UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Komunikácia v mládežníckom športovom tíme

Bakalárska práca

Vedúci bakalárskej práce:

PhDr. Vladimír Janák, CSc

Vypracovala:

Alexandra Libová

Praha, apríl 2017

Prehlasujem, že som záverečnú bakalársku prácu spracovávala samostatne a že som uviedla všetky informačné zdroje a literatúru. Táto práca, ani jej podstatná časť, nebola predložená k získaniu iného alebo rovnakého akademického titulu.

V Prahe, dňa 5.4.2017

Alexandra Libová

Evidenčný list

Súhlasím so zapožičaním svojej bakalárskej práce k študijným účelom. Užívateľ svojim podpisom potvrdzuje, že túto bakalársku prácu použil k štúdiu a prehlasuje, že ju uvedie medzi použitými prameňmi.

Meno a Priezvisko:	Fakulta / katedra:	Dátum zapožičania:	Podpis:

Poďakovanie

Moje poďakovanie za všetky poskytnuté rady a odborné vedenie patrí vedúcemu bakalárskej práce PhDr. Vladimírovi Janákovi, CSc..

ABSTRAKT

Názov: Komunikácia v mládežníckom športovom tíme.

Cieľ: Hlavným cieľom tejto práce bolo zistiť aké komunikačné štýly, prejavy a znaky vplývajú na hráčov počas tréningového procesu a vyhodnotiť ich.

Metódy: V tejto práci bola využitá kvalitatívna metóda zberu dát prostredníctvom dotazníka. Skúmaný celok tvorilo 41 hráčov kategórie mládež vo veku od 15 do 18 rokov z košického hokejového tímu. Dotazník využitý k výskumu bol špeciálne upravený pre účel tejto práce.

Výsledky: Výsledky z dotazníkového prieskumu sú prezentované prostredníctvom grafov a tabuliek. Na základe získaných výsledkov sme následne vyhotovili hypotetický model komunikácie medzi trénerom a hráčmi.

Kľúčové slová: komunikácia, mládež, tréner, športový tím

ABSTRAKT

Název: Komunikace v mládežnickem sportovním týmu.

Cíl: Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaké komunikační styly, projevy a znaky mají vlyv na hráče během tréninkového procesu a vyhodnotit je.

Metody: V této práci byla použita kvalitativní metoda sběru dat prostrednictvím dotazníku. Zkoumaný celek tvořilo 41 hráčů kategorie mládeže ve věku od 15 do 18 let z košického hokejového týmu. Dotaznik použitý k výzkumu byl speciálně upravený pro účel této práce.

Výsledky: Výsledky dotaznikového průzkumu jsou prezentované prostřednictvím grafů a tabulek. Na základě získaných výsledkůjsme následně vyhotovili hypetetický model komunikace mezi trenérem a hráči.

Klíčové slova: komunikace, mládež, trenér, sportovní tým

ABSTRACT

Topic: Comunication in junior sports team

Object: The main goal of this Thesis was to find and evaluate communication techniques, forms and signs, which have the most effect on players during the training process.

Metodology: The Thesis used the qualitative method of data gathering, through the use of a questionnaire. Altogether $! younior category players, from ages 15 to 18, from a hockey team in Košice took part. The questionnare was specially modfied for the purposes of this Thesis.

Results: The resulst of the questionnaire are presented through the use of graphs and tables. We were able to create a hypothetical model of communication between the coach and the players based on our findings.

Key words: comunication, junior, trainer, sports team

Obsah

1. ÚVOD 8

2. TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ 9

2.1 PRIBLÍŽENIE POJMU ŠPORT 9

2.1.1 Športový tím a jeho prednosti 11

2.2 VÝZNAM KOMUNIKÁCIE A JEJ DELENIE 14

2.2.1 Jednosmerná a dvojsmerná komunikácia 14

2.2.2 Verbálna a neverbálna komunikácia 15

2.2.3 Obsahová a emocionálna zložka komunikácie 17

2.3 KOMUNIKÁCIA V ŠPORTOVOM TÍME 18

2.3.1 Všeobecná komunikácia trénera 18

2.3.2 Komunikácia medzi trénerom a mladými hráčmi 22

2.4 VÝZNAM POJMU OSOBNOSŤ V ŠPORTOVOM PROSTREDÍ 24

2.4.1 Osobnosť športovca 27

2.4.2 Osobnosť trénera 31

2.5 KOMUNIKAČNÉ ŠTÝLY TRENÉRA 33

2.5.1 Autoritatívny štýl komunikácie 33

2.5.2 Submisívny štýl komunikácie 33

2.5.3 Kooperatívny štýl komunikácie 34

2.5.1.1 Manažérske funkcie trénera 35

3. CIELE A ÚLOHY 43

3.1 Ciele 43

3.2 Výskumné otázky 43

4. METODIKA 44

4.1 Dotazník 44

4.2 Tvorba dotazníka 44

4.3 Skúmaná vzorka 44

4.4 Zloženie dotazníka 44

5. VÝSLEDKY A DISKUSIA 46

6. ZÁVER 55

7. SÚHRN 57

8. ZDROJE 59

9. PRÍLOHY 61

1. ÚVOD

Človek je tvor spoločenský a preto potrebuje spätný kontakt so svojím okolím, ktorý sa prejavuje vo forme komunikácie. Tá mu umožňuje a uľahčuje dorozumievať sa s ľuďmi, vyjadrovať svoje pocity, nálady, pracovať, vytvárať a budovať vlastné sociálne kontakty a tým sa začleniť do spoločnosti.

V každom podniku, inštitúcii či organizácii sa stretávame s kolektívnou činnosťou ľudí, v rámci ktorej je zjednocujúcim prvkom a zároveň nástrojom riadenia práve komunikácia, respektíve komunikačný proces.

Komunikácia je podstatnou esenciou v živote človeka, v medziľudských a pracovných vzťahoch. Rovnako nevyhnutná je i v športovom prostredí. Vo všeobecnosti platí fakt, že to aký výkon podá hráč, či už v procese tréningu alebo v zápase, ovplyvňuje miera nadania a úroveň technickej, taktickej a kondičnej schopnosti, pripravenosti. Ale pokiaľ medzi hráčom a trénerom nedochádza k určitej komunikačnej spojitosti, môže to mať na hráča negatívne účinky a jeho športová pohoda a výkonnosť sa začnú znižovať. Preto by tréner nemal zanedbávať túto komunikačnú sféru, ale práve naopak. Úroveň požadovaných komunikačných zručností trénera s hráčmi zohráva dôležitú úlohu v procese upevňovania vzťahov. Zároveň je determinantom výkonnosti hráčov v individuálnych ako aj v tímových športoch.

Kvalitné trénovanie a schopnosť správnej komunikácie trénera s tímom sa považujú za základné „ stavebné kamene“ úspechu. Realizácia zámeru stať sa úspešným trénerom zahŕňa dlhodobý vzdelávací proces realizovaný v stresujúcom a dynamicky premenlivom prostredí. Komunikácia verbálna i neverbálna je nevyhnutná pre prenos informácií na základe skúseností, vedomostí i získaných zručností trénerov smerom k hráčom, či medzi hráčmi navzájom. V snahe vytvoriť čo najlepšie, najprijateľnejšie psychologicko-sociálne prostredie pre hráča alebo hráčov, s cieľom dosiahnuť čo najlepšie výsledky v danom športe, má **diagnostika komunikácie trénera s hráčmi** podstatný význam, t. j. zohráva významnú úlohu.

Problematika komunikácie medzi trénerom a hráčmi nie je veľmi prebádanou oblasťou napriek tomu, že už boli zrealizované viaceré štúdie zaoberajúce sa efektivitou trénovania ako aj komunikácie.

2. TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

Predmetná časť teoretickej zložky bakalárskej práce je zameraná na vysvetlenie vybraných pojmov, ktoré je potrebné priblížiť a zdôvodniť. V úvode sa zaoberáme problematikou čo je šport a športový tím. Hlavná časť je upriamená na všeobecnú komunikáciu, jej delenie a následnú aplikáciu v športe, na zobrazenie komunikácie medzi trénerom a mladými hráčmi, využitie psychológie osobnosti v športovom prostredí, komunikačné štýly trénera. Taktiež poukazujeme na to, že samotný tréner v sebe "skrýva" niekoľko manažérskych rolí, pri ktorých sa vyskytujú rôznorodé komunikačné kanály a správania sa, ktoré je nutné využívať v jednotlivých častiach danej sezóny a ktoré majú aj značný vplyv na komunikáciu s hráčmi prispôsobenú k danej časti sezóny.

2.1 PRIBLÍŽENIE POJMU ŠPORT

Pôvodný význam slova šport je odvodený z latinského „disportare", čo v pôvodnom význame znamená „baviť sa, zabávať sa, príjemne tráviť čas". Šport v mnohých svojich podobách predstavuje špecifickú oblasť ľudskej činnosti a ľudských záujmov. Príťažlivosť športu, respektíve športovania, je psychologicky vysvetľované tým, že to nie je pracovná ale herná aktivita, pre ktorú je príznačná pozitívna vnútorná motivácia a príjemné zážitky. (Gregor 2013)

Vo všeobecnosti si však mnohí pod pojmom šport predstavia všetko, čo sa nachádza v intervale od vrcholných športových výkonov cez rekreačné športovanie a turistiku, až po pasívne sledovanie športového podujatia na ihrisku, či dokonca doma v televízii. Pre jedných to znamená náplň života, tvrdú prácu, každodenné starosti a presadzovanie sa v stále ťažšej konkurencii, pre druhých zábavu, uvoľnenie a oddych od každodenných starostí.

Šport sa stal jedným z najpopulárnejších a najatraktívnejších fenoménov dnešnej doby. Je to vysoko dynamický spoločenský fenomén, ktorý odráža spoločenské zmeny, a do ktorého sa premietajú vývojové tendencie spoločnosti. Z tohto dôvodu je pojem šport dosť nejasný, premenlivý, ťažko ho je presne jednoznačne vymedziť a ohraničiť. Objavovali sa a stále sa objavujú rôzne koncepcie, ktoré sa pokúšajú vyjadriť čo je šport, aká je jeho podstata, no zásadná zhoda neexistuje. Vo všeobecnosti platí, že **šport možno chápať ako veľmi široké spektrum činností**. Základný pojem „šport" však definujú a popisujú jednotliví autori z rôznych uhlov pohľadu. (Gregor, 2013)

Choutka (1987) hodnotí šport ako: „ *Oblasť dobrovoľnej ľudskej činnosti, ktorá uspokojuje potreby športovcov a ďalších účastníkov. Tí sa v nej realizujú a nachádzajú v nej všestranné a hlboké prežitky"* (s.15)

Dovalil (2002) „ *Dobrovoľná pohybová aktivita, ktorá je motivovaná snahou po dosiahnutí maximálnej výkonnosti, rozvíjanej v tréningu a demonštrovanej v súťažiach.*" (s.7)

Európska charta o športe (1992) definuje šport nasledovne: „*Šport zahŕňa všetky formy pohybovej aktivity, ktorých cieľom je prostredníctvom príležitostnej alebo organizovanej činnosti preukázať, alebo zvýšiť telesnú zdatnosť a duševnú pohodu ľudí, formovať sociálne väzby alebo dosiahnuť výkon v súťažiach na všetkých úrovniach.*" (s.7)

V dvadsiatom storočí sa šport stáva samostatným spoločenským a kultúrnym fenoménom, ktorý, ako uvádza Korček (1996), sa v najširšom ponímaní realizuje v nasledujúcich formách prejavu:

- **špecializovaná pohybová aktivita,** ktorá sa vykonáva súťažnou formou podľa určitých pravidiel s cieľom dosiahnuť čo možno najvyšší športový výkon, respektíve víťazstvo v športovom stretnutí;
- **zložité a náročné pohybové umenie** vyžadujúce talent a vysoký stupeň pripravenosti športovcov, ktoré poskytuje divákom radosť, vzrušenie, estetický a etický zážitok;
- **inštitucionalizovaná činnosť,** ktorá organizuje športovú prípravu a priebeh športového súťaženia podľa stanovených pravidiel;
- **spoločenské hnutie** zahrňujúce všetkých ľudí bez ohľadu na akékoľvek rozdiely, ktoré je zamerané na kultiváciu jednotlivca a ľudí cestou ideálov humanizmu;

Ako uvádza Gregor (2013) v športe sa postupne utvárali a formovali jeho základné zamerania, ktoré sa v súčasnosti prejavujú ako:

- elite sport, top sport, profi sport zameraný na vrcholové výkony, prestíž a sebarealizáciu,
- fitness sport zameraný na aktívne zdravie, telesnú zdatnosť a kondíciu,
- experience sport zameraný na vzrušenie, napätie, radosť a zážitok športovca, aktéra,
- sportshow ako predstavenie a zábava, ako súčasť show biznisu zameraný na vzrušenie, napätie, radosť a zážitok diváka.

Dnešný moderný spôsob života prináša nielen svoje nesporné výhody, ale aj negatívne dôsledky. Technologický rozvoj spôsobuje častokrát devastáciu životného prostredia, enormné psychické a emočné vypätie a stres. To je mnohokrát predpokladom spôsobu života, ktorý vedie k zníženiu úrovne pohybovej aktivity. Avšak mnoho ľudí tieto negatíva spojené s moderným spôsobom života kompenzuje pohybovými aktivitami, turistikou, únikom do prírody či športom, čo im dodáva značnú časť fyzického uspokojenia a psychickú pohodu.

2.1.1 Športový tím a jeho prednosti

Ľudia sú spoločenské bytosti, ktoré navzájom komunikujú a vytvárajú vzájomné vzťahy a prepojenia na základe spoločných záujmov a cieľov. Keď sa stretne viacero ľudí s rovnakými záujmami vytvoria celok, skupinu. Vedci vypracovali mnoho definícií o skupine, ktoré sa potom stali predmetom ich diskusie. Väčšina z týchto definícií sa však zhoduje v určitých prvkoch, ktoré obsahujú.

„*Skupina je tvorená dvoma a viac jednotlivcami, ktorí sú vo vzájomných interakciách a spravidla majú spoločný cieľ*“. (Shaw, 1981, s.103)

Podľa amerického sociológa Herberta Blimera je skupina malé zoskupenie, v ktorom sa všetci členovia poznajú, vstupujú do vzájomných interakcií a spojuje ich určitý spoločný cieľ, činnosť či záujem.

Medzi ďalšie charakteristiky skupiny možno zaradiť aj zdieľané hodnoty alebo normy a prítomnosť formálnych a neformálnych rolí. Takže podstatu pojmu skupina definujú prvky ako vzájomná interakcia a cieľ zúčastnených v danom celku.

Športové tímy je preto možné považovať za skupiny, pretože majú spoločný cieľ, ako napríklad vyhrať. Jednotlivci sa považujú za členov tejto skupiny a v tíme, skupine, spravidla panuje štruktúrovaná organizácia a definované roly, napríklad rola kapitána. Tím sa neskladá z piatich, siedmich alebo jedenástich hráčov, ale tvorí novú, väčšiu jednotku, novú entitu. Čím lepšie družstvo funguje ako celok, tým väčšia je dynamika a pridaná hodnota, ktorú táto jednotka vytvára. (Lothar Linz, 2016)

Veľmi výstižne vypovedá o športovom tíme aj nasledujúci výrok od úspešného trénera Ralpha Kruegera (2001) a to: „ *Cena, ktorú v úspešnom tíme musí každý jednotlivý člen platiť, je veľmi vysoká. Na konci tímovej cesty je ale splatená omnoho vyššou odmenou.* “ (Úspešné koučování týmu, s.41)

V športe existuje niekoľko rôznych skupín športovcov, ktoré možno chápať ako tímy. Jednotlivé tímy sa môžu líšiť zložením a vzájomnou závislosťou. Carron (1988) uvádza, že športové tímy možno podľa typu interakcií medzi členmi deliť nasledovne:

- **Nezávislé tímy**: jednotlivci v nich súťažia samostatne (hráči golfu v súťaži Ryder Cup).
- **Reaktívne tímy**: v tých športoch, v ktorých jednotlivci musia reagovať na činnosť svojich tímových kolegov, ale ich činnosť sa nemusí odohrávať v rovnakom okamžiku (v krikete nadhadzovač a hráč v poli).
- **Koaktívne tímy**: jednotlivci súťažia bok po boku, ale s obmedzenými interakciami (veslári)
- **Interaktívne tímy**: v športoch, pri ktorých medzi členmi tímu prebieha neustále interakcia (futbal, hokej, volejbal).

