UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016 **Barbora Szabová**

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Osobnostní předpoklady pro cvičitele pole dance

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce: **PhDr.Vladimír Janák, CSc.**

Vypracovala: **Barbora Szabová**

Praha, červenec 2016

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

V Praze, dne ……

podpis studenta

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:	Fakulta / katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Poděkování

Mé poděkování patří všem lidem, kteří se na bakalářské práci podíleli a především panu PhDr. Vladimíru Janákovi, Csc. za ochotu a rady při konzultacích.

Abstrakt

Název: Osobnostní předpoklady pro cvičitele pole dance

Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce je identifikace osobnostních předpokladů pro cvičitele pole dance a sestavení osobnostního profilu trenéra pole dance z hlediska cvičenců a trenérů.

Metody: V práci byla použita metoda rozhovoru s úspěšnými tanečnicemi a trenéry pole dance a metoda písemného dotazování, jehož respondenty byli kurzisté a trenéři pole dance v České republice.

Výsledky: V bakalářské práci byly identifikovány osobnostní předpoklady pro trenéry pole dance. Na základě výsledků průzkumu bylo vybráno 15 nejdůležitějších osobnostních předpokladů, které byly vyhodnoceny respondenty z dotazníkového šetření.

Klíčová slova: pole dance, osobnostní předpoklady, cvičitel, kompetenční profil

Abstract

Title: Personality predispositions of pole dance trainer

Objectives: The main aim of the thesis is to identify the personal predisposition for pole dance trainer and build a personality profile in terms of gymnasts and trainers, which presents such personality traits that would be good pole dance trainer disposal.

Methods: In the thesis was used the interview method with the best pole dancer and trainer and also written questioning method. The respondents were gymnasts and pole dance trainers from the Czech republic.

Results: In the thesis were indentified personality predispositions for pole dance trainer. Based on the results of the survey were selected the top 15 personal predispositions.

Keywords: pole dance, personality predispositions, trainer, competence profile

Obsah

1 Úvod 10

2 Cíle a úkoly práce 11

3 Teoretická východiska 12

3.1 Pole dance 12

3.1.1 Historie pole dance 12

3.1.2 Kategorie pole dance 13

3.2 Osobnostní charakteristika 14

3.2.1 Složky osobnosti 14

3.2.2 Znaky osobnosti 15

3.2.3 Temperament 16

3.2.4 Cattellův model osobnosti 18

3.2.5 Pětifaktorový model osobnosti 20

3.3 Přístupy k charakteristice osobnosti 21

3.4 Trenér 23

3.4.1 Role trenéra 23

3.4.2 Kompetence trenéra 24

3.5 Motivace 25

3.6 Vzdělávání a kvalifikace 26

3.6.1 Kurz s akreditací MŠMT 26

3.6.2 Kurz bez akreditace MŠMT 27

3.7 Tvorba kompetenčního modelu 27

3.8 Rozhovor 29

3.9 Dotazník 29

4 Metodika práce 32

4.1 Přípravná fáze 32

4.2 Fáze získávání dat …. 32
4.3 Fáze analýzy a klasifikace informací …. 32
4.4 Popis a tvorba osobnostních předpokladů …. 33
4.5 Výběr respondentů …. 33
4.6 Distrubuce dotazníků …. 33
5 Výsledky a diskuze …. 34
5.1 Interpretace výsledků dotazníku …. 34
5.1.1 Respondenti – demografické členění …. 34
5.1.2 Respondenti – členění dle role v pole dance …. 35
5.1.3 Repondenti – členění dle věkové kategorie …. 36
5.1.4 Respondenti – členění dle doby zkušeností s pole dance... 38
5.1.5 Osobnostní předpoklady pro trenéra pole dance …. 42
5.2 Diskuze …. 45
6 Závěr …. 48
Zdroje …. 49
Seznam tabulek …. 52
Seznam grafů …. 53
Seznam příloh …. 54

1 Úvod

Při volbě tématu pro bakalářskou práci nebylo nutné dlouho přemýšlet. Od svého útlého dětství sportuji a zajímám se o pohybové aktivity, včetně tance. Před pěti lety jsem se začala věnovat novince ve cvičebních programech – pole dance. Od té doby mě pole dance provází na každém mém kroku, ve škole, v práci i v mém volném čase. Tento nový druh sportu a můj zájem o podnikatelskou činnost ve sportu mě dovedl k otevření vlastního pole dance studia v České Lípě, které funguje od roku 2013 do dnes.

Od svých sedmnácti let vedu skupinové lekce fitness a vím, jak je důležité mít ke cvičení dobrého cvičitele nejen po fyzické stránce, ale i po té osobnostní. Pole dance v současné době prochází v České republice velkou expanzí, avšak kvalita pole dance lektorů není vždy dostačující. Osobně jsem navštívila mnoho pole dance studií po České republice a bohužel je znát, že mnozí využívají zájmu veřejnosti o tento sport pro svůj rychlý ekonomický zisk, ale na úkor kvality vyučovaných lekcí. Podle mého názoru si tento mladý sport zaslouží větší pozornost – i s důrazem na kvalitu vyučování.

Pole dance je i navzdory své divoké historii brán v současné době jako sportovní disciplína. V České republice se poprvé objevil v roce 2007 a začal se vyučovat o rok později v pražském Centru tance. Od té doby se pomalu začal rozšiřovat do různých měst po České republice a dnes můžeme navštívit okolo 50 pole dance studií. Každoročně jsou pořádány soutěže včetně Mistrovství České republiky. Ti nejlepší jezdí reprezentovat ČR na světové soutěže a umisťují se na předních příčkách.

Úvod bakalářské práce je věnován historii a vývoji pole dance. Pole dance díky svému krátkému působení ve světě zatím nemá dostatečný počet odborných publikací a proto jev bakalářské práci čerpáno především z internetových zdrojů a z vlastních poznatků a zkušeností. Dále je v práci popsána osobnostní charakteristika jedince včetně přístupů k jejímu měření. Část práce je věnována pojmu trenér a trenérství, kompetence, systém vzdělávání trenérů pole dance a jejich kvalifikace.

2 Cíle a úkoly práce

Cíl

Cílem bakalářské práce je identifikovat osobnostní předpoklady pro cvičitele pole dance jak z pohledu cvičenců, tak z pohledu trenérů. Na základě odborné literatury, rozhovorů se špičkami cvičitelů pole dance v ČR a na základě dotazníkového šetření je na konci práce sestaven osobnostní profil, který prezentuje takové osobnostní předpoklady, kterými by měl kvalitní pole dance cvičitel disponovat.

Úkoly

Pro vypracování bakalářské práce byly zvoleny tyto úkoly:

- studium odborné literatury, která se zabývá problematikou charakteristiky osobnosti, trenérství a pole dance
- vysvětlení základních pojmů
- prezentace pole dance a jeho vývoje
- stanovení výzkumné strategie
- rozhovor s nejlepšími tanečnicemi a trenéry pole dance v ČR
- sestavení seznamu kompetencí
- vytvoření dotazníku osobnostních předpokladů cvičitele pole dance
- interpretace výsledků dotazníkového šetření, grafické znázornění
- vytvoření profilu osobnostních předpokladů cvičitele pole dance

3 Teoretická východiska

3.1 Pole dance

Pole dance je moderní sportovní disciplína, která od nového tisíciletí dobývá svět sportu. Název tohoto sportu pochází z anglického spojení slov pole (tyč) a dance (tanec). Můžeme ho tedy přeložit jako tanec na tyči. Pole dance není ale jen tanec. Soustřeďuje v sobě kromě tance také náročné prvky akrobacie, gymnastiky a fitness. Taneční tyče mají jasně dané parametry. Tančí se na tyčích s průměrem 40mm, 45mm a 50mm. Nejrozšířenějším a prozatím nejvíc vyhovujícím průměrem pro většinu sportovců je průměr 45mm. Ostatní průměry jsou používány méně, avšak mají své uplatnění. Nejmenší, 40 mm průměr, vyhovuje sportovcům menšího vzrůstu a pomáhá tak lepšímu uchopení tyče. Největší, 50 mm průměr, nespálí kůži v místě styku s tyčí tolik, jako ostatní - menší průměry. Existují dva režimy tanečních tyčí – klasický statický režim a spinový režim, kdy se tyč protáčí (Holland, 2010).

3.1.1 Historie pole dance

Pole dance, jako moderní sport,je znám od tohoto tisíciletí, avšak jeho původní kořeny sahají až do první poloviny 12.století. V Indii v této době vznikl sport zvaný mallakhamb (malla – gymnasta, khamb – tyč). Mallakhamb představují dva kůly z týkového dřeva, 2,6 metru vysoké, umístěné v určité vzdálenosti od sebe, na kterých muži předvádějí různé triky, skoky, visy a přeskoky mezi oběma kůly (www.vertigopolefitness.cz).

Kořenem pole dance z 20.let 20.století je čínský cirkus. Tyč zde tvořila nedílnou součást cirkusu přímo uprostřed cirkusového stanu a pomáhala tak zároveň podpírat celý stan. Cirkusoví artisté zde předváděli akrobatické prvky a přeskoky.

V té samé době se v USA během hospodářské krize rozšířily putovní veletrhy, jejichž hlavní atrakcí bylo vystoupení dívek v malých stanech, které byly podpírány tyčemi. Dívky se kolem těchto tyčí provokativně vlnily před mužských publikem. Tanec se stal velmi populárním a říkalo se mu Hoochie Coochie. V 80.letech 20.století byly stany nahrazeny striptýzovými bary. Tanec se rozšířil po celém Vancouveru a odtud do celého světa (www.poleskola.cz).

Počátek nového tisíciletí však přinesl zcela nový pohled na pole dance. Velkou měrou se o tento fakt zapříčinila Angličanka Kay Penney, která převzala taneční prvky z klubů a přetvořila je ve formu fitness a dala tím tak vzniknout novému sportu tak, jak ho známe dnes. Jelikož je ale pole dance stále ve svém vývinu, jeho směr se na jednotlivých kontinentech může odlišovat (Holland, 2010).

3.1.2 Kategorie pole dance

Pole dance je stále relativně mladým sportem a zatím nemá jasně vytvořené a pravidly určené kategorie jako u jiných sportů. Lze ale rozlišit několik základních kategorií, které jsou od sebe odlišné svým specifickým stylem a určitými prvky (Freel, 2013).

Pole Fitness

Označení pole fitness zahrnuje cvičení na tyči pomocí vlastního těla za účelem zpevnění všech částí těla, zvýšení flexibility a koordinace. Učí se zde triky od nejjednodušších ke složitějším a připravuje se na jejich kombinace. Samozřejmostí je rozdělení lekcí do určitých levelů podle náročnosti učených prvků. Předpoklad sportovce pro vyšší levely je zvládání předchozích nižších levelů.

Pole sport

Pole sport můžeme označit jako vrcholový pole fitness. Sportovci jsou schopni předvést náročné cviky a jejich nejrůznější kombinace a prokazují absolutní kontrolu nad svým výkonem. Účastní se různých soutěží, mistrovství a šampionátů.

