

**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**  
**UNIVERSITY KARLOVY V PRAZE**

**VYUŽÍVÁNÍ KOUČINKU**  
**VE SQUASHI**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Vladimír Süß, PhD.

Zpracovala:

Zuzana Kubáňová

**PRAHA, DUBEN 2010**

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Využívání koučinku ve squashu

**Cíle práce:**

- Zjistit, jak se čeští trenéři staví k problému koučinku svých svěřenců.
- Jestli zastupují zároveň také roli koučů nebo nikoliv.
- Zda psychologickou část hráčské přípravy nepodceňují.
- Jestli hráči jsou s přístupem a koučinkem svých trenérů nebo koučů spokojeni.
- Zda je využíváno také koučování pomocí neverbální komunikace.

**Metody:** Dotazníkové šetření mezi hráči i trenéry působícími na české squashové scéně. Výsledky byly zjišťovány pomocí dotazníku, který byl rozeslán emailem nebo předán osobně předem vybranému vzorku respondentů. Realizace výzkumu proběhla po celém území ČR, respondenti byli hráči a hráčky ze všech koutů republiky.

**Výsledky:**

- Trenéři zastupují ve velké většině případů i roli koučů.
- Trenéři se o psychologickou přípravu zajímají, ale ve většině případů mají pocit, že jejich znalosti nejsou dostačující, pracují však na zlepšení.
- Trenéři se svými svěřenci jezdí na turnaje občas, avšak nejezdí tak často, jak by si přáli jejich svěřenci.
- Hráči jsou s koučinkem od svých trenérů zcela spokojeni zhruba v polovině případů, ostatní vidí v podávání informací od trenérů jisté nedostatky.
- Neverbální komunikace využívají častěji ženy-trenérky, než muži-trenéři.

**Klíčová slova:** Squash, koučink, podávání informací, neverbální komunikace, psychologická příprava, trenér, kouč

## **ABSTRACT**

**Title:** Coaching in the game of Squash

**Aim of thesis:**

- To understand how Czech trainers approach a problem of coaching of their trainees.
- Whether they also step in as coaches or not.
- Whether they underestimate a psychological preparation of players.
- If players are content with the approach and coaching by their trainers.
- Whether a non-verbal communication is used in coaching.

**Methods:** A questionnaire among players and trainers active in the Czech Republic.

Results were collected through a questionnaire that was either sent by email or handed out to a predetermined group of respondents. The survey took place in the whole Czech Republic. The respondents were both male and female squash players from all parts of the republic.

**Results:**

- In most cases the trainers also step in as coaches.
- Trainers are well aware of the importance of psychological preparation but share a common feeling that their knowledge is insufficient. They work diligently on improvement.
- Not very often do trainers accompany trainees to tournaments, especially to the extent that would benefit the trainees.
- In roughly half of all cases, players express a high level of satisfaction with the coaching style of their trainers. The rest finds the way information is passed onto them somewhat flawed.
- Female trainers better implement the ways of non-verbal communication.

**Keywords:** Squash, Coaching, Providing information, Non-verbal Communication, Psychological Preparation, Trainer, Coach

Děkuji za cenné rady a metodickou pomoc při psaní diplomové práce doc. PhDr. Vladimíru Süssovi, PhD. Také bych ráda poděkovala všem, kteří vyplnili dotazníky a poskytli mi tak svou spoluprací velmi důležité informace, díky kterým jsem mohla svou práci vypracovat.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené literatury.

.....

Zuzana Kubáňová

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo obč. průkazu	Datum vypůjčení	Poznámka

## **OBSAH:**

1 ÚVODNÍ ČÁST .....	6
1.1 Zdůvodnění tématu .....	6
1.2 Charakteristika squashe .....	8
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	10
2.1 Koučink.....	10
2.2 Psychologická příprava.....	18
2.3 Strategie a taktika.....	22
2.4 Psychika a squash .....	25
2.5 Taktika a squash.....	28
2.6 Dotazník.....	33
2.7 Sociologický výzkum .....	35
3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	42
4 METODOLOGIE VÝZKUMU .....	43
4.1 Charakter výzkumu.....	43
4.2 Sledovaný soubor.....	43
4.3 Popis metod měření .....	44
4.4 Volba technik sběru .....	44
4.5 Metody zkoumání .....	45
5 VÝSLEDKY .....	46
5.1 Odpovědi trenéři .....	46
5.2 Odpovědi hráči.....	57
5.3 Srovnání odpovědí trenér a hráč .....	66
5.4 Interpretace dat a komentář.....	70
6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE.....	73
7 POUŽITÁ LITERATURA: .....	76
8 PŘÍLOHY .....	77

# 1 ÚVODNÍ ČÁST

## 1.1 Zdůvodnění tématu

Squash je v České republice poměrně mladý sport. Dostal se k nám z Anglie a první český squashový kurt byl postaven a otevřen v polovině roku 1989 v hotelu Forum. Přesto se ještě nějakou dobu nesetkával s očekávanou odezvou a tak Česká asociace squashe (ČASQ) vznikla teprve o více jak tři roky později, roku 1992. Toto vše naznačuje fakt, že squash se u nás teprve rozvíjí. V současné době se stále hledá způsob, jak zlepšit podmínky pro hráče a hráčky i pro trenéry. Důležitá je i snaha dostat squash do povědomí a zatraktivnit jej pro veřejnost i média.

Jak to již většinou bývá u všech mladých rozvíjejících se sportů, tak i ve squashi je v současné době nejvíce kladen důraz na techniku, taktiku a kondiční přípravu sportovce. Ani v těchto oblastech tréninku není ještě squash zdaleka na dostačující úrovni - na úrovni srovnatelné s ostatními sporty, které již v České republice mají svou tradici a kořeny.

Ve squashi jsem prošla náročnou přípravou vrcholové hráčky a spolupracovala jsem s několika trenéry. S mnohými trenéry jsem konzultovala způsob přípravy hráče a vedle toho jsem mohla vše v praxi sledovat na turnajích. Proto můžu konstatovat, že snaha trenérů v ČR skutečně směřuje k rozvoji taktické, technické a fyzické stránky této sportovní hry. Těmto třem stránkám tréninku je věnován veškerý čas a velká energie. Což je jistě dobře. Bohužel, je značně opomíjena psychologická stránka vedení sportovce. Je to možná pochopitelné z důvodu „mládí“ tohoto sportu, ale s jeho bouřlivým rozvojem již dnes pomalu ale jistě dochází k vyrovnanosti výkonů české squashové špičky. Myslím si, že to je právě ta nejzazší doba uvědomit si sílu a moc psychiky, která by však měla být řešena již od začátku práce s mladými squashisty. A v okamžiku, kdy se začínají výkony závodních hráčů vyrovnávat, by neměla být v žádném případě psychika sportovce a s ní spojené koučování opomíjeno.

Troufám si říct, že přístup trenérů u nás k problému psychologie a koučování ve squashi je značně laxní a mnoho trenérů přistupuje k tréninku svých svěřenců pouze jako k masovému vydělávání peněz. Staví se do role trenéra, nikoli pak již kouče na

turnajích, na které se svými svěřenci mnohokrát ani nejezdí. Do role kouče se pak dostávají rodiče, kteří o problému a složitosti koučinku vědí ve většině případů pramálo a navíc zde vystupuje velmi sporné téma, zda by rodič vůbec měl být koučem své ratolesti, především ve věku pubertálním, kdy je často velmi komplikovaný vztah mezi rodiči a jejich dětmi.



## **1.2 Charakteristika squashe**

Squash je řazen mezi sportovní hry, které dále řadíme, podle Stibitze, do síťových her (Kurzová, 2003). Přesto se squash nehraje přes síť, ale odražením míčku od stěny na uzavřeném kurtu. Squash se u nás začal velmi rychle a intenzivně rozvíjet a dnes patří mezi velice oblíbené sporty.

Rozměry kurtu jsou 9,75 m na délku, 6,40 m na šířku a vysoký je 5,60 m. Ve výšce 4,57 je horní autová čára, která vymezuje výšku čelní stěny a klesá po celé délce boční stěny na zadní stěnu do výšky 2,13 m. Zadní stěna je prosklená speciálním silným sklem odolným proti nárazu. Na stěnách a podlaze jsou vyznačeny čáry ohraničující hřiště a prostor pro podání (Kurzová, 2003).

Kromě běžných kurtů, existují i kurty celoprosklené, tedy prosklené ze všech stran. Díky nim je squash zajímavější pro diváky, kteří mohou na hru koukat ze všech stran a vidět hráče také z jiného úhlu, než pouze zezadu. Tyto kurty jsou samozřejmě velmi výhodné pro dostání squashe do povědomí veřejnosti, protože se na nich dají natáčet a natáčeji přenosy do televize. Tyto kurty se dají postavit víceméně kdekoliv a poté znovu rozebrat.

Ke hře se používají rakety vyrobené z dnes již běžně používaných materiálů jako v jiných raketových sportech, například z karbonu. Liší se v hmotnosti, kvalitě, druhu výpletu i herními vlastnostmi.

Míčky na squash, blížíci se velikosti míčku ping pongového, jsou z gumy, uvnitř duté. Existuje několik označení míčků, od míčků pro začátečníky až po výkonnostní hráče, kteří hrají s míčkem označeným dvěma žlutými tečkami.

Pravidla squashe jsou vcelku jednoduchá. V současné době hrají jak muži, tak ženy do 11 bodů beze ztrát na tři vítězné sety. Míč musí vždy doletět na přední stěnu a to odehráním po maximálně jednom dopadu na zem. Hráči se střídají a míček se smí před dotekem přední stěny odrazit od libovolného počtu stěn, i stěny zadní prosklené. Pokud se míček dotkne čáry, jedná se o špatný míč. Cílem hráče je umístit míč tak, aby jej

soupeř nedoběhl nebo zkazil. Pravidla se lehce komplikují tím, že oba hráči hrají na malém prostoru a musí se tedy vyhýbat. V tuto chvíli nastupují pravidla „let“ a „stroke“, která jsou zavedena především kvůli bezpečnosti hráčů. Rekreační hráči je příliš nevyužívají a díky tomu dochází k úrazům.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Koučink

S vývojem sportu a vývojem v oblasti tréninku vzrůstá důležitost vedení sportovce v soutěži a koučink. Vzrůstá tak význam psychologické přípravy sportovců, která je často zásadním a limitujícím faktorem výkonu v soutěži.

Musíme však vidět rozdíl mezi rolí trenéra a rolí kouče. Dle Slepíčky (1988) hraje trenér důležitou úlohu v dlouhodobé přípravě sportovce a v krátkodobé přípravě před soutěží. Poté v přípravě bezprostředně po soutěži a v rámci dalšího tréninkového procesu svěřence. Kouč ovlivňuje sportovce stejně jako trenér v bezprostřední přípravě před soutěží a v bezprostřední přípravě po soutěži, ale hlavní slovo má při samotném vedení sportovce přímo v soutěži, během utkání.

Často se do role trenéra i kouče dostává tatáž osoba. Ale z výše uvedených fakt a definicí je i zřejmé, že na obě role jsou požadovány jiné schopnosti a vlastnosti osobnosti. Proto je mnohdy třeba zvážit, zda je dobré být zároveň koučem i trenérem, nebo zda role rozdělit mezi dvě specializované osoby s lepšími osobnostními předpoklady pro vykonávání té nebo oné role.

Musíme také dodat, že koučování je možné pouze při utkání nebo v závodech pouze v takových situacích, kdy dochází alespoň k minimálnímu kontaktu mezi sportovcem a koučem (Slepíčka, 1988).

### 2.1.1 Role trenéra a role kouče

Mnozí trenéři se mezi sebou dohadují o výhodách či nevýhodách rozdělení rolí trenéra a kouče do jedné osoby (trenér i kouč) nebo mezi dvě osoby (jeden trenér a druhý kouč). Nesporně mají obě řešení svá pro i proti.

Pokud je trenér i kouč v jedné osobě, nese to s sebou ty výhody, že pravděpodobně velmi dobře zná svého svěřence z tréninkové přípravy, protože s ním prožil mnohé hodiny na kurtu nebo hřišti, poznal jej v mnohých psychicky náročných situacích a tak může lépe hodnotit stav sportovce i lépe očekávat jeho chování.

Nevýhodou pak ale je to, že neplatí, že dobrý trenér je i dobrý kouč. A to je hlavní otázka k zamyšlení. Poněvadž výborný trenér může velice lehce podkopat své skvělé renomé právě špatným koučinkem a špatným vedením sportovce v zápasu. Právě pokud nastane tato situace (výborný trenér, mizerný kouč), je vhodné řešit, zda by nebylo lepší pověřit koučinkem jinou osobu.

Výhodou rozdělení rolí trenéra a kouče, je právě to, že pravděpodobně obě osoby mají určité schopnosti a dovednosti dělat svou práci a vykonávat svou roli velmi kvalitně a svědomitě.

Nevýhodou potom ale je zas naopak právě to, že se může stát, že právě kouč nezná tak dobře svého svěřence, kterého má koučovat, jako jej zná trenér. Pokud nastane tato situace, pak velice záleží na schopnosti empatie a snahy co nejlépe (třeba i na tréninkové jednotce) poznávat svého svěřence, mluvit s ním, komunikovat a snažit se poznat jeho chování.

Role trenéra a kouče se v některých chvílích vedení sportovce rozcházejí, ale v určitých situacích jsou totožné. Dle Slepíčky (1988) je role trenéra dominantní v časovém úseku přípravy na soutěž a v rámci dalšího tréninkového procesu po soutěži. Role kouče naproti tomu dominuje přímo během soutěže. Obě role se slučují v krátkodobé přípravě bezprostředně před a po soutěži.

Role kouče a trenéra je tolik rozdílná právě kvůli rozdílným vlastnostem, které jsou jak na trenéra, tak na kouče kladeny. Trenér může být výborný, mít skvělé znalosti, umí je předat sportovci, dokáže mu vše vysvětlit a má skvělé znalosti sportovní přípravy, ale bohužel, v okamžiku, kdy mu bude chybět schopnost empatie (vcítění se do sportovce), sociálního vnímání, dostatečná kvalita smyslových orgánů a také schopnost ovládat své emoce, nebude pak pravděpodobně dobrým koučem. Na kouče je také směřována většina psychických tlaků z okolí, nutnost rychlého (a správného) rozhodnutí a celkově je kouč „napadán“ velkým psychickým stresem, kterému jako trenér není tolik vystavován.

### **2.1.2 Faktory limitující koučink**

Faktory limitující koučink jsou vnitřní jako schopnosti a dovednosti kouče a vnější jako jsou pravidla a možnosti interakce se sportovcem (Slepička, 1988).

Mezi vnější faktory, jak již bylo řečeno výše, tedy patří to, že koučink limituje i samotný druh sportu, jeho pravidla a s ním spojené možnosti ovlivnění sportovce.