Tuckman (1965) vypracoval model vývoja skupiny, ktorý vysvetľuje procesy odohrávajúce sa pri tvorbe kedy sa skupina vytvára a stáva sa súdržnejšou jednotkou. Jeho model sa skladá zo štyroch hlavných štádií, označovaných ako „utváranie“, „búrenie“, „normovanie“ a „vykonávanie“. Piate štádium, pod názvom „ukončovanie“, bolo pridané pri neskoršej úprave modelu (Tuckman a Jensen, 1977).

Tabuľka 1: Model vývoja skupiny

Štádia	Popis
UTVÁRANIE	Skupina začína určovať svoju úlohu a členovia skupiny sa navzájom zoznamujú.
BÚRENIE	V novom vytvorenom tíme panujú nezhody ohľadom rozhodnutí a stratégie zvolenej k dosiahnutiu cieľa.
NORMOVANIE	Ak je konflikt v tíme vyriešený, nastáva štádium v ktorom je možné spozorovať spoločné vplyvy členov skupiny. Vzniká skupinové myslenie, skupinová spolupráca.
VYKONÁVANIE	Je to štádium fungovania stabilizovanej skupiny, ktorá účinne postupuje k svojmu cieľu.
UKONČOVANIE	Je označované za obdobie, ktoré nasleduje po splnení cieľov, v ktorom sa obmedzujú kontakty medzi členmi a ich závislosť na skupine.

Zdroj: Vlastné spracovanie

Je potrebné zdôrazniť, že pre všetky skupiny, či už v športe alebo mimo neho, by malo platiť jednoduché pravidlo a to: „Celok je viac ako súčet jeho jednotlivých celkov“. Vo všeobecnosti sa často rozpráva o **tímovom duchu**, ktorý keď sa v danom tíme nevyskytuje, môže to mať v závere negatívne pôsobenie na ich spoločný cieľ. Tímový duch je práve tou silou, tou prednosťou športového tímu, ktorú nedokáže nikto úplne presne popísať, ale mnohí ju už zažili. Tá sila, ktorá družstvo zjednocuje a každého jednotlivca povzbudzuje k vyšším výkonom a prekonávaniu samého seba. (Jelínek a Jetmarová, 2014)

2.2 VÝZNAM KOMUNIKÁCIE A JEJ DELENIE

Slovo komunikácia pochádza z latinského slova „communicare“, ktorého význam je deliť sa, zverovať sa.

Komunikáciu možno chápať ako : *„Striedavo vyjadrujúce chovanie, ako proces sociálnej interakcie. Ľudské vzťahy vznikajú, upevňujú sa a opäť zanikajú, ľudia sa pritom vyjadrujú o svojich vnútorných procesoch alebo stavoch, inzerujú si obsahy alebo nabádajú druhých k určitému chovaniu. Nie je možné sa medziľudským vzťahom vyhnúť, práve tak , ako nie je možné nekomunikovať.“* (Kern H. a kol., s240).

Podľa iných autorov ju možno definovať nasledovne :

Vaněk a kol. (1983) popisuje, že obecne je za komunikáciu považované oznámenie určitých významov, postojov, informácií v procese priameho alebo nepriameho sociálneho kontaktu.

„Komunikácia je proces, v ktorom si prostredníctvom konkrétneho znakového systému oznamujeme a vymieňame myšlienky, informácie, názory, pocity, postoje a hodnoty.“ (Moslerová,s23)

Role a postoje, ktoré ľudia prijímajú v komunikácii, bývajú často ovplyvnené danou situáciou. Pri komunikácii je potrebné dbať na zrozumiteľnosť, jasnosť rečového prejavu, tzn. prenosu informácií, aby nedošlo k pseudokomunikácii, t. j. deformácii v oblasti obsahu informácie (úbytok alebo dotváranie). Medzi účastníkmi komunikačného prejavu dochádza k rôznym druhom komunikácie založenej na prijímaní úloh rečníka a poslucháča. (Schneiderova a Schneider, 2012)

Základný priebeh medziľudskej komunikácie vyjadrujeme často pomocou nasledujúceho modelu: vysielajúci (komunikátor) odovzdáva správu, v zakódovanej podobe, prijímajúcemu (komunikant). Správa bola pochopená v prípade, ak sa vyslaný oznam zhoduje s prijatým. Spätná väzba: príjemca dáva najavo, že oznam rozlúštil, dekódoval, a ako to naňho zapôsobilo. (Kern H. a kol., 1999).

2.2.1 Jednosmerná a dvojsmerná komunikácia

Smerovanie komunikácie, akým je možné podávať informácie, je vhodné rozdeliť do dvoch spôsobov a to: jednosmerná a dvojsmerná komunikácia.

- **Jednosmerná komunikácia**: je jednostranný monológ pri ktorom ide o vysielanie signálov bez prijímania spätnej väzby. Výhodou takejto komunikácie je možnosť

súvislého a priameho prejavu, informovanie veľkého počtu príjemcov o daných informáciách; Istou nevýhodou je však možná nepresnosť informácií a chýbajúca spätná väzba.

- **Dvojsmerná komunikácia**: funguje na báze vysielania signálov oboma zúčastnenými stranami a zároveň pri nej dochádza k výmene úloh rečníka a poslucháča. Výhodou tejto komunikácie je okamžitá spätná väzba, pocit dôvery.

2.2.2 Verbálna a neverbálna komunikácia

Komunikácia vo všeobecnosti, ktorú je možné aplikovať aj do komunikácie v športe, sa skladá z dvoch foriem:

- **verbálna forma**: Jedine ľudstvo získalo prevahu a moc nad ostatnými živočíšnymi druhmi na Zemi a to prostredníctvom reči - jazyka, v ktorej je schopné komunikovať a odovzdávať si aj tie najzložitejšie myšlienky, nápady a správy. (Thomson, 1996).

  Už z daného výroku vyplýva, že pod pojem verbálna komunikácia spadá predovšetkým hovorené slovo, sila hlasu, výber slov, intonácia a iné. Predstavuje dorozumievanie sa za pomoci prirodzeného jazyka, ktorý tvorí základ odovzdávania informácií v interpersonálnom styku.

  Spôsob, akým si vyberáme vhodnosť slov a taktiež schopnosť komunikácie súvisí s témou rozhovoru, s danou situáciou a s vlastnosťami účastníkov rozhovoru. Komunikácia, ako taká, prebieha buď ako dialóg (medzi dvoma osobami), v malej sociálnej skupine (rečnícky prejav) alebo ako samovrava (sám k sebe).

  Samotný rozhovor, ktorého podstatou je rozprávanie, je procesom vyjadrovania myšlienok artikulovanou rečou. Reč je chápaná ako schopnosť určitého spoločenstva ľudí dorozumievať sa navzájom určitým jazykom. Je nástrojom nášho myslenia a jej funkciou je sprostredkovávanie styku medzi ľuďmi.

Medzi druhy reči patrí:

- vnútorná - tzv. „ reč pre seba“, prostredníctvom ktorej myslíme a formujeme myšlienky,
- vonkajšia – hovorená.

„Reč je najuniverzálnejší spôsob dorozumievania sa, najmenej skresľuje zmysel výpovede pri jeho odovzdávaní.“ (Schneiderová, Schneider,s.33)

Dôležitá úloha, ktorú zohráva samotná komunikácia je tá, že zobrazuje značný dosah na osobný výkon či už ide o pracovníkov v tíme alebo športovcov v danom tíme.

Vzhľadom k tomu, že tréneri sú často a pozorne sledovaní hráčmi, funkcionármi a publikom, musia mať svoju verbálnu komunikáciu pod kontrolou.

Cieľ a obsah verbálnej komunikácie:

- vysielať, prijímať a odovzdávať informácie,
- prezentovať hovorený prejav,
- presvedčovať.

- **Neverbálna forma** zahŕňa celkový vzhľad a vystúpenie, intímne pohyby alebo láskavé pohyby a gestá (Martens, 2006). Táto neverbálna komunikácia podporuje a zároveň aj dopĺňa verbálnu komunikáciu a je dôležitá najmä pri prejavovaní emócií, ovplyvňovaní postojov a pri vytváraní dojmov.

Neverbálnu komunikáciu môžeme rozdeliť nasledovne podľa autorov Schneiderová, Schneider (2010)

1) pohľady, reč oči - vizika
2) výraz tváre - mimika
3) pohyby tela, hlavy, končatín - kinezika
4) fyzicky postoj - posturologia
5) gesta, mimo slovné prejavy viazanými na určitú kultúru - gestika
6) dotyk, telesný kontakt - haptika
7) komunikovanie priblížením alebo oddialením (vzdialenosť) – proxemika
8) komunikácia vzhľadom a prostredím
9) komunikácia extra lingvistickými aspektmi reči – intenzita hlasového prejavu (hlasitosť), výška, sfarbenie, modulácia (intonácia) hlasu, rýchlosť, plynulosť a členenie reči frázovaním (dýchaním), správnosť vyslovenia, presnosť prejavu

Neverbálne prejavy (paralingvistické) sú spontánne, ťažko ovládateľné, väčšinou nezámerné a preto vzbudzujúce väčšiu dôveryhodnosť.

Pri tejto forme rozprávania komunikátor (vysielač) používa mnoho neverbálnych signálov. Príjemcovia (komunikanti) tieto signály, väčšinou nevedomky, spracúvajú a sú nimi v priebehu komunikačnej línie veľmi ovplyvnení.

Podľa štatistík viac ako 70 percent komunikácie je neverbálneho charakteru. To odráža skutočnosť, že to čo povieme, nie je tak dôležité, ako to čo urobíme.

2.2.3 Obsahová a emocionálna zložka komunikácie

Existuje ďalší uhol pohľadu, prostredníctvom ktorého sa je možné dívať na komunikáciu. Ten v sebe zahŕňa obsahovú a emocionálnu zložku.

Obsahová zložka tvorí podstatu podaného pokynu, **emocionálna** vyjadruje pocity, ktoré pritom nastanú. Obsah je obvykle vyjadrený verbálne, emócie neverbálne.

Doposiaľ sme sa zaoberali komunikáciou ako takou, všeobecne, z rôznych pohľadov a na základe rôznych delení. V ďalších kapitolách sa budeme podrobnejšie venovať tomu, ako by mala vyzerať komunikácia v športovom tíme a komunikácia medzi trénerom a hráčom.

2.3 KOMUNIKÁCIA V ŠPORTOVOM TÍME

Každý tréner by si mal uvedomovať skutočnosť, že k jednotlivým vekovým kategóriám je nutné pristupovať rozdielnym spôsobom, či už v oblasti správania sa alebo v komunikácii ku svojím zverencom. V praxi sa však stáva, že tréner v rámci svojej vidiny dosiahnuť čo najlepšie výsledky, stať sa najlepším tímom, družstvom, častokrát zabúda s akou vekovou kategóriou športovcov pracuje a k vedeniu a trénovaniu tímu pristupuje nie veľmi vhodným spôsobom. Na úkor toho dochádza k preťažovaniu hráčov po fyzickej stránke, k rôznym zraneniam ako aj vnútornej demotivácii hráčov. Tá vzniká práve zo zlej, respektíve nesprávnej, komunikácie voči zverencom. Preto by sa tieto aspekty nemali podceňovať a brať na ľahkú váhu.

Komunikácia, rovnako ako vo všetkých iných oblastiach činnosti človeka, je najpodstatnejšou zložkou aj v športovom prostredí. Práca trénera, proces trénovania, je predovšetkým o komunikácii. Tréneri, ktorí vedia správne nasmerovať svoje komunikačné schopnosti sú vo väčšine prípadov tí úspešní. Tréneri, ktorí nevedia adekvátne komunikovať so športovcami a vedením sa obvykle priradia k tým menej úspešným či neúspešným napriek tomu, že majú dostatočné športové skúsenosti a znalosti.

Túto problematiku vhodne vystihuje výrok, že dobrý tréner pripomína ľuďom kto sú aj vo chvíľach, kedy oni samy na to zabudnú. (Tom Landry, 2002)

Tréner musí byť schopný efektívnej komunikácie v nespočetnom množstve rôznych príjemných a mnohokrát aj nepríjemných situácií. Musí byť schopný komunikovať adekvátnym spôsobom so športovcami, s ostatnými trénermi, rodičmi, členmi realizačného tímu, manažmentom klubu, prípadne so sponzormi či verejnosťou.

2.3.1 Všeobecná komunikácia trénera

Každý komunikačný proces prebieha na viacerých úrovniach. To znamená, že aj tréner by mal dodržiavať určité procesy pri tom ako podáva určitú informáciu svojim hráčom, zverencom. Ako uvádza Tomáš Gregor (2013) vo svojej publikácii, komunikáciu trénera je možné rozdeliť do štyroch častí a to nasledovným spôsobom:

- **Obsahová (vecná) a vzťahová (emočná) rovina**, ktorá predstavuje najdôležitejšiu úroveň komunikácie, rozhovoru. V obsahovej rovine sa navzájom vymieňajú vecné informácie a pokyny. Naopak, v rovine vzťahovej sa odráža naše prežívanie, emočná atmosféra rozhovoru, čo si o tom druhom myslíme, ako ho hodnotíme a aký máme

k nemu vzťah. Obsah je obvykle vyjadrený verbálne, vzťah a emócie neverbálne. Vo všeobecnosti potom platí, že ak je základný vzťah medzi trénerom a športovcom-hráčom narušený, vzájomná zhoda a realizácia obsahu tréningu je iba veľmi ťažko možná.

- **Obojstranný proces so spätnou väzbou** – tréner by mal nielen vydávať jasné a zrozumiteľné pokyny, ale mal by byť ochotný i prijímať, načúvať a vnímať reakcie športovcov na tieto pokyny. Všeobecne je možné tvrdiť, že tréneri sa vyznačujú skôr rétorickými schopnosťami než schopnosťou počúvať a načúvať iným.
- **Neustále prebiehajúca verbálna (digitálna) a neverbálna (analógová) komunikácia** medzi trénerom a hráčom. Dôležitejšie než to čo sa povie je skôr to, akým tónom, mimikou a gestami je povedané, sprevádzané, teda to, čo sa odohráva. Väčšina ľudí dokáže lepšie kontrolovať svoje verbálne prejavy ako neverbálne. Vzhľadom k tomu, že tréneri sú neprestajne sledovaní hráčmi, publikom i médiami mali by mať svoje verbálne i neverbálne prejavy pod kontrolou.
- Štvrtá úroveň na základe formálnych vzťahov predstavuje:
  a) **symetrickú komunikáciu medzi osobami zastávajúcimi rovnakú spoločenskú pozíciu, funkciu alebo rolu.** Majú voči sebe rovnocenné postavenie, rovnaké práva a povinnosti (napríklad hráči v družstve) .
  b) **asymetrickú komunikáciu, ktorá je daná nadriadenosťou a podriadenosťou vo vzťahu** (napríklad medzi trénerom, ktorý je nielen nadriadený, ale i starší a skúsenejší a hráčom).