Pole Exotic

Pole Exotic je tanec, ve kterém jde o svůdné pohyby předváděné na vysokých podpatcích a tím se nejvíce blíží pojetí pole dance jako tance u tyče v nočních podnicích. Ve skutečnosti se ale v žádných podnicích netančí a tanečnice ho většinou tančí samy pro zábavu a radost z pohybu. Jedním z hlavních znaků pole exotic je tzn. floorwork, kdy jsou taneční prvky prováděny u tyče a na zemi.

Pole Art

Kategorie pole art je specifická tím, že se snaží o co největší umělecký dojem. Nezáleží tedy ani tolik na náročnosti prováděných prvků a kombinací, ale na celkovém uměleckém dojmu z choreografie. Na soutěžích bývají v této kategorii povoleny rekvizity.

3.2 Osobnostní charakteristika

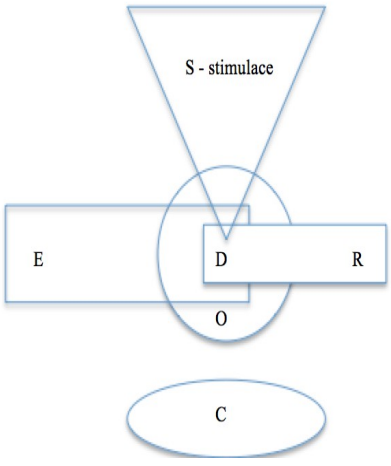
Termín osobnost je užíván také jako osobnostní charakteristika či hodnocení daného jedince. Podle Marie Vágnerové (2010) lze osobnost definovat jako komplexní a relativně stabilní systém, který funguje jako celek, skládá se ze vzájemně propojených somatických a psychických vlastností a projevuje se v reakcích na různé podněty a situace, resp. v interakci s nimi. Pojem osobnost slouží k zachycení specifičnosti charakteristik vymezujících jedinečnost každého člověka. Bývá používán i jako klasifikační kritérium označující celkovou kvalitu člověka.

Osobnost charakterizuje určitý způsob prožívání, uvažování a chování a z něho vyplývající vztah s prostředím, resp. adaptace na prostředí. Závisí také na tom, jak člověk vnímá sebe i své okolí, jak se cítí, jaké cíle si stanoví a jak jedná. Základem emočního prožívání jsou temperamentové dispozice, které souvisí přímo s osobnostními vlastnostmi (Vágnerová, 2010).

3.2.1 Složky osobnosti

Dispozice osobnosti se dělí podle příbuznosti či podobnosti do dílčích celků – složek. Tradiční psychologové rozlišují většinou 5-7 dílčích složek: stavba těla, temperament, schopnosti, motivace, charakter, jáství, životní dráha.

Moderní přístupy se řídí modelem CREDO'S, který ukazuje, jak je osobnost utvářena a jak jsou uváděny do chodu jednotlivé vnitřní i vnější podmínky prožívání a jednání (Smékal, 2012).



Vysvětlení symbolů:

C = konsekvence (consequentio), důsledky, výsledky činnosti

R = odezva (response), reakce, projev, chování

E = prožívání (experientia), vědomí, zkušenost, mysl

D = dispozice, vrozené nebo získané charakteristiky

O = organismus, morfologie a fyziologie

S = stimulace, vlivy, které působily v osobní historii jedince, aktuální situace

Obrázek č. 1: Model CREDO'S (Smékal,2012, s. 64)

3.2.2 Znaky osobnosti

Psychologové se většinou shodují v určitých názorech na znaky, jimiž se osobnost odlišuje od ostatních. Podle Smékala (2012) jsou znaky osobnosti následující.

Rysy

Rysy můžeme definovat jako tendence reagovat v určitých situacích určitým způsobem. Někteří psychologové rozlišují dvě skupiny rysů: temperamentové rysy (např. vznětlivost) a vztahové rysy charakteru, mezi něž patří například sebedůvěra, odpovědnost a tolerance.

Psychický stav

Mezistupněm mezi procesy a trvalými charakteristikami osobnosti jsou psychické stavy. Je to určité rozpoložení, jímž člověk citově a postojově reaguje na určité situace. Tyto reakce provázejí fyziologické znaky (zčervenání, zblednutí, zvyšení tep, atd.) a ovlivňují výkonnost člověka. Psychickým stavem je například radost, tréma, nerozhodnost.

Proces

Psychologie osobnosti chápe procesy jako základ adaptačních mechanismů, rozhodování, řešení konfliktů, volních jednání, citového zpracování situací. Zabývá se několika hlavními procesy

- proces poznávání (vnímání, myšlení, fantazie, představy, řeč)
- proces paměti (zapamatování, uchování, vybavení)
- motivační procesy (citové a volní)
- procesy učení

Vlastnosti

Způsoby existence a realizace jednotek osobnosti mají u různých lidí různé zvláštnosti, které jsou poměrně stálé. Tyto zvláštnosti lze pojmenovat jako „vlastnost“. Vlastnost je jinými slovy stránka lidské osobnosti, kterou člověku přisuzujeme na základě jeho zvláštního, poměrně stálého chování. Vlastnosti lze rozdělit do pěti složek (Smékal, 2012):

- **Aktivačně – motivační**
  - co pohání osobnost k činnosti

- patří sem pudy, zájmy, potřeby, záliby, zvyky, návyky, motivace, ideály a životní plány

- **Vztahově – postojové**
  - vlastnosti, kterými se jedinec řídí ve svém jednání a chování
  - dominuje zde charakter
  - patří sem postoje, citové vztahy, charakter
- **Výkonové**
  - měřítkem toho, co osobnost dokáže
  - dominují zde schopnosti
  - patří sem instinkty, vědomosti, dovednosti, návyky, vlohy a schopnosti
- **Seberegulační**
  - charakterizují uspořádanost osobnosti v celek
  - patří sem sebeuvědomění, sebehodnocení, sebekritika a svědomí
- **Dynamické**
  - charakterizují intenzitu prožívání a chování
  - tvoří individuální zvláštnosti osobnosti
  - patří sem temperament

3.2.3 Temperament

Temperament představuje psychobiologický základ osobnosti, který se projevuje individuálně typickou, relativně stabilní úrovní aktivity a charakteristickými způsoby reagování. Ovlivňuje střídání nálad, projevy a hloubku citů, schopnost sebeovládání.

Temperament je úzce spojen s vlastnostmi a činností nervové soustavy. Nelze měnit její vzrušivost, lze však změnit její projev. Projev a tedy i temperament ovlivňují sociální a kulturní schémata. Příkladem sociálního vlivu je sociální postavení primární rodiny, příkladem kulturního vlivu je národnost osobnosti. Existuje několik teorií temperamentu (Nakonečný, 1998).

Galenova a Hippokratova teorie

Podle Vágnerové (2010) již staří Řekové Hippokrates (460-370 let př.n.l.) a Galenos (130-201 let př.n.l.) rozlišovali čtyři temperamentové kategorie a spojovali je s převahou určité tělesné tekutiny.

- Flegmatik (flegma = hlen)
    - flegmatik bývá pasivní, rozvážný, smířlivý, spolehlivý, vyrovnaný, klidný, lhostejný, málo přizpůsobivý
- Melancholik (melancholé = černá žluč)
    - melancholik je úzkostlivý, náladový, tichý, nespolečenský, laskavý, pesimista, dobrosrdečný, má stálé city
- Cholerik (cholé = světlá žluč)
    - cholerika lze charakterizovat jako neklidného, vznětlivého, útočného, aktivního, nevyrovnaného, chamtivého, důsledného, pořádkumilovného
- Sangvinik (sangvis = krev)
    - sangvinik bývá společenský, hovorný, bezstarostný, optimistický, vyrovnaný, dobrý vůdce

Eyseneckův model temperamentu

Psycholog Hans Eysenck se zabýval zkoumáním nervové soustavy. Použil Hippokratovy čtyři typy temperamentu (sangvinik, cholerik, melancholik, flegmatik) a dal je do souvislosti s emoční stabilitou/labilitou - typ nervové soustavy a s introverzí/extroverzí – typ duše (Nakonečný, 1998).

Obrázek č. 2: Eyseneckův model temperamentu (www.studium-psychologie.cz)

Kretschmerova konstituční typologie

Souvislost mezi tělesnou konstitucí, některými charakteristikami prožívání a sklonem k určitým druhům onemocnění popsal německý psychiatr E. Kretschmer. Kretschmerova

konstituční typologie rozlišuje tři základní varianty (www.studium-psychologie.cz).

- Astenický typ je útlý a štíhlý, s malou hlavou a dlouhými štíhlými končetinami, vyšší postavy. Jeho temperamentový typ je schizotýmní. Je to složitější osobnost, jejíž prožívání kolísá v extrémním rozpětí – velká přecitlivělost na jedné straně, na straně druhé chlad. Tito lidé bývají uzavření, nedružní, bez většího zájmu o okolní svět, nepřizpůsobiví.
- Pyknický typ je člověk nevysoké postavy se sklonem k hromadění tuku, s větší hlavou a břichem a kratšími končetinami. Temperamentový typ je cyklotýmní. Často střídá nálady – euforie a melancholie. Tito lidé jsou otevření, společenští, realističtí, se zájmem o okolní svět.
- Atletický typ má silnou kostru a dobře vyvinuté svalstvo. Jemu odpovídající temperamentový typ je viskózní. Je pomalý, důkladný,vyrovnaný, spolehlivý, věrný, má nedostatek fantazie a kreativity. Má sklony k epilepsii a schizofrenii (Mikšík, 2007).

Typologie Williama Sheldona

Američan William Sheldon použil Kretschmerovu teorii a doplnil ji o statistická měření. Vyfotografoval těla 4000 studentů Harwardovy univerzity a na základě toho pak rozřadil konstitučně podobné typy do třech skupin podle toho, jestli převažuje tuk, svalstvo nebo nervová soustava. Rozlišuje endomorfní, mezomorfní a ektomorfní typ. Endomorf je člověk, u kterého převažuje tuk, má měkké tělo, pomalý metabolismus a snadno přibírá. Mezomorf je svalnatý typ, vhodný pro kulturistiku, silný a snadno nabírá svaly. Ektomorfní typ je štíhlý a vysoký, má rychlý metabolismus, křehké tělo a špatně přibírá (Vágnerová, 2010).

3.2.4 Cattellův model osobnosti

První statisticky odvozenou klasifikaci osobnosti vytvořil anglický psycholog R. B. Cattell. Usiloval o nalezení základních osobnostních rysů a vytvoření jejich tabulky, která by byla podobná Mendělejově soustavě prvků. Odvodil jeden z prvních hierarchických modelů osobnosti, který se skládá z intelektových schopností, které charakterizují způsob dosahování cílů, dále pak z temperamentových rysů, které zahrnují různé aspekty reagování

a z dynamických motivačních rysů, které se projevují zaměřením na určitý cíl (www.psychoweb.cz) . Jako důležité faktory Cattell považoval také stavy (např. únava) a různé situace (související s různými rolemi).

Podle Vágnerové (2010) vyšel Cattel a jeho spolupracovníci ze 4500 osobnostních vlastností, které s pomocí statistických výpočtů zredukovali na 16 faktorů, které označili jako primární osobnostní rysy.