Mezi vnitřní faktory můžeme jistě zařadit samotnou osobnost kouče. Závažnou roli hraje také kvalita smyslových orgánů a s ní spojené vnímání a empatie. Důležitá je i individuální zkušenost kouče. Zkušenější kouč si všimne i méně výrazných projevů sportovce. Ovšem kvalita vnímání je významně limitována a ovlivňována například únavou, dobrou či špatnou náladou nebo velmi silnými emocemi. Rozhodně špatným faktorem je logicky negativní vztah mezi sportovcem a koučem.

### 2.1.3 Osobnost kouče a osobnost trenéra

Na osobnost kouče jsou kladeny zvláštní a jiné nároky, než na osobnost trenéra. Vzhledem k tomu, že mnoho trenérů vystupuje i v roli kouče, je potřeba si obě role vymežit.

Především dynamika vývoje situace v utkání a nutnost bezprostřední reakce, vznik neopakovatelných situací, rozhodnutí, která mohou znamenat úspěch či neúspěch v utkání, kladou na osobnost kouče velké nároky. Konkrétní popis schopností kouče je velmi těžké vytvořit na obecné úrovni. Dle Slepíčky (1988) by konkrétní popis měl vycházet z profesiografické analýzy činnosti kouče v jednotlivých druzích sportu. Přesto můžeme jmenovat například schopnost přirozeného, otevřeného způsobu jednání, schopnost empatie, dobré komunikace, vnímání druhých lidí. Základem dobrých sociálních schopností je přirozenost, spontánnost, schopnost akceptovat druhého člověka, sociální citlivost, která pomáhá při přesnější predikci chování sportovce. Nesmíme také zapomenout na tvůrčí schopnosti. Klíčové schopnosti tvůrčí osobnosti jsou: citlivost, flexibilita, fluenticita, originalita, elaborace. Velký a mnohdy rozhodující význam má psychická odolnost kouče, který úzce souvisí s temperamentem. Každý člověk reaguje na zátěž jinak. Mluvíme o různé úrovni hladiny zátěžové tolerance nebo v užším slova smyslu o frustrační toleranci. Nemůžeme ale přesně určit, který temperament je pro vedení sportovce v soutěži ten nejvhodnější.

Trenér není tolik vystavován náročným psychickým vlivům jako kouč. Mezi požadavky na správné vykonávání role trenéra můžeme dle Slepíčky (1988) řadit schopnosti jako didaktické schopnosti, praktičnost, kombinační schopnosti, dále integritu osobnosti jako silnou vůli, sebekontrolu, zodpovědnost, emoční stálost a interpersonální vlastnosti jako vůdcovské rysy, dominance, vyžadování pozornosti, sounáležitost, vytváření přátelských vztahů, svědomitost, ctižádostivost.

Lze předpokládat, že některé složky osobnosti budou žádoucí jak u role kouče, tak u role trenéra.

### **2.1.4 Koučink – prevence psychického selhání**

Dle Slepíčky (1988) sportovní výkon podávaný v tréninku může být mnohdy zcela odlišný od výkonu podaného v soutěži. Rozdíl většinou způsobují rozdílné podmínky. Soutěžní výkon je podáván v situaci velkého psychického napětí, strachu z neúspěchu, tlaku a očekávání okolí. Hrozí psychické selhání. A právě v tuto chvíli vystupuje do popředí kouč jako eliminátor tohoto selhání. V různých sportech je možnost ovlivnění sportovce také různé.

U sportů, kde závodník podává jednorázový výkon, je koučování omezeno na ovlivnění svěřence těsně před startem a těsně po něm. Přesto i v těchto sportech nelze koučování přehlížet. Kouč by měl sportovce před startem zdravě nabudit, motivovat, dodat mu odvalu. Po skončení závodu jej povzbudit do dalších bojů, do dalšího tréninku. Během závodu je třeba se spoléhat na domluvené signály a symboly.

Naopak například u sportovních her je možné ovlivňovat hráče i během přestávek, během zápasu. Kouč tak může ovlivňovat sportovce verbálně nejen před startem a po něm, ale i během soutěže, ohodnotit výkon svěřence i jeho soupeře, ovlivňovat psychický stav, motivovat sportovce, uklidňovat hráče, nebo jej naopak povzbudit, pružně přizpůsobit a změnit taktiku.

Kouč je zkrátka člověkem, který je důležitou částí závodního klání, protože dokáže a měl by dokázat svěřenci velmi pomoci tak, aby svěřenec uměl využít vše, co se v tréninku naučil (Slepíčka 1988).



## 2.1.5 Činnost kouče během koučinku

Je potřeba, aby kouč do komunikace vstupoval s předem ujasněným záměrem, který se promítne do konkrétní informace, která vyvolá odezvu u sportovce. Je prokázáno, že sportovec pod psychickým tlakem přijímá jen část skutečně vysílané informace, kterou si dále sám dotváří. Tím může docházet i k deformaci předané informace. Míra této deformace je závislá i na tom, v jakém je sportovec psychickém stavu, jak se cítí. Důležité tedy je, aby se komunikace stala obousměrnou, tzn. aby kouč dal prostor i svěřenci vyjádřit se k aktuální situaci, zareagovat. Velmi špatně přijímá sportovec informace v negativním psychickém stavu. Je tedy potřeba se nejprve snažit negativní emoce zmírnit (Slepička, 1988).

Není také výhodné používat během utkání negativní hodnotící informace nebo bezprostřední ostrou kritiku sportovce, tvrdí Slepička (1988). Naopak pozitivní hodnocení situace a pochvala sportovce namotivuje, zlepšuje jeho psychický stav. Tím se dá plynule přejít na informace taktického rázu.

Je prokázáno, že sportovec v psychické tenzi neumí vnímat složité informace, proto je potřeba informace podávat jasně, stručně a srozumitelně a na závěr sportovce motivovat, povzbudit, zvýšit sebedůvěru.

Verbální komunikaci provází také řada neverbálních projevů. Oba typy komunikace jsou na sobě závislé a jedna může podpořit druhou, ale platí to i naopak. Mezi neverbální atributy komunikace řadíme tón hlasu, rychlost řeči, mimiku, gestikulaci. Z výrazu tváře se dá přečíst mnoho psychických stavů – spokojenost, zájem, ale i obavy, strach, zlost.

Důležité pro kouče je sebeovládání v jakékoliv situaci. Klidný a vyrovnaný projev působí na psychiku sportovce pozitivně.

Během zápasu jsou pak důležité i interakce vizuální, gesta a domluvené signály (Slepička, 1988).

## 2.1.6 Kauzální atribuce

Po každém skončení utkání dochází u sportovce ke změně psychického stavu. Ať již k negativním psychickým stavům po prohraném utkání, nebo k pozitivním po výhře. Pozitivní psychika sportovce po úspěchu je rozhodně to, co chce kouč i trenér vidět. Tento stav většinou motivuje sportovce k dalšímu tréninku a sportovec si uvědomuje, že dosud investovaný čas a píle měly svůj důvod a své výsledky. Každopádně i v tomto případě je potřeba, aby si kouč pohlídal a reguloval stav sportovce a to zejména v případě nadměrného sebeuspokojení sportovce.

Systematickou pozornost vyžadují především stavy po neúspěchu sportovce. Lalajan (1981) uvádí, že sportovci v průměru připisují dosažený úspěch ze 47% práci trenéra a z 53% vlastnímu úsilí. Případný neúspěch je však více připisován vnějšímu okolí, ať už náhodě, soupeři, prostředí nebo rozhodčím. Trenér by měl tuto situaci brát jako jeden z mechanismů ke snížení psychického napětí svého svěřence. Zúčastněné vyslechnutí pomáhá k ventilování problému a snížení negativních emocí. Problém tak částečně ztrácí na závažnosti. Další možností, méně používanou, je převést psychické napětí na další motivaci k tréninku a k dalšímu závodění. Vychází to z potřeby sportovce po sociálním uznání a kladného hodnocení od ostatních lidí (Slepička, 1988).

Není možné tuto část vedení sportovce podceňovat, protože má značný vliv na další setrvávání sportovce ve sportovním odvětví a na jeho motivaci.

## **2.2 Psychologická příprava**

Podle Hoška (2005) opakovaná zkušenost potvrzuje, že sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou. Například při hodnocení výsledků téhož sportovce nebo družstva bývá často obtížné vysvětlit značné kolísání výkonů a to třeba ve dvou po sobě krátce následujících startech. Někdy se setkáme s výkonem o mnoho slabším, než byl výkon v soutěži nebo tréninku krátce předtím. Při analýze příčin se při relativní stabilitě kondiční, technické a taktické připravenosti logicky dospívá k lidské psychice. Psychické činitele proto patří neoddelitelně mezi komponenty struktury sportovních výkonů, jejich rozpoznávání a především ovlivňování tvoří v podobě psychologické přípravy přímou součást sportovního tréninku.

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti.

V nejširším smyslu se snaží paralyzovat na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Dopracovat se k vysoké výkonnosti znamená zvládnout i mnoho psychicky náročných situací a především se s nimi vyrovnat. Rovněž vědomí, že soupeři jsou stejně připravení jako já, nepřispívá příliš k psychické pohodě sportovce. Proto má psychologická příprava velmi důležité místo v přípravě sportovce, protože jen dobře psychicky „vyladěný“ sportovec dokáže prodat to, co se v tréninku naučil.

Ke zlepšení psychologické přípravy se většinou sáhne až v situaci, kdy zbylé složky sportovní přípravy jsou využity do maxima. Za psychologickou přípravu sportovce je zodpovědný trenér.

### 2.2.1 Psychické faktory

Přestože struktura výkonu vychází ze sportovní specializace, mají u všech typů výkonů zásadní význam faktory psychické. Vyplývá to dle Hoška (2005) z mimořádné náročnosti soutěžních situací na psychiku člověka.

V užším psychologickém pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Význam schopností je ve sportu obecně uznáván, motivace ale bývá, zvláště u schopného člověka, považována za takřka automatickou, což nemusí vždy odpovídat skutečnosti (Hošek, 2005).

Motivace se dle Hoška (2005) vysvětluje jako podněcující příčina chování. Rozhoduje o vzniku, směru a intenzitě jednání člověka, má tedy i význam energetizující. Rozhoduje o dynamice chování člověka. Motivace zůstává obtížně analyzovatelným komplexem, jehož prostřednictvím vstupují do výkonu další složité proměnné psychického stavu, např. potřeby, emoce a vůle (Hošek, 2005). Právě ve chvílích, kdy nad sportovcem vítězí emoce, ať již negativní nebo pozitivní, ukazuje se role kouče jako nesmírně důležitá. Jeho osoba a řešení daného problému mohou být rozhodující pro následný vývoj zápasu, soutěže, hry.

Dle Hoška a Hátlové (2006) je sport emociogenní, tj. zdrojem emocí. Patrně patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka a prakticky mu mohou konkurovat jen hazard, sex a umění. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků. Z psychologického hlediska je prožitek silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci se asociačně často vybavovat. Časem podléhá vzpomínkové (věkové) idealizaci, tzn. mění své emoční znaménko spíše v kladném směru. Co bylo aktuálně nepříjemné, stává se časem neutrálním, věci neutrální nabývají časem kladné emoční znaménko a to, co bylo aktuálně prožíváno kladně, je vzpomínáno s extatickým nadšením (Hošek a Hátlová 2006).

S těmito daty a informacemi by měl kvalitní kouč umět pracovat a svého svěřence správně ovlivňovat před zápasem, během něj i po něm.

## 2.2.2 Psychotyp a somatotyp

Zajímavou kapitolou jak pro trenéry, tak pro kouče je souvislost somatotypu a psychotypu. Psychiatr Kretschmer si už na začátku 20. století všiml souvislosti diagnózy pacientů s jejich tělesnými tvary (Hošek, 2006). Podrobil tyto vztahy výzkumu. Výsledkem byly tyto vztahy:

- pyknik (tlouštík) – cyklotýmie
- astenik (hubený, křehký) – schizotýmie
- atletik (svalnatý) – viskozita

Cyklotýmie je vlastnost velmi blízká rozšířenějšímu názvu extroverze neboli společenskost, otevřenost, oblíbenost, sociabilita. Schizotýmie je naopak podobná introverzi neboli samotářství, bohatá fantazie. Pojem viskózní se příliš neujal, původně byl spojován s oblastí rozvinutých volných vlastností (Hošek, 2006).

Sheldon (Hošek, 2006) rozpracoval somatotypy a také si všiml jejich vztahu k osobnostním vlastnostem.

- endomorfie – viscerotonie
- ektomorfie – cerebrotonie
- mezomorfie – somatotonie

Trojdimenzionální somatotypologie je obdobná jako u typů Kretschmerových. Názvy osobnostních vlastností jsou umělé a příliš se neujaly. Viscera jsou vnitřnosti a viscerotonie je sklon k požívačnosti, klidu a pomalosti. Cerebrotonie je odvozena od latinského názvu mozku a znamená sklon k napětí, nepokoji, vzrušivosti. Může jít o častou přecitlivělost a neurotické tendence v chování. Somatotonie je odvozena od pojmu pro tělo a je pro ni typické usilovné řešení problémů, netrpělivost a ctižádostivost. Na zátěž reaguje silným zvýšením svalového napětí a často má sklon k silovému řešení potíží (Hošek, 2006).

Vzhledem k tomu, že ve sportech se setkáváme s vyhraněnými somatotypy, mohou být tyto typologie inspirativní. Tak se například ukazuje, že ve sportech s výraznou

endomorfni komponentou (vrhači, zápasníci, vzpěrači) se s větší pravděpodobností objevují prvky dobrosrdečnosti, veselí, kamarádství. Naopak ve sportech, kde je větší výskyt ektomorfie, například u vytrvalců, jsou daleko častější projevy samotářství, introverzi. Mezomorfie je ve sportech častým jevem a bývá spojována s větší agresí (Hošek, 2006).

## **2.3 Strategie a taktika**

Strategie je určitý předem připravený plán – návod na jednání v konkrétní soutěži. Plán určí uzlové body strategie. Jedná se o místa při soutěži, závodu či utkání, ve kterých se sportovec rozhoduje podle dané strategie (Perič, 2005).

Strategie vyčleňuje několik důležitých momentů, které nazýváme uzlovými body. V uzlových bodech by se měl sportovec rozhodovat určitým způsobem.

Taktika tento plán dále zpracovává, ukazuje na možnost řešení jednotlivých soutěžních situací a zaměřuje se na praktickou realizaci těchto situací v rámci daného plánu.

Přičemž je nutné zdůraznit, že se jedná o naučené řešení (Perič, 2005).

Jedná se vlastně o improvizaci, to znamená řešení, které sportovec vytváří až v konkrétní aktuální situaci a které pokrývá uzlové body. Avšak kromě uzlových bodů řeší i další soutěžní situace, které nevyplývají ze strategie.

Taktika má v každé sportovní disciplíně jinou důležitost. Nejvíce se dá využít ve sportovních hrách, méně již například v atletice nebo gymnastice.

Taktiku dělíme na taktiku jednotlivce, skupinovou taktiku a taktiku týmu. Dále ji můžeme dělit na útočnou a obrannou.

Taktika jednotlivce – jednotlivec jedná relativně sám, vyskytuje se především v individuálních sportech a sportovních hrách.