Z pohľadu skutočného významu oznámenia podľa Nakonečného (1998) ho tvoria tieto zložky:

Tabuľka 2: Skutočný význam oznámenia

	Faktory	**Význam**
1.	Verbálny alebo neverbálny obsah	Čo sa hovorí
2.	Kontext situácie	Za akých okolností sa hovorí
3.	Citový a hlasový prízvuk	Akým „tónom“ sa hovorí
4.	Mimická a pantomimická akcentácia	Ako sa hovoriaci „tvári“
5.	Akcentácia konaním	Čo sa pri hovorení robí

Zdroj: Vlastné spracovanie

Lothar Linz (2016) vo svojej publikácii uvádza pohľad na danú problematiku od Schulza von Thuna (1981), ktorý zobrazuje, že každý výrok nevyjadruje iba čistý vecný obsah, ale obsahuje súčasne tri ďalšie výpovede (významy). To znamená, že výrok obsahuje vecný obsah, informáciu o vzťahu, výzvu a svoj prejav. Ku príkladu uvedieme situáciu, keď hráč príde neskôr na tréning. V tomto okamžiku, ho tréner privíta slovami: „Ty už zase meškáš“. Tento výrok však vyjadruje súčasne informáciu o vzťahu, výzvu a výpoveď o sebe samom. Ako príslušné výroky vyzerajú, znázorňuje nasledujúca tabuľka:

Tabuľka 3: Obsahová stránka výroku- čo myslí tréner

	Čo myslí tréner
Vecný obsah	Prišiel neskôr a to nie po prvý krát
Vzťah	Náš vzťah tým trpí **alebo** Ty ma nepočúvaš! **alebo** Záleží mi na tebe a preto som si všimol, že si prišiel neskoro.
Výzva	Vysvetli mi, prečo si prišiel neskôr! **alebo** Rešpektuj konečne mnou stanovené začiatky tréningu
Vlastný prejav	Cítim, že moje pokyny nie sú brané vážne.

Zdroj: Lothar Linz, 2016

Tabuľka 4: Obsahová stránka výroku - čo rozumie hráč

	Čo rozumie hráč
Vecný obsah	Prišiel som neskôr a to nie po prvý krát
Vzťah	Náš vzťah tým netrpí, **alebo** Hnevá sa na mňa, **alebo** Kašle na mňa, slúžim mu iba ako obetavý baránok.
Výzva	Mal by som vysvetliť prečo som prišiel neskôr, **alebo** Mal by som mu zmiznúť z očí.
Vlastný prejav	Nemá má rád

Zdroj: Lothar Linz, 2016

Predstavuje to klasický príklad toho, keď si ľudia v rozhovore navzájom nerozumejú. Pretože to, čo hovorí jeden, môže druhý v každej rovine komunikácie chápať úplne inak. Preto je potrebné dávať pozor, obzvlášť na rozdiely vo vzťahovej rovine a v rovine vlastného prejavu. (Lothar Linz, 2016)

Čo sa týka vplyvu na hráčov, športovcov, pôsobí tréner svojou verbálnou, rečovou komunikáciou, ako uvádza autor Gregor (2013), v dvoch rovinách:

- **Racionálnej argumentácie**, kedy sleduje určitý konkrétny cieľ. V tomto prípade reč má byť konkrétna, jednoznačná, jasná, zrozumiteľná, logická a vecná. Vhodné je, aby slovný prejav bol podporený názornosťou, pretože vzbudzuje pozornosť, prispieva k primeranosti vnímania, aktivizácii myslenia a má tiež emocionálny účinok. Negatívne však pôsobí, keď tréner hovorí príliš ticho, pomaly alebo naopak rýchlo, nezreteľne, používa parazitické slová (proste, teda, pravda, v podstate a tak ďalej), má nedostatok jazykových výrazov, robí štylistické a gramatické chyby, prehĺta slabiky, zajakáva sa, koktá a podobne. V rečovom prejave je potrebné používať správnu moduláciu, intonáciu, sfarbenie a gradáciu hlasu. Nemal by zabúdať ani na vhodný postoj, primeranú mimiku a gestikuláciu. Najdôležitejší a najpodstatnejší je však obsah vystúpenia a reči trénera.
- **Emocionálneho ovplyvňovania**, úspech trénera a miera jeho vplyvu na hráčov do značnej miery závisí od toho ako dokáže hovoriť. Rozhodujúci je síce obsah reči, ale ani ten najlepší obsah nedokáže splniť svoju funkciu, pokiaľ nie je podaný hodnotnou formou. Ak sa tréner prihovára mladým hráčom, musí na to myslieť aj pri príprave rečového prejavu a následne podľa toho zvoliť vhodný psychologický prístup. Mladí hráči dokážu oceniť vecnosť a stručnosť prejavu, jeho presvedčivosť vyplývajúcu zo zručného použitia vhodných príkladov, faktov a argumentov. Na druhej strane sa im priečia frázy, nadnesenosť, mentorovanie, polemizovanie.

Je dôležité ako pôsobí tréner svojou rečovou komunikáciou na športovcov ako aj to, aký komunikačný prejav a informácie si vyberá smerom k hráčom v tréningovom procese a ako s nimi komunikuje v zápase. Preto by malo platiť, že:

- **v športovom tréningu:** reč trénera musí byť vysoko odborná. Z hľadiska formy konkrétna, jednoznačná, jasná, zrozumiteľná, logická, názorná a presvedčivá. Funkčne by sa v nej mali prelínať prvky racionálnej argumentácie i emocionálneho ovplyvňovania.
- **v športovom zápase:** pokyn trénera musí byť sformulovaný stručne, ale pritom zrozumiteľne, jednoznačne a rozhodne. Stručnosť vyjadrenia totiž umožňuje uviesť množstvo dôležitých informácií a to v čo najkratšom čase. Zrozumiteľnosť pokynu je podložená logickou a jednoznačnou stavbou vety, ktorá zabezpečuje jeho rýchle

a správne pochopenie. Rozhodnosť pri vydávaní pokynu je predpokladom jeho splnenia, pretože je výrazom trénerovho presvedčenia o správnosti postupu v danej taktickej situácii.

2.3.2 Komunikácia medzi trénerom a mladými hráčmi

Vekové kategórie delíme do troch základných kategórií: **deti, mládež a dospelí**. U detí napríklad vlastný výkon nehrá tak dôležitú úlohu ako u dospelých. Pre deti je podstatné a dôležité obzvlášť to, aby boli pri športe spolu so svojimi kamarátmi. Deti sú neustále v pohybe, nevedia zotrvať „v kľudnom režime“. Presne to sa odráža aj v tréningu. Preto je žiaduce usporiadať ho tak, aby boli väčšinu času v pohybe. Sú hravejšie než dospievajúci, preto by mal byť tréning zameraný viac na hru. Pohyb je pre nich prirodzenosťou, neslúži ešte inému účelu. Podstatné je však vymedzovať im určité hranice, stanoviť limity, určovať čo a ako sa má robiť, ale i vytýčiť primerané tresty (napríklad behať navyše dĺžky a podobne).

Výrazný dramatický vývojový krok nastáva v puberte – **kategória mládež**. Je to vek, v ktorom najdôležitejšiu vzťahovú skupinu pre nich tvoria ich rovesníci. To znamená, že sú nimi viac ovplyvňovaní než rodičmi, či inými dospelými osobami. Tento trend sa v posledných rokoch stal ešte silnejším. Pre väčšinu mladistvých je veľmi dôležité nosiť trendové oblečenie, počúvať hudobné hity, štýlovo sa prezentovať. Zároveň sa však v tomto vekovom období snažia podobať napr. na svoj vysnený športový vzor a častokrát to prezentujú, či včleňujú, aj do svojho herného prejavu. Tieto uvedené atribúty môžu znižovať vplyv trénera na športovca.

Dospievajúca mládež zobrazuje vekové obdobie, v ktorom sa uskutočňuje premena z dieťaťa na dospelého jedinca. V tomto meniacom sa veku, častokrát dochádza k striedaniu ich správania. To znamená, že v jednu chvíľu sa cítia „ veľkí“ a „zrelí“, v druhú chvíľu sa dostanú, respektíve „upadnú“ späť do detského modelu správania sa. Ich úspech môže viesť k preceňovaniu, neúspech k uvedomeniu si vlastnej nedokonalosti a nedôvery k svojim schopnostiam. Ak sa dospievajúci jedinec domnieva, že mu krivdili, odpovedá väčšinou agresívnosťou a bojovým postojom. Najviac konfliktov a nezhôd medzi dospievajúcim a jeho prostredím vzniká, keď ho neuznávajú, podceňujú alebo sa mu vysmievajú a neberú ho vážne. Táto etapa vývoja človeka je veľmi citlivou a zároveň aj veľmi dôležitou, kedy sa formuje tak po stránke fyzickej ako aj psychickej.

Preto musí brať tréner mládeže na vedomie všetky vyššie uvedené aspekty a adekvátne prispôsobiť svoju komunikáciu mladým dospievajúcim hráčom. Vhodným spôsobom ako by

mal tréner komunikovať s mladistvými je kombinácia porozumenia a dôslednosti. Pokiaľ je to možné, pomáha mladým športovcom, ak sa k nim správa tolerantne. Samozrejme, je potrebné si vytvoriť isté „mantinely“ , ktoré mladiství potrebujú.
Usmernenie je to, čo potrebujú a to akceptujú, keď vidia v trénerovi osobu, ktorá je autentická, ktorá žije tak ako hlása a ktorá zastupuje jasnú a pochopiteľnú líniu.

V súčasnej dobe musí byť tréner pripravený trénovať hráčov majúcich odlišné fyzické, duševné, zdravotné, sociálne a kultúrne dispozície. Trénovať mladistvých je určitým dobrodružstvom, preto ich treba vedieť namotivovať a snažiť sa ich posúvať, či už v živote alebo v športe, tým správnym smerom pri ich rozhodnutiach a vytváraní si vlastných názorov na okolitý svet.

2.4 VÝZNAM POJMU OSOBNOSŤ V ŠPORTOVOM PROSTREDÍ

V športe, rovnako ako v iných oblastiach kde komunikácia plní dôležitú úlohu pri dosahovaní vytýčeného cieľa, je nielen dôležité ale aj potrebné využívať poznatky a informácie z oblasti psychológie osobnosti a pracovať s nimi, o to viac ak pracujeme s deťmi a mládežou.

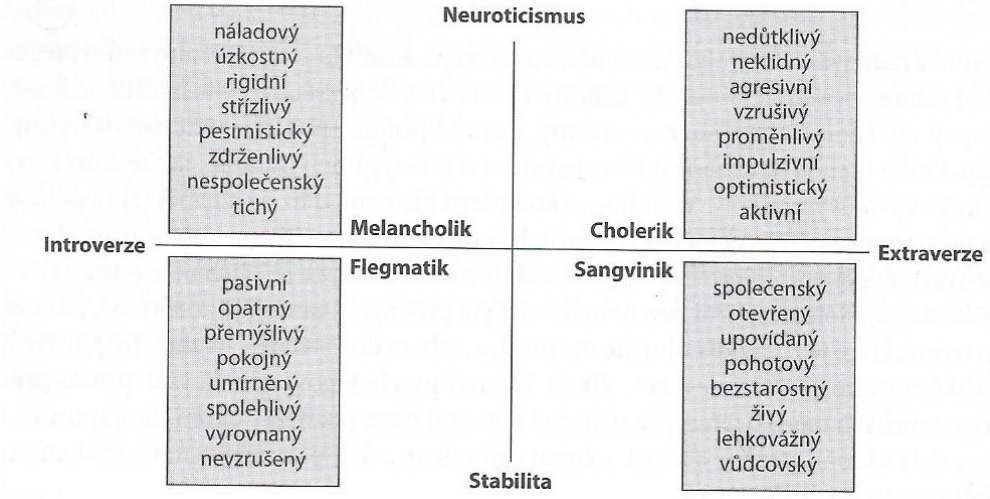
Tréner je osoba, ktorá sa stretáva s rozmanitými typmi športovcov. Preto je podstatné porozumieť jedinečnosti, originalite osobnosti hráča, čo však nie je jednoduchá úloha.

Záujem o štúdium osobnosti evidujeme už v staroveku. Možno zdôrazniť fakt, že dodnes sa využíva idea Hippokratových (460–377pred Kr.) typov temperamentu, pôvodne vychádzajúca z prevládajúcich štyroch telových štiav, (krv- sangvinik, hlien- flegmatik, čierna žlč- melancholik, žlč- cholerik), čo zobrazovalo predstavu o tom, že každú osobu možno charakterizovať ako určitú zmes týchto štiav. Neskôr na to naviazali a rozvíjali túto predstavu ďalší bádatelia ako Galén, Eysenk, Kretschmer a iní.

V šesťdesiatych a sedemdesiatych rokoch, kedy sa psychológia športu stala etablovaným odborom, práve osobnosť bola obľúbeným predmetom výskumu. Psychológov športu zaujímalo, či rysy osobnosti, ako je napríklad extroverzia, môžu predvídať správanie a výkony v športe. V tej dobe bolo publikovaných viac než tisíc štúdií, no v posledných rokoch záujem o osobnosť slabne, pretože sa objavuje len málo nových konzistentných alebo užitočných záverov (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

V súčasnosti sa za najznámejšiu teóriu rysov/faktorov považuje teória Hansa Eysencka (1988), ktorá sa skladá z troch osobnostných dimenzií, ktorými sú: **extroverzia- introverzia, neurocitizmus- stabilita a psychoticizmus- superego**. Ako je možné vidieť na obrázku nižšie, Eysenck použil tieto dimenzie k zoskupeniu rôznych rysov do štyroch typov osobnosti: **melancholik, cholerik, flegmatik a sangvinik**.

Obrázok 1: Eysenková teória rysov osobnosti



Zdroj: Tod, Thatcher, Rahman, 2012

Osobnosť je dynamická, organická jednota telesného a duševného, vrodeného a získaného. Ide o takú štruktúru, ktorá je typická pre konkrétneho človeka a prejavuje sa v jeho prežívaní a správaní. Pojem osobnosť vyjadruje vzájomné pôsobenie všetkých psychických procesov v súčinnosti s procesmi organizmu a spoločenskými procesmi. Aj keď existuje množstvo teórií, koncepcií a definícií osobnosti, tak možno povedať, že najčastejšie sa v nich rozoznáva:

- **štruktúra osobnosti** – z čoho sa osobnosť skladá, z akých časti, charakteristík, vlastností, aké majú tieto prvky časti a iné,
- **dynamika osobnosti** – všíma si činitele, ktoré spôsobujú pohyb, zmeny, rozvoj osobnosti v poli sociálnej interakcie a tvoria variabilitu osobnosti,
- **genéza osobnosti** – sa odohráva v čase, predstavuje vznik, utváranie a rozvoj osobnosti, získavanie skúseností zo sociálneho prostredia a psychickej regulácie,
- **normalita osobnosti a patológia osobnosti** – vymedzuje čo je normálna osobnosť, aké sú miery, kritériá, hranice normálnosti, normality.

Napríklad Tomáš Gregor (2013) vo svojej publikácii uvádza podľa Kováča D. psychoregulačnú koncepciu osobnosti, za predpokladu troch základných zdrojov Bio-Psycho-Envi vzniku, utvárania a fungovania osobnosti. Tvrdí, že osobnosť formujú tieto tri väčšie kategórie faktorov:

- endogénne faktory- sú biologicky dedičné, zdedené a vrodené znaky tvoriace fyzickú konštitúciu osobnosti,
- exogénne faktory – sú sociálnym prostredím, sociálnymi interakciami a výchovou získané znaky,
- psychogénne faktory – predstavujú reflexívne regulačný zdroj vzniku znakov, je to interiorizácia seba utvárania.

Osobnosť je potom individuálne osobitá jednota endogénnych determinantov (dedičnosť a vrodenosť), exogénnych vplyvov (kultúra a výchova), utváraná sama sebou, psychickou realitou, svojim ja do tej miery, pokiaľ to jednotlivec chce, snaží sa o to, vynakladá úsilie v tomto smere a má isté ciele, štandardy, ideály. (Kováč D.2006)

Vo všeobecnosti by však malo platiť, aby odborníci pôsobiaci v oblasti športu, akými sú vedúci cvičebných programov a tréneri, mali poznatky aj z oblasti psychológie osobnosti. To by im mohlo dopomôcť k tomu, aby svoju prácu robili účinnejšie, pretože svoje služby tak dokážu prispôsobovať potrebám a preferenciám športovcov či cvičiacich klientov.