1) **Vřelost, přátelskost – rezervovanost.** Míra potřeby vycházet s lidmi, pomáhat jim a přizpůsobit se jejich potřebám.
2) **Vysoká inteligence – nízká inteligence.** Odhad intelektových funkcí, efektivity zpracování informací a usuzování.
3) **Vysoká emoční stabilita – nízká emoční stabilita.** Míra emoční zralosti, síla ega, která pomáhá vyrovnat se s požadavky běžného života, umožňuje pracovat na dosažení cílů a nenechat se odradit, udržet si kontrolu nad emocemi a tolerovat běžné stresy.
4) **Dominace – submise.** Míra tendence k sebeprosazování, soutěživosti, asertivitě a agresivitě, míra potřeby prosazovat se ve vztazích s lidmi i potřeby prosazovat svoje názory.
5) **Impulzivita – rozvážnost**. Míra bezstarostnosti, potřeby účastnit se čehokoliv, ochoty získávat nové zkušenosti a poznatky.
6) **Svědomitost – nesvědomitost.** Míra ochoty podřídit se obecně platným pravidlům, respekt k autoritě.
7) **Sociální smělost – stydlivost.** Míra dobrodružnosti, troufalosti, snadnost zakotvení v nových sociálních vazbách/míra obav ze sociálního kontaktu.
8) **Senzitivita – houževnatost.** Míra nejistoty, závislosti, tendence být ochraňován.
9) **Podezřívavost – důvěřivost.** Míra ostražitosti, podezřívavosti, tendence k žárlivosti a sklonu trápit se tím, co si o daném člověku myslí ostatní.
10) **Představivost – praktičnost.** Míra sklonu k fantazii, k praktičnosti.

11) **Vychytralost – upřímnost.** Míra diplomatičnosti, rezervovanosti a schopnosti ovlivňovat názory jiných lidí, míra naivity a otevřenosti.

12) **Nejistota – sebejistota.** Míra sebedůvěry či tendence k trápení, ustrašenosti a pocitům viny, míra citlivosti ke kritice, míra sklonu k sebepodceňování a sebeobviňování.

13) **Radikalismus – konzervatismus.** Míra liberálnosti, ochoty experimentovat, otevřenost ke změnám či ulpění na tradicích, míra rozhodnosti a kritičnosti.

14) **Soběstačnost – závislost na skupině.** Míra preference samostatnosti, tendence vyhýbat se zasahování i podpoře a omoci ostatních, míra ochoty ke skupinovým aktivitám a podřízenosti skupině.

15) **Vysoká sebekontrola – nízká sebekontrola.** Míra sebeovládání, potřeby mít vše pod kontrolou, míra perfekcionismu a tendence dobře i promyslet svoje jednání.

16) **Napětí – uvolněnost.** Míra tendence k prožitkům frustrace, navození podrážděnosti a zlosti a snadnost dosažení opětovného uklidnění (Vágnerová, 2010).

3.2.5 Pětifaktorový model osobnosti (Velká pětka)

Pětifaktorový model osobnosti se svými základními rysy slouží podle Vágnerové (2010) k výkladu osobnosti. Mezi její dimenze patří základní osobnostní tendence, uvažování a chování. Vysvětluje, jak lidé vnímají a hodnotí dění kolem sebe, jaký je jejich postoj ke světu a době samým. Model je označování jako OCEAN díky počátečním písmenům jednotlivých dimenzí.

- Openness – otevřenost vůči zkušenosti
- Conscientiousness – svědomitost
- Extraversion – extraverze
- Agreeableness – přívětivost,vstřícnost
- Neuroticism – neuroticismus

Jedinci skórující vysoko	Charakteristika dimenze	Jedinci skórující nízko
Aktivní, energičtí, optimističtí, zábavní, společenští, povídaví	**Extraverze**	Uzavření, samotářští, vážní, mlčenlivý, pesimističtí, střízliví
Nervózní, napjatí, neklidní, nejistí, s nízkým sebehodnocením, labilní	**Neuroticismus**	Klidní, vyrovnaní, stabilní, sebejistí, uvolnění, spokojení sami se sebou
Pracovití, disciplinovaní, výkonní, svědomití, přesní, pečlivý, spolehliví, zodpovědní, vytrvalí	**Svědomitost**	Líní, nedisciplinovaní, nezodpovědní, bez jasně stanoveného cíle, nespolehliví, nevytrvalí
Vřelí, kooperativní, přizpůsobiví, empatičtí, dobrosrdeční, laskaví, důvěryhodní, upřímní, soucitní	**Vstřícnost**	Chladní, nepřátelští, bezcitní, nemilosrdní, neupřímní, pohrdaví, podezíraví
Inteligentní, zvídaví, originální, tvořiví, flexibilní, s mnoha zájmy	**Otevřenost ke zkušenosti**	Neinteligentní,nevzdělaní, přízemní, konzervativní, s omezenými zájmy

Tabulka č. 1: Charakteristiky základních dimenzí Velké pětky

Oba zmíněné modely, Cattellův model osobnosti a pětifaktorový model osobnosti OCEAN, byly v práci využity zejména k sestavení seznamu možných kompetencí, se kterými se dál pracovalo v rozhovoru a později i v dotazníku. Při sestavování kompetencí byly záměrně vynechány dovednosti a práce byla orientována spíše na osobnostní vlastnosti a schopnosti.

3.3 Přístupy k charakteristice osobnosti

Charakteristika osobnosti je výsledkem poznání a hodnocení typických individuálních a věkových zvláštností osobnosti. Vypracovávaná charakteristika se liší podle cíle – zda chceme jedince charakterizovat z hlediska předpokladů pro nějakou profesi či posouzení určité psychické poruchy. Smékal (2012) rozlišuje dvě charakteristiky:

- Komplexní charakteristika – popisuje celou osobnost ve strukturních a vývojových aspektech. Popisuje činitele vývoje, vývoj vnějšího a vnitřího systému osobnosti. Charaktertika bývá sestavována v klíčových životních situacích jedince (vstup do školy, do povolání)
- Dílčí charakteristika – objasňuje určité problémy osobnosti. Zaměřuje se na jednu

dílčí situaci (např. nekázeň u žáků). Dokáže popsat na základě určité situace osobnostní rysy.

V praxi se charakteristika provádí nějčastější formou rozhovorů a pozorování. Charakterizační postup si lze osvojit. Podle Smékala (2012) existuje několik přístupů k vytvoření charakteristiky osobnosti člověka:

Nesystematický přehled poznatků o osobnosti

Přístup vzniká výčtem nápadných a významných vlastností člověka nebo vylíčení jeho povahy na základě jeho jednání v určité situaci. Tato charakteristika je vhodná do literárních děl.

Sumarizace poznatků o osobnosti

Jedná se o vytvoření stručného výčtu vlastností člověka na základě krátkého rozhovoru. Nástrojem sumarizace poznatků je formulář, kam zapisujeme vlastnosti osobnosti, ze kterého lze evidovat pracovní kompetence, dovednosti v oblasti komunikace, sebeprezentaci a další charakteristiky.

Typizující (syndromologická) charakteristika

Tato charakteristika srovnává popisovanou osobu s nějakým vzorem nebo ji charakterizuje jako obraz určitého typu. Popisovanou osobu pak charakterizujeme například jako sangvinika, cholerika, introverta, workoholika, atd. Dochází zde často k chybám, jelikož osoby charakterizujeme již podle prvního dojmu.

Charakteristika sestavená podle schématu

Jedná se o charakteristiku podle předem daných šablon. Podle těchto šablon třídíme osobnosti například podle povahových vlastností, podle povolání,atd.

Dynamická charakteristika

Dynamická charakteristika popisuje osobnost v souvislosti s psychosociálním vývojem. Zahrnuje vnější a vnitřní znaky osobnosti, dominantní a vedlejší znaky a přihlíží k vývoji osobnosti. Výhodou této charakteristiky je, že vychází z reálné existence člověka ve vztazích se světem a okolím.

3.4 Trenér

Pojem trenér je přeložen z anglického „to train“, což můžeme přeložit jako vyučovat či připravovat. V historii žádná specializovaná příprava neexistovala, šíření začalo jakmile sportovec začal pomáhat mladším zájemcům. Když pak zkušený sportovec skončil s aktivním sportem, zaujal pozici rádce a můžeme tak hovořit o trenérské funkci (Jansa a kol., 2012).

Dle Průchy, Walterové, Mareše (2009) je pojem trenér chápán jako „profese pedagogického charakteru uplatňující se jednak ve sféře sportu, jednak v profesním vzdělávání jako instruktor při výcviku praktických dovedností v různých pracovních odvětvích.“

3.4.1 Role trenéra

Studovat roli trenéra je velmi obtížné. Na jedné straně jsou teoretické analýzy, jaký by měl trenér být, na straně druhé je pak realita trenérských vlastností v praxi. V současné době je v pole dance role trenéra obzvlášť podstatná díky neustále roustoucí kvalitě tohoto sportu.

Barták (2003) vytvořil soubor osobnostních kvalit trenéra a skládá se z:

- analytických schopností (schopnost věci rozebrat, utřídit, rozdělit problém na části, rozlišit hlavní a okrajové části, kategorizovat);
- logického myšlení (schopnost myslet v logických krocích - od konkrétního k obecnému a naopak);
- syntetické schopnosti (schopnost sestavit funkční celek z jednotlivých částí);
- celostního myšlení (schopnost pochopit a prakticky využít, že celek je více než souhrn jeho částí);
- hodnotící schopnosti (schopnost přesně hodnotit trénink a jeho účastníky podle předem stanovených a přijatých měřítek);
- intuice (schopnost podvědomě analyzovat, syntetizovat, hodnotit, instinktivní vybavování nápadů);
- paměti (přesvědčení, že společná paměť je více, interakce, vzájemné podmiňování a ovlivňování);

- tvořivosti (schopnost spojit dvě a více myšlenek do jednoho celku, který bude nový a originální);
- komunikativnosti (schopnost sdělovat myšlenky, podněty a nápady v logických, promyšlených, přesvědčivých a pochopitelných celcích);
- empatie (schopnost vcítění se do způsobu myšlení a cítění druhých, schopnost naslouchat a brát v potaz stanoviska a podněty účastníků tréninku)

Hlavním úkolem trenéra je rozvíjet výkonnost svěřenců a působit pozitivně i na rozvoj jejich osobnosti. Rolí trenéra je mnoho, avšak mezi základní role patří role:

1) instrukční – vede trénink a podává informace k provedení prvků
2) stratég – vede sportovce při soutěžích
3) terapeut – ovliňuje tělesné i psychické stavy sportovců
4) důvěrník – chápe problémy svěřenců a pracuje s nimi
5) motivátor – podněcuje sportovce k činnosti, motivuje k lepším výsledkům

3.4.2 Kompetence trenéra

Osobnostní předpoklady jedince k pracovní činnosti rozdělujeme na tři složky – pracovní způsobilost, kvalifikaci a kompetenci. Pracovní způsobilost ukazuje celkovou připravenost jedince zvládat pracovní úkoly v rámci určitého pracovního zařazení (Štikar, 2003). V kvalifikaci jde o schopnosti, dovednosti, znalosti, vzdělání a praxi pracovníka (Wágnerová, 2005). Pojem kompetence jako první definoval Boyatzis (1982) jako „schopnost člověka chovat se způsobem odpovídajícím požadavkům práce v parametrech daných prostředím organizace, a tak přinášet žádoucí výsledky.“ Kompetence podle Holmese (1992) vyjadřují vztah mezi očekávaným a skutečným výkonem.