Taktika skupiny - jedná se o spolupráci nejméně dvou hráčů (sportovců), jsou to například herní kombinace ve sportovních hrách.

Taktika týmu – je to spolupráce všech členů družstva (týmu) při řešení určité situace. Tento druh taktiky je možné sledovat například v cyklistice (Perič, 2005).

### **2.3.1 Fáze taktického jednání**

Taktické jednání se dělí dle Periče (2005) na několik fází:

- a) vnímání a analýza,
- b) myšlenkové řešení,
- c) pohybové řešení.

V prvním bodě rozpoznává sportovec vzniklou situaci a začíná ji rozebírat. Poté následuje návrh a výběr řešení a ve finále pohybové provedení řešení a zpětná vazba.



### 2.3.2 Faktory taktiky

Dle Dovalila a Choutky (2005) tvoří jádro taktických dovedností procesy myšlení, které jsou ale podmíněny soubory vědomostí a dále pak intelektovými schopnostmi a to jak obecnými tak specifickými (vztahujícími se k danému sportu). K okruhu nezbytných poznatků patří samozřejmě znalost pravidel, poznatky o slabinách a přednostech soupeře a další. Nemůžeme opomenout koordinaci vlastního jednání a podobné faktory. Zmíněné předpoklady umožňují taktické myšlení a vnímání. Vnímání zajišťuje interakci s vnějším prostředím prostřednictvím smyslových orgánů. Vznikají určité percepční vzorce a ty významně zefektivňují výběr optimálního řešení. Vše je velmi závislé na zkušenosti a trénovanosti sportovce. Procesy taktického myšlení se postupně formují a fixují v určitých celcích – vzorcích, ty se pak dále zpevňují a propojují ve složitější struktury a tvoří řetězce a celé sítě.

Některé soutěžní situace ovšem nemusejí mít předem naučené řešení, a proto se realizují pomocí improvizace (Perič, 2005).

## **2.4 Psychika a squash**

Dle Langhammera a Birknera (1999) je squash hra pro chytré hlavy. Squash je velmi rychlá hra. Na provedení hracího tahu nebo techniky úderu v určité konkrétní situaci máte vymezeny pouze setiny sekundy. Během této fáze rozhodování musíte analyzovat situaci, vyhodnotit různé zdroje informací a myšlenkově je zpracovat. O výsledné akci nakonec rozhoduje srovnání požadovaného a skutečného stavu situačních podmínek, obratnosti hráče a jeho fyzické kondice. Zkušení hráči mají schopnost promyslet a provést požadovaný proces s potřebnou rychlostí. Ve sportu se to nazývá „řízené chování“ (Langhammer, Birkner, 1999). U méně zkušených hráčů existuje nebezpečí, že tyto procesy budou příliš potlačeny emocemi, například napětí a úzkostí. Hráč v takovém případě jedná překotně a nervózně, s příliš vysokým tempem a rizikem.

O důležitosti psychiky ve squashi a s ní spojené psychologické znalosti hráčů hovoří i uznávaní trenéři a psychologové. „Ve squashi mají nejlepší předpoklady k úspěchu cholericke povahy,“ tvrdí světoznámý psycholog Oleg Mazurov a dodává „kuchařku na úspěch“: „Když chcete něčeho dosáhnout, musíte se vždy zeptat na otázku – Jaký jsem? Z toho vyplývá otázka – Jak mi je? A třetí – Co dělám? Mazurov tvrdí, že pro squash jsou nejvhodnější typy hráčů labilnější, ale reaktivnější. Ve squashi by měli dominovat na prvním místě vždy cholericci, na druhém sangvinici a melancholici a neuspějí flegmatici. Ve sportu jde o to se nabudit, být v napětí. Cholerik začne zuřit, že mu to nejde, pak se začne bát, aby mu to šlo a čeká od psychologa, že mu pomůže, říká Mazurov (Müller, Squash 1/2003).

David Tearson, bývalý reprezentační squashový trenér Anglie, psychickou stránku squashe rozhodně nepodceňuje a prozrazuje, že ve svém týmu má vlastní psycholožku. Uvádí však, že ke squashistům je nutné přistupovat individuálně, neboť někdo potřebuje uklidnit a naopak jsou jedinci, které je třeba povzbudit, vyprovokovat (Ebr, Squash a badminton revue 2/2000).

Dle všeho je squash psychicky velmi náročná hra a nelze tedy tuto složku přípravy podceňovat.

„Obdivovatelka světoznámého tanečníka Nijinského mu kdysi řekla: „Jaká je to škoda, že nemůžete nikdy vidět sám sebe tancovat!“ „Ale ano,“ odpověděl jí, „přece se musím vidět, jinak bych pohyb neprováděl dobře.“ Jedná se o formu totální koncentrace. Citát se dotýká dvou důležitých prvků sportovcovy psychiky. Umění soustředit se a schopnosti vidět a vnímat vlastní pohyby. Každý velký šampión používá a ovládá nějakou formu výrazného psychického soustředění na výkon. Jahangir Khan se koncentroval tak intenzivně na kurt, že se zdál, že oplývá mystickými silami. Asi i proto dokázal zůstat na vrcholu po takovou dlouhou dobu. Jeho mentální, fyzické a technické ovládní bylo na takové úrovni, že byl vždy schopný podat ten nejlepší výkon. Dokázal také fotograficky přesně popsat všechny klíčové situace ze zápasu“. Tak představuje důležitost psychiky ve squashu Valenta ve své knize Squash (1998, str.108).

Je také velmi důležité dokázat u hráče rozlišit ctižádost a nervozitu. Ctižádost se ve svém důsledku více orientuje na úspěch, zatímco nervozita je orientována obavou z neúspěchu. V každém případě bude na začátku zápasu tělem hráče proudit adrenalin a sportovec podle výše hladiny a stupně svého sebeovládání dokáže nebo nedokáže vzniklé napětí využít a podle toho začít zápas (Valenta, 1998). V této chvíli by měl převzít velkou část zodpovědnosti na sebe kouč a s hráčem se naučit nastálou situaci kvalitně řešit. Zbytečné chyby na začátku zápasu totiž dokáže podlomit sebedůvěru každého hráče a důsledkem je více prohraných míčků a větší ztráta bodů, než je nutné.

Kouč by měl však umět jemně pracovat i se svěřencovou sebedůvěrou, kterou je potřeba postavit na reálných a zdravých základech. Přehnaná sebedůvěra také vede do záhuby. Je proto velmi důležité, aby se kouč se svěřencem ubírali s realistickými cíli a s nadhledem kupředu.

„Ruku v ruce se sebedůvěrou jde i vnitřní klid a psychická vyrovnanost. Je však mnohem mnohem těžší tuto vlastnost získat. Musí se totiž dostat do celkového stylu života. Existují různé způsoby, jak dosáhnout osobní vyrovnanosti. Jahangir Khan si pomáhal motlitbou. Jiným se podaří dosáhnout vnitřního klidu pomocí meditace, autosugesce, jógy nebo jen pohledem na své dobré skutky. Sebedisciplína a vůle řešit problémy také mohou pomoci. Vnitřní klid je dovednost, kterou je třeba se učit stejně jako jednotlivé údery a dobrý kouč je schopný to svého hráče naučit. Muhammedovi Alimu byla kdysi položena hypotetická otázka: „Představte si, že přicházíte do ringu a

právě se dozvíte, že vaše žena a děti uhořely, co uděláte?“ Ali odpověděl: „Kdyby se to stalo, stejně bych vstoupil do ringu a vyhrál bych.“ Vzhledem k mentální síle, kterou Ali měl, by toto bývalo docela možné. I když je možné si takovou reakci vykládat různě, jedná se o zcela extrémní příklad vnitřního klidu.“ Tak popsal příklad ze své knihy Squash Valenta (1998, str. 111).

## 2.5 Taktika a squash

Bývalý světový šampion amatér z Austrálie, Kevin Showcross, mluvil jednou o své vizi squashe: „Nerad moc běhám, kamaráde. Souvisí to se způsobem, jakým piju. Takže když vstoupím na squashový kurt, snažím se, aby ti ostatní chudáci běhali co nejdál a co nejrychleji.“ Ve skutečnosti se pohyboval Kevin – gigantický (105 kg) pivo polykající, ale geniální squashista – velmi dobře a účelně. Pro dosažení takové situace je třeba zvolit ve správný okamžik ten správný úder. Dobrý hráč se v 80% rozhodne pravděpodobně správně, zatímco u těch méně dobrých je to pouhých 20%! Důležité je donutit protiváře uběhnout maximální vzdálenost v co nejkratším čase (Valenta, 1988).

Taktiku hry také vtipně, ale pravdivě, vystihuje citát z knihy Squash (Valenta, 1988): „Do středu hřiště hrají jen hráči ve stavu nejvyšší nouze. Také se to daří hráčům, kteří neumí držet raketu.“ (Jos Vilannen).

Na začátku hry je vždy potřeba určit svoje i soupeřovy slabiny.

Základní otázky jsou:

- 1) Je soupeř netrpělivý? Ideální je hrát dlouhé výměny dozadu, nejlépe lajny. Nemusí to platit vždy, ale pravděpodobně se bude jednat o účinnou taktiku.
- 2) Je soupeř na začátku zápasu nervózní? Nejlepším řešením je nedat mu šanci dostat se do hry, odehrávat míče brzy po odskoku nebo z voleje a vyvíjet na něj nátlak.
- 3) Je soupeř pomalý? Velmi účinné pravděpodobně bude hrát takové údery, kdy bude muset soupeř rychle reagovat a měnit směry. To vše i za pomoci voleje.
- 4) Má soupeř slabý volej? V tom případě je účinné hrát více loby a křížové údery. I tak pozor na přesnost a dostatečnou výšku.
- 5) Soupeř se brzy unaví? Skvělou taktikou bude střídání kratších a lobovaných míčků. Jen ať soupeř běhá.

Nyní se zaměříme na vlastní slabiny:

- 1) Jsem nervózní na začátku hry? Je potřeba začít základní, tolik opakovanou hrou. Hrát dlouhé údery podél stěn a soustředit se na techniku a správnou délku úderů. Jistota a dobrý pocit ze hry přijde během chvíle.
- 2) Nerad vracím „tvrdé“ údery? Ideál je soupeře držet vzadu a zlomit jeho rytmus, zahrát několikrát lob a zpomalit hru.
- 3) Jsem pomalý? Nejlepší je nedat protivníkovi šanci boustem, aby mohl zahrát dropshot, když jste vzadu. Je potřeba hrát dlouhé a vysoké údery. Boust a dropshot je vhodné hrát pouze, když je protivník zcela mimo pozici.
- 4) Mám slabý volej? Není třeba zoufat. V tomto případě by měly fungovat míčky do zadních rohů, výměny budou delší a to nemá rád, až na výjimky, nikdo Valenta (1998).
  - Hráč squashe by se měl snažit o to, aby protivník padal únavou. Čím více a čím rychlejší pohyb, tím následuje více nepřesností.
  - Nejlepší taktikou je hrát do všech čtyř rohů kurtu, vždy šikmo k pozici soupeře – ať se proběhne po diagonálách.
  - Slabin protivníka je potřeba využívat.
  - Svoje slabiny naopak skrývat.
  - Ideální je hrát takové údery, aby hráč nebránil soupeři v pohybu a sám se mohl vrátit na „T“.
  - Lob a klouzavý boust obvykle pomohou získat čas a naruší rytmus soupeře.
  - Po každém zápase je potřeba analyzovat svoje neúspěšné herní situace. Nejlépe za pomoci svého trenéra nebo kouče. To je nejlepší škola taktiky.

Všechny taktické rady u squashe jsou dobré vodítko, které může pomoci při správné volbě úderů.

S Valentou souhlasí ve své knize i Šácha (2006). Ke každému zápasu je potřeba přistupovat s určitou taktikou.

Kvalitní umístění míčku do zadní části kurtu má 3 výhody:

- Poskytne dostatečný čas k návratu na „T“.
- Zabrání protihráči zahrát útočný úder.
- Tímto úderem je možné si vynutit to, že soupeř zahraje slabý úder do přední nebo střední části kurtu.

### **2.5.1 Rytmus a tempo hry**

Každý hráč má vlastní tempo hry.

Rytmus je základní dynamický prvek úderů. Jeho vyšším stádiem je tempo, s jakým hráč hraje jednotlivé údery po sobě. Volejem na vrcholu jeho dráhy nebo těsně před dotykem se zemí, zahrání míčku těsně po odrazu od země nebo až před jeho druhým dopadem, návrat na „T“, atd. To vše jsou prvky, které podle rychlosti a plynulosti provedení určují tempo hry (Valenta, 1998).

Rytmus je tedy především hráče vlastní a důležitý pro samotnou techniku úderů. Tempo hry spoluvytváří hráč se soupeřem a může se zrychlovat a zpomalovat (Valenta, 1998).

To vše je opět důležité pro úspěch či neúspěch v jednotlivých zápasech. Hráč, bojující na kurtu se sebou samým i soupeřem, mnohdy může přehlédnout některý z těchto výše uvedených bodů vedoucích k úspěchu. Proto je velmi důležité mít za kurtem někoho, kdo tyto situace umí posoudit zvenčí, umí je zhodnotit a hlavně hráči správně předat ve vhodnou chvíli.



## 2.5.2 Pojmy squash

Lob – patří k obranným úderům hraným z přední i zadní části kurtu. Podstatou tohoto úderu je, aby míč letěl vysoko nad hlavou soupeře a dopadal před zadním sklem. Lob lze hrát jak crossem, tak po lajně.

Boust – při tomto úderu míček nejdříve zasahuje boční stěnu a teprve poté se dotýká stěny přední. Rozlišujeme několik druhů boustů – útočný a obranný, dvoustěnný a třístěnný.

Klouzavý (smykový) boust – tento úder se používá v případě, že soupeř odhadl záměr zahrát boust. Cílem je balonek směřovat vysoko na boční stěnu s velkým švihem. Přední stěnu by měl míček trefit vysoko a dopadnout v opačném zadním rohu.

Lajna (drive) – je základním kamenem squashe. Jedná se o dlouhý úder podél boční stěny. Při správném provedení by měl míček po odrazu kopírovat boční stěnu a dopadnout do zadní části kurtu před sklo.

Křížný úder (cross) – tento úder slouží k přenesení hry z levé strany na pravou a naopak. Dá se hrát z přední i zadní části kurtu.

Kraťas (dropshot) – úkolem tohoto míčku je dostat protihráče do přední části kurtu a rozběhat jej. Kraťas se dá hrát ze všech částí kurtu. Podstata kraťasu je, že se míček odrazí od přední stěny a dopadne nedaleko od ní. Hráči dropshot řadí mezi nejdůležitější údery.

Téčko („T“) – je okolí místa, kde střední čára protíná půlicí čáru. Jedná se o strategické místo, kam se každý hráč snaží vždy vracet.

Forhend – popisován z pozice praváka se jedná o úder hraný na pravé straně těla.

Bekhend – popisován z pozice praváka se jedná o úder hraný na levé straně těla (Šácha, 2006).