2.4.1 Osobnosť športovca

Nielen v literatúre, ale aj v úvahách trénerov sa často predpokladá odlišnosť od nešportujúcej populácie. Tento predpoklad má aj svoje opodstatnenie a to také, že dlhodobý tréning, ktorý ovplyvňuje pohybové schopnosti športovca, nemôže zostať bez vplyvu na jeho psychiku. Napríklad vrcholový šport pôsobí značne selektívne, vyššiu výkonnosť dosahujú iba jedinci s prirodzenými fyzickými a psychickými dispozíciami. Uvedený predpoklad bol však potvrdený iba čiastočne snáď i preto, že športovec je iba istá sociálna rola v určitom životnom období. Z hľadiska potrieb praxe je potrebné poznať športovca nielen z pohľadu výsledkov psychodiagnostiky, ale hlavne v reálnom prejave v športovej činnosti.

Štruktúru osobnosti športovca charakterizujú tieto prvky podľa autora Gregora (2013)

1. a) schopnosti – sú základné, všeobecne a trvalé vlastnosti osobnosti, ktoré sa prejavujú v kvantitatívnej a kvalitatívnej stránke výkonu. Schopnosti sa v osobnosti upevňujú vzhľadom k potrebám konkrétnej športovej činnosti. Poznáme: zmyslové (percepčné), rozumové (intelektové), pohybové (psychomotorické - to je sila, zrýchlenie, motorická rýchlosť, statická a dynamická presnosť, koordinácia pohybov, obratnosť, zručnosť) a sociálne schopnosti. Kľúčovú pozíciu medzi všeobecnými schopnosťami zaujíma inteligencia.

b) vlohy – sú anatomicko - fyziologické vlastnosti centrálnej nervovej sústavy, ktoré sú nevyhnutnou podmienkou vzniku a vývoja schopností. Vlohy sú vrodenou dispozíciou jedinca, sú všeobecným a presne vymedzeným predpokladom ďalšieho vývoja schopností.

c) nadanie – je zoskupenie mimoriadne priaznivých vlôh k istej činnosti. Prejavuje sa v schopnostiach i v nadpriemerných výkonoch.

d) talent – tento pojem je blízky k pojmu nadanie, vyjadruje vysoký stupeň rozvoja schopností. Navyše sa v talente prejavujú ďalšie vlastnosti osobnosti, ktoré podporujú vynikajúcu úroveň vykonávanej činnosti.

e) genialita – je najvyšším stupňom vývinu schopností človeka a umožňuje vytvárať vrcholné diela.

2. temperament – sa vťahuje k dynamike duševných procesov a k vonkajším prejavom prežívania zážitkov a k motorike športovca. Zahŕňa citovú vzrušivosť, silu a rýchlosť psychických dejov, ako aj ich stabilitu. Prejavy temperamentu sú závislé od vrodených

vlastností nervovej sústavy, ale môže byť ovplyvnené i spôsobmi správania, ktoré si jedinec osvojil v priebehu života. Z hľadiska dynamiky duševného života, vonkajších prejavov psychických zážitkov a motoriky rozoznávame štyri základné typy temperamentu : sangvinik, cholerik, flegmatik a melancholik. Tieto typy delenia sme už spomenuli na začiatku tejto témy a v závislosti od toho môžeme odvodiť ako sa bude prejavovať športovcova osobnosť.

- **Cholerik :** výbušná osobnosť, svoje city prežíva búrlivo a rovnaký má aj komunikačný prejav- impulzívny. V činnosti je niekedy nevyrovnaný a agresívny na druhej strane je energický a bojovný. Vhodný trojfázový krátky a intenzívny tréning.
- **Sangvinik :** jedinec, ktorý sa prispôsobuje zmenám v okolí, na udalosti reaguje rýchlo, živý, vnímavý, aktívny. Svoje city a komunikáciu prejavuje živo i navonok – často používa gestikuláciu. Ideálny typ pre všetky športy. Stredne vytrvalý, väčšinou je kapitán tímu – hovorca skupiny. Vhodný je dvojfázový tréning so strednou intenzitou.
- **Flegmatik :** pokojný a ľahostajný, trpezlivý. Tým že je uvážlivý, nedáva veľmi najavo svoje pocity a komunikačne je skôr utiahnutý, nemá potrebu veľmi komunikovať – je nespoločenský typ. Odolný, veľmi dobre trénovateľný typ zvládajúci maximálnu záťaž, „ťažkopádny športovec“. Vhodné sú vytrvalostné tréningy
- **Melancholik :** vzrušivý typ, vážny a disciplinovaný. Jednotné city prežíva a vníma veľmi intenzívne. Čo sa týka komunikácie, tá je veľmi vnímavá a dôkladná. Komunikuje taktiež s určitou vážnosťou. Je takzvaný „elegantný športovec“, zvláda všetky druhy športovej záťaže.

Nasledujúca tabuľka zobrazuje transakčný model temperamentov. Poukazuje na predpokladané správanie sa športovcov počas tréningového procesu na základe ich osobnosti – temperamentu. (Blahutková a Pacholík, 2006)

Tabuľka 5: Transakčný model temperamentu

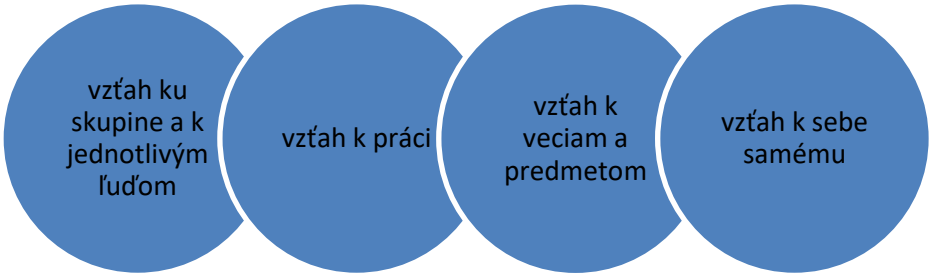
	Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
Emočné zafarbenie	dráždivý, výbušný	veselý	vyrovnaný, kľudný	smutný
Rýchlosť	rýchly	rýchly, silný	pomalý	pomalý
Doba trvania	aktívne trvalá	krátka	pasívne trvalá	trvalá
Rozsah	veľký	veľký	malý	malý
Priebeh pohybu	nepravidelný	nepravidelný	pravidelný	pravidelný

Zdroj: Blahutková, Pacholík, 2006

3. Charakter – patrí do hlavnej riadiacej zložky osobnosti a určuje jej najpodstatnejšie vlastnosti. Nie je vrodený, ale utvára sa behom života výchovou, sebavýchovou a ďalšími sociálnymi vplyvmi okolia. Podstatu charakteru tvorí systém hodnôt, postojov, motívov a vôľových vlastností. Stabilita charakteru predstavuje odolnosť proti nanucovaným zmenám a je vedúcim znakom charakteru. Labilitou charakteru je nielen slabosť, chýbanie odolnosti proti týmto zmenám, ale aj spontánne chýbanie vyrovnávacej tendencie, pre ktorú sa charakter označuje ako jadro osobnosti.

Je možné konštatovať, že charakter predstavuje najčastejšie vlastnosti vyjadrujúce:

Obrázok 2: Vlastnosti vo vzťahu k charakteru



Zdroj: Vlastné spracovanie

4. zameranosť osobnosti - má svoje kvality a formy. Jej najpodstatnejšími kvalitami sú: spoločenská hodnota, šírka, intenzita, stálosť a aktivita. Medzi typické formy zameranosti patria: záujmy, záľuby, ideály a presvedčenie ako aj túžby, chcenie a sklony.

5. motivácia – na základe potrieb a ašpirácií udržuje, zameriava či zacieľuje aktivitu človeka. V športe je veľmi podstatné vedomie toho, či jedinec má tendenciu pripisovať úspech vonkajším alebo vnútorným faktorom. Tu možno menovať dva faktory a to:

- vnútorná, intristická motivácia (impulzy, pohnútky) – je psychický regulátor správania vychádzajúci z vrodených alebo získaných potrieb jednotlivca. Je osobne súkromná, týkajúca sa podstaty človeka a spravidla je zároveň trvalá a pevná. Ide o vynaložené úsilie na dosiahnutie určitého cieľa, uspokojenie vlastných potrieb spojené so zážitkom radosti. Hráč hrá z jednoduchého dôvodu, že chce hrať a samotná hra je pre neho odmenou, nielen jej výsledkom. Hrá s chuťou a vnútorným zaujatím, ktoré prenáša aj na divákov.

- vonkajšia, extristická motivácia (incentívy, pobádania) – vychádza z vonkajších spoločenských podnetov, činiteľov a stimulácií. Je zväčša materialistická, vzniká sociálnym porovnávaním s druhými, je nestála a to z dôvodu, že je závislá od vonkajších okolností. Možno sem zaradiť nasledovné: snaha motivovaná pochvalou, povzbudením, uznaním, sľúbenou finančnou odmenou, medailou a podobne. Hráči hrajú kvôli tomu, že vidia výsledky, ktoré sú dôležité. Poskytujú motiváciu a nie pokrok.

2.4.2 Osobnosť trénera

Sebapoznanie je pre trénera dôležitým aspektom nie len preto, aby bol vo svojej práci úspešný, ale aj preto, aby mu práca zároveň prinášala istú radosť a kompenzovala všedné starosti. To je predpokladom toho, že bude vo svojej činnosti adaptovaný, spokojný, dosiahne úspechy a prinesie radosť zo športu i svojim hráčom - zverencom.

Nie každý človek alebo i športovec má osobnostné predpoklady stáť sa úspešným trénerom. Z praxe je možné uviesť fakt, že mnoho úspešných športovcov, nesporne výrazných osobností, ktorým určite nechýbali praktické skúsenosti zo športu, ako tréneri neuspeli a museli zmeniť svoje povolanie. Je veľkým rozdielom byť športovcom a byť trénerom. Trénerske povolanie je čiastočne vedou, to sa dá získať vzdelávaním a čiastočne umením, čo predstavujú skôr skúsenosti. To najdôležitejšie sa však skrýva v osobnosti.

Tomáš Gregor (2013) vo svojej publikácií uvádza základné požiadavky na osobnosť trénera , ktorými sú:

- pokojný a vecný prístup k problémom
- rýchle navodenie pracovnej atmosféry
- utváranie vrelého medziľudského kontaktu a vzťahu
- voľba vhodného spôsobu prezentácie úloh
- presná a jasná komunikácia
- vystihnutie vhodného okamihu k zákroku

Na druhej strane Svoboda a Vaněk (1986) hovoria, že tréner je športový pedagóg, ktorý riadi tréningový proces a má plniť dve hlavné úlohy:

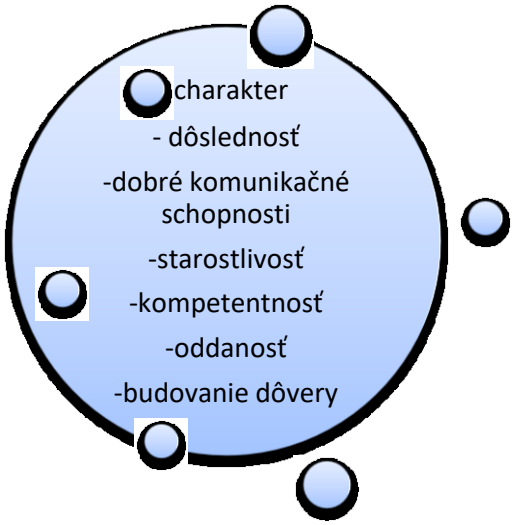
- dosiahnuť čo najlepší športový výkon a úspech športovcov
- rozvíjať ich osobnosť

Tréner by preto mal mať nielen vedomosti a skúsenosti z príslušnej športovej disciplíny, a pedagogické schopnosti, ale mal by byť pre športovcov i ľudským vzorom a prirodzenou autoritou. Na trénera sú kladené požiadavky týkajúce sa jeho športovej odbornosti, ako aj tie, ktoré vyplývajú z ľudskej stránky jeho osobnosti.

Dale (2005) tvrdí , že najúspešnejšími trénermi sú tí, ktorí nielen väčšinou vyhrávajú, ale sú tiež schopní budovať zmysluplné vzťahy so športovcami, ktorých vedú.

K naplneniu Daleho tvrdeniu vedie sedem osobnostných charakteristík trénera, ktoré podporujú pozitívny posun v budovaní tohto vzťahu. Týmito charakteristikami sú: (viď nasledujúci obrázok):

Obrázok 3: Osobnostné charakteristiky trénera



Zdroj: Vlastné spracovanie

Z uvedených charakteristík vyplýva, že úspech trénera je závislý nielen od jeho vedomostí a zručností v danom športe, ale aj od istých vlastností a drobných odtieňov jeho charakteru.

2.5 KOMUNIKAČNÉ ŠTÝLY TRENÉRA

Efektívna komunikácia je základným jadrom fungovania športového tímu ako jedného celku. Na jednej strane tréneri musia vedieť podávať zrozumiteľné, zreteľné a jasné pokyny, na druhej strane musia byť ochotní načúvať spätným reakciám športovca. Tréner by mal komunikovať štýlom, ktorý plynie z jeho osobnosti a trénerskej filozofie.

Aj keď trénerské komunikačné spôsoby boli, sú a budú odlišné, mala by v tom ostať jedna **spoločná súčasť – nadšenie**.

Podľa autora (Martens,2006) je možné rozdeliť spôsob komunikácie trénera s hráčom do týchto skupín, štýlov: **autoritatívny štýl**, **submisívny štýl**, **kooperatívny štýl**.

2.5.1 Autoritatívny štýl komunikácie

Autoritatívny tréner komunikuje spôsobom agresívnym. To znamená, že nariaďuje športovcom takmer všetky činnosti, častokrát sprevádzané nevhodnými výrazmi. Tento typ trénera väčšinou rozpráva viac ako by mal a menej počúva. Pokiaľ sa tímu nedarí, obviňuje hráčov a následne vytvára rôzne tresty. Často sa snaží prekričať ostatných, mať posledné slovo a rozprávať prezieravým spôsobom. Jeho prístup ku komunikácii vníma ako určitú súťaž. Ak nastane nejaký problém, nie je schopný o ňom rozprávať.

Ide o komunikačný štýl, ktorý prevažoval v športe v minulých rokoch. V súčasnej dobe sa vidí už málokde. Z hľadiska úspešnosti môže byť tento prístup krátkodobý, pretože tréner sústreďuje všetku moc na seba. Z dlhodobého hľadiska to však znamená retardáciu vo vývoji športovca, dochádza k devastovaniu medziľudských vzťahov a zároveň z dôvodu trénerovho verbálneho napádania vznikajú „jazvy na duši hráča“.

2.5.2 Submisívny štýl komunikácie

Tento štýl komunikácie je medzi trénermi ďaleko menej frekventovaný a prenecháva príležitosť iným mať prevahu v konverzácii. Submisívni tréneri vyjadrujú svoj názor iba zriedka a to len z dôvodu vyhnutia sa konfliktom. Sú schopní vyjadriť súhlas aj napriek tomu, že ich presvedčenie je nesúhlasné. Sú si neistí vo veciach, rozprávajú tichším hlasom ako by mali a to čo povedali, doplňujú slovami ako „možno, snáď, pravdepodobne” a podobnými nič nehovoriacimi výrazmi. Nikdy nehovoria priamo a neverbálne vyjadrujú nedostatok sebadôvery. Pri komunikácii sa nikdy nepozerajú priamo do očí, stále si udržujú určitý odstup s tým, s ktorým práve komunikujú. Obzvlášť neprijateľná skutočnosť je tá, že sa títo tréneri

vyhýbajú zodpovednosti a rôznym vzniknutým problémom. Odmietajú konfrontáciu, následne to vyvoláva určité nepokoje a napätie v tíme, ktoré sa môže obrátiť v skutočný problém.

2.5.3 Kooperatívny štýl komunikácie

Kooperatívny štýl predstavuje komunikáciu založenú na vzájomnom rešpekte medzi trénerom a hráčom, respektíve, medzi ďalšími ľuďmi, s ktorými tréner komunikuje. Tréneri tohto „typu“ majú komunikáciu na pozitívnej úrovni, založenú na dôveryhodnom spôsobe a ostatných povzbudzujú vpred. Nič nepredstierajú, všetko robia s iniciatívou a spôsobom akým sa snažia splniť to, čo prisľúbili alebo to, čo si sami predsavzali. Pri komunikácii sa prejavujú nahlas, priamo, sú konštruktívni a zameriavajú sa na zlepšenie výkonnosti tímu kladným spôsobom.