Členění kompetencí

Šmída (2003) rozdělil základní kompetence na tři skupiny – individuální kompetence, organizační kompetence a klíčové kompetence.

Individální kompetence jsou schopnosti, dovednosti a znalosti, kterými lze odlišit průměrného zaměstnance a vynikajícího zaměstnance. Každý zaměstnanec, i ten na nižší úrovni, může být vynikající.

Organizační kompetence zahrnuje plánování práce, organizování, řešení krizových situací, dokončování úkolů, měření postupu práce a řízení rizika.

Klíčové kompetence jsou kompetence, které získáváme celoživotně. Neslouží jako náhrada odborných znalostí, lze je ale použít k lepšímu využívání těchto znalostí při řešení problémů a přenášet je do jiných oblastí. Klíčové kompetence souvisí s rozvojem vlastní osobnosti (Richter, 1995). Klíčové kompetence lze podle Martense (2006) rozdělit na:

- základní kompetence (základní myšlenkové operace a zvládání různých situací)
- horizontální kompetence (získávání informací, porozumění, zpracování)
- rozšiřující prvky (znalosti důležité pro určité povolání)
- dobové faktory (doplňování znalostí o nové poznatky)

Podle Kaisera (1992) můžeme rozdělit klíčové kompetence do pěti základních souborů:

- organizace a provedení úkolů (cílevědomost, pečlivost, přístup, flexibilita, přesnost, schopnost organizace)
- komunikace a kooperace (způsob vyjadřování, empatie, čestnost, otevřenost)
- aplikace technik učení a technik duševní práce (kreativita, logické myšlení, ochota vzdělávat se)
- samostatnost a odpovědnost (spolehlivost, iniciativa)
- snášení zátěže (přizpůsobivost, vytrvalost, odolnost)

3.5 Motivace

Motivace je jednou z nejvýznamějších součástí osobnosti člověka a ve sportu obecně hraje velkou roli. Už jen z toho důvodu, že pole dance je bolestivý sport díky tření holé kůže o tyč. Často se stává, že cvičenci mají dostatečnou fyzickou kondici na provedení

jednotlivých cviků, ale natolik je to na kůži bolí, že nejsou schopni cvik provést. V tuto chvíli je na trenérovi, aby cvičence dokázal dostatečně motivovat, aby bolest překonal a cvik provedl. Motivaci dělíme podle Herzberga (2010) na vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace jsou motivátory, které si lidé tvoří sami. Je to vlastní přesvědčení o tom, aby se vydali na určitou cestu a dosáhli stanoveného cíle. Patří sem odpovědnost, schopnost konat, rozvoj schopností a dovedností.

Vnější motivace jsou motivátory působící na osobnost z vnějšku. Je to snaha a úsilí trenéra o motivaci svých svěřenců. Podle Bělohlávka (2010) jsou motivačními nástroji pochvala, která motivuje jedince, aby i nadále pracoval stejným způsobem, dále kritika, která naopak jedinci říká, že touto cestou by pokračovat neměl a zadávání vhodných úkolů, které je nutné k rozvíjení schopností a pomáhá zlepšovat se.

3.6 Vzdělání a kvalifikace

Vzdělávání trenérů pole dance v České republice vede ČESPAS - Český svaz pole & art sports. Jedná se o občanské sdružení, které vytváří podmínky pro popularizaci a rozvoj pole & art sportů v ČR. Vzdělávací kurzy probíhají současně na dvou dimenzích (www.cespas.cz).

3.6.1 Kurz s akreditací MŠMT

Cílem toho programu je vzdělat kvalifikované instruktory pole dance a předat jim metodické a praktické znalosti pro vedení tanečních lekcí obecně a se zaměřením na pole dance a fitness. Absolovent získá osvědčení „Trenér tanečních sportů“. Obsahuje výuková témata:

- warm up
- cool down
- pole flexibility
- metodika výuky základních spinů a statických prvků
- floorwork a přechody mezi prvky
- taneční kombinace u tyče

- choreografie
- specifika pole dance
- bezpečnost při pole dance
- technická část – montáž tyče a znalosti specifik tyčí

Kurz dále obsahuje teoreticko – praktickou základnu pro vedení tanečních lekcí:

- taneční anatomie
- základy baletu a moderního tance
- pedagogika tance
- psychologie
- didaktika
- sportovní výživa
- základy první pomoci
- hudba a rytmika
- komunikace
- strečink a zpevňovací techniky

3.6.2 Kurz bez akreditace MŠMT

Cílem programu bez akreditace MŠMT je vzdělat kvalifikované instruktory se speciálním zaměřením na pole dance. Obsahem tohoto kurzu, na rozdíl od kurzu s akreditací MŠMT, nejsou předměty pro obecné vedení tanečních lekcí (anatomie, pedagogika, apod.). Absolovent získá ceftifikát ČESPAS o odborném vzdělání.

3.7 Tvorba kompetenčního modelu

Jednoduchý kompetenční model popsali ve své publikaci Kubeš, Spillerová a Kurnický (2004). Popisují jednotlivé fáze tvorby kompetenčního modelu:

1. Přípravná fáze – základ tvorby kompetenčního modelu. Hlavními body přípravné fáze

je nastudování problematiky, zvolení postupu při tvorbě kompetečního modelu, stanovení cílů a stanovení cílové skupiny. Tato fáze předchází identifikaci kompetencí a obsahuje kromě nastudování dané problematiky i strukturované rozhovory s potřebnými lidmi.

2. Fáze sběru dat – navazuje na přípravnou fázi. Cílem je získat detailní popis pracovního místa, pro které bude kompetenční model tvořen. Při tvorbě kompetenčního modelu využíváme šest základních zdrojů získávání dat (Spencer, Spencer, 1993) , které volíme podle záměru výzkumu:
   - rozhovor
   - průzkumy
   - panely expertů
   - vytvořená databáze kompetenčních modelů
   - analýza pracovních funkcí
   - přímé pozorování
3. Fáze analýzy – je ovlivněna záměrem výzkumu a rozsahem sběru dat. Je nutné rozlišit, zda posuzujeme kompetence poprvé nebo vzhledem k existujícímu modelu kompetencí. Při tvorbě kompetenčního modelu by podle Kubeše, Spillerové a Kurnického (2004) nemělo chybět:
   - vyjasnění cíle projektu
   - rozsah projektu a cílová skupina
   - zvolení přístupu sběr dat a analýza
   - validizace kompetenčního modelu
4. Popis a tvorba kompetencí a kompetenčního modelu – podrobná a výstižná charakteristika kompetence, utvoření názvu kompetence a popis kompetence podle úrovně jejího rozvoje (nebo vytvoření stupnicovité škály). Při tvorbě škály je nutné se držet určitých zásad, jako je jednoduchost, srozumitelnost, zmínění názvu kompetence v přímém popisu.

5. Ověření a validizace modelu – ověření, zda vytvořený kompetenční model splňuje očekávání.

3.8 Rozhovor

Rozhovor je metoda, kdy s dotazovaným debatujeme tváří v tvář. Umožňuje podrobnější vysvětlení otázky a je možné respondenta lépe nasměrovat a motivovat k odpovědi. Rozhovorem získáváme spolehlivé údaje. Optimální časový limit je maximálně třicet až čtyřicet minut. Při delším limitu by tato metoda mohla být kontraproduktivní (Přibová, 1996).

Typy rozhovorů:

- strukturovaný – šablona otázek je předem připravena a tazatel se drží pořadí otázek
- nestrukturovaný – forma volného rozhovoru bez striktně daných otázek
- polostrukturovaný – spojení dvou výše uvedených metod, tento typ rozhovoru byl využit při výzkumu bakalářské práce
- hloubkové interview – delší forma rozhovoru, využívaná při potřebě objektivních odpovědí, řazeno mezi kvalitativní metody (Hague, 2003)

Při rozhovoru je nutné dbát na několik základních pravidel. Při zahájení rozhovoru je nutné, aby tazatel sdělil dotazovanému cíl výzkumu a důvod, proč byl zrovna on vybrán. Tazatel by měl nastolit příjemnou atmosféru a namotivat k co nejpřesnějším a nejpravdivějším odpovědím. V průběhu rozhovoru by měl tazatel používat srozumitelný jazyk, dodržovat předepsané postupy, počítat s nárůstem únavy respondenta a s poklesem soustředěnosti a neměl by ovlivňovat odpovědi respondenta (Kozel, Mynářová, Svobodová, 2011).

3.9 Dotazník

Dotazník je forma písemného dotazování. Má tu výhodu, že respondenti mají čas na to, promyslet si svoji odpověď, naopak nevýhodou je nízká návratnost a časová náročnost na zpracování výsledků dotazníků zaslaných poštou. V současné době ale převládají dotazníky

formou elektronického dotazování – jsou rychlé a nízkonákladové (Přibová, 1996).

Podle Přibové (1996) existuje několik obecných zásad při vytváření dotazníku, kterých je potřeba se držet:

- vytvořit seznam informací, které od dotazovaného požadujeme
- určit jakým způsobem se budeme dotazovat
- specifikovat cílovou skupinu dotazovaných a jejich výběr
- zkonstruovat otázky na základě požadovaných informací
- provést pilotáž

Každý dotazník by měl mít sestavené otázky tak, aby na ně respondent mohl co nejpřesněji odpovědět (technické požadavky dotazníku) a aby svou formou vedl respondenta k co nejpravdivějším a nejstručnějším odpovědím (psychologické požadavky). Požadavky lze rozdělit do čtyř oblastí požadavků - celkový dojem (formát, grafika, barva), formulace otázek (jednodnačné, srozumitelné), typologie otázek (otevřené, polootevřené, uzavřené), manipulace s dotazníkem (Foret a Stávková, 2003).

Strukturovaný dotazník

Tento typ dotazníku má jasně danou strukturu a pro bakalářkou práci byl zvolen jako optimální. Otázky jsou jasně položené a respondenti odpovídají pevně danými odpovědmi (ano, ne, nevím, apod.). Výsledky dotazníků se snadno sčítají a porovnávají. Jasně dané možnosti odpovědí ale mohou být omezující.

Polostrukturovaný dotazník

Typ polostrukturovaného dotazníku obsahuje standardizované otázky i otevřené otázky. Bývá používán při výzkumu relevantních témat.

Otevřené otázky

Otázky jsou pokládány tak, aby se dotazující mohl vyjádřit vlastními slovy. Výhodou je získání podrobnějších dat, nevýhodou bývá problematické porovnávání záskaných dat (Přibová, 1996).

Škálování

Škálování se často používá k hodnocení určitých vlastností, a proto bylo využito v dotazníku pro tuto práci. Stupnice mohou být numerické (1-5), slovní (rozhodně ano, spíše ano, spíše ne, rozhodně ne) či grafické (smajlíci). U numerických stupnic je nutné popsat hodnoty stupňů, jelikož každý dotazník má hodnotu stupňů odlišnou (Přibová, 1996).