## 2.6 Dotazník

Dotazník můžeme považovat za nejpoužívanější výzkumnou techniku pro jeho nespornou výhodu - poměrně snadno, rychle, ekonomicky a nenáročně získat informace (odpověď) od většího počtu respondentů. Určitým problémem může být nebezpečí, kdy kvalita odpovědí je neprávem nahrazována vysokou kvantitou zkoumaného vzorku (n).

Náš sociolog J. L. Fischer správně postihl nezbytnost obsahové a formální stránky dotazníku jako „umně rafinovaně sestavený, aby skoro zákeřně a při tom na pohled zcela nevinně vzbudil spontánní reakce na verbálně nastražené situace.“

Dotazník může mít celou řadu konkrétních podob: sčítací arch (volby), prezenční listina, záznam, výkaz, list šetření, výzkumný list, dotazník apod.

### Výhody dotazníku

- relativně málo nákladný,
- časově úsporný (při výzkumu i zpracování),
- málo náročný na počet výzkumníků,
- snadno opakovatelný,
- málo náročný na přípravu,
- poskytuje možnost rozmyslet si odpověď,
- zajišťuje standardnost situace (pořadí a formulace otázek),
- umožňuje i nepřímý kontakt (pozorování).

Nevýhodou je obtížnost ověřování platnosti a správnosti odpovědí, poněvadž lidé mohou něco jiného říkat (psát), myslet si i dělat.

### Požadavky správného dotazníku

- musí zahrnovat všechny zkoumané problémy, na něž se má odpovídat,
- musí motivovat respondenta, nesmí ho otrávit či znechutit,
- otázky musí být srozumitelné, jednoznačné, jednoduché, umožňující upřímnost odpovědí,
- nesmí být rozsáhlý a časově náročný,

- otázky se musí vztahovat k formulovaným hypotézám, aby je mohly testovat (potvrdí se, upřesní či vyvrátí),
- otázky by měly tvořit uzavřený celek.

### Konstrukce dotazníku

- všechny otázky se musí vztahovat k řešenému problému a musí tvořit uzavřený celek,
- na začátku by měly být jednoduché, srozumitelné, motivující (případně vysvětlující) otázky,
- postupovat od jednoduchých ke složitějším, využít možnosti spojovacích vět (mezi 15-25 min se může objevit moment únavy),
- choulostivé otázky uvést neutrálními, otázky osobního charakteru uvést na konec,
- nedávat těžké otázky (zhoršení, pocit méněcennosti),
- otázky by měly na sebe logicky navazovat,
- neměly by začínat slovem *proč?* (to je úkol výzkumníků) (Čihovský, 2006).

## **2.7 Sociologický výzkum**

**Kvantitativní** – vyšel z pozitivismu, opírá se o dedukci (teorie → formulace hypotéz → pozorování → testování hypotéz → interpretace a zobecnění), kvantitativní přístup testuje formulované hypotézy, kvalitativně je formuluje, vytváří nové, vytváří teorii.

### **Techniky kvantitativní:**

- pozorování
- dotazník
- rozhovor
- anketa
- časový snímek
- sociometrický test

**Kvalitativní** – vychází z fenomenologie, etnometodologie, symbolického interakcionalismu (interpretativní paradigma), opírá se o indukci (pozorování → zjištění pravidelností → závěry → teorie), je to nenumerné šetření a interpretace, cílem je odkrýt význam informací (narrativní sociologie).

### **Techniky kvalitativní:**

- ohniskové interview
- focus – groups
- autobiografie
- life story
- life history

### **Reprezentativnost**

Požadavek u kvantitativních výzkumů, u výběrového šetření vztah mezi vzorkem a populací. Vyjadřuje kvalitu (strukturu) a spolehlivost zastupování populace vzorkem.

Požadavek  $N = \pm 5\% n$  ( $N$  = populace,  $n$  = vzorek).

Výběr může být:

- **náhodný**
- **záměrný**
- **kombinovaný**

**Validita** - platnost, relevance mezi cílem výzkumu a jeho výsledkem = vlastnost výzkumu vyjádřena otázkou, zda zkoumám skutečně to, co jsem si předsevzal – jinak řečeno kritérium kvality měření (zjišťuji – měřím opravdu to, co chci).

**Reliabilita** – spolehlivost měření (výzkumu) = za stejných podmínek budou zjištěny stejné výsledky = formální přesnost nějakého měřicího nástroje v emp. socg. výzkumu.

**Validizace** – postupy sloužící ke zvyšování validity výzkumu (zpřesňování operacionalizace, dotazníku).

**Operacionalizace** – uvedení měřitelných indikátorů, které naznačují výskyt zkoumaného jevu. Vytvoření operacionálních definic, upřesnění a standardizace pojmů.

**Standardizace** – metodologický princip zajišťující kompatibilitu empirických výzkumů (zajištění stejných podmínek).

**Pilotáž** – součást předvýzkumu, prováděná na malém vzorku s cílem zjistit reakce respondentů a najít nejlepší výzkumnou metodu.

**Předvýzkum** – ověřuje v praxi navrženou metodologii.

**Hypotéza** – empiricky ověřitelná výpověď formulovaná na základě dosavadních poznatků. Připisuje souboru určité vlastnosti, souvislosti, důsledky, čímž konstatuje určité pravidelné zákonitosti.

**Paradigma** - úhel pohledu.

**Průzkum, sondáž** - drobnější akce, kde reprezentativnost není závazná.

**Technika** - v sociologickém výzkumu znamená konkrétní způsob získávání informací.

**Anketier** - synonyma jsou výzkumník, tazatel.

**Respondent** – dotazovaný.

**Panel** - stálý soubor respondentů (Čihovský, 2006).

## 2.7.1 Etapy sociologického výzkumu

1. **Přípravná fáze** začíná v podstatě zadáním či objednávkou konkrétního empirického šetření. Do této etapy spadá studium odborné literatury k dané problematice, studium výzkumných zpráv z realizovaných empirických šetření dané problematiky a rekognoskace terénu (seznámení se s prostředím). Důležitá je i komunikace se zadavatelem. Tato etapa je v podstatě nejdůležitější a časově nejnáročnější, poněvadž na její kvalitě závisí úspěšnost celého šetření. Etapa končí zpravidla zpracováním projektu výzkumu, který by měl být oponován. Chyby, nedostatky v projektu, jež nelze v průběhu výzkumu napravit. U kvantitativně pojatých výzkumů je třeba formulovat hypotézy.

Přípravná fáze zpravidla končí zpracováním projektu výzkumu. Někdy se ve stručné podobě zpracovává tzv. zadávací projekt.

Výzkumný projekt by měl v podstatě vyjádřit odpověď na tyto otázky:

**KDO CO? KDY? KDE? JAK? PROČ? ZAČ?**

KDO = složení výzkumného týmu (řešitelů, výzkumníků...),

CO = operacionalizace pojmů, přesné jednoznačné vymezení populace, vzorku a problému,

KDY= časový harmonogram průběhu celé akce od zadání až po oponentní řízení výzkumné zprávy a vyúčtování,

KDE= přesné vymezení regionu, místa, v němž bude výzkum realizován,

JAK= velmi důležitá volba adekvátních přiměřených metod a technik, včetně promyšlení způsobu zpracování (statistika, tabulky, grafy),

PROČ= zdůvodnění výzkumu (závažnost, aktuálnost),

ZAČ= kalkulace veškerých nákladů spojených s výzkumem včetně odměn.

2. **Terénní šetření** (sběr informací) znamená získávání informací (výpovědí) od respondentů pomocí výzkumných technik (dotazník, anketa, rozhovor,

pozorování apod.) S terénním šetřením souvisí kontrola a vyřazení neúplných či nepoužitelných zdrojů informací.

3. **Statistické zpracování** představuje první, druhé případně další třídění odpovědí v relativních četnostech, zpracování kontingenčních tabulek, výpočet koeficientů pro testování hypotéz, stanovení hladiny významnosti apod. V podstatě u reprezentativních šetření jde o aplikaci matematické statistiky při testování hypotézy (nejčastěji  $\chi^2$ , korelační koeficient).
4. **Interpretace výsledků** představuje výzkumnou zprávu, která začíná charakteristikou zkoumaného vzorku, pokračuje interpretací jednotlivých bloků otázek testujících dané hypotézy a je ukončené stručným shrnutím záměrů a hlavně sociotechnickými návrhy a doporučení, které by měly zlepšit stávající situaci.
5. **Závěrečná etapa** znamená předání výzkumné zprávy, její prezentace či obhajoba v diskusi a vyúčtování (Čihovský, 2006).



## 2.7.2 Metody sociologického výzkumu

Vycházíme ze skutečnosti, že metodou vědecké práce rozumíme určitý pracovní postup směřující k dosažení stanoveného cíle. Existuje velké množství nejrůznějších metod obecně platných nebo použitelných jen v některých vědních oborech.

K obecně platným patří logické metody vycházející ze základů formální logiky. Mezi ně patří:

1. **Indukce** je charakterizována v logice přechodem od jednotlivého k obecnému. V sociologii bývá spojována s empirickým přístupem.
2. **Dedukce** je přístup opačný - od obecného k jednotlivému. V sociologii se příliš často nepoužívá.
3. **Abstrakce** je zevšeobecnění spočívající v logickém vyhodnocení určitého jevu na základě rozlišování podstatných a nepodstatných znaků. Podstatné znaky jsou pak řazeny do určitého systému.
4. **Generalizace** - zevšeobecnění představuje závěr učiněný z omezeného počtu jevů řazených do jedné kategorie. V sociologii má pouze pravděpodobnostní charakter. Nepřípustné generalizace na základě poznání několika jevů (členů, vlastností) skupiny může vést k předsudkům (všichni Židé jsou lichváři, všichni Cikáni jsou líní, všichni Skotové jsou lakomí atd.).
5. **Analýza** představuje postup při zkoumání jevů, při němž je celek rozložen na jednotlivé prvky (části). Existuje např. analýza faktorová, obsahová, kontextuální atd.
6. **Syntéza** je postup navazující na analýzu, který vyhodnotí jedinečné na stupeň obecně platného. Nezbytně musí navazovat na analýzu.

7. **Metoda sekundární analýzy** je zvláštní metodou, která systematicky hodnotí několik tematicky stejně zaměřených prací, vyhodnocuje je z nových kritérií a zobecňuje poznatky na kvalitativně nové úrovni (např. sekundární analýza několika dílčích studií o fluktuaci).

V sociologickém empirickém šetření (výzkumu) bývá používána celá řada metod. Je třeba si uvědomit, že každá z nich je v určitém slova smyslu jednostranná, proto sociologové při výzkumech současně využívají několika metod, aby eliminovali případné jednostrannosti (nedostatky) jednotlivých metod. Totéž platí i pro konkrétní techniky sociologického výzkumu (Čihovský 2006).

### **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

#### **Úkoly**

1. Zpracovat odbornou literaturu zabývající se tématikou koučinku.
2. Vybrat sledovaný soubor.
3. Stanovit metodu zkoumání.
4. Stanovit metody zpracování.
5. Provést výzkum.
6. Zhodnotit výsledky a vyvodit závěry.

## **4 METODOLOGIE VÝZKUMU**

### **4.1 Charakter výzkumu**

Jedná se o popis názorů, které jsme získali pomocí dotazníků.

### **4.2 Sledovaný soubor**

Jedná se o záměrný výběr (Čihovský, 2006):

První soubor tvoří aktivní turnajoví hráči squashe ve věku 15 – 30 let.  
(Dotazník zaslán nebo předán předem vybranému vzorku 100 hráčů – 50 mužů a 50 žen. Návratnost u mužů 40 dotazníků – 80%, u žen 41 dotazníků – 82%).

Druhý naopak trenéři aktivních turnajových hráčů ve věku 20 – 50 let.  
(Dotazník opět předán předem vybranému vzorku 50ti mužů a 50ti žen. Návratnost v obou případech 41 dotazníků – 82%).

Vzorek hráčů i trenérů byl vybírán tak, aby obsáhl pokud možno co nejširší věkovou škálu, ale i tak, aby se v mnohých případech daly srovnat odpovědi trenéra a jeho svěřence. Těchto konfrontací se nám podařilo získat celkem 16.

Realizace výzkumu proběhla po celém území ČR, respondenti byli hráči a hráčky ze všech koutů republiky.

### **4.3 Popis metod měření**

Pro práci jsme použili kvantitativní metodu zkoumání pomocí dotazníků (viz příloha č. 1 a 2). Otázky byly otevřené s možností vybrat jednu nebo všechny odpovědi či napsat vlastní odpověď.

### **4.4 Volba technik sběru**

Dále jsme nastudovali zahraniční i domácí problematiku v dostupných médiích (časopisech, knihách, internetu), abychom si obrázek celého problému upřesnili a zdokonalili.

Svou teorii jsme se rozhodli ověřit dotazníkovou metodou.

Před dotazníkovým výzkumem samotným jsme provedli předvýzkum, kdy jsme dotazník dali přečíst a vyplnit 10ti předem vybraným respondentům, kteří měli možnost vyjádřit se ke srozumitelnosti otázek. Po určitém čase jsme těm samým respondentům dali dotazník vyplnit znovu. Odpovědi byly shodné.

Dotazník jsme předávali buď osobně nebo posílali emailem na předem vybrané respondenty.

## **4.5 Metody zkoumání**

Pro výzkum jsme zvolili tyto metody:

- zúčastněné pozorování v terénu – kvantitativní výzkum,
- osobní volné dotazování – kvantitativní výzkum,
- dotazování formou standartizovaných dotazníků – kvantitativní výzkum,
- analýzu - představuje postup při zkoumání jevů, při němž je celek (lidé, kteří se věnují squashu) rozložen na jednotlivé prvky (aktivní squashoví hráči a hráčky a trenéři),
- syntézu - je postup navazující na analýzu, který vyhodnotí jedinečné na stupeň obecně platného. Nezbytně musí navazovat na analýzu (přístup trenérů a hráčů ke squashové přípravě),
- metodu introspektivní - se opírá o osobní znalosti, zkušenosti výzkumníka na základě účasti v prostředí či nějakém společenském procesu (v tomto případě se jednalo konkrétně o znalost squashového prostředí),
- metoda statistická - vzorek reprezentativní (Čihovský, 2006).