Samozrejme, existuje viacero uhlov pohľadov, ako rozlišovať a deliť spôsoby komunikácie trénera, no my sme sa inšpirovali, práve týmto autorom Martensom. Následne sme využili jeho vnímanie, rozdelenie komunikácie trénera v praktickej časti tejto bakalárskej práci. Keďže sa zaoberáme komunikáciou v mládežníckom tíme počas tréningového procesu, tak toto, pomerne jednoduchšie rozdelenie, považujeme za najvhodnejšie využitie pri tvorbe praktickej časti.

V nasledujúcej časti sa venujeme všeobecnému poznaniu, že tréner v sebe ukrýva niekoľko manažérskych funkcií, ktoré pokiaľ nie sú adekvátne spracované a rozvrhnuté, môže viesť k deformácii komunikačných kanálov medzi trénerom a hráčmi a podobne. Preto ich opisujeme viac do hĺbky, kde sa poukazuje na to, že pri jednotlivých funkciách je možné vidieť, zaregistrovať, rôzne komunikačné štýly či spôsoby komunikačného procesu v jednotlivých obdobiach.

2.5.1.1 Manažérske funkcie trénera

Príslovie „úspech tvorí detail" je veľmi výstižným pre trénerskú činnosť. Človek môže byť vynikajúcim učiteľom technických znalostí alebo byť skvelým taktikom pri zápasoch, no je málo pravdepodobné, že bude úspešný. Pokiaľ nebude svojím zverencom danú činnosť plánovať, efektívne organizovať tímové aktivity a pokiaľ nebude riadiť a kontrolovať všetky dôležité činnosti tímu, nedosiahne úspech po ktorom túži, ktorý si vytýčil.

Pozícia trénera v sebe „ukrýva" niekoľko manažérskych povinností, ktoré sú jej neoddeliteľnou súčasťou. Riadiť tréning je rovnaká činnosť ako riadiť okruh ľudí v iných profesiách zahrňujúca plánovať, organizovať, personálne zaisťovať, riadiť a kontrolovať.

Autor Martens (2006) na základe tejto problematiky rozdeľuje, respektíve, člení manažérske schopnosti trénera do siedmich skupín a poukazuje taktiež na **sedem manažérskych funkcií :**

- riadenie, vytváranie a kontrola tímových pravidiel,
- riadenie toku informácií,
- personálne riadenie,
- inštruktážne riadenie,
- riadenie tréningu a súťaží,
- logistika,
- riadenie financií.

Tréner by mal zvládať jednotlivé manažérske oblasti, alebo časť tejto práce preniesť na svojich asistentov, rodičov ako aj na vybraných športovcov.

Každá z nasledujúcich funkcií trénera je rozdelená na tri obdobia (**predsezónna činnosť, činnosť v sezóne, posezónna činnosť**), ktoré poukazujú na to, na čo by sa mal tréner ako manažér prvotne zamerať. Základom manažérskej činnosti v tíme je predsezónne obdobie. A to z dôvodu, že je najmenej stresujúce, čo umožňuje a vytvára priestor práve na manažérsku činnosť. Čím viac práce a povinností je tréner schopný v tomto období spracovať a uskutočniť, tým menej sa potom bude musieť angažovať v priebehu sezóny, v ktorej ťažiskom jeho práce je hlavne trénerská činnosť. V sezóne musí všetko ísť tým správnym smerom a zároveň je potrebné zručne riadiť, organizovať a kontrolovať naplánované aktivity.

- **Funkcia manažér tímových pravidiel**

Predsezónne obdobie:

Dôležité je zavedenie „tímovej politiky“ ako aj tímových pravidiel. Pokiaľ už sú nastavené, tak ich stačí v prípravnom období aktualizovať. Ak nie sú stanovené, tak toto obdobie je najvhodnejšie na ich nastavenie.

Sezóna:

Pri začatí sezóny je potrebné oboznámiť celý tím s naplánovanou tímovou politikou, pravidlami a plánom sezóny. Vo funkcii manažéra tímovej politiky je dôležité v priebehu sezóny aplikovať tímové pravidlá a tímovú politiku v nastávajúcich situáciách. Na druhej strane je potrebné určiť vhodné postihy za porušovanie týchto pravidiel.

Posezónne obdobie:

Kľúčovým momentom je zapísať všetky „dôležité momenty”, ktoré v sezóne nastali. Tieto poznatky pomôžu pripomenúť čo zlepšiť alebo zmeniť v tímovej politike. Zápisy je možné využiť taktiež pri aktualizácii tímovej politiky pre ďalšiu sezónu.

- **Funkcia informačný manažér**

Podstatnou súčasťou trénerského „remesla” je dobre vytvorený a dobre fungujúci informačný plán. Vedieť správne a účinne zostaviť informačný systém je dôležitým prvkom tréningového procesu.

Prípravné obdobie

Aplikuje sa systém na zhromažďovanie, triedenie a archivovanie informácií. Informácie, ktoré je možné zaradiť a ktoré sú potrebné pre trénerskú prácu sú nasledovné:

- tímové pravidlá a politika, finančné záznamy, logistické záznamy, personalistika;
- čestné uznania a odmeny, odborná literatúra, program všetkých športových udalostí;
- tréningové plány doplňujúce osobné a iné informácie, informácie o hráčoch, záznamy o zápasoch;

Sezóna

Počas sezóny je potrebné efektívne využívať informačný systém. Mal by poskytnúť prístup ku všetkým informáciám. V tejto súvislosti je možné uviesť aj mediálnu publicitu, ktorú si vyžaduje mnoho športových tímov. V niektorých prípadoch túto oblasť majú na starosti špecializovaní pracovníci, avšak v mnohých tímoch túto funkciu taktiež zastávajú práve tréneri.

Posezónne obdobie

Keď skončí sezóna je potrebné, aby tréner – manažér vyhodnotil dianie a celkový prístup daného obdobia. Tieto informácie potom následne môže využiť pre budúci vývoj.

- **Funkcia Personálny manažér**

Okrem vybraných športovcov sú potrební taktiež asistenti trénera, tímový manažér, kondičný tréner a ďalší podporní členovia tímu. Hovoríme o období zostavenia celého tímu, takže v tomto prípade sa berie v úvahu jedine takzvané prípravné obdobie.

Prípravné obdobie

Ak sa rozhodneme mať realizačný tím, prvým krokom je stanoviť jeho veľkosť, počet osôb ktoré ho budú tvoriť. Je potrebné zaistiť aspoň jedného asistenta trénera v prípade jeho neprítomnosti, tímového manažéra a kondičného trénera. Tí sú potrební, pretože vykonávanie všetkých ich činností by trénera zamestnalo kancelárskou prácou. Čas pri nej strávený by mu chýbal pri tréningovom procese.

Po zostavení realizačného tímu je potrebné, pred zahájením hlavnej sezóny, prekonzultovať nasledovné námety:

- vzájomné predstavenie členov tímu, tímová filozofia a politika, organizačná štruktúra podporného tímu, zodpovednosť jednotlivých členov;
- riadenie tímu, rozpočet (fondy, mzdy, zariadenie atď.), postupy pri riadení problémov, zoznam športovcov a ich kvalifikácie;
- lekárske služby, vzťahy medzi športovcami a podporným tímom, správanie športovcov, rodičia športovcov, plán predsezónneho stretnutia;
- plán schôdzok s rodičmi, tréningový plán, doprava na súťaže, technické a taktické zručnosti hráčov;

- **Funkcia inštruktážny manažér**

Táto problematika zachytáva a zobrazuje podstatu inštruktážnych povinností v jednotlivých obdobiach.

Predsezónne obdobie

V tomto prípade nehrá dĺžka trénovania hráčov žiadnu rolu. To znamená, že v každom prípade je užitočné zostavenie, resp., vytvorenie inštruktážneho plánu pre nadchádzajúcu sezónu. Mal by obsahovať ciele pre budúcu sezónu, aké prostriedky sa použijú k dosiahnutiu daných cieľov, alebo aký je najlepší spôsob organizácie týchto prostriedkov.

Sezóna

Tréningové plány je potrebné neustále zdokonaľovať a upravovať pre rôzne tréningové obdobia a tréningové jednotky. Preto by sa mal priebežne sledovať a upravovať tréningový plán podľa aktuálnej výkonnostnej úrovne zverencov. Zvlášť je potrebné konzultovať tréningový plán so športovcami a asistentmi ako aj rozvíjať a zdokonaľovať plány jednotlivých tréningových jednotiek.

Posezónne obdobie

V tomto období je potrebné zaoberať sa inštruktážnym plánom, zhodnotiť jeho efektivitu a následne vyvodiť záver toho, ako bol plnený.
Vhodné je si poznamenať, čo fungovalo podľa predstáv, čo horšie. Tieto záznamy by mali pomôcť pri plánovaní nasledujúcej sezóny a taktiež je žiadúce, aby boli archivované.

- **Funkcia manažér tréningu a súťaže**

Pod slovom „akcia“ sa môže skrývať viacero udalostí ako napríklad tímové testovanie fyzickej zdatnosti pred súťažou, tímové stretnutia, psychické naladenie na výkon a iné. Do zložky „akcia“ zaraďujeme taktiež priateľské zápasy, teda pozvanie jedného tímu druhým na zápas alebo usporiadanie turnaja pre veľké množstvo účastníkov.
Niektoré akcie je jednoduchšie organizovať a riadiť, zatiaľ čo iné sú organizačne omnoho zložitejšie a ich príprava zaberie značné množstvo času. Preto je potrebné aby tréner, osoba ako taká, disponovala s manažérskymi schopnosťami vo vzťahu k plánovaniu, organizovaniu a hodnoteniu rôznych akcií vrátane súťaží.

Predsezónne obdobie

Ešte pred zahájením sezóny je dôležité určiť akcie, ktoré je potrebné riadiť a akcie, u ktorých sa očakáva, že bude potrebné ich riadiť. Naplánovanie súťaží a turnajov nie je však hlavnou náplňou práce, ale je nutné dôkladne preveriť správnosť všetkých termínov ešte pred zahájením sezóny.

Pri plánovaní sú dôležité nasledujúce otázky ako napríklad: Existujú nejaké regulárne pravidlá pre dĺžku sezóny a počet súťaží? Koľko zápasov chcete v sezóne absolvovať, s kým, kedy a kde? Potrebujete uzavrieť nejaké zmluvy alebo stačí ústna dohoda?

Čo sa týka tréningového plánovania, ten sa rozpracuje na jednotlivé obdobia vrátane konkrétneho obsahu tréningových jednotiek, v každej etape prípravy v okamihu, kedy tréner príjme plán súťaže – termínový kalendár. Následne naplánuje aj všetky nesúťažné akcie, ktoré je potrebné riadiť (schôdza členov realizačného tímu, tímové mítingy, stretnutia s rodičmi, testovanie hráčov pred začiatkom sezóny, distribúcia tréningového oblečenia a výstroje, styk s médiami, vzdelávacie kurzy pre trénerov, prezentácia na verejnosti).

Samotný tréner je tak zodpovedný za plánovanie, organizovanie a riadenie jednotlivých tréningov a tímu či športovcov v súťažiach. Taktiež je potrebné mať jasno v tom, kto je zodpovedný za organizáciu a riadenie ďalších naplánovaných akcií. Vhodným spôsobom, ako mať väčší prehľad v tak veľkom množstve daných povinností, je delegovať časť na druhú osobu akou je asistent trénera.

Sezóna

V sezóne je hlavnou úlohou riadenie tréningového procesu, vedenie športovcov v súťažiach ako aj vykonávanie ďalších činností, uvedených vyššie. V tomto období je veľmi uľahčujúce mať vedľa seba osobu, asistenta trénera, ktorý prevezme na seba väčšiu časť zodpovednosti v oblasti plánovania, organizovania a kontroly funkcií pri súťažiach a zápasoch. Sezónu možno eventuálne „rozkúskovať“ do troch častí a to nasledovne :

1) Riadenie tímu pred súťažou : dodržiavať dané normy a povinnosti pri príprave tímu na zápas. Je potrebné sa napríklad uistiť, či je zostavená základná zostava a plán pre náhradníkov. Alebo rozhodnúť a uznať potrebu stretnutia s tímom pred zahájením súťaže a pokiaľ áno, aký bude námet témy.

2) Riadenie tímu počas súťaže : v priebehu súťaže je dôležité plne sa koncentrovať z dôvodu riešenia rôznych situácií, do ktorých sa počas zápasu možno dostať. Možno sem zaradiť nasledovné: čo robiť v prípade ak sa hráč zraní, pokiaľ rozhodca urobí chybu, dostanú sa do hádky so súperom alebo keď sú fanúšikovia nebezpeční. Aké pokyny udeliť pri oddychovom čase, akým spôsobom zaznamenávať priebeh zápasu a iné. Podľa môjho názoru, tým základným prvkom je to, aby tréner bol schopný a vedel určitým spôsobom kontrolovať svoje správanie, ktoré by pozitívne ovplyvňovalo hráčov. Každý hráč je vystavený určitým tlakom keď vstúpi do hracieho priestoru. Jednak má osobnú trému a istým spôsobom je vystavený aj tlaku zo strany fanúšikov. Práve preto, ak sa k tomu pridá ešte väčší nátlak zo strany trénera, jeho výkonnosť môže klesať a osobné výsledky sa znižujú.

3) Riadenie tímu po skončení súťaže : Ani v tomto období nekončia manažérske povinnosti trénera. Bolo by potrebné sa zamyslieť nad určitými otázkami ako napr. : Akým spôsobom komunikovať s hráčmi v prípade výhry alebo prehry? Spolupracovať pri organizácii odchodu súperiaceho tímu? Aké sú povinnosti vo vzťahu k médiám?

Posezónne obdobie

Zobrazuje čas na zhodnotenie všetkého čo sa naplánovalo a naopak, čo sa skutočne splnilo. Toto záverečné hodnotenie by malo významne pomôcť pri plánovaní ďalšej sezóny.

- **Funkcia manažér logistiky**

Pod touto úlohou sa skrývajú opatrenia súvisiace so zabezpečením potrebných športovísk, športového zariadenia, výstroje a výzbroje športovcov a ďalších obdobných povinností ako je doprava hráčov na tréningy či zápasy a turnaje. Tieto logistické opatrenia sú taktiež súčasťou jednotlivých období.

Predsezónne obdobie

V tomto období je vhodné splniť väčšinu úloh, ktoré vyplývajú z tejto funkcie alebo nimi prípadne poveriť druhú osobu. Týmto sa vytvorí priestor, respektíve, dostatok času v hlavnej sezóne na trénovanie a vedenie športovcov a hráčov počas zápasov.

Do tohto predsezónneho obdobia možno zaradiť nasledovné povinnosti:

a) športové zariadenia: uistiť sa, aké športové zariadenia budú vhodné pre tréningy a súťaže, kto bude dané športoviská udržiavať, či je nutná pravidelná prehliadka a iné.
b) vybavenia a pomôcky: obvyklé vybavenie pre tím zaobstaráva práve samotný tréner alebo sa aspoň podieľa na spolurozhodovaní o jeho nákupe. Vybavenie je oblečenie a rôzne súčasti výstroja.
c) doprava: preprava športovcov a funkcionárov znamená akým spôsobom budú prepravení, aký počet ľudí pôjde daným prepravným prostriedkom, či sa používajú vlastné vozidlá alebo verejná doprava a iné.

Sezóna

V priebehu sezóny sa zameriava na niekoľko organizačných pripomienok, ako zachádzať so športovými zariadeniami a vybavením. Uskutočňovanie pravidelných inšpekčných prehliadok zameraných na bezpečnosť športových zariadení, na realizáciu náhrad poškodených súčastí vybavení a výstroje, na kontrolu používania vybavení a určenie kedy má byť nahradené novým a iné.