4 Metodika práce

4.1 Přípravná fáze

- **Cíl průzkumu:** identifikace osobnostních předpokladů trenéra pole dance a vytvoření osobnostního profilu trenéra pole dance
- **Zvolené informační zdroje:**
  - odborná literatura
  - rozhovor
  - dotazníkové šetření
- **Využití výsledků**: využití vytvořeného osobnostního profilu při vzdělávání budoucích trenérů pole dance, zvýšení kvality trenérů pole dance

4.2 Fáze získávání dat

V průzkumu byly použity informace z odborné literatury, která se zabývá osobnostní charakteristikou jedince a trenérstvím. Mezi autory, od kterých bylo čerpáno, patří hlavně Vágnerová, Smékal, Šmída, Richter, Jansa a kolektiv. Z odborné literatury psychologie bylo vybráno a popsáno několik modelů osobnosti, ze kterých byl vytvořen seznam kompetencí, které jsou pro vykonávání profese trenéra pole dance stěžejní. Druhou metodou získávání dat byly rozhovory s vyhledávanými trenéry. Rozhovor proběhl se čtyřmi trenéry a trval přibližně dvacet minut. Rozhovoru se zúčastnila špička českého pole dance – Anastasia Akentyeva, Alexandra Kalousová, Iveta Rážová a Anna Nikulina. Na základě těchto rozhovorů bylo sestaveno několik důležitých předpokladů pro trenéra pole dance.

4.3 Fáze analýzy a klasifikace informací

Z uvedených metod v předchozí fázi bylo klasifikováno celkem 59 osobnostních předpokladů. Všechny tyto předpoklady byly podrobeny pilotáži v dotazníkovém šetření. Dotazník byl rozdán 19-ti kurzistům lekcí pole dance a čtyřem trenérům. Z původních 59 osobnostních předpokladů jich třináct nebylo označeno jako důležité a z dotazníku byly

vyškrtnuty.

4.4 Popis a tvorba profilu osobnostních předpokladů

Seznam možných osobnostních předpokladů tvoří po provedení pilotáže 46 prvků. U každého předpokladu respondenti hodnotili důležitost předpokladu v intervalu 1 (nejméně důležité) – 5 (nejvíce důležité). Dotazník rozlišuje pohlaví respondentů, věk, dobu zkušeností s pole dance a zda je respondent trenér či cvičenec. Dotazník je k nahlédnutí jako příloha č.1.

4.5 Výběr respondentů

Výběr respondentů byl z důvodu specializace na pole dance zaměřen právě na cvičence tohoto sportu a na pole dance trenéry. Osloveni byli respondenti všech věkových kategorií s různou dobou zkušeností s pole dance.

4.6 Distribuce dotazníků

Kvůli finanční nenáročnosti byla zvolena elektronická forma dotazníků. Dotazníky byly zaslány pomocí e-mailů a sociální sítě, kde se nachází nejpočetnější skupina pole dance cvičenců a trenérů. I přes to ale návratnost dotazníku nebyla vysoká. Dotazník obdrželo 253 respondentů a vyplněno jich bylo pouze 76, což je 30%.

5 Výsledky a diskuze

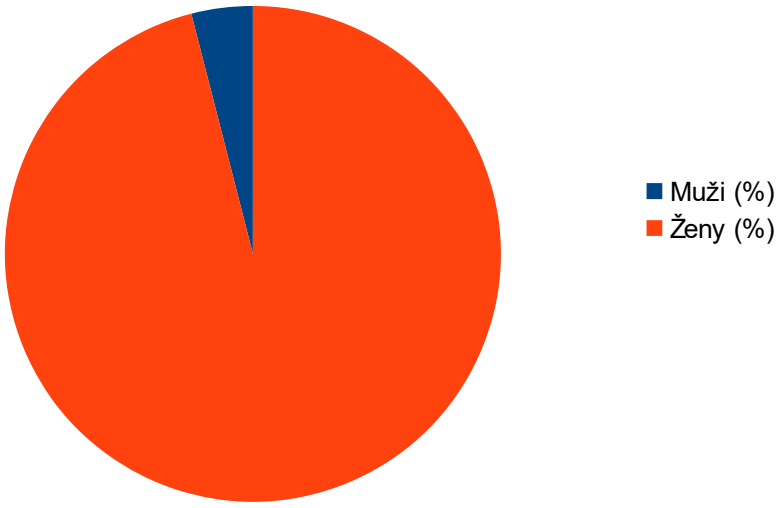
V této části bakalářské práce jsou uvedeny výsledky výzkumu. Výsledky jsou zpracovány do jednotlivých tabulek a grafů.

5.1 Interpretace výsledků dotazníků

Jak již bylo řečeno, dotazník rozlišuje respondenty v několika ohledech – pohlaví, věk, doba zkušeností s pole dance a zda je dotazovaný trenér či cvičenec. Celkový profil osobnostních předpokladů pro trenéra pole dance je ale nakonec vyhodnocován pouze z pohledu toho, zda je dotazovaný trenér či cvičenec. Hodnocení podle ostatních aspektů by v tuto chvíli přesáhlo rozsah bakalářské práce. S těmito daty je ale možné počítat pro výzkum a účely další práce – diplomové práce.

5.1.1 Respondenti – demografické členění

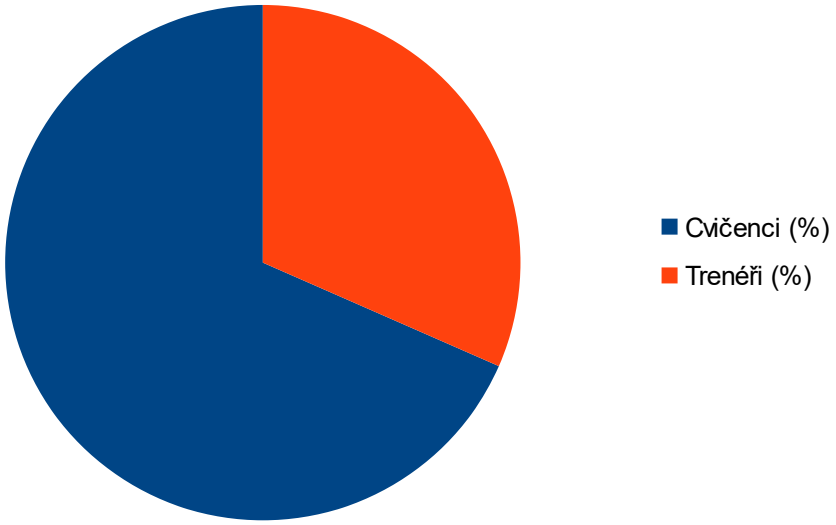
Dotazníku se zúčastnilo celkem 76 respondentů. Pole dance je spíše ženská sportovní disciplína a proto je zastoupení žen většinové. Dotazník vyplnilo 73 žen a pouze tři muži. Procentuálně je demografické členění zastoupeno z 96% ženami a ze 4% muži (viz graf č.1).



Graf č. 1 – Rozdělení respondentů podle pohlaví

5.1.2 Respondenti – členění dle role v pole dance (trenér/cvičenec)

Dotazníkové šetření rozlišuje roli respondenta v pole dance ve dvou pohledech – v pohledu trenéra a v pohledu cvičence neboli kurzisty, který pouze navštěvuje lekce pole dance. Dotazník vyplnilo 52 cvičenců, z toho 49 žen a tři muži, z pohledu trenérek vyplnilo dotazník 24 žen. Procenty vyplnilo dotazník 68% cvičenců a 32% trenérů, což můžeme vidět na grafu č.2. Z pohledu cvičenců pak 94% žen a 6% mužů. Z pohledu trenérů nevyplnil dotazník žádný muž. Tabulka č. 2 obsahuje celkové shrnutí zastoupení mužů a žen mezi trenéry a cvičenci.



Graf č.2 – Rozdělení respondentů podle role v pole dance

	Počet žen	% zastoupení žen	Počet mužů	% zastoupení mužů
Cvičenci	49	94,00%	3	6,00%
Trenéři	24	100,00%	0	0,00%

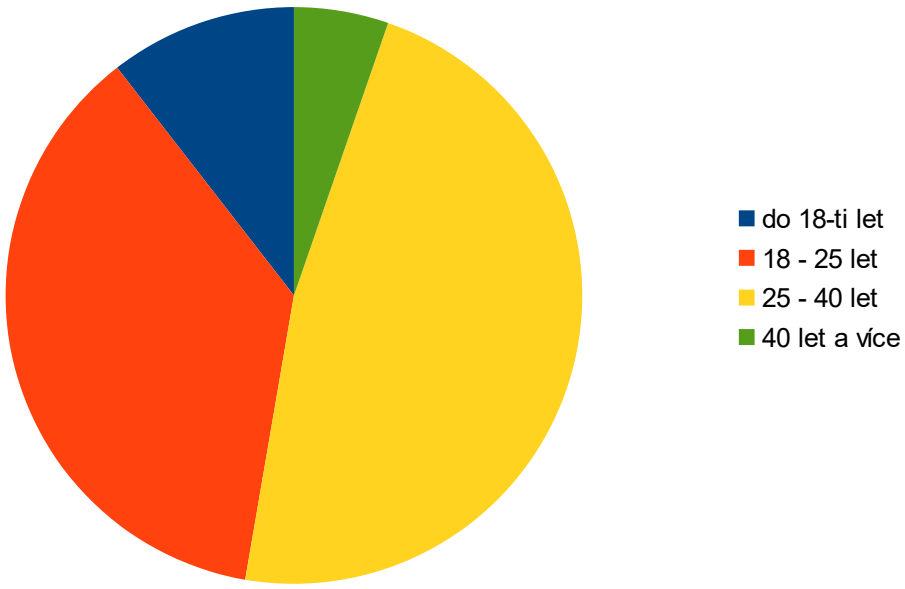
Tabulka č.2 – Zastoupení mužů a žen mezi trenéry a cvičenci

5.1.3 Respondenti – členění dle věkové kategorie

Respondenti se zařazovali do čtyř možností věkových kategorií – do 18-ti let, 18-25 let, 25-40 let, 40 let a více. Číselný přehled zastoupení je vidět v tabulce č.3, grafický přehled pak v grafu č.3. Nejpočetnějšími skupinami v obou úhlech pohledu (trenéři a cvičenci) byly kategorie 18-25 let a 25-40 let.

Věk	Počet respondentů	Procentuální zastoupení
Do 18-ti let	8	10,50%
18 – 25 let	28	36,80%
25 – 40 let	36	47,40%
40 let a více	4	5,30%

Tabulka č.3 – Rozdělení všech respondentů podle věku



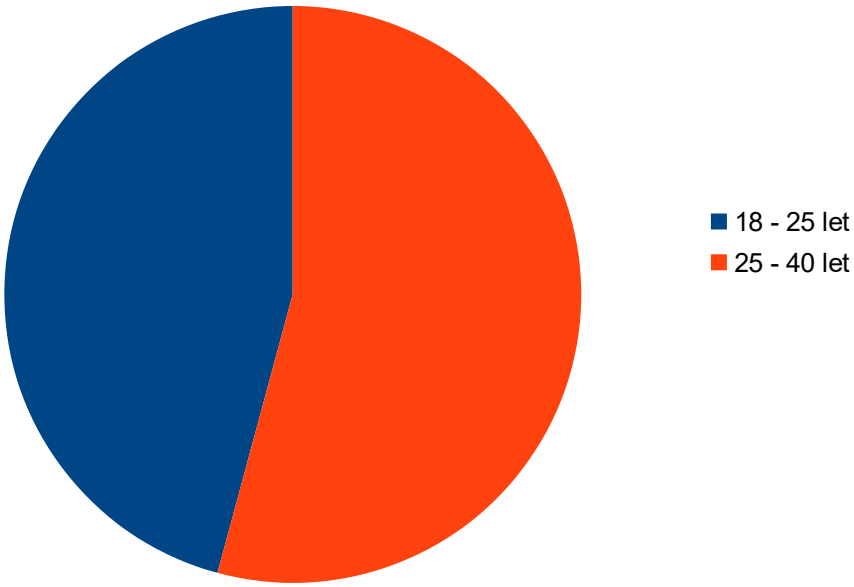
Graf č.3 – Rozdělení všech respondentů podle věku

Trenéři – rozdělení podle věkové kategorie

Mezi trenéry byly zašktnuty pouze dvě věkové kategorie – 18 až 25 let a 25 až 40 let. Lehce vyšší zastoupení měla kategorie druhá (25 – 40 let) a to 13 trenérů. Zbylá kategorie (18 – 25 let) čítá 11 trenérů. Procentuální poměr je 45,8 % trenérů ve věku 18 – 25 let a 54,2% trenérů ve věku 25 – 40 let.