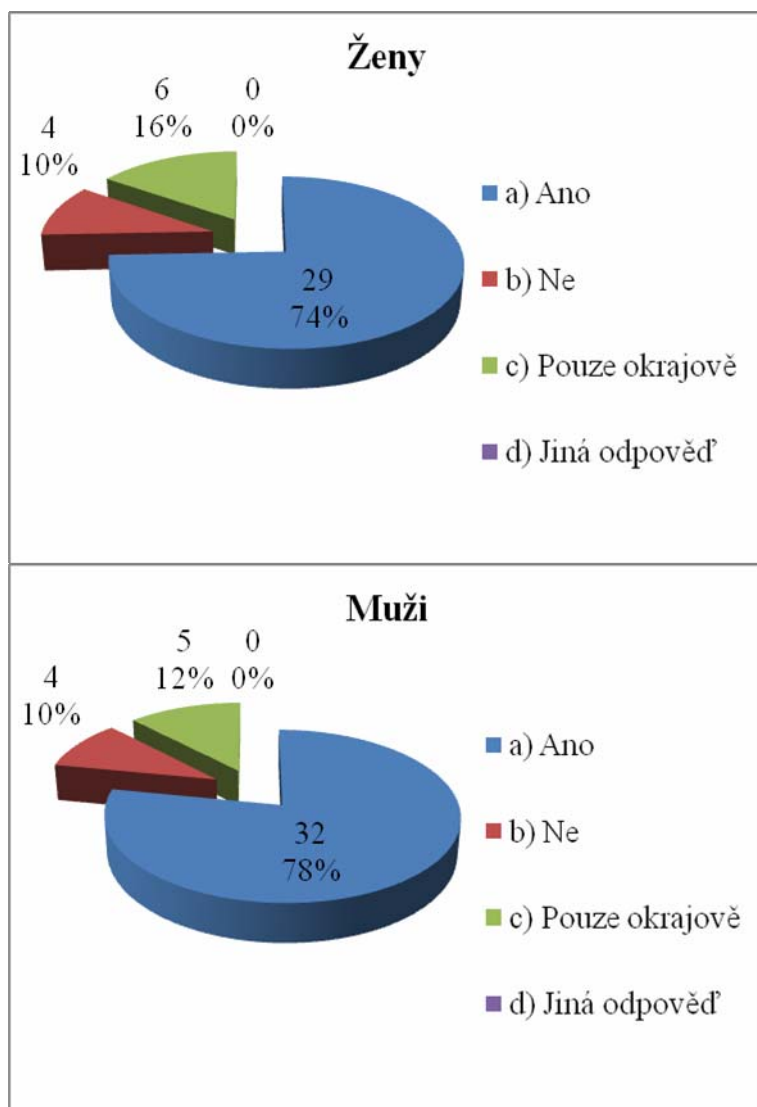
## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Odpovědi trenéři

#### 1) Zajímáte se o psychologickou přípravu hráče?

Výsledky na tuto otázku uvádíme v grafické podobě, stejně jako u ostatních odpovědí v grafu 1, kde v první části jsou uvedeny výsledky odpovědí žen a v druhé části odpovědi mužů. Stejným principem jsou vytvářeny grafy č. 2 – 11.

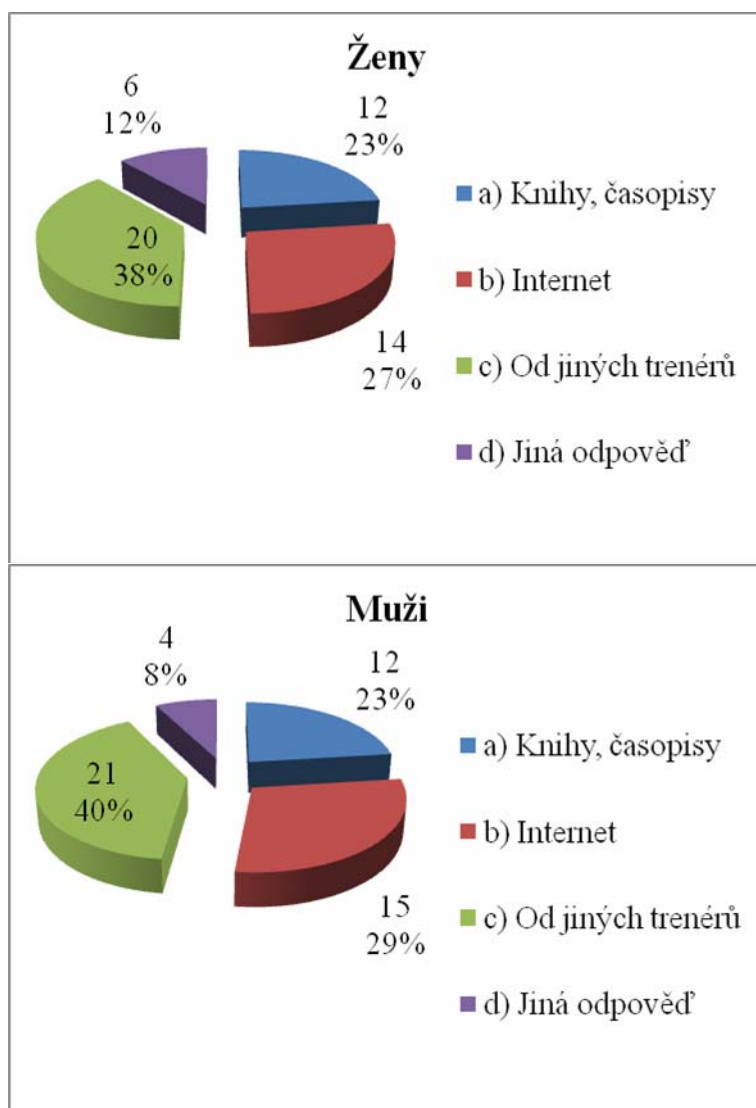
Graf č. 1 odpovědi na otázku „Zajímáte se o psychologickou přípravu“



Zdá se, že v této otázce jsou odpovědi mužů i žen velice podobné. Pozitivní je, že přes 70% respondentů odpovědělo kladně, tudíž základ pro správný a svědomitý přístup k otázce psychologické přípravy většina trenérů má.

## 2) Pokud se zajímáte o psychologickou přípravu nebo pouze okrajově, kde sbíráte informace?

Graf č. 2 odpovědi na otázku „Kde sbíráte informace“

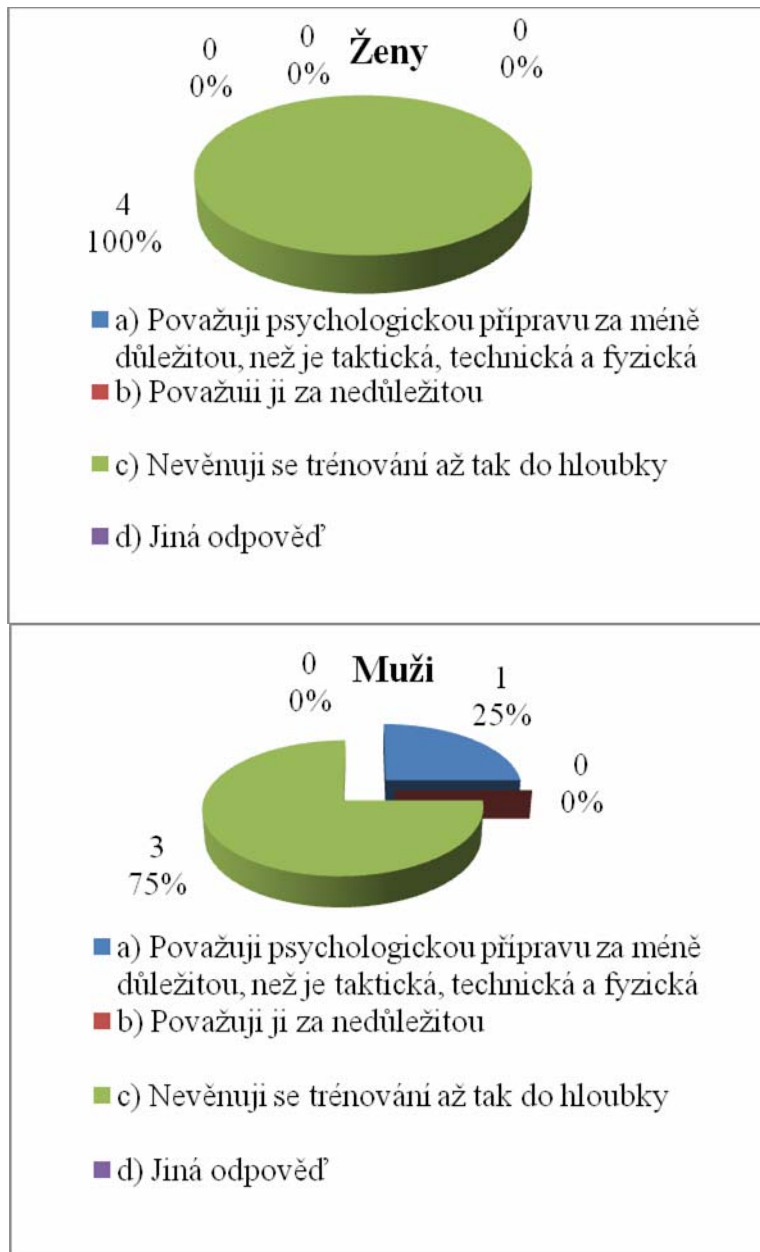


V odpovědích na tuto otázku se opět muži i ženy shodli. Pokud uváděli jinou odpověď, 4 ženy a 3 muži odpověděli, že důvěřují vlastní zkušenosti, 2 ženy a 1 muž uvedli, že věří pouze zkušeným trenérům. V této otázce je nutné dodat, že respondenti mohli zaškrtnout více odpovědí a většinou tak učinili.



### 3) Pokud se nezajímáte o psychologickou přípravu, uveďte proč?

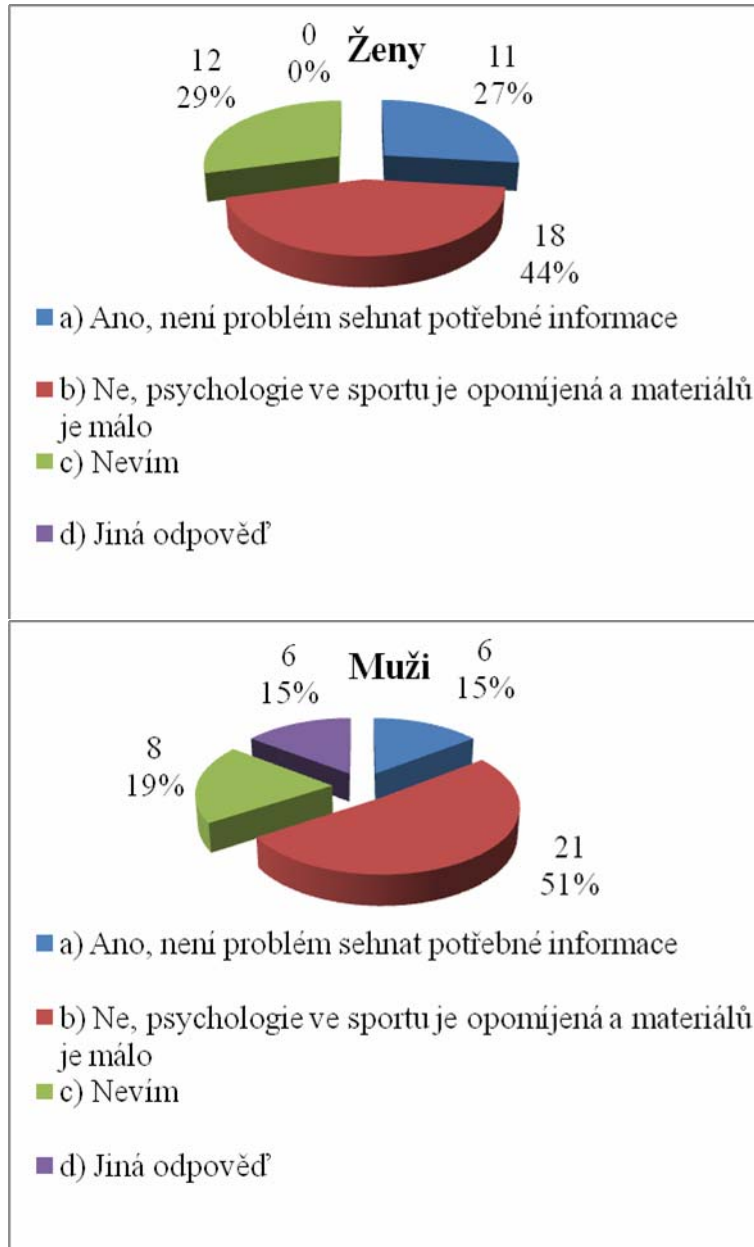
Graf č. 3 odpovědi na otázku „Proč se nezajímáte o psychologickou přípravu“



Na tuto otázku odpovídali pouze 4 muži a 4 ženy, kteří v první otázce dotazníku uvedli, že se o psychologickou přípravu nezajímají. Odpovědi jsou opět velmi podobné. Zarážející je ovšem odpověď c), protože ve všech případech mluvíme o trenérech aktivních turnajových hráčů! Můžeme tedy spekulovat o cíli, se kterým tito trenéři své svěřence trénují.

4) **Myslíte si, že zdroje informací o psychologické přípravě sportovců jsou dobře dostupné?**

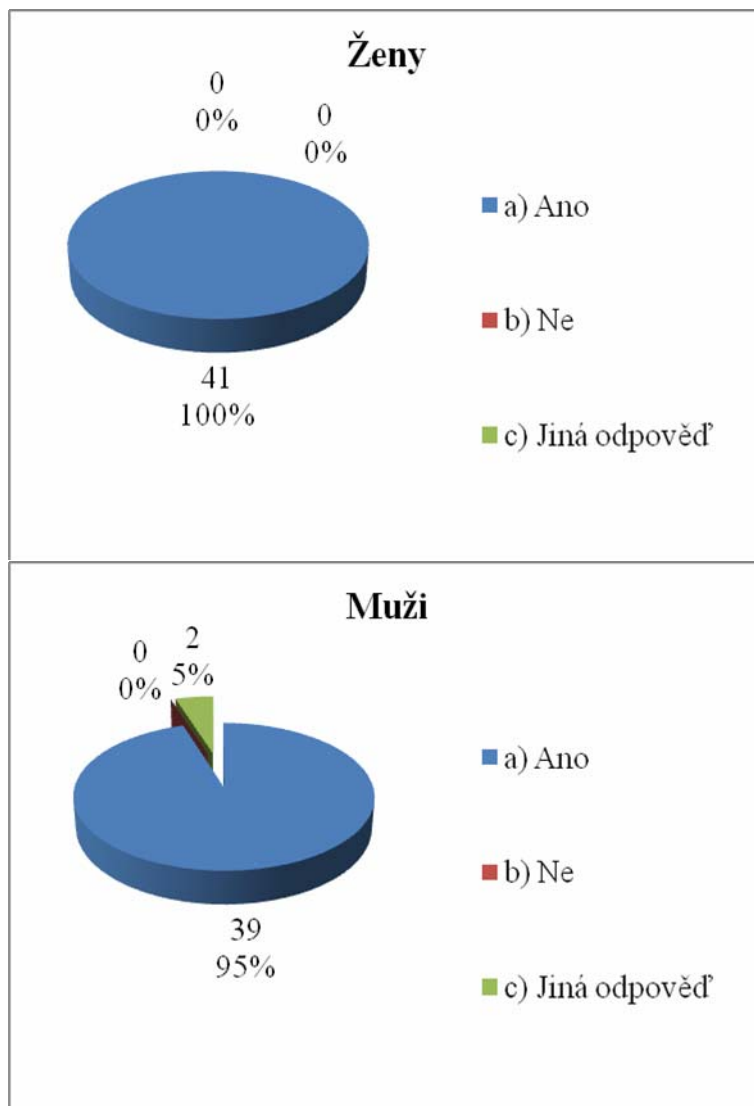
Graf č. 4 odpovědi na otázku „Dostupnost informací v psychologické přípravě“



4 muži uvedli, že sehnat materiály není nejjednodušší, ale jde to, 1 muž si myslí, že informace dostupné jsou, ale je málo specialistů, kteří s nimi umí pracovat a 1 muž odpověděl, že konkrétně o squashi je jich málo nebo jsou hůře dostupné. Trenéři, kteří odpověděli, že neví, většinou zároveň uvedli, že potřebné informace sbírají od zkušenějších trenérů nebo se o psychologii příliš nezajímají. Příliš mnoho respondentů si myslí, že psychologie je opomíjená.