Posezónne obdobie

Pokiaľ tréner zodpovedá sám za požadované športoviská a veci s tým spojené, potom toto záverečné obdobie je v ponímaní logistiky k dispozícii na ujasnenie a prekontrolovanie istých faktov. Možno sem zaradiť napríklad kto je zodpovedný za kontrolu vrátených vecí, za ich opravu, kde je uskladnené vybavenie a doplnkové súčasti výstroje, kto pripravuje záverečnú ročnú inventúru tohto materiálu a kde je materiál uskladnený mimo sezónu a iné.

- **Funkcia finančný manažér**

V neposlednom rade medzi sedem manažérskych princípov trénera sa zaraďuje tréner ako finančný manažér. V tomto prípade, by sa mala zodpovednosť viazať na všetky výdaje, ktoré súvisia s daným tímom či hráčom, ako aj na získavanie dostupných finančných prostriedkov.

Predsezónne obdobie

V tomto období sa vyskytuje niekoľko problémov z finančných oblastí, ktoré by bolo vhodné brať v úvahu. Ako napríklad: ak ste zodpovedný za zaistenie všetkých potrebných fondov, akým spôsobom sú získané tieto prostriedky, či je vo vašej kompetencii spracovávať a mať

pod kontrolou tímový rozpočet, kto ma na starosti pokladňu a aký je spôsob výdajov finančných prostriedkov, kto môže hospodáriť s peniazmi a iné.

Zdroje finančných prostriedkov pre športový tím: príspevky od sponzorov, príspevky z rôznych ziskových akcií, členské príspevky, zdroje z propagačnej činnosti, predaj vstupeniek a koncesionárske poplatky, príjem za parkovné, príjem z reklamy, príjem zo študentskej činnosti, súkromné dary.

Sezóna

Zaťaženie pri zháňaní finančných prostriedkov je uprostred sezóny minimálne. Aj napriek tomu sa tu vyskytujú určité povinnosti týkajúce sa práve financií. Kontrolovanie rozpočtu v priebehu sezóny, ktorý musí byť vyrovnaný, sledovanie výdajov a účtovnej dokumentácie pri nákupe a výdaji materiálu.

Posezónne obdobie

Predstavuje čas na dokončenie všetkej papierovej dokumentácie. Dôraz sa kladie taktiež na to, či sú zaevidované jednotlivé účtovné doklady o kúpe vybavení. Na záver je vhodné vytvoriť súhrn o tom, či počas sezóny bolo vynaložené dostatočné množstvo finančných prostriedkov. Na druhej strane je potrebné vyčísliť približné finančné prostriedky do budúceho roku.

3. CIELE A ÚLOHY

3.1 Ciele

Hlavným cieľom výskumnej časti bakalárskej práce je zistiť a zhodnotiť aký spôsob a štýl komunikačného prejavu/spôsobu uskutočňujú hráči s trénerom počas tréningového procesu a ako im daný komunikačný štýl vyhovuje. Ďalší z cieľov výskumnej časti je zistiť, aké aspekty komunikácie ich najviac ovplyvňujú, aby preukázali čo možno najlepší výkon počas tréningového procesu.

3.2 Výskumné otázky

1. výskumná otázka: Aký štýl komunikácie medzi trénerom a hráčom sa uskutočňuje počas tréningového procesu?

2. výskumná otázka: Aký štýl komunikácie by chceli hráči uskutočňovať s trénerom počas tréningového procesu?

3. výskumná otázka: Ako dôležité sú pre hráčov vonkajšie a vnútorné komunikačné vplyvy k tomu, aby dosiahli čo možno najlepší výkon počas tréningového procesu?

4. METODIKA

Pri tvorbe praktickej časti sme zvolili metódu kvalitatívneho prístupu zberu dát. Prostredníctvom dotazníka boli oslovení hráči z košického klubu. Otázky sme prispôsobili a upravili do jednoduchej podoby, nakoľko sú adresované mladým hráčom/mládeži vo veku od 15 do 18 rokov. Dotazníkový prieskum bol anonymný s jedinou výnimkou, kedy hráči mali uviesť svoj vek.

4.1 Dotazník

Prieskum realizovaný pomocou dotazníka patrí k písomnej metóde získavania a spracovávania dát od opytovaných/skúmaných respondentov. Otázky kladené v dotazníku sa vzťahujú k hráčom, ktorí hodnotia trénerské komunikačné spôsoby a zároveň sa vyjadrujú k tomu, ako im tieto komunikačné spôsoby vyhovujú. V ďalších otázkach zisťujeme ako na hráčov pôsobia vonkajšie a vnútorne aspekty komunikácie pre dosiahnutie čo najlepšieho výkonu počas tréningu.

4.2 Tvorba dotazníka

Pri tvorbe dotazníka sme využili jediný typ otázok – uzavreté otázky. Inšpirovali sme sa jedným typom dotazníka od Schneiderové, A., Schneidera, M. (2008), ktorý je určený priamo športovcom. Ďalším zdrojom bol dotazník od autora Martensa, R. (2006). Otázky sme upravili a prispôsobili tak, aby boli podané čo najvhodnejším spôsobom pre danú vekovú kategóriu. Konkrétne znenie dotazníka je uvedené v zozname príloh.

4.3 Skúmaná vzorka

Pri výskumnej časti sme sa zamerali na mladých hokejistov. Skúmanú vzorku tvorilo 41 hráčov kategórie mládež, t. j. mladší a starší dorast, košického hokejového klubu HC Košice vo veku od 15 do 18 rokov.

4.4 Zloženie dotazníka

Prvú časť dotazníka tvoria otázky číslo 1 až 4 zamerané na zisťovanie komunikačného prejavu a správania sa trénera počas tréningového procesu. Zároveň sú tieto otázky špecifikované hypoteticky na to, aké je a aké by malo byť to obvyklé správanie medzi trénerom a hráčom. Pri tvorbe týchto otázok boli využité niektoré údaje z tabuľky znakov typu správania sa podľa publikácie Schneiderová,A., Schneider,M. (2008, 57 – 59, 30 – 31).

V ďalšej časti dotazníka, v otázke číslo 5, sme zisťovali aký spôsob a štýl vedenia trénera, danej výskumnej vzorke respondentov najviac vyhovuje. Podklady pre vytvorenie tejto otázky sme čerpali od autora Martensa,R. (2006, 112 – 113).

V záverečnej časti dotazníka v otázkach 6 a 7 sme zisťovali v akej intenzite vplývajú vonkajšie a vnútorne komunikačné aspekty na hráčov pre dosahovanie čo najlepších výsledkov počas tréningového procesu. Pri tvorbe týchto otázok vlastného spracovania, sme si vytvorili číselnú hodnotiacu škálu, kedy hráči k jednotlivým možnostiam mali vyznačiť danú intenzitu vplyvu pre dosiahnutie ich maximálneho výkonu počas tréningového procesu.

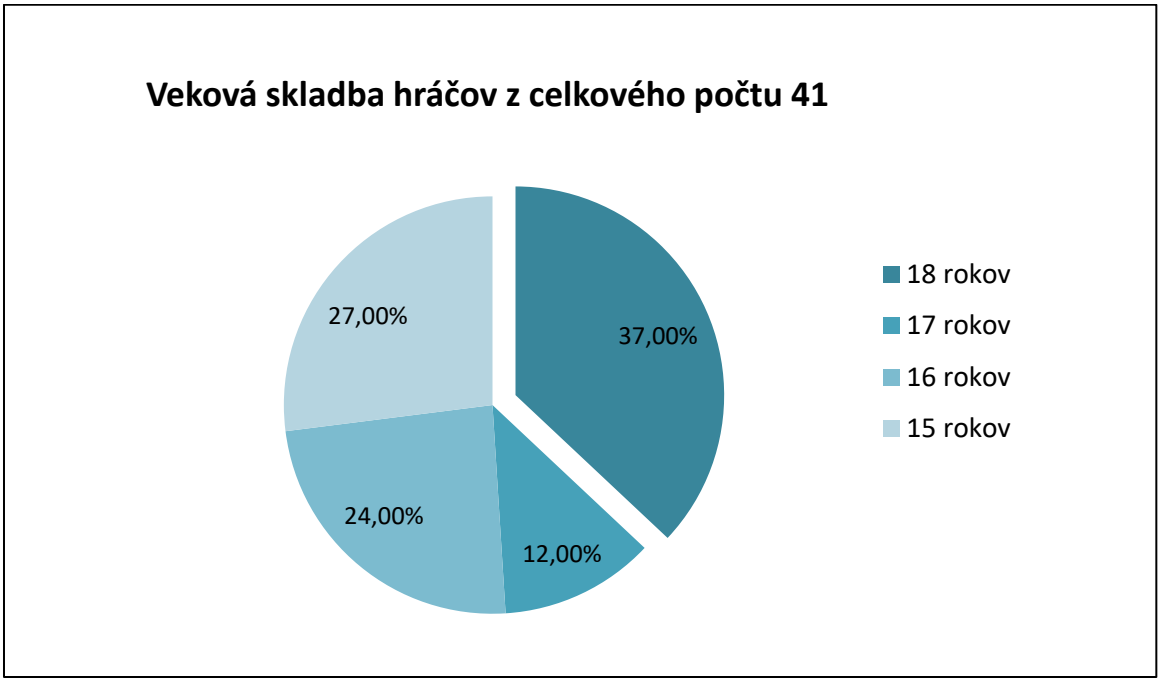
Hodnotiaca škála bola nasledovná: 1-najmenší/ 2-menší/ 3-málý/ 4–veľký/ 5–najväčší vplyv pre dosiahnutie maximálneho výkonu v tréningovom procese.

5. VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky sú spracované a vyhodnotené ku konkrétnym otázkam z administrovaného dotazníka. Výsledky sú v nasledujúcom texte spracované a pre prehľadnosť zobrazené pomocou grafov a tabuliek.

V dotazníku mali respondenti uviesť svoj vek, ktorý nám poslúžil ako informatívny údaj. Vekové rozloženie skúmanej vzorky respondentov zobrazuje nižšie uvedená tabuľka.

Graf č.1: Veková skladba hráčov



Zdroj: Vlastné spracovanie

Graf znázorňuje skutočnosť, že každý zo 41 opytovaných hráčov spadal pod určitú vekovú kategóriu, to znamená, že všetky vekové kategórie boli z tohto pohľadu zastúpené. Najmenšiu vekovú kategóriu tvorili hráči vo veku 17 rokov v počte piatich hráčov (12%), najväčšou zastúpenou skupinou boli hráči vo veku 18 rokov, počtom pätnástich hráčov (37%) . V kategórií 15 ročných hráčov bolo zastúpenie jedenástimi hráčmi (27%) a desiatimi hráčmi bola zastúpená kategória hráčov vo veku 16 rokov (24 %).

Otázka č. 1: **Aké je** podľa teba, obvyklé správanie a prejav vášho trénera pri dosahovaní tvojho maximálneho výsledku na tréningu? (hlas, očný kontakt, vyjadrovanie)

Tabuľka č.6: Správanie a prejav trénera (hlas, očný kontakt, vyjadrovanie)

1.	**a)** Hlasový prejav je tichý, tréner veľmi nerozpráva 4,9 %	**b)** Hlasový prejav je rázny, hlasný, tréner často zakričí 43,9 %	**c)** Hlasový prejav je kľudný, dôrazný, tréner nekričí **51,2 %**
2.	**a)** Komunikuje všeobecne, nevyhľadáva očný kontakt s hráčom 12,2 %	**b)** Sústredený pohľad do očí, dôraz iba na konkrétne chyby a nedostatky 34,1 %	**c)** Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspechy **53,7 %**

Zdroj: Vlastné spracovanie

Podľa výsledkov, ktoré sme získali k otázke č. 1 je vidieť, že viac ako polovica hráčov sa ku komunikačnému prejavu trénera počas tréningového procesu vyjadrila nasledovne:

- Hlasový prejav je kľudný, dôrazný, tréner nekričí (**51,3 %** ; 21 hráčov)
- Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspechy (**53, 7 %;** 22 hráčov)

Napriek výslednému zisteniu, že v tréningovom procese prevláda hlasový prejav trénera kľudný, dôrazný a tréner nekričí, čo uviedlo 51,3 % hráčov je potrebné poznamenať, že stále pomerne vysoké percento hráčov uvádza opačný model, až 43,9 % (18 hráčov), v ktorom hlasový prejav trénera je rázny, hlasný a tréner často zakričí.

Z otázky **1.2** vyplýva, že 53,7 % opytovaných vníma komunikačný prejav trénera týmto spôsobom: pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách s dôrazom na úspechy. Z toho možno predpokladať, že tento komunikačný prejav sa uskutočňuje u väčšiny trénerov.

Otázka č. 2 : **Aký by mal byť**, podľa teba, obvyklý trénerov prejav a jeho správanie, aby si dosiahol maximálny výsledok na tréningu? (hlas, očný kontakt, vyjadrovanie)

Tabuľka č. 7: Správanie a prejav trénera (hlas, očný kontakt, vyjadrovanie)

1.	**a)** Hlasový prejav je tichý, tréner veľmi nerozpráva 0 %	**b)** Hlasový prejav je rázny, hlasný, tréner často zakričí **56 %**	**c)** Hlasový prejav je kľudný, dôrazný, tréner nekričí 44 %
2.	**a)** Komunikuje všeobecne, nevyhľadáva očný kontakt s hráčom 4,9 %	**b)** Sústredený pohľad do očí, dôraz iba na konkrétne chyby a nedostatky 24,4 %	**c)** Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspechy **70,7 %**

Zdroj: Vlastné spracovanie

K otázke **číslo 2**, aký by mal byť obvyklý trénerov prejav a jeho správanie počas tréningového procesu sa hráči vyjadrili nasledovne:

- Hlasový prejav je rázny, hlasný tréner často zakričí **(56 %** ; 23 hráčov)
- Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspechy (**70,7 %**; 29 **hráčov)**

Možnosť **2.1a** neuviedol žiaden z hráčov. Hráči sa priklonili k výberu z dvoch možností **2.1 b** alebo **2.1c**, tzn., že pre hráčov je hlasový prejav komunikácie trénera veľmi dôležitý a uprednostňovali by formu prejavu buď ráznu a hlasnú alebo kľudnú a dôraznú.

Až **70,7 %** hráčov uviedlo, že pri komunikácii by mal tréner udržiavať s hráčom priamy očný kontakt, jasne upozorňovať na chyby no zároveň vedieť aj pochváliť a klásť dôraz na úspechy. Je zrejmé, že pre hráčov je dôležité, aby tréner nielen upozorňoval na chyby, ale vedel oceniť ich herné pozitíva a kládol dôraz aj na úspechy tímu.

Otázka č.3 : Aké je podľa teba, obvyklé správanie a prejav vášho trénera pri dosahovaní tvojho maximálneho výsledku na tréningu? (pokyny, obsah, priebeh tréningu)

Tabuľka č.8: Správanie a prejav trénera (pokyny, obsah, priebeh tréningu)

1.	**a)** Informácie a pokyny tréner vysvetľuje 14,6 %	**b)** Informácie a pokyny tréner kreslí na tabuľu **51,2 %**	**c)** Informácie a pokyny ukazuje priamo na ihrisku, sám alebo s hráčom 34,2 %
2.	**a)** Tréner na začiatku nevysvetľuje obsah tréningu 34 %	**b)** Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu **59%**	**c)** Tréner určí obsah tréningu podľa fyzického stavu hráčov 7 %
3.	**a)** Priebeh tréningu na záver nehodnotí 20 %	**b)** Hodnotí dôležité momenty na záver tréningu **46 %**	**c)** Tréner zhodnotí tréning spolu s hráčmi 34 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

Výsledok k otázke **číslo 3** nám ukázal, že hráči vnímajú obvyklé správanie a prejav trénera počas tréningového procesu nasledovne:

- Informácie a pokyny tréner kreslí na tabuľu (**51,2 %** ; 21 hráčov)
- Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu (**59 %** ; 24 hráčov)
- Hodnotí dôležité momenty na záver tréningu (**46 %** ; 19 hráčov)

To znamená, že tréner za účelom vysvetlenia cvičení realizovaných počas tréningu väčšinou využíva vizuálnu pomôcku (kreslenie na tabuľu) a s obsahom a cieľom tréningu sú hráči oboznámení na začiatku tréningu, v závere sú hodnotené dôležité momenty.