Věk	Počet	Procentální zastoupení
18 – 25 let	11	45,80%
25 – 40 let	13	54,20%

Tabulka č.4 – Rozdělení trenérů dle věku



Graf č.4 – Rozdělení trenérů podle věku

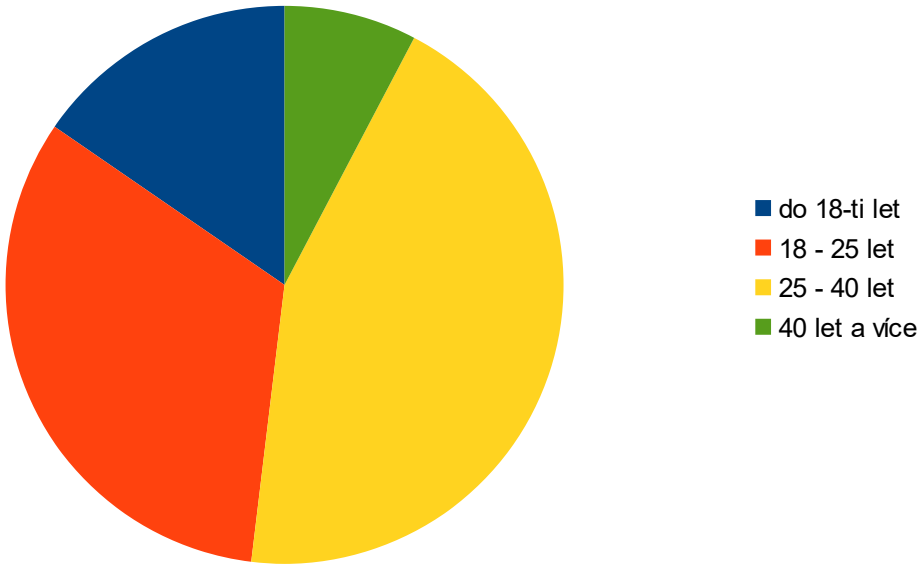
Cvičenci – rozdělení podle věkové kategorie

Mezi cvičenci měly zastoupení všechny dostupné věkové kategorie. Nejpočetnější kategorie byla kategorie 25 – 40 let s počtem 23 cvičenců, druhou nejpočetnější kategorií

byla kategorie 18 – 25 let s počtem 17 cvičenců. Zbylé dvě kategorie měly také své zastoupení, ačkoliv v menším počtu. Kategorie do 18-ti let čítá 8 cvičenců a kategorie 40 let a více čítá 4 cvičence. Procentuální zastoupení je v nejnižší věkové kategorii (do 18-ti let) 15,4%, ve druhé kategorii (18 – 25 let) 32,7%, ve třetí kategorii (25 – 40 let) 44,2% a v nejvyšší věkové kategorii (40 let a více) 7,7%.

Věk	Počet	Procentuální zastoupení
do 18-ti let	8	15,40%
18 – 25 let	17	32,70%
25 – 40 let	23	44,20%
40 let a více	4	7,70%

Tabulka č.5 – Rozdělení cvičenců podle věku



Graf č.5 – Rozdělení cvičenců podle věku

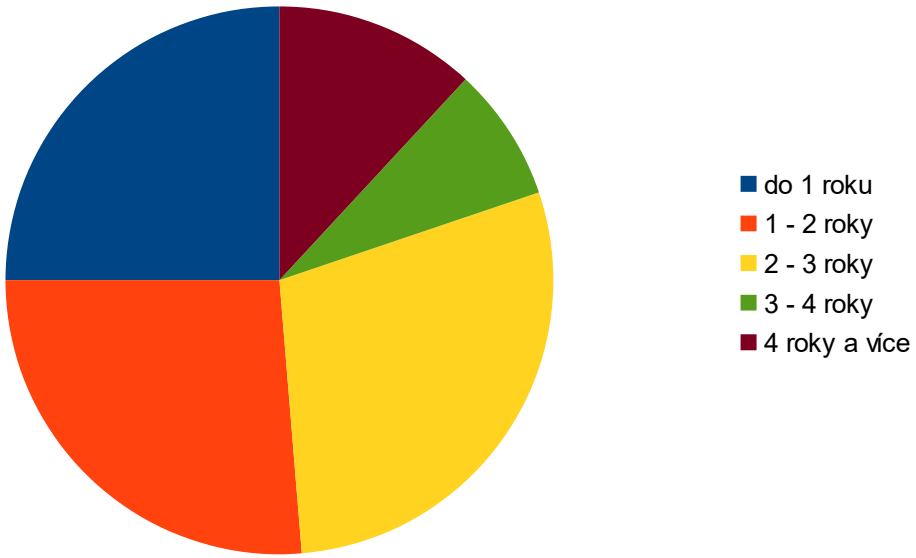
5.1.4 Rozdělení respondentů dle doby zkušeností s pole dance

Každý respondent disponuje odlišnou dobou zkušeností s pole dance. Vybíráno bylo

z pěti kategorií – zkušenosti do 1 roku, 1-2 roky, 2-3 roky, 3-4 roky, 4 roky a více. Největší zastoupení s počtem 22 respondentů měla kategorie 2-3 roky zkušeností s pole dance. Druhou nejpočetnější kategorií s počtem 20 respondentů byla kategorie 1-2 roky zkušeností s pole dance a hned za ní s počtem 19 respondentů byla kategorie do 1 roku zkušeností s pole dance. Nižší zastoupení měla kategorie 4 roky a více zkušeností s pole dance s počtem 9 respondentů a poslední kategorií s počtem 6 respondentů byla kategorie 3-4 roky zkušeností s pole dance. Procentuální zastoupení od nejnižší po nejvyšší kategorii je 25%, 26,3% , 28,9%, 7,9% a 11,9%.

Doba zkušeností	Počet	Procentuální zastoupení
do 1 roku	19	25,00%
1 – 2 roky	20	26,30%
2 – 3 roky	22	28,90%
3 – 4 roky	6	7,90%
4 roky a více	9	11,90%

Tabulka č.6 – Rozdělení respondentů dle doby zkušeností s pole dance



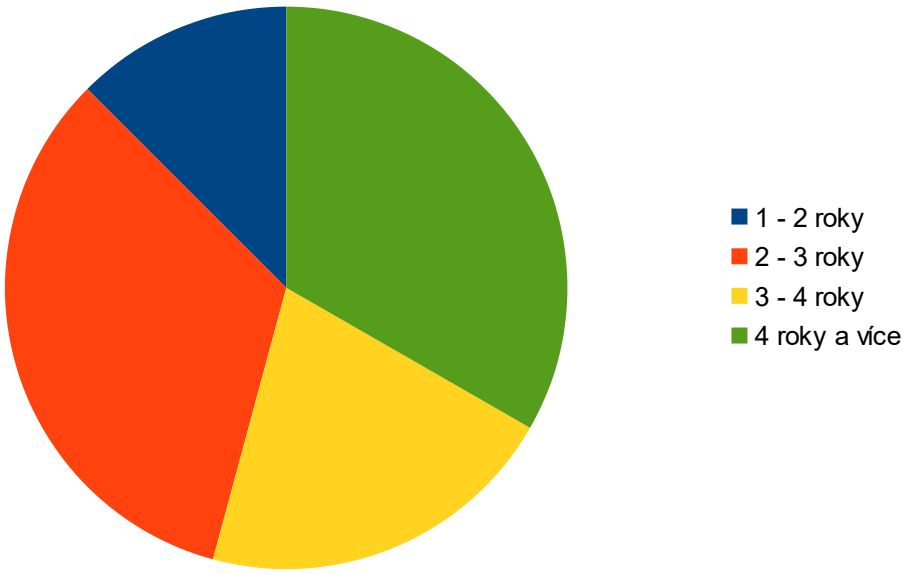
Graf č.6 – Rozdělení respondentů dle doby zkušeností s pole dance

Rozdělení trenérů dle doby zkušeností s pole dance

Trenéři by měli mít dobu zkušeností rozhodně delší než cvičenci a to se taky potvrdilo v dotazníkovém šetření. Žádný z dotazovaných trenérů neměl dobu zkušeností nežší než jeden rok. Tři trenéři disponují dobou zkušeností 1 – 2 roky. Nejpočetnější kategorií s počtem 8 trenérů je kategorie doby zkušeností 2 – 3 roky a současně kategorie 4 roky a více. Poslední kategorie (3 – 4 roky zkušeností) čítá 5 trenérů. Procentuální zastoupení jednotlivých kategorií je 12,5% (kat. 1-2 roky zkušeností), 33,3% (kat. 2-3 roky zkušeností), 20,9% (kat. 3-4 roky zkušeností) a 33,3% (kat. 4 roky zkušeností a více).

Doba zkušeností	Počet	Procentuální zastoupení
1 – 2 roky	3	12,50%
2 – 3 roky	8	33,30%
3 – 4 roky	5	20,90%
4 roky a více	8	33,30%

Tabulka č.7 – Rozdělení trenérů dle doby zkušeností s pole dance



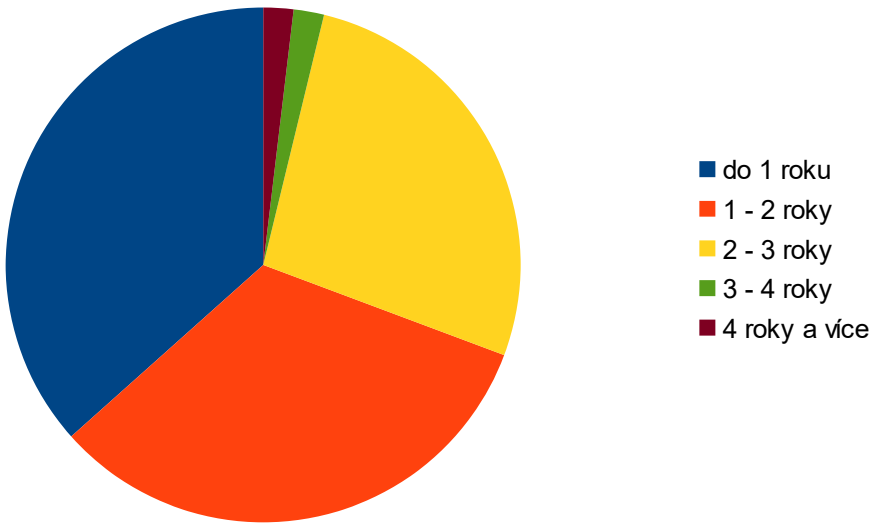
Graf č.7 – Rozdělení trenérů dle doby zkušenosti s pole dance

Rozdělení cvičenců dle doby zkušenosti s pole dance

Nejvyšší zastoupení cvičenců získala kategorie s nejnižší dobou zkušeností s pole dance (do 1 roku) s počtem 19 cvičenců. Ihned v zápětí je kategorie s dobou zkušeností 1 – 2 roky s počtem 17 cvičenců. Třetí kategorií s počtem 14 cvičenců je kategorie 2 - 3 roky zkušeností s pole dance. Nejméně zastoupenými kategoriemi s počtem jednoho cvičence v každé kategorii jsou kategorie s dobou zkušenosti 3 - 4 roky a 4 roky a více. Procentuální zastoupení od nejkraší doby po nejdelší dobu zkušeností je 36,6%, 32,7%, 26,9%, 1,9% a 1,9%.