**5) Věříte, že vedení sportovce v soutěži je důležitou součástí trenérské práce?**

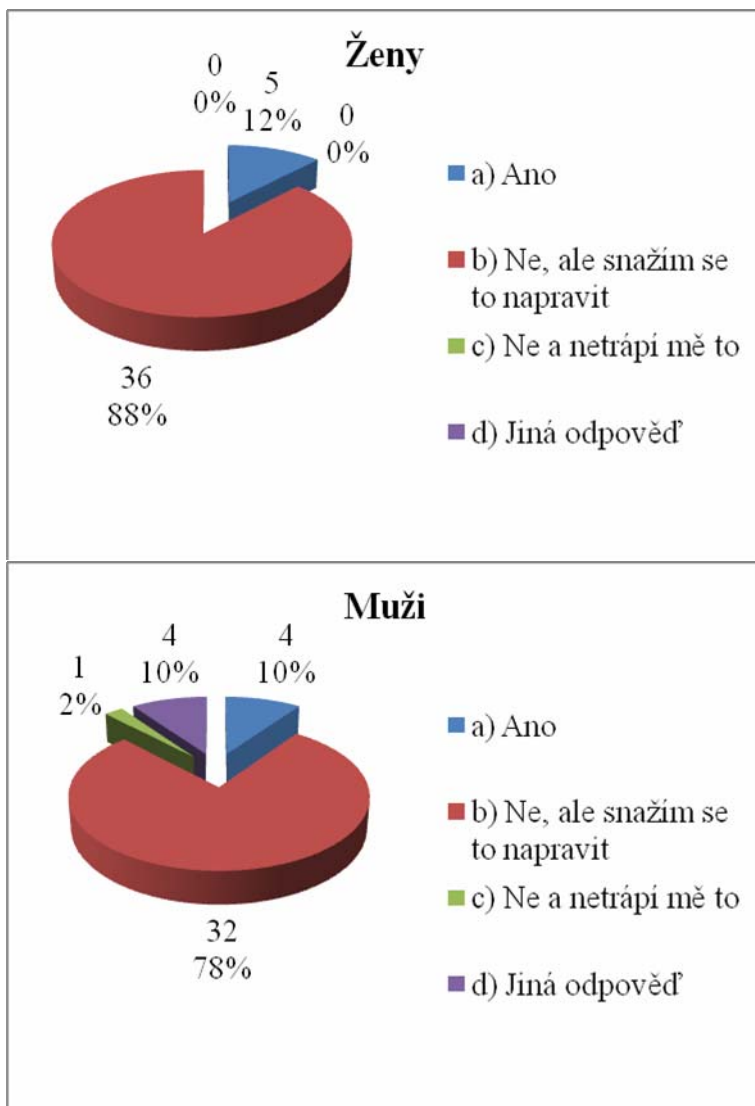
Graf č. 5 odpovědi na otázku „Věříte, že vedení sportovce v soutěži je důležité“



Na tuto otázku odpovídali jak muži, tak ženy bez jakéhokoli zaváhání. Pouze 1 muž uvedl, že je důležitější hráče naučit samostatnosti a další muž, že tomu věří pouze částečně. V této otázce tedy mají vesměs všichni trenéři velice jasno.

**6) Myslíte si, že vaše vědomosti o problematice vedení sportovce jsou dostačující?**

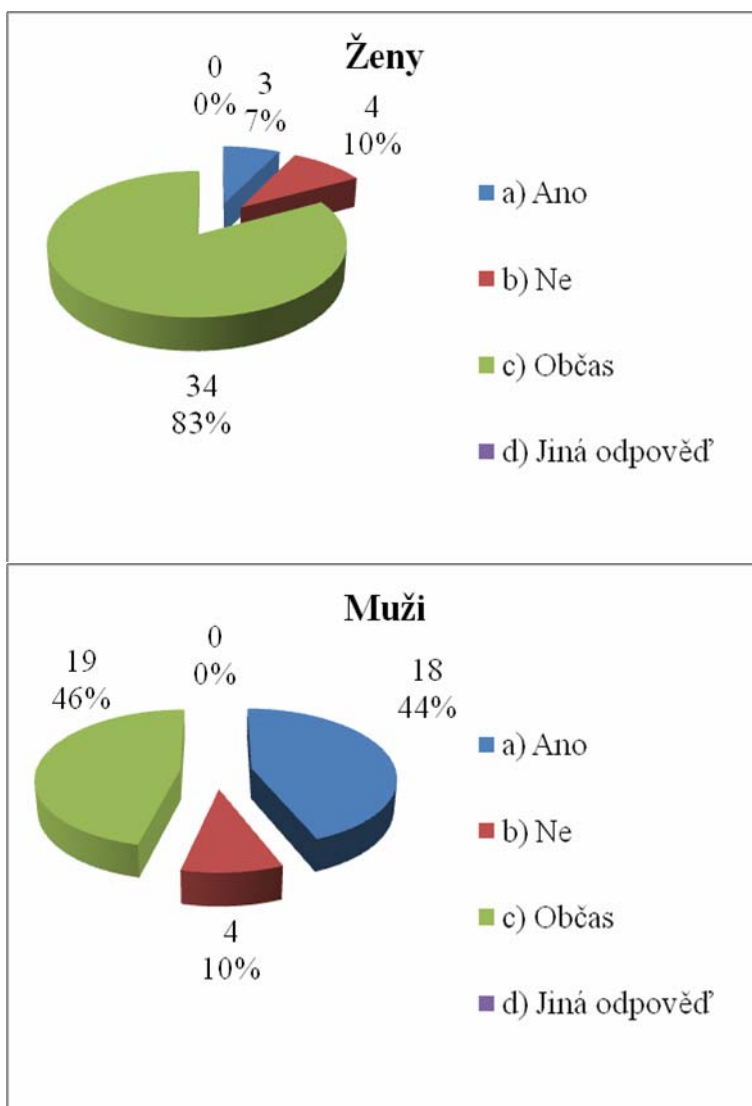
Graf č. 6 odpovědi na otázku „Myslíte si, že vaše vědomosti jsou dostačující“



Dle uvedených odpovědí se dá usuzovat, že většina mužů i žen cítí určité nedostatky v umění vést sportovce, ale snaží se s nimi dále pracovat. Malá hrstka trenérů věří, že ví, jak správně postupovat v této problematice. Velmi zářející je odpověď 1 muže, který uvádí, že jej fakt, že nemá dostatečné vědomosti vůbec netrápí. Další 2 muži odpovídali, že mají pocit, že vědomosti mají dostačující, ale i nadále na nich pracují, 1 muž uvedl, že má ještě nedostatky, ale zároveň měl tu čest pracovat s nejlepšími trenéry světa, což považuje za velké plus a další muž dokonce uvedl, že je nejlepší, ale mohl by být ještě lepší.

## 7) Doprovázíte svého svěřence na turnajích?

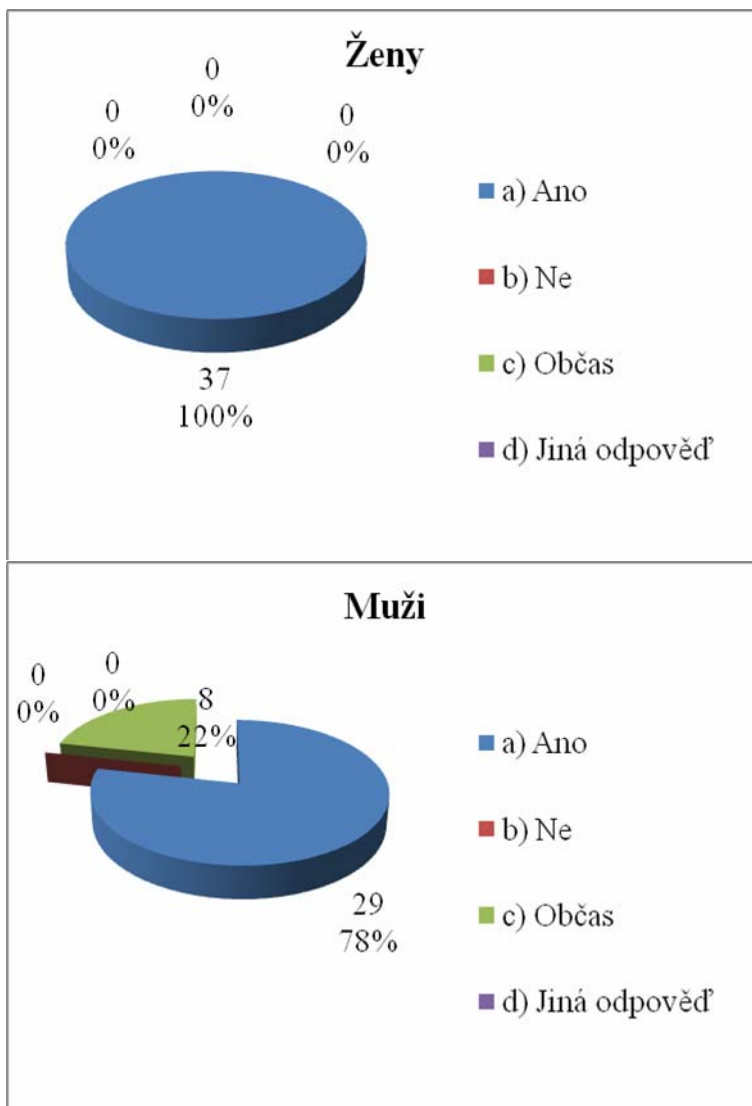
Graf č. 7 odpovědi na otázku „Doprovázíte svého svěřence na turnajích“



V této otázce poprvé registrujeme mírné odchylky mezi muži a ženami. Pokud budeme naprosto důvěřovat upřímnosti odpovědí, tak své svěřence pravidelně doprovází na turnajích o mnoho více muži, než ženy. Ženy uvádějí, že se svěřenci jezdí pouze občas. To, že na turnaje nejezdí nikdy, uvedli 4 muži a 4 ženy. Důvody, proč tomu tak je se dozvíme níže. Tato otázka je zajímavá i do budoucna, kdy se na četnost přítomnosti jejich trenérů (koučů) na turnajích ptáme i hráčů samotných.

**8) Pokud své svěřence doprovázíte alespoň občas, pomáháte mu a radíte mezi sety v zápasu?**

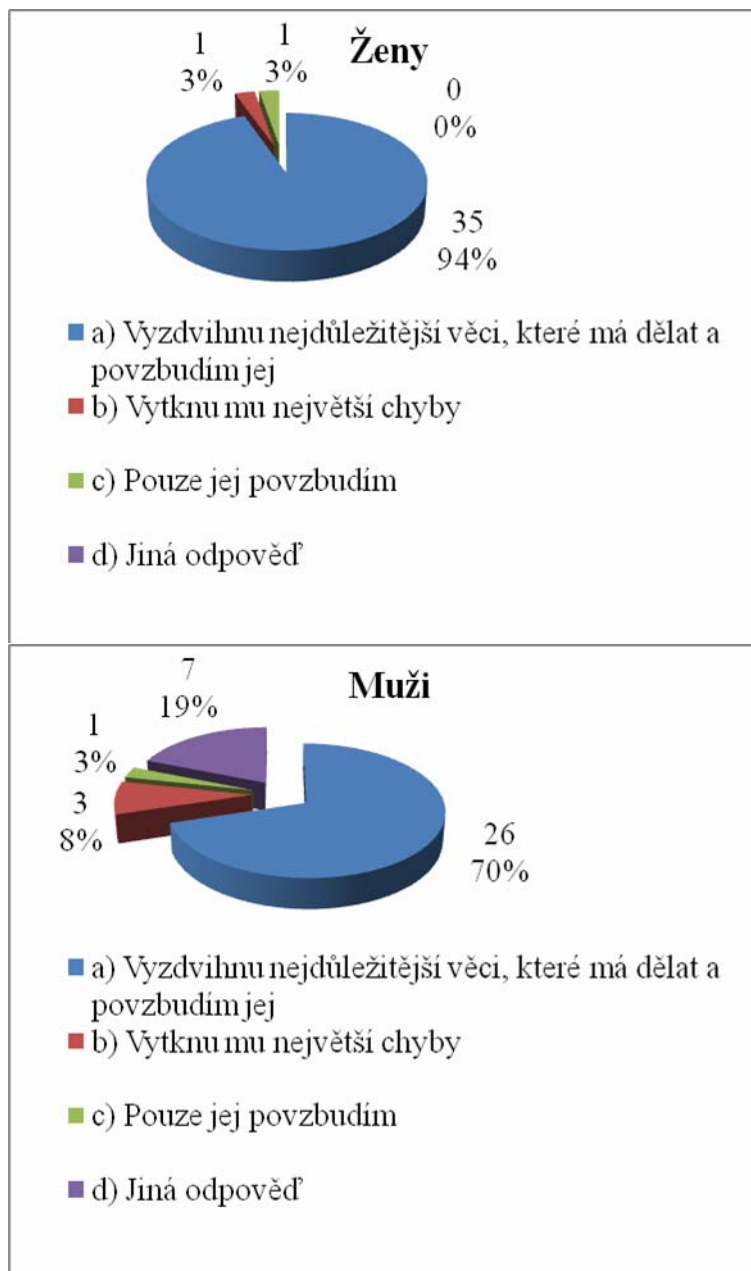
Graf č. 8 odpovědi na otázku „Pomáháte a radíte svému svěřenci“



Na tuto otázku odpovídalo pouze 37 mužů i žen, poněvadž 4 muži a 4 ženy uvedli, že na turnaje se svěřenci nejezdí. A opět zde máme odchylky mezi odpověďmi mužů a žen. Všechny ženy uvedly, že pokud se svým svěřencem na turnaji jsou, vždy mu podají pomocné informace. Zatímco u mužů tomu tak vždy není. Důvodem mohou být výše uvedené odpovědi, že svěřenec by měl být samostatný nebo že vedení sportovce je jen zčásti důležité. Také může být důvodem fakt, že podle výše uvedených odpovědí má mnoho trenérů (koučů) pocit, že jejich vědomosti nejsou zcela dostačující a tak neumí kvalitně poradit