Otázka č.4 : Aký by mal byť, podľa teba, obvyklý trénerov prejav a jeho správanie, aby si dosiahol maximálny výsledok na tréningu? (pokyny, obsah a priebeh tréningu)

Tabuľka č.9: Správanie a prejav trénera (pokyny, obsah, priebeh tréningu)

1.	**a)** Informácie a pokyny tréner vysvetľuje 12,2 %	**b)** Informácie a pokyny tréner kreslí na tabuľu 39 %	**c)** Informácie a pokyny ukazuje priamo na ihrisku, sám alebo s hráčom **48,8 %**
2.	**a)** Tréner na začiatku nevysvetľuje obsah tréningu 12,2 %	**b)** Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu **65,9 %**	**c)** Tréner určí obsah tréningu podľa fyzického stavu hráčov 21,9 %
3.	**a)** Priebeh tréningu na záver nehodnotí 0 %	**b)** Hodnotí dôležité momenty na záver tréningu 40 %	**c)** Tréner zhodnotí tréning spolu s hráčmi **60 %**

Zdroj: Vlastné spracovanie

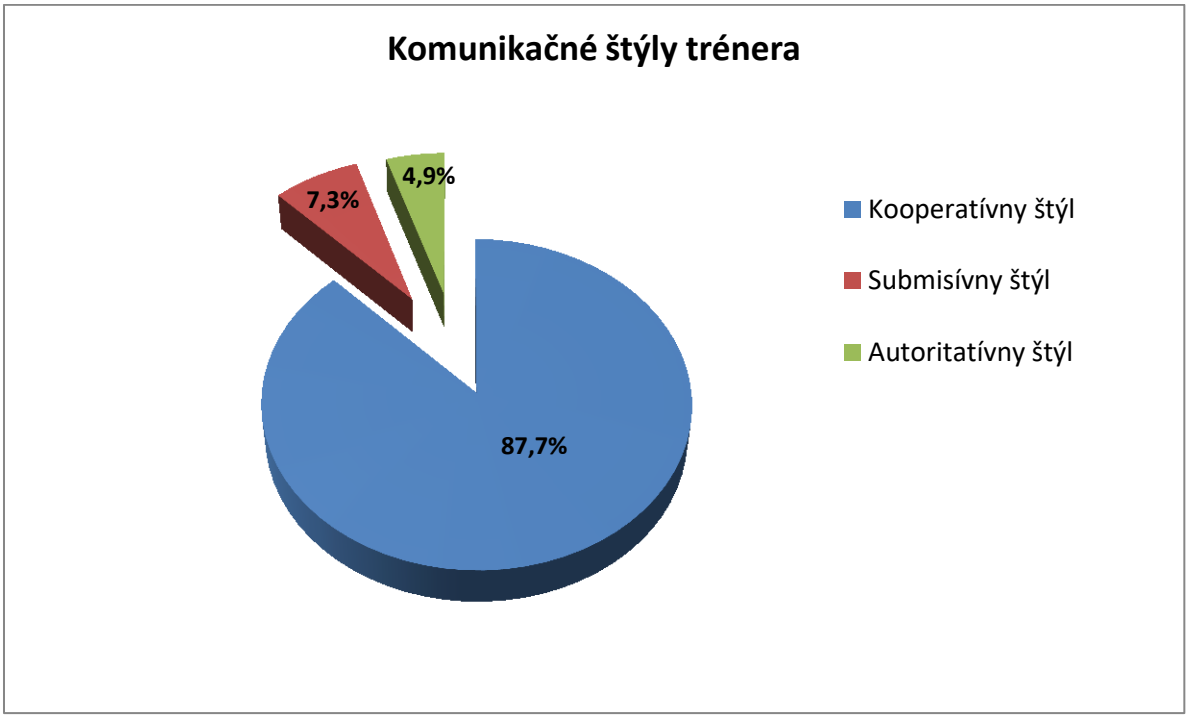
K poslednej z otázok smerujúcej na obvyklý prejav a správanie trénerov nám vyšli tieto výsledky:

- Informácie a pokyny ukazuje priamo na ihrisku, sám alebo s hráčmi (**48,8 %** ; 20 hráčov)
- Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu (**65,9 %** 27 hráčov)
- Tréner zhodnotí tréning spolu s hráčmi (**60 %** , 24 hráčov)

V tomto prípade, aký by mal byť tréner počas tréningového procesu, by hráči uprednostnili trénera, ktorý pokyny k cvičeniam predvedie priamo na ihrisku. Tréner by mal daný obsah a cieľ tréningu určiť na začiatku a zároveň nadpolovičná väčšina opytovaných hráčov tvrdí, že by chceli byť zainteresovaní v závere tréningu pri jeho zhodnotení.

Otázka č.5 : Ktorý z uvedených spôsobov komunikácie a vedenia trénera ti najviac vyhovuje?

Graf č. 2: Komunikačné štýly trénera



Zdroj: Vlastné spracovanie

Z grafu vyplýva, že **každý z komunikačných štýlov trénera**, ktoré určitým spôsobom vplývajú na hráča, aby dosiahol tréningovú pohodu alebo svoj maximálny výkon počas tréningového procesu, **má svoje zastúpenie,** i keď niektoré výrazne menšinové **(submisívny** 7,3 % ; 3 hráči a **autoritatívny** 4,9 % ; 2 hráči**)**.

Väčšina hráčov však uviedla, že k tomu, aby mali určitú psychickú a tréningovú pohodu im najviac vyhovuje a prospieva **kooperatívny komunikačný štýl** (**87,7 %** ; 36 hráčov) .

Otázka č.6 : Čo ťa ovplyvňuje a motivuje, aby si podal čo najlepší výkon počas tréningu?

(Vplyv komunikačného prejavu trénera na emocionálne vnímanie hráča)

Tabuľka 10: Vplyv komunikačného prejavu trénera na emocionálne vnímanie hráča

	Vplyv komunikačného prejavu trénera na emocionálne vnímanie hráča	Číselná škála					Výsledky	
a)	dozviem sa správu o zaradení do zostavy / snaha o zaradenie do základnej zostavy	1	2	3	4	5	1-najmenej 12,2 %	5-najviac **39 %**
b)	motivačná komunikácia trénera – bol som pochválený / radosť z odvedeného tréningového výkonu	1	2	3	4	5	1-najmenej 7,3 %	5-najviac **41,5 %**
c)	sporadické povzbudzovanie od trénera / moje osobné motivačné myšlienky	1	2	3	4	5	1-najmenej 4,9 %	5-najviac **48,8 %**
d)	povzbudzovanie od trénera a stanovenie si cieľov / snaha zlepšovať sa, byť najlepším	1	2	3	4	5	1-najmenej 2,4 %	5 najviac **65,9 %**

Zdroj: Vlastné spracovanie

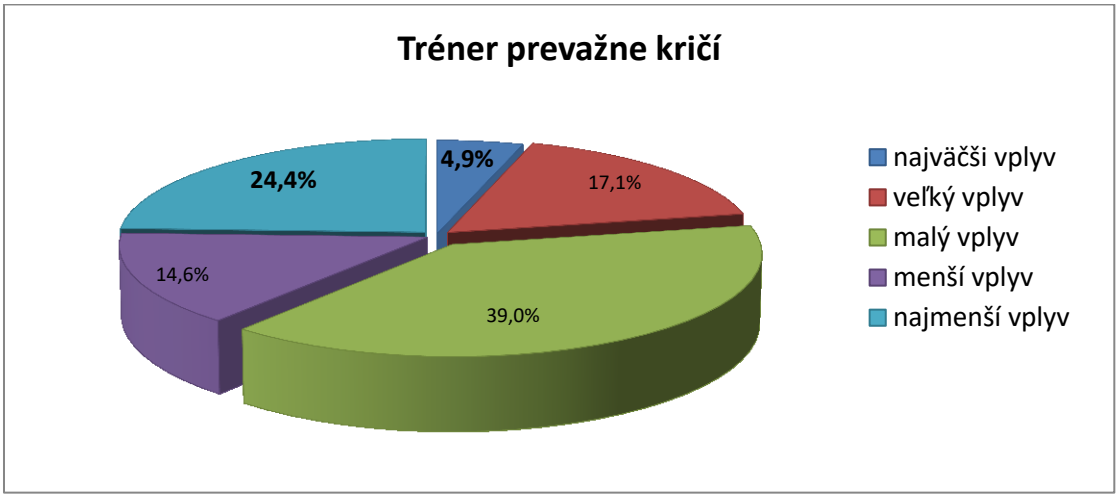
Pri otázke číslo 6 zodpovedalo **65,9 %** respondentov, čo predstavuje 27 hráčov, že pre dosiahnutie čo najlepšieho výkonu počas tréningového procesu na nich najviac vplýva ich vlastný pocit zlepšovať sa, byť najlepší podmieňovaný povzbudzovaním od trénera a stanovením cieľov, ktoré chce hráč dosiahnuť**.**

Ako druhý aspekt vplyvu hráči uvádzali svoje osobné motivačné myšlienky (48,8 % ; 20 hráčov), pri ktorých je však nemenej dôležitý aj faktor povzbudenie od trénera**.**

Na druhej strane 12,2 % (5 hráčov) uviedlo, že na nich najmenej vplýva informácia dozvedieť sa, či budú alebo nebudú zaradení do základnej zostavy, pri dosahovaní čo najlepšieho výkonu počas tréningového procesu. Ako druhý najmenej motivačný aspekt uviedlo 7,3 % (3 hráči) radosť z odvedeného tréningového výkonu.

Otázka č.7 : Čo ťa ovplyvňuje a motivuje, aby si podal čo najlepší výkon počas tréningu?

Graf č.3: Tréner prevažne kričí

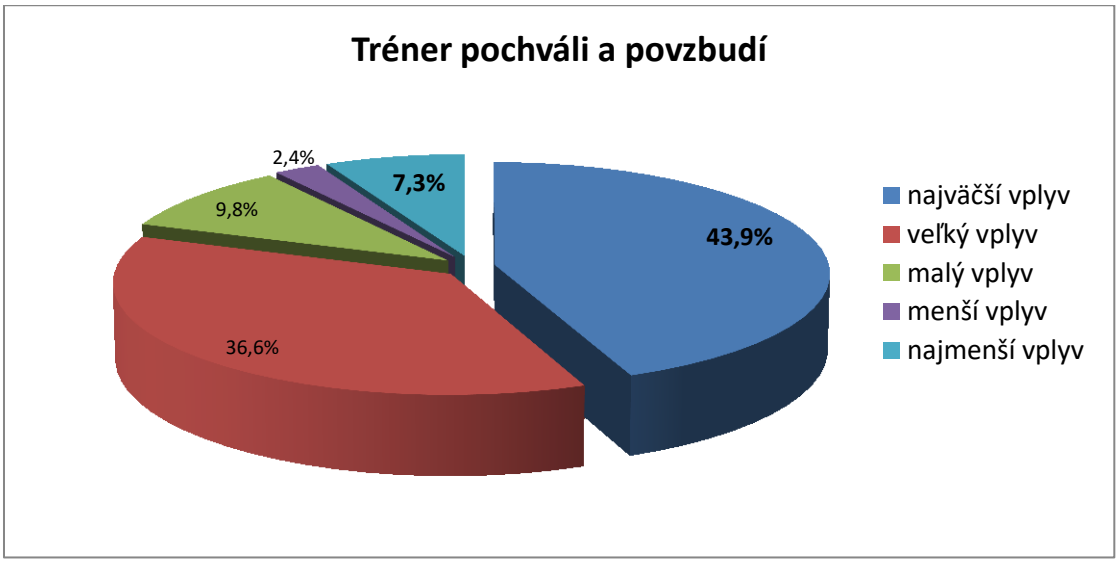


Zdroj: Vlastné spracovanie

Pre **4,9 %** (2 hráči) to, že tréner prevažne kričí, má **najväčší vplyv**.

Pre **24,4 %** (10 hráči) to, že tréner prevažne kričí, má **najmenší vplyv.**

Graf č.4: Tréner pochváli a povzbudí

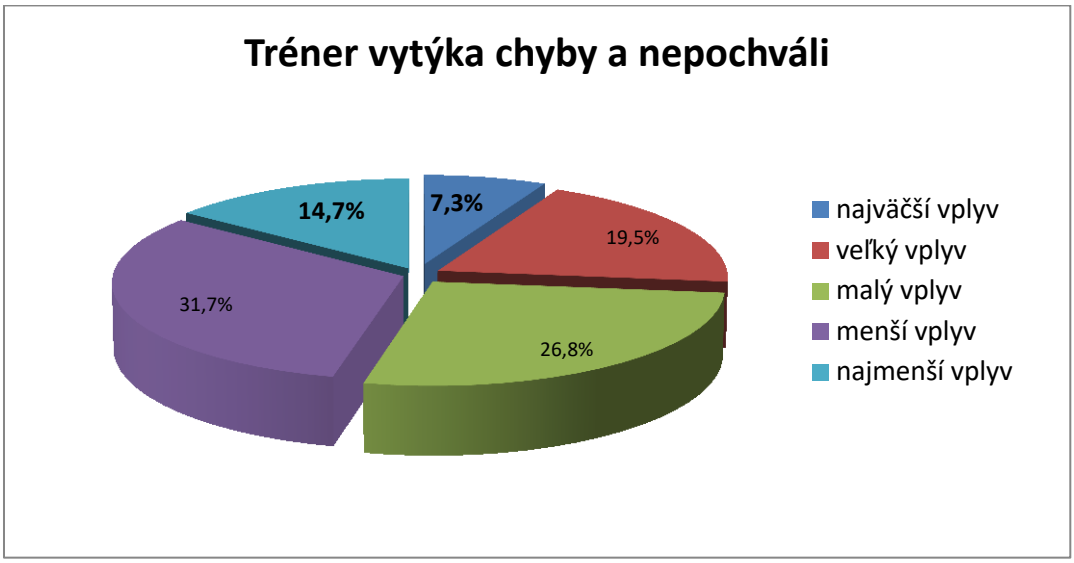


Zdroj: Vlastné spracovanie

Pre **43,9 %** (18 hráči) to, že tréner pochváli a povzbudí, má **najväčší vplyv.**

Pre **7,3 %** (3 hráči) to, že tréner pochváli a povzbudí, má **najmenší vplyv.**

Graf č.5: Tréner vytýka chyby a nepochváli

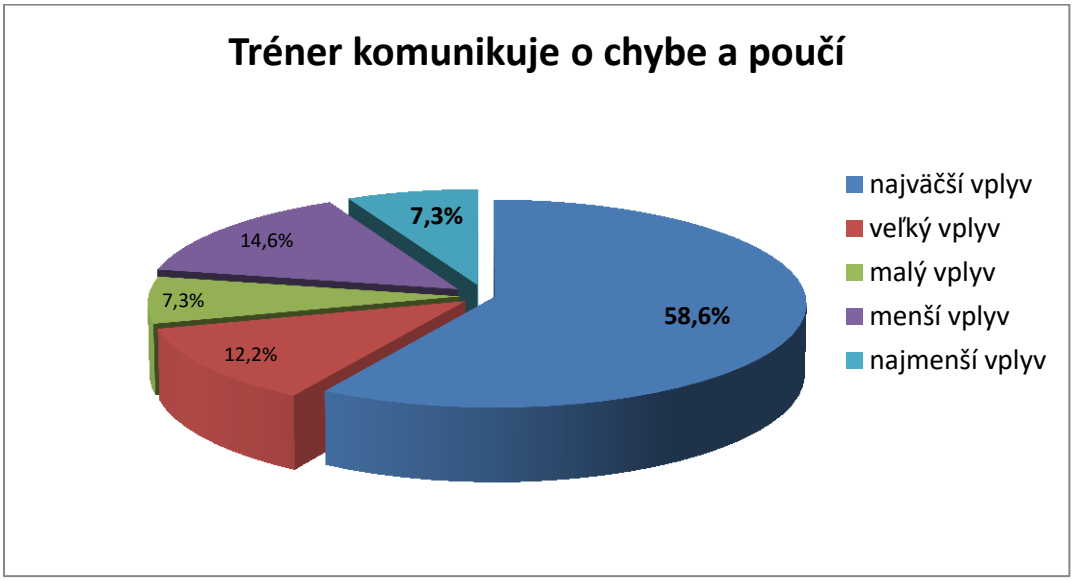


Zdroj: Vlastné spracovanie

Pre **7,3 %** (3 hráči) to, že tréner vytýka chyby a nepochváli má **najväčší vplyv.**

Pre **14,7 %** (6 hráčov) to, že tréner vytýka chyby a nepochváli má **najmenší vplyv.**

Graf č.6: Tréner komunikuje o chybe a poučí



Zdroj: Vlastné spracovanie

Pre **58,6 %** (24 hráči) to, že tréner komunikuje o chybe a poučí, má **najväčší vplyv.**

Pre **7,3 %** (3 hráči) to, že tréner komunikuje o chybe a poučí, má **najmenší vplyv**.