Doba zkušeností	Počet	Procentuální zastoupení
do 1 roku	19	36,60%
1 – 2 roky	17	32,70%
2 – 3 roky	14	26,90%
3 – 4 roky	1	1,90%
4 roky a více	1	1,90%

Tabulka č.8 – Rozdělení cvičenců dle doby zkušenosti s pole dance



Graf č.8 – Rozdělení cvičenců dle doby zkušenosti s pole dance

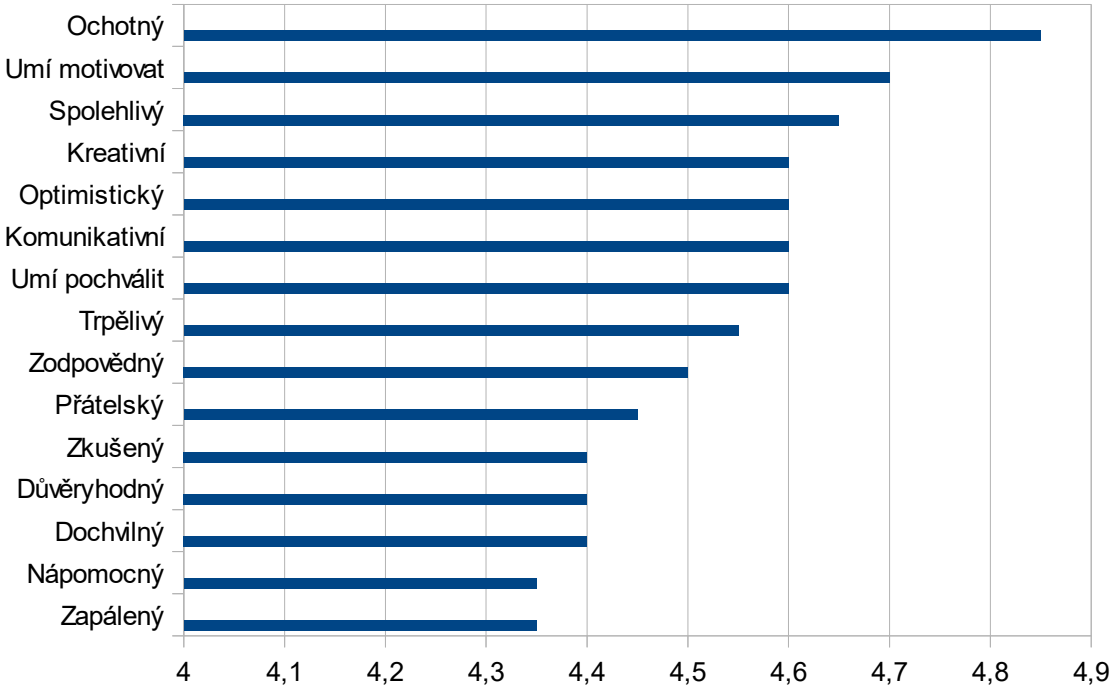
5.1.5 Osobnostní předpoklady pro trenéra pole dance – sestavení profilu osobnostních předpokladů pro trenéra pole dance

V dotazníku bylo zmíněno celkem 47 předpokladů pro trenéra pole dance. Respondenti hodnotili důležitost jednotlivých předpokladů mezi vahami 1 – 5. Váha 1 značí nejmenší důležitost, váha 5 značí největší důležitost. Ze součtu hodnot u jednotlivých předpokladů byl vypočítán průměr a předpoklady s nejvyšším průměrem byly vyhodnoceny jako nejdůležitější. Červeně je vyznačeno 15 nejvýše hodnocených předpokladů z pohledu trenérů, červeně 15 nejvýše hodnocených předpokladů z pohledu cvičenců a tučně je zvýrazněno 15 nejvýše hodnocených předpokladů v celkovém průměru. Graf č.9 zobrazuje profil osobnostních předpokladů pro trenéra pole dance, sežazených podle výsledku výzkumu.

Předpoklad	Průměr u trenérů	Průměr u cvičenců	Celkový průměr
sebekritický	3,3	2,9	3,1
objektivní	3,9	4,1	4
cílevědomý	3,9	4,1	4
inteligentní	3,7	3,6	3,65
ochotný	4,9	4,8	**4,85**
vůdčí typ	3,9	3,9	3,9
kreativní	4,6	4,6	**4,6**
inovátor	4	3,7	3,85
optimistický	4,7	4,5	**4,6**
upřímný	3,7	4,2	3,95
zkušený	4,5	4,4	**4,45**
přísný	2,5	3,1	2,8
přátelský	4,5	4,4	**4,45**
komunikativní	4,6	4,6	**4,6**
čestný	3,9	4	3,95
extrovertní	3,2	3	3,1
obětavý	3,5	3,4	3,45
hrdý	2	3	2,5
spolehlivý	4,7	4,6	**4,65**

důvěryhodný	4,4	4,4	**4,4**
dochvilný	4,6	4,2	**4,4**
odhodlaný	3,9	4,1	4
vytrvalý	4	4,2	4,1
společenský	3,4	3,9	3,65
hodný	3,5	3,6	3,55
trpělivý	4,6	4,5	**4,55**
zapálený	4,3	4,4	**4,35**
rozhodný	3,3	3,8	3,55
vstřícný	4	4,1	4,05
ambiciózní	2,9	3,4	3,15
otevřený	3,5	3,7	3,6
pracovitý	3,8	4	3,9
přizpůsobivý	3,7	3,6	3,65
férový	3,7	4,3	4
samostatný	3,7	3,7	3,7
učenlivý	4	4	4
fyzicky odolný	3,8	3,9	3,85
vnímavý	4,1	4,4	4,25
umí pochválit	4,7	4,5	**4,6**
umí motivovat	4,7	4,7	**4,7**
autoritativní	3,3	3,7	3,5
zodpovědný	4,6	4,4	**4,5**
empatický	3,9	3,7	3,8
nápomocný	4,2	4,5	**4,35**
energický	4	4,2	4,1

Tabulka č.9 – Průměrné hodnoty jednotlivých osobnostních předpokladů



Graf č.9 – Patnáct průměrně nejvýše hodnocených osobnostních předpokladů

5.2 Diskuze

V celkovém výsledku výzkumu bylo identifikováno patnáct nejdůležitějších osobnostních předpokladů, které odlišují vynikajícího trenéra od průměrného. Nejlépe hodnoceným předpokladem se stala ochota. Pole dance je technicky náročnou sportovní aktivitou a trenéři by měli být ochotní vysvětlovat techniku prvků opakovaně, měli by být ochotní přizpůsobit lekci cvičencům, poradit při problému a obzvlášť ochotní by měli být v rámci jištění cvičenců při provádění jednotlivých triků.

Druhým nejlépe hodnoceným předpokladem je umění motivovat. Jako při každém sportu, tak i u pole dance patří motivace mezi nejdůležitější předpoklady pro úspěšné trenérství a pozitivní výsledky jeho práce. Zajímavým zkoumáním by mohly být způsoby, které trenéři k motivaci svých cvičenců používají. Spolehlivost a kreativita byly také hodnoceny jako jedny z nejdůležitějších. Za spolehlivého trenéra je považován takový trenér, který je schopen vést kvalitní lekce, při nichž nepodceňuje bezpečnost cvičenců, je dochvilný a umí si zorganizovat lektorskou hodinu. Kreativní trenér do svých lekcí vnáší neustále něco nového, zábavného a odlišného od běžných standardů.

Nezbytné pro trenéra pole dance je být optimistický. Optimistický trenér dokáže vytvořit příjemnou atmosféru při lekcích a naladit své cvičence k výkonům. Optimismus může být jedním z již zmíněných motivačních nástrojů trenéra. Kvalitní trenér musí být komunikativní. Musí umět komunikovat se svými cvičenci při vysvětlování techniky cvičebních prvků, různých dotazů či řešení osobnějších témat (například zdraví).

Cvičenci i trenéři vyhodnotili jako jeden z nejdůležitějších předpokladů trpělivost a zodpovědnost. Zodpovědnost je respondenty chápána jako schopnost zajistit bezpečnou výuku a hladký průběh lekce (včasný příchod, příprava obsahu vyučované lekce, příprava náčiní a jiných pomůcek na cvičení, bezpečnostní jištění a další).

Od trenérů pole dance je z pohledu cvičence i trenéra vyžadována přátelskost, důvěryhodnost a dochvilnost. Mezi trenéry a cvičenci v každém sportu je důležitý kladný vztah a vzájemná důvěra. V pole dance je důvěra obzvlášť důležitá z důvodu provádění prvků a akrobatických přechodů na tyči ve výšce průměrně mezi jedním až třemi metry nad zemí.

Umění pochválit je dalším důležitým předpokladem pro kvalitního trenéra pole dance. Úzce souvisí s druhým nejdůležitejším předpokladem – s uměním motivovat. Aby trenér

pole dance mohl kvalitně vyučovat, potřebuje být zkušený na určité úrovni. Český svaz pole & art sports považuje jako dostatečnou dobu zkušeností s pole dance pro budoucí trenéry pouhých půl roku. Tato doba je pro mnohé rozporuplná a bylo by zajímavým zkoumáním zjistit, zda je půl roku zkušeností opravdu dostatečně dlouhá doba pro kvalitní výuku lekcí pole dance.

Mezi poslední dva nejdůležitější předpoklady patří zapálenost trenéra, která souvisí s již zmíněnou kreativitou a předpoklad být nápomocný, který lze spojit s nejlépe hodnoceným předpokladem – ochotou.

Vnímaní jednotlivých osobnostních předpokladů z pohledu cvičenců a z pohledu trenérů se téměř nelišilo. Na prvním místě se z obou úhlů pohledu umístila ochota. Cvičenci si na druhém nejdůležitějším místě od trenérů žádají umění motivovat, což trenéři řadí až na páté místo za optimismus, spolehlivost a umění pochválit. Výsledek může být rozdílný díky nedostatečné vnitřní motivaci cvičenců do pohybu v obecném slova smyslu. Spoustu lidí v dnešní době využívá služeb osobních trenérů právě díky lepší a osobnější motivaci. Trenéři i cvičenci hodnotí jako stejně důležitou komunikativnost a kreativitu při lekcích. Komunikace je jedna z nejzákladnějších schopností pro jakéhokoliv učitele, lektora, cvičitele či další osoby, předávající jakékoliv zkušenosti a v jakémkoliv kompetenčním profilu je téměř nezbytnou součástí.