## 9) Pokud svěřenci podáváte informace alespoň někdy, jak je podáváte?

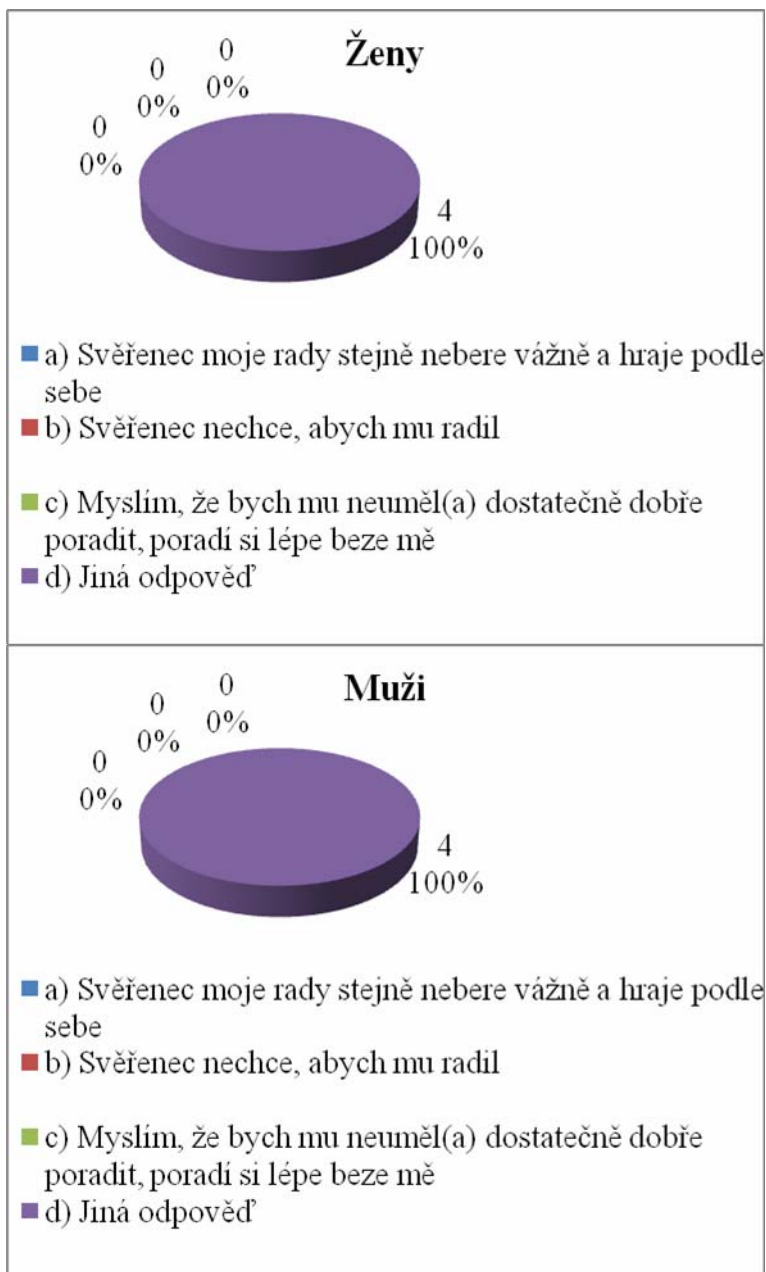
Graf č. 9 odpovědi na otázku „Jak podáváte informace“



Ženy, kromě dvou případů, odpovídaly, že vyzdvihnou nejdůležitější věci, které má hráč dělat a povzbudí jej, zatímco muži takto odpovídali o něco méně a spíše se přikláněli k dalším variantám. 3 muži uvedli, že je to značně individuální, 1 muž, že stačí často pouze uklidnit, další muž uvedl, že hráče povzbudí, následuje velmi malá korekce chyb a poté důrazné upozornění na hru soupeře a jeden muž odpověděl, že zkrátka podá informace vedoucí k vytýčenému cíli.

### 10) Pokud nedoprovázíte svěřence na turnajích, uveďte proč?

Graf č. 10 odpovědi na otázku „Proč nedoprovázíte své svěřence na turnajích“

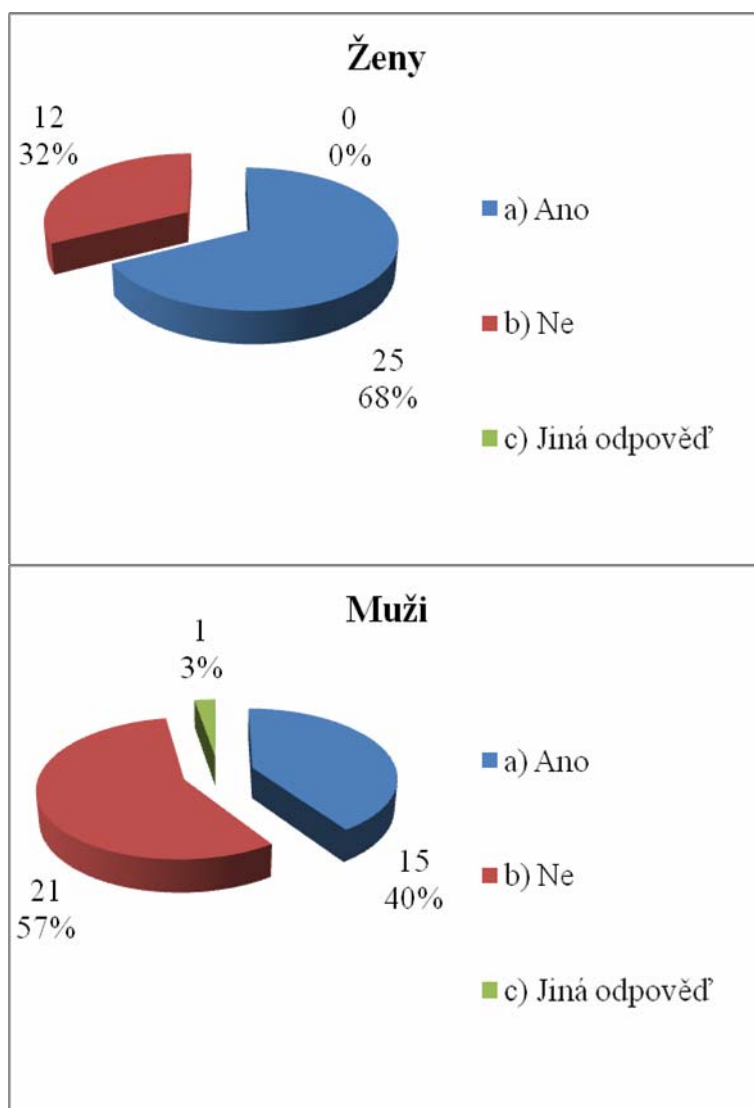


Na tuto otázku odpovídali pouze 4 muži a 4 ženy. Všichni shodně využili možnosti vlastní odpovědi. 4 ženy a 3 muži odpověděli, že nemají čas na turnaje jezdit. 1 muž si myslí, že velká část hráčů neumí poslouchat rady a měnit hru podle přání.



**11) Pokud se svěřencem jezdíte na turnaje, máte domluvená neverbální (nemluvená) gesta (znaky) během zápasu? (Např. pro slabší bekhend, uklidnění, ...).**

Graf č. 11 odpovědi na otázku „Máte domluvená neverbální gesta“



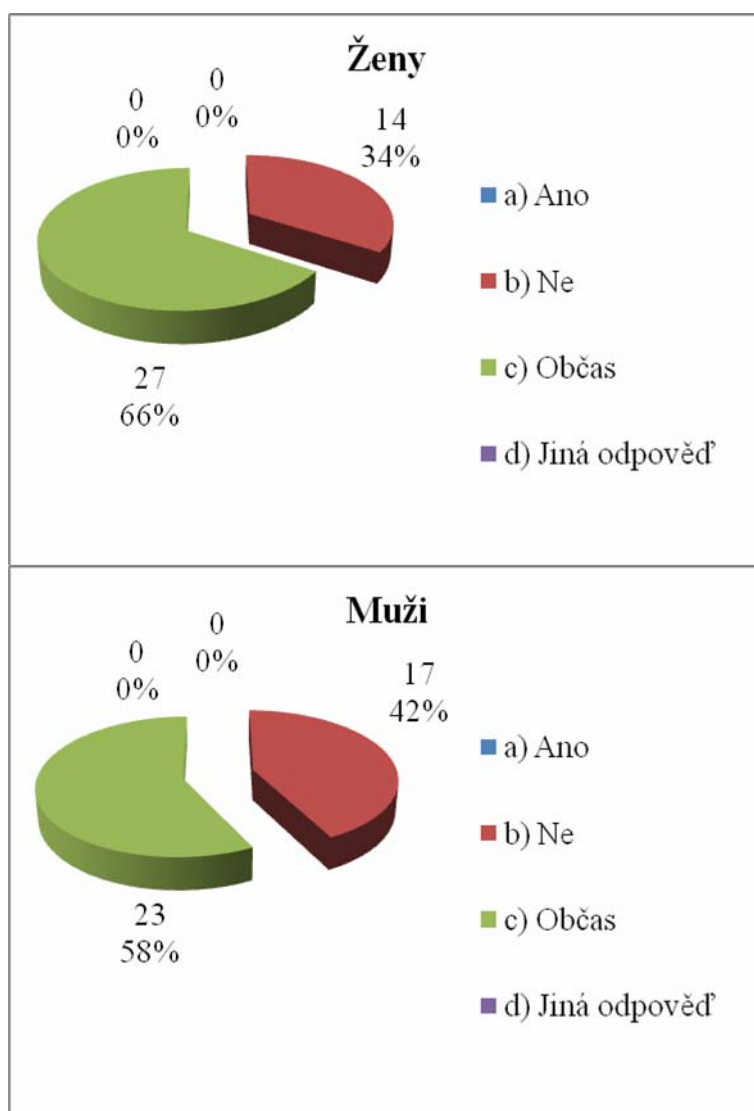
Odpovědi žen na tuto otázku mírně ukazují na skutečnost, že ženy se pokouší ve větší míře využívat i neverbální stránku koučinku, než muži. Jeden muž uvedl, že s někým tyto signály domluvené má, s někým ne. Nutno také poznamenat, jako malé mínus vůči ženám, že využíváním této možnosti koučinku ženy obcházejí squashová pravidla, která tuto formu koučování nepovolují.

## 5.2 Odpovědi hráči

### 1) Doprovází tě tvůj trenér na turnajích?

Výsledky na tuto otázku uvádíme v grafické podobě, stejně jako u ostatních odpovědí v grafu 1, kde v první části jsou uvedeny výsledky odpovědí žen a v druhé části odpovědi mužů. Stejným principem jsou vytvářeny grafy č. 2 – 9.

Graf č. 1 odpovědi na otázku „Doprovází tě tvůj trenér na turnajích“

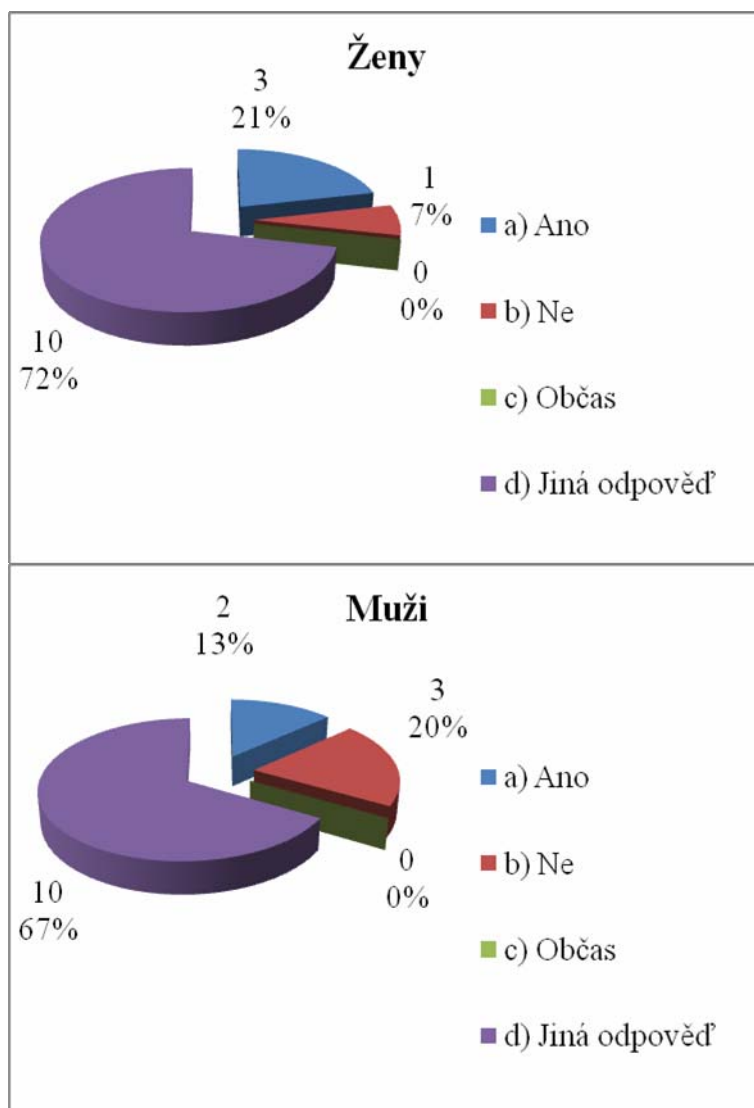


Zajímavé na odpovědích hráčů i hráček je, že nikdo z nich neodpověděl, že by s nimi trenér jezdil vždy, přestože mnozí trenéři uváděli opak. Může se zde

jednat o rozpor mezi pocitem trenéra a pocitem hráče. V tomto případě jsme se ještě rozhodli pokusit se zjistit, zda hráči nemají trenéra a kouče v jiné osobě.