6. ZÁVER

Témou bakalárskej práce bola komparácia a syntéza poznatkov z oblasti športovej psychológie so zameraním na komunikáciu v mládežníckom športovom tíme. Hlavným cieľom bakalárskej práce bolo zistiť a vyhodnotiť aké komunikačné štýly, prejavy a znaky trénera vplývajú na hráčov počas tréningového procesu, aby dosiahli čo najlepšie výsledky a ako im daný štýl vyhovuje. Zároveň sme sa zamerali aj na problematiku vplyvu vonkajších a vnútorných komunikačných faktorov trénera na hráčov.

V rámci **1. výskumnej otázky**, na základe daných odpovedí hráčov, bol zostavený a vyhodnotený model štýlu komunikácie medzi trénerom a hráčom, ktorý sa uskutočňuje počas tréningového procesu.

Výsledky k danej výskumnej otázke sú nasledovné:

- Hlasový prejav je kľudný, dôrazný, tréner nekričí - 51,2 %
- Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspech - 53,7 %
- Informácie a pokyny tréner kreslí na tabuľu 51,2 %
- Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu - 59 %
- Hodnotí dôležité momenty na záver tréningu - 46 %

V rámci **2. výskumnej otázky**, na základe daných odpovedí hráčov, bol zostavený a vyhodnotený model štýlu komunikácie medzi trénerom a hráčom, ktorý by chceli uskutočňovať s trénerom počas tréningového procesu.

Výsledky k danej výskumnej otázke sú nasledovné:

- Hlasový prejav je rázny, hlasný, tréner často zakričí - 56 %
- Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspechy – 70,7 %
- Informácie a pokyny ukazuje priamo na ihrisku, sám alebo s hráčom – 48,8 %
- Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu – 65,9 %
- Tréner zhodnotí tréning spolu s hráčmi – 60 %

V rámci **3. výskumnej otázky**, sme na základe odpovedí hráčov vyvodili a zobrazili vonkajšie a vnútorné komunikačné vplyvy pre dosiahnutie čo možno najlepších výkonov počas tréningového procesu.

Výsledky k danej výskumnej otázke sú nasledovné:

a) vnútorné komunikačné vplyvy

- dozviem sa správu o zaradení do zostavy / snaha o zaradenie do základnej zostavy (39%)
- motivačná komunikácia trénera – bol som pochválený / radosť z odvedeného tréningového výkonu (41 %)
- sporadické povzbudzovanie od trénera / moje osobné motivačné myšlienky (48,8 %)
- **povzbudzovanie od trénera a stanovenie si cieľov / snaha zlepšovať sa, byť najlepším (65,9 %)**

b) vonkajšie komunikačné vplyvy

- tréner prevažne kričí (4,9 %)
- tréner pochváli / povzbudí (43,9 %)
- tréner vytýka chyby / nepochváli (7,3 %)
- **tréner komunikuje o chybe a poučí (58,5 %)**

7. SÚHRN

Na základe výskumu, ktorý bol uskutočnený pomocou dotazníka, boli zisťované názory hráčov ľadového hokeja kategórie starší dorast vo veku od 15 do 18 rokov. Konkrétne hráčov HC Košice. Cieľom bakalárskej práce bolo zistiť aké komunikačné štýly, prejavy a znaky trénera vplývajú na hráčov počas tréningového procesu pre dosahovanie čo možno najlepších výsledkov .

Výsledky nášho prieskumu ukázali, že sú určité rozdiely ako hráči vnímajú správanie a komunikáciu trénera pre dosiahnutie psychickej a tréningovej pohody a aké by podľa nich toto správanie byť malo. V konečnom dôsledku sme zostavili hypotetický model štýlu komunikácie medzi trénerom a hráčmi. Z uvedeného možno vyvodiť, že **hráči uprednostňujú, aby tréner podával pokyny ráznym a hlasným prejavom, zadávanie cvičení by malo byť predvedené aj priamo na ľadovej ploche, nielen graficky znázornené na tabuli a to, čo sa bude diať počas tréningu tréner jasne určí na jeho začiatku.** Zaujímavým zistením bol fakt, že mladí hráči by uprednostňovali, **aby boli v závere tréningu priamo zainteresovaní do jeho zhodnotenia.** Ďalšie pozitívne zistenie vidíme v tom, že to aké je a aké by malo byť komunikačné správanie medzi trénerom a hráčom počas tréningového procesu sa zhoduje v komunikačnom znaku. Konkrétne, pohľad trénera priamo do očí, podávanie jasných informácií o chybách a zároveň kladenie dôrazu aj na úspechy. Skúmaní hráči nám týmto potvrdili, že ide o podstatný faktor, kedy v prípade absencie pozitívnej spätnej väzby (napr. slovná pochvala, poklepanie po ramene, povzbudenie a iné) sa častokrát stane, že hráč upadne do vnútornej blokácie, prestane si veriť. Následkom toho môže byť preto celková demotivácia, či strata radosti z hry.

Ďalším výsledkom bolo zistenie, že **respondentom najviac vyhovuje kooperatívny štýl komunikácie trénera**. To znamená, že hráči potrebujú s trénerom diskutovať o chybách a nedostatkoch, získavať od neho odborné rady ako tieto nedostatky odstrániť ale zároveň potrebujú aj prejavy trénerovej pochvaly a uznania. Výsledky dotazníka potvrdili, že **povzbudenie a pochvala zo strany trénera je jedným z najsilnejších faktorov**, ktoré pozitívne vplývajú na výkon a motiváciu pre dosahovanie maximálneho výkonu v tréningovom procese.

Môžeme konštatovať, že prístup trénera a jeho komunikačné spôsoby a prejavy počas tréningového procesu majú naozaj veľký význam.

Na základe vyššie uvedených získaných informácií sa potvrdilo, že **poznanie teórie komunikácie, práca s komunikačnými schopnosťami a znalosťami samotného trénera, ako aj vnímanie spätnej väzby zo strany hráčov môže viesť v praxi k efektívnejšiemu vedeniu tímu a komunikačnému rozvoju medzi trénerom a hráčmi.** Tieto aspekty môžu tak dopomôcť k ešte lepším tímovým výsledkom a psychickej tímovej pohode.

8. ZDROJE

1. BLAHUTKOVÁ, Marie, PACHOLÍK, Viktor, *Psychológie sportu,* študijný text [online]. Brno: Masaryková univerzita. Dostupný z WWW: https://pf.ujep.cz/user_files/Psychologie_sportu_stud_text.pdf

2. CARRON , A. V, *Group Dynamics in sport: Theoretical and practical issues* [online]. London, Ontario: Spodym

3. DOVALIL, Jozef a kol. *Výkon a tréning ve sportu.* 1.vyd. Praha: Olympia, 2002. 320 s. ISBN 978-80-7033-928-2

4. EVRÓPSKA KOMISIA. *Biela kniha o športe* [online]. c2007. 40 s. ISBN 978-92-79-06563-7

5. GREGOR, Tomáš, *Psychológia športu.* 1.vyd. Bratislava: Mauro Slovakia, 2013. 400 s. ISBN 978-80-968092-7-1

6. CHOUTKA, Miroslav, DOVALIL, Jozef, *Sportovní tréning.* 2.vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s. ISBN 80-7033-099-6

7. JELÍNEK, Marian, JETMAROVÁ, Kamila, *Sport, výkon, a metafyzika : aneb jak proměnit „práci" ve hru a úsilí v medaile.* 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 2014. 240 s. ISBN 978-80-204-3288-9

8. KERN, Hans, MEHL, Christine, HELLFRIED, Nolz, PETER, Martin, WINTERSPERGER, Regina, *Přehled psychológie.* 3.vyd. Praha: Portál, 1999. 289s. ISBN 80- 7367-121-2

9. KORČEK, František, *Teória a didaktika športu.* 3.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. 266s. ISBN 80-223-1296-7

10. LINZ, Lothar, *Úspešné koučovanie týmu : sportovně-psychologická příručka pro trenéry.* 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 2016. 240s. ISBN 978-80-204-4042-6

11. MARTENS, Rainer, *Úspečný tréner.* 3.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0

12. MOSLEROVÁ, Nikola, *Interpersonální komunikace.* Ostrava: Ostravská univerzita, 2004, 40s. ISBN 80-7042-692-6

13. NAKONEČNÝ, Milan, *Psychológie osobnosti* [online]. Praha: Academia, 1998. 336s. ISBN 978-80-200-2680-5

14. SHAW, Marvin E, *Group dynamics: The psychology of small group behavior* [online]3.vyd. New York: MCGraw-Hill, 1981. 531s. ISBN 978-07-056-5043

15. SCHNEIDEROVÁ, Anna, SCHNEIDER, Marek, *Komunikační dovednosti.* 2.vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. 86 s. ISBN 978-80-7368-268-2

16. SVOBODA, Bohumil, VANĚK Mirolav, *Psychológie sportovních her,* Praha: Olympia, 1986

17. THOMSON, P, *Tajemství komunikace.* Brno: Alman, 2001, 245s. ISBN 80-86135-16-0

18. TOD, David, THATCHER, Joanne, RAHMAN, Rachej, *Psychologie sportu.* 1.vyd. Praha: Grada publishing, 2012. 200 s. ISBN 978-80-247-3923-6

19. TUCKMAN, B.W, JENSEN, M.C, *Stages of small – group development revisited Group and Organization Studies* [online]. 1977.

20. VANĚK, Miroslav, *Psychológie sportu,* 1.vyd. Praha: Olympia, 1983. 202s.

9. PRÍLOHY

Príloha č.1 : Dotazník

Milý mladý hokejista,

som študentkou 3. ročníka bakalárskeho štúdia na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Karlovej v Prahe.

Prosím Ťa o vyplnenie tohto anonymného dotazníka. Svojimi odpoveďami prispeješ k získaniu potrebných informácií pre výskum bakalárskej práce na tému komunikácia v mládežníckom športovom tíme.

Ďakujem za Tvoj názor a čas.

Alexandra Libová

VEK :

1. **Aký je**, podľa teba, obvyklý prejav a správanie **vášho trénera** pri dosahovaní tvojho maximálneho výsledku na **tréningu?** (hlas, očný kontakt, vyjadrovanie)
Zakrúžkuj ku každej z troch možností **iba jednu** odpoveď

1.	**a)** Hlasový prejav je tichý, tréner veľmi nerozpráva	**b)** Hlasový prejav je rázny, hlasný, tréner často zakričí	**c)** Hlasový prejav je kľudný, dôrazný, tréner nekričí
2.	**a)** Komunikuje všeobecne, nevyhľadáva očný kontakt s hráčom	**b)** Sústredený pohľad do očí, dôraz iba na konkrétne chyby a nedostatky	**c)** Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspechy

2. **Aký by mal byť**, podľa teba, **obvyklý trénerov prejav a jeho správanie,** aby si dosiahol maximálny výsledok na tréningu? (hlas, očný kontakt, vyjadrovanie)
Zakrúžkuj ku každej z troch možností **iba** jednu odpoveď

1.	**a)** Hlasový prejav je tichý, tréner veľmi nerozpráva	**b)** Hlasový prejav je rázny, hlasný, tréner často zakričí	**c)** Hlasový prejav je kľudný, dôrazný, tréner nekričí
2.	**a)** Komunikuje všeobecne, nevyhľadáva očný kontakt s hráčom	**b)** Sústredený pohľad do očí, dôraz iba na konkrétne chyby a nedostatky	**c)** Pohľad priamo do očí, jasné informácie o chybách avšak dôraz na úspechy

3. **Aké je,** podľa teba, **obvyklé správanie a prejav vášho trénera** pri dosahovaní tvojho maximálneho výsledku na tréningu? (pokyny, obsah a priebeh tréningu)
Zakrúžkuj ku každej z troch možností **iba jednu** odpoveď

1.	**a)** Informácie a pokyny tréner vysvetľuje	**b)** Informácie a pokyny tréner kreslí na tabuľu	**c)** Informácie a pokyny ukazuje priamo na ihrisku, sám alebo s hráčom
2.	**a)** Tréner na začiatku nevysvetľuje obsah tréningu	**b)** Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu	**c)** Tréner určí obsah tréningu podľa fyzického stavu hráčov
3.	**a)** Priebeh tréningu na záver nehodnotí	**b)** Hodnotí dôležité momenty na záver tréningu	**c)** Tréner zhodnotí tréning spolu s hráčmi

4. **Aký by mal byť,** podľa teba, **obvyklý trénerov prejav a jeho správanie,** aby si dosiahol maximálny výsledok na tréningu? (pokyny, obsah a priebeh tréningu)
Zakrúžkuj ku každej z troch možností **iba jednu** odpoveď

1.	a) Informácie a pokyny tréner vysvetľuje	b) Informácie a pokyny tréner kreslí na tabuľu	c) Informácie a pokyny ukazuje priamo na ihrisku, sám alebo s hráčom
2.	a) Tréner na začiatku nevysvetľuje obsah tréningu	b)) Tréner na začiatku určí cieľ a vysvetlí obsah tréningu	c) Tréner určí obsah tréningu podľa fyzického stavu hráčov
3.	a) Priebeh tréningu na záver nehodnotí	b) Hodnotí dôležité momenty na záver tréningu	c) Tréner zhodnotí tréning spolu s hráčmi

5. Ktorý z uvedených spôsobov komunikácie a vedenia trénera ti najviac vyhovuje?
Zakrúžkuj iba jednu možnosť

A) Tréner nariaďuje takmer všetky činnosti a pri zadávaní úloh sa častokrát vyjadruje nevhodnými výrazmi. Často sa snaží prekričať ostatných a mať posledné slovo. Nepočúva čo mu hovorí hráč, má iba svoj názor.

B) Tréner koná neistým spôsobom, nevyjadruje často svoj názor, väčšinou sa prikloní k inému názoru. Je mu jedno čo mu hovorí hráč, má ľahostajný postoj. Využíva neisté výrazy.

C) Tréner komunikuje s hráčom hlasno, prísne, ale má prirodzený rešpekt. Načúva hráčovi a hľadá spôsob ako motivovať hráča k lepším výkonom.

6. Čo ťa **ovplyvňuje** a motivuje, aby si podal čo najlepší **výkon počas tréningu?**
Ku každej z možností zakrúžkuj **jedno** číslo (1 = najmenej, 5= najviac)

	Vplyv komunikačného prejavu trénera na emocionálne vnímanie hráča	**Číselná škála**				
a)	dozviem sa správu o zaradení do zostavy / snaha o zaradenie do základnej zostavy	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
b)	motivačná komunikácia trénera – bol som pochválený / radosť z odvedeného tréningového výkonu	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
c)	sporadické povzbudzovanie od trénera / moje osobné motivačné myšlienky	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
d)	povzbudzovanie od trénera a stanovenie si cieľov / snaha zlepšovať sa, byť najlepším	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

7. Čo ťa **ovplyvňuje** a motivuje, aby si podal čo najlepší **výkon počas tréningu?**
Ku každej z možností zakrúžkujte **jedno** číslo (1 = najmenej, 5= najviac)

a) tréner prevažne kričí	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
b) tréner pochváli/povzbudí	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
c) tréner vytýka chyby/nepochváli	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
d) tréner komunikuje o chybe a poučí	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**