V nejvýše hodnocených patnácti osobnostních předpokladech z pohledu trenéra se objevila dochvilnost. Cvičenci ale nehodnotí tento předpoklad tak vysokým ohodnocením, aby se objevil ve výsledcích patnácti nejlépe hodnocených předpokladů z pohledu cvičenců. Cvičenci zase hodnotí jako jeden z nejdůležitějších předpokladů pro trenéra vnímavost, která se ale v trenérské patnáctce díky nižšímu ohodnocení neobjevila. Jedná se ale o jedinou neshodu mezi zkoumanými pohledy trenéra a cvičence na osobnostní předpoklady. Ve zbylých předpokladech – být trpělivý, zodpovědný, zkušený, přátelský, důvěryhodný, zapálený a nápomocný, se obě strany shodly.

Obecně vyšší průměr hodnocení u všech předpokladů vyšel na straně trenérů. Může to být dáno nepoměrem v součtu respondentů trenérů (32%) a respondetů cvičenců (68%). Jelikož je pole dance převážně ženskou sportovní disciplínou, je počet vyplněných dotazníků od mužů (3 vyplněné dotazníky) zcela přijatelný. Za normální jev považuji i věkové rozdělení, kde převažuje věk respondentů mezi 18ctým a 40tým rokem. Mladší populace se

o pole dance zajímá čím dál tím více, avšak předsudky k tanci na tyči ze strany rodičů mají stále velký vliv. U žen starších než 40 let se často setkávám s komentáři, že na tento sport už nemají věk. Opět je zde ale částečně cítit vliv předsudků.

6 Závěr

Úkolem bakalářské práce bylo identifikovat nejdůležitější osobnostní předpoklady pro cvičitele pole dance a při pohledu na výsledky je možné považovat práci za dokončenou.

Profil osobnostních předpokladů pro cvičitele pole dance byl sestaven ze dvou pohledů – z pohledu trenéra a z pohledu cvičence. Z obou pohledů lze ale výsledky považovat za téměř totožné. Jelikož se jednalo o sestavení profilu osobnostích předpokladů, byly záměrně eliminovány dovednostní předpoklady. Přesto se ale do profilu osobnostních předpokladů dostal i předpoklad dostatečné zkušenosti trenéra. Což s dovednostmi velice úzce souvisí. Do výsledkového profilu se také dostala ochota, umění motivovat, mění pochválit, spolehlivost, kreativita, komunikativnost, trpělivost, zodpovědnost, důvěryhodnost, dochvilnost, zapálenost pro pole dance. Trenér by měl být optimistický, přátelský a nápomocný svým cvičencům.

Výsledky průzkumu mohou být zkreslené vlivem relativně nízké návratnosti dotazníků. I přes fakt, že byl dotazník nasdílen formou elektronického dotazování na sociální síti velkýmu množství pole dance tanečnic a trenérů,vrátilo se pouhých 30% dotazníků.

Jelikož je současný pole dance jedním z nejmladších sportovních disciplín, není ještě tolik prozkoumán a vyplatilo by se problematikou pole dance z různých pohledů zabývat hlouběji. Profil osobnostních předpokladu pro trenéra pole dance ale může sloužit jako základ pro výběr trenérů. Obsahuje totiž takové osobnostní předpoklady, které označili současní trenéři i cvičenci jako nejdůležitější pro trenéry pole dance.

Zdroje

1. BARTÁK, J. *Základní kniha lektora / trenéra.* Česká Republika: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1.

2. BĚLOHLÁVEK, F. *15 typů lidí - jak s nimi jednat, jak je vést a motivovat.* Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3001-1.

3. BOYATZIS, Richard E. *The competent manager: a model for effective performance*. New York: Wiley, 1982. ISBN 047109031X.

4. FORET, M. a STÁVKOVÁ, J. *Marketingový výzkum: jak poznávat své zákazníky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. Manažer. ISBN 80-247-0385-8.

5. HAGUE, P. *Průzkum trhu: příprava, výběr metod, provedení, interpretace výsledků.* 1. Praha: Computer press, 2003. ISBN 80-7226-917-8.

6. HERZBERH, F., MAUSNER, B., & SNYDERMAN, B. *The motivation to work.* 12 vyd. New Brunswick: Transaction Publishers, 2010. ISBN 978-1-56000-634-3.

7. HOLLAND, S. *Pole dancing, empowerment and embodiment*. New York: Palgrave Macmillan, 2010. ISBN 0230210384.

8. JANSA, P. *Pedagogika sportu.* Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 97880-246-2026-8.

9. KOZEL, R a MYNÁŘOVÁ, L. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu.* Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3527-6.

10. KUBEŠ, M., KURNICKÝ, R. a SPILLEROVÁ D. *Manažerské kompetence: způsobilosti výjimečných manažerů.* 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0698-9.

11. MARTENS, R. *Úspěšný trenér.*1.vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

12. MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti.* Karolínum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8 .

13. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti.* Academia Praha, 1998. ISBN 80-200-

0628-1.

14. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Portál, 2009. ISBN 9788073676476.

15. PŘIBOVÁ, M. *Marketingový výzkum v praxi.* Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-299-9.

16. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání.* 2.vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.

17. SPENCER,Lyle M. Jr., and SPENCER Signe M. *Competence at Work.* New York: Wiley, 1993. ISBN 978-0471548096.

18. ŠMÍDA, F. *Strategie v podnikové praxi.* Praha: Professional Publishing, 2003. ISBN 808641941X.

19. ŠTIKAR, J. *Psychologie ve světě práce*. Karolinum, 2003. ISBN 8024604485.

20. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti.* Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

21. WÁGNEROVÁ, I. *Hodnocení a řízení výkonnosti.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2361-7.

Internetové zdroje:

22. *Český svaz pole & art sports: Pole dance academy* [online]. [cit. 2016-07-15]. Dostupné z:

Http://www.cespas.cz/pole-dance-academy

23. *Pole Škola: Co nabízíme* [online]. [cit. 2016-07-15].

Dostupné z:
Http://www.poleskola.cz/conabizime.php

24. *Vertigopolefitness.cz: Historie* [online]. [cit. 2016-07-15].

Dostupné z:
Http://www.vertigopolefitness.cz/o-pole-fitness/historie/

25. *Psychoweb.cz: R.B. Cattell – Rysová a faktorová teorie a jejich typy* [online]. [cit. 2016-08-05].

Dostupné z:

Http://www.psychoweb.cz/psychologie/raymond-b--cattell--rysova-a-faktorova-teorie--rysy-a-jejich-typy/

26. *Studium psychologie.cz: Teorie temperamentu* [online]. [cit. 2016-08-05].

Dostupné z:

Http://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/4-temperament-teorie-temperamentu.html

Seznam tabulek

Tabulka č.1: Charakteristika základních dimenzí Velké pětky

Tabulka č.2: Zastoupení můžu a žen mezi trenéry a cvičenci

Tabulka č.3: Rozdělení všech respondentů podle věku

Tabulka č.4: Rozdělení trenérů dle věku

Tabulka č.5: Rozdělení cvičenců podle věku

Tabulka č.6: Rozdělení respondentů dle doby zkušeností s pole dance

Tabulka č.7: Rozdělení trenérů dle doby zkušeností s pole dance

Tabulka č.8: Rozdělení cvičenců dle doby zkušeností s pole dance

Tabulka č.9: Průměrné hodnoty jednotlivých osobnostních předpokladů

Seznam grafů

Graf č.1: Rozdělení respondentů podle pohlaví

Graf č.2: Rozdělení respondentů podle role v pole dance

Graf č.3: Rozdělení všech respondentů podle věku

Graf č.4: Rozdělení trenérů podle věku

Graf č.5: Rozdělení cvičenců podle věku

Graf č.6: Rozdělení respondentů dle doby zkušeností s pole dance

Graf č.7: Rozdělení trenérů dle doby zkušeností s pole dance

Graf č.8: Rozdělení cvičenců dle doby zkušeností s pole dance

Graf č.9: Patnáct průměrně nejlépe hodnocených osobnostních předpokladů

Seznam příloh

Příloha 1 Elektronická verze dotazníku

Elektronický dotazník

Profil osobnostních předpokladů pro cvičitele pole dance

* povinné pole

1. **Jaké je vaše pohlaví? ***
    - muž
    - žena

2. **Váš věk?***
    - do 18-ti let
    - 18 – 25 let
    - 25 – 40 let
    - 40 let a více

3. **Kolik let se věnujete pole dance?***
    - do 1 roku
    - 1 – 2 roky
    - 2 – 3 roky
    - 3 – 4 roky
    - 4 roky a více

4. **Vedete své pole dance lekce?***
    - ano
    - ne

5. Obodujte jednotlivé prvky osobnosti podle toho, jak je pro vás prvek důležitý pro předcvičovatele pole dance. 1-nejméně důležitý , 5 - nejvíce důležitý. *

Předpoklad	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
sebekritický	☐	☐	☐	☐	☐
objektivní	☐	☐	☐	☐	☐
cílevědomý	☐	☐	☐	☐	☐
inteligentní	☐	☐	☐	☐	☐
ochotný	☐	☐	☐	☐	☐
vůdčí typ	☐	☐	☐	☐	☐
kreativní	☐	☐	☐	☐	☐
inovátor	☐	☐	☐	☐	☐
optimistický	☐	☐	☐	☐	☐
upřímný	☐	☐	☐	☐	☐
zkušený	☐	☐	☐	☐	☐
přísný	☐	☐	☐	☐	☐
přátelský	☐	☐	☐	☐	☐
komunikativní	☐	☐	☐	☐	☐
čestný	☐	☐	☐	☐	☐
extrovertní	☐	☐	☐	☐	☐

obětavý	☐	☐	☐	☐	☐
hrdý	☐	☐	☐	☐	☐
spolehlivý	☐	☐	☐	☐	☐
důvěryhodný	☐	☐	☐	☐	☐
dochvilný	☐	☐	☐	☐	☐
odhodlaný	☐	☐	☐	☐	☐
vytrvalý	☐	☐	☐	☐	☐
společenský	☐	☐	☐	☐	☐
hodný	☐	☐	☐	☐	☐
trpělivý	☐	☐	☐	☐	☐
zapálený	☐	☐	☐	☐	☐
rozhodný	☐	☐	☐	☐	☐
vstřícný	☐	☐	☐	☐	☐
ambiciózní	☐	☐	☐	☐	☐
otevřený	☐	☐	☐	☐	☐
pracovitý	☐	☐	☐	☐	☐
přizpůsobivý	☐	☐	☐	☐	☐
férový	☐	☐	☐	☐	☐

samostatný	☐	☐	☐	☐	☐
učenlivý	☐	☐	☐	☐	☐
fyzicky odolný	☐	☐	☐	☐	☐
vnímavý	☐	☐	☐	☐	☐
umí pochválit	☐	☐	☐	☐	☐
umí motivovat	☐	☐	☐	☐	☐
autoritativní	☐	☐	☐	☐	☐
zodpovědný	☐	☐	☐	☐	☐
empatický	☐	☐	☐	☐	☐
nápomocný	☐	☐	☐	☐	☐
energický	☐	☐	☐	☐	☐