## 2) Pokud NEJEZDÍ trenér, jezdí s tebou kouč?

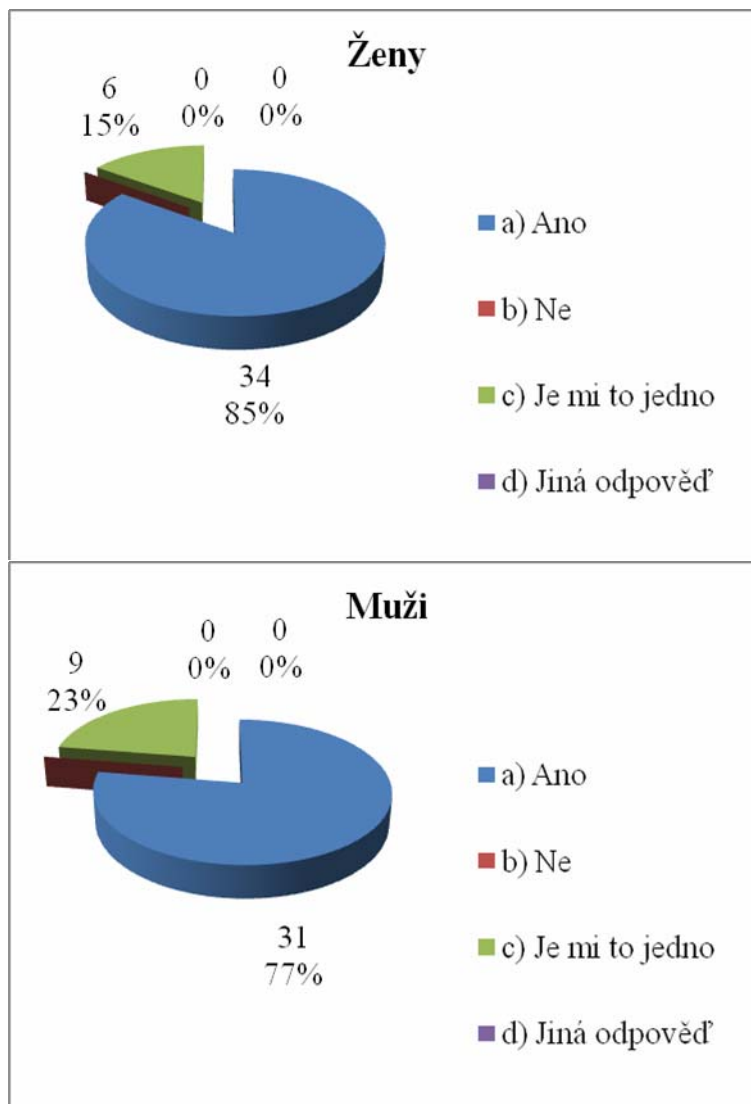
Graf č. 2 odpovědi na otázku „Jezdí s tebou kouč“



Mnoho hráčů v možnosti „jiná odpověď“ uvádělo, že trenér a kouč je jedna a tatáž osoba. V několika málo případech, celkem 5ti, jsme se dozvěděli, že hráči mají kouče a trenéra zvlášť. Bohužel se potvrdilo, že trenér (kouč) na turnaje jezdí se svými svěřenci občas nebo dokonce vůbec. Alespoň dle odpovědí hráčů.

### 3) Chtěl(a) bys, aby s Tebou trenér (kouč) jezdil na turnaje častěji?

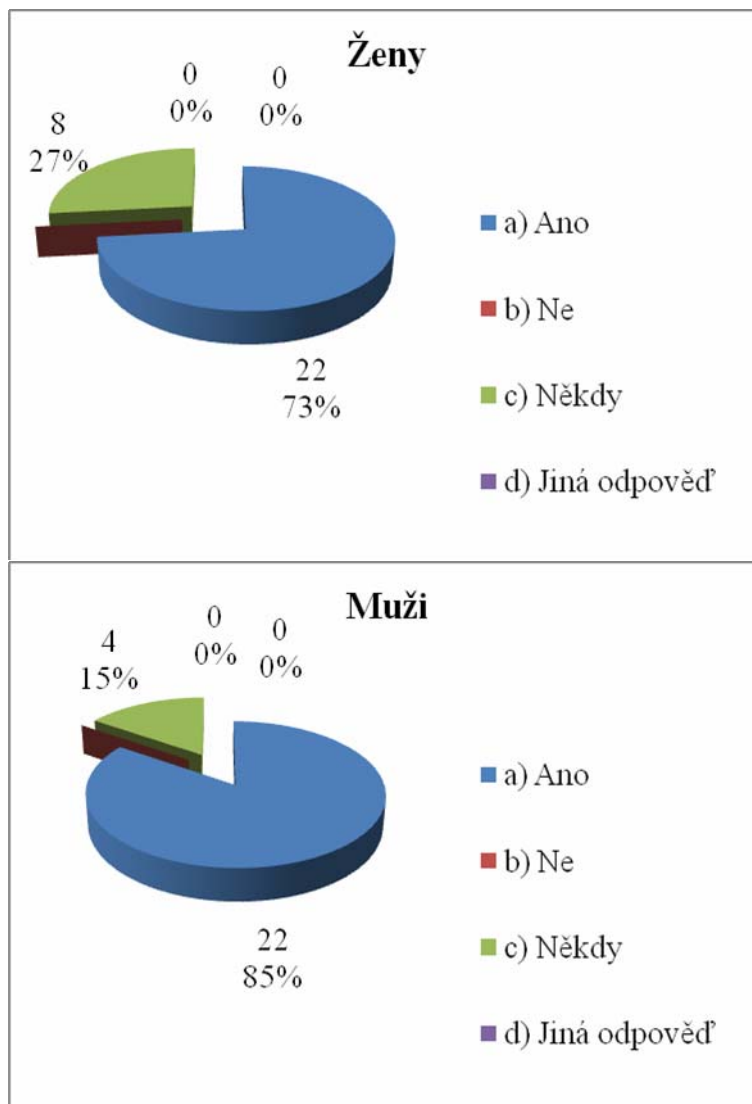
Graf č. 3 odpovědi na otázku „Chtěl/a bys, aby s tebou trenér jezdil častěji“



Odpovědi na tuto otázku shrnují a uzavírají „kapitolu“ na četnost doprovodu trenérů na turnajích. Ukazuje se, že hráči nejsou spokojeni a rádi by své trenéry viděli na turnajích častěji. Odpovědi hráčů také značně nekorespondují s odpověďmi trenérů, kteří uváděli, že své hráče na turnajích doprovází (muži uváděli jasně kladnou odpověď v celých 44% a pouze 8 trenérů odpovědělo, že své svěřence nedoprovází!). Je tedy otázkou, zda se trenéři a hráči liší pouze osobním pocitem, nebo trenéři k sobě nebyli zcela upřímní.

#### 4) Pomáhá a radí ti trenér (kouč) mezi sety v zápasu?

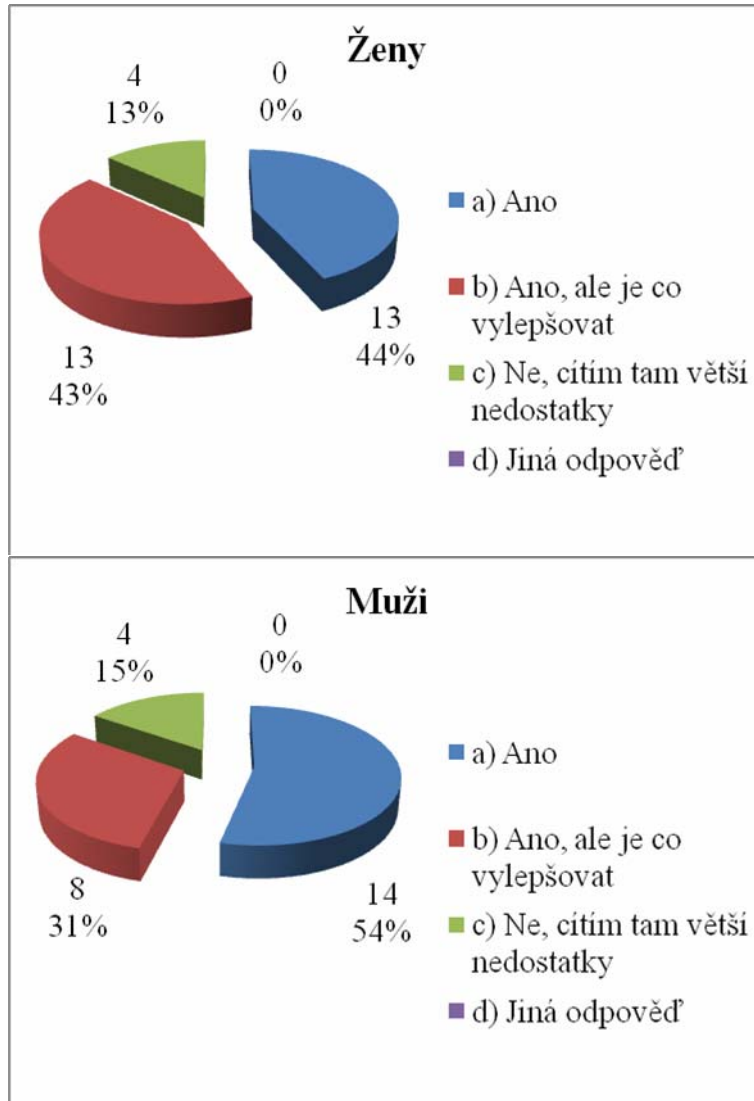
Graf č. 4 odpovědi na otázku „Radí ti trenér mezi sety v zápasu“



Zde hráči uvádějí ve velké většině (jak muži, tak ženy), že trenéři (koučové) se jim mezi sety v zápasu pokoušejí poradit. Na kvalitu koučinku se budeme ptát v následující otázce.

**5) Jsi spokojen/á se způsobem podávání informací mezi sety (s koučkem) od tvého trenéra (kouče)?**

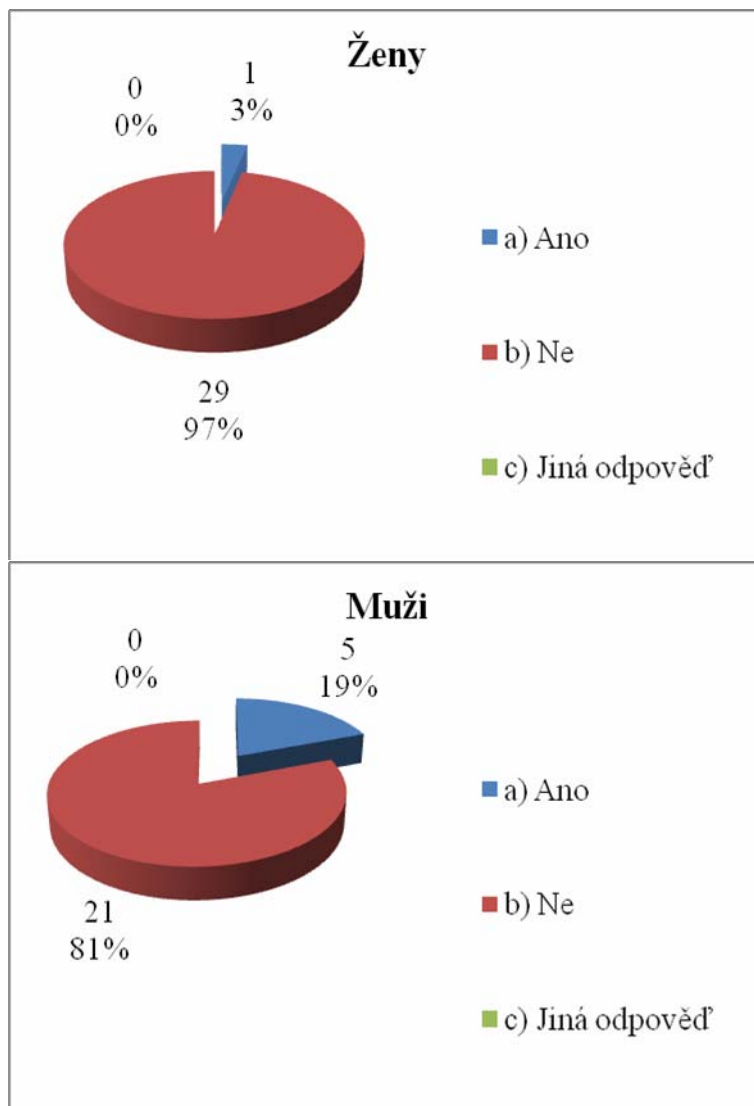
Graf č. 5 odpovědi na otázku „Jsi spokojen/á s podáváním informací“



44% žen a 54% mužů uvedlo, že jsou s koučkem spokojeni. Ostatní se svěřili, že nějaké nedostatky, větší či menší, v podávání informací cítí. Otázkou je, zda budeme brát fakt, že cca polovina trenérů (koučů) podává informace v zápase velmi uspokojivě, jako pozitivní nebo negativní zjištění.

**6) Máte domluvená neverbální (nemluvená) gesta (znaky) během zápasu?  
(Např. pro slabší bekhend, uklidnění..).**

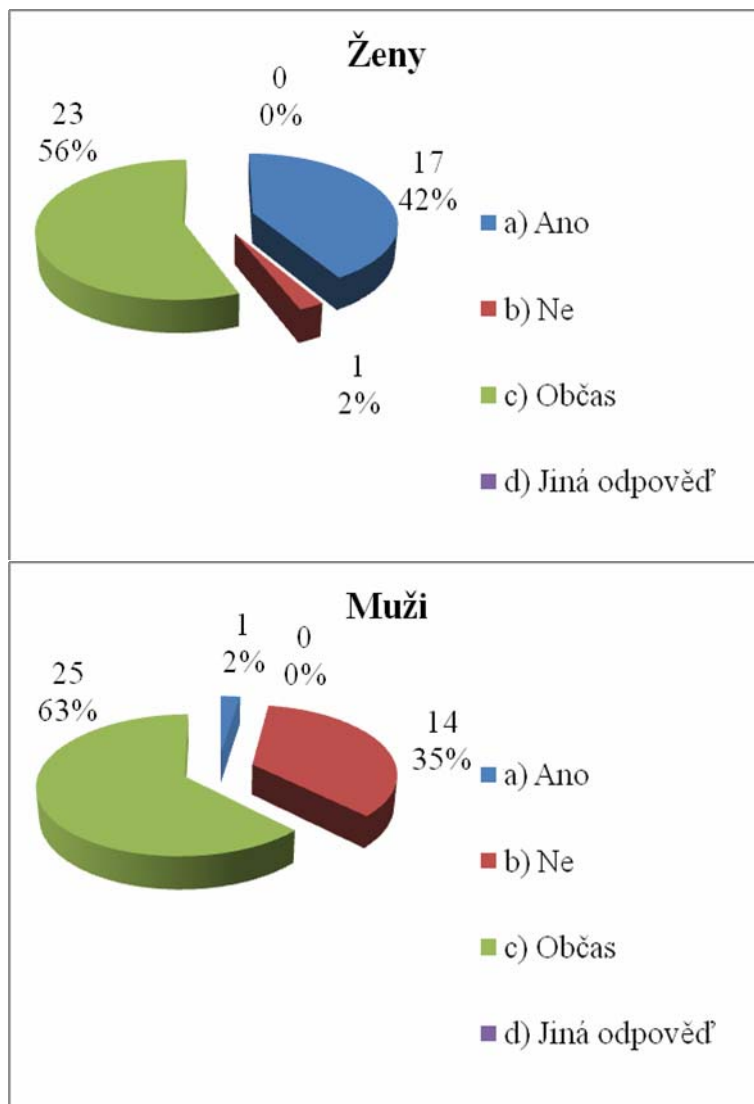
Graf č. 6 odpovědi na otázku „Máte domluvená neverbální gesta“



Tady se ukázalo, že většina hráčů si není vědoma jakékoliv domluvy ohledně podávání informací pomocí gestikulace. Ve svých odpovědích uváděli ženy-trenérky v 68% a muži-trenéři v 40%, že tyto znaky se svěřenci domluvené mají! Odpovědi na tento rozpor však může být fakt, že trenéři také v 83% (ženy) a ve 46% (muži) uvedli, že na turnaje s hráči jezdí pouze občas. V takových případech může snadněji docházet k tomu, že trenér s hráčem nejsou ještě zcela sehranou dvojicí a v mnohých ohledech si nemusí úplně rozumět.

## 7) Jezdí s tebou na turnaje rodiče, popřípadě známí, kamarádi jako podpora?

Graf č. 7 odpovědi na otázku „Jezdí s tebou známí jako podpora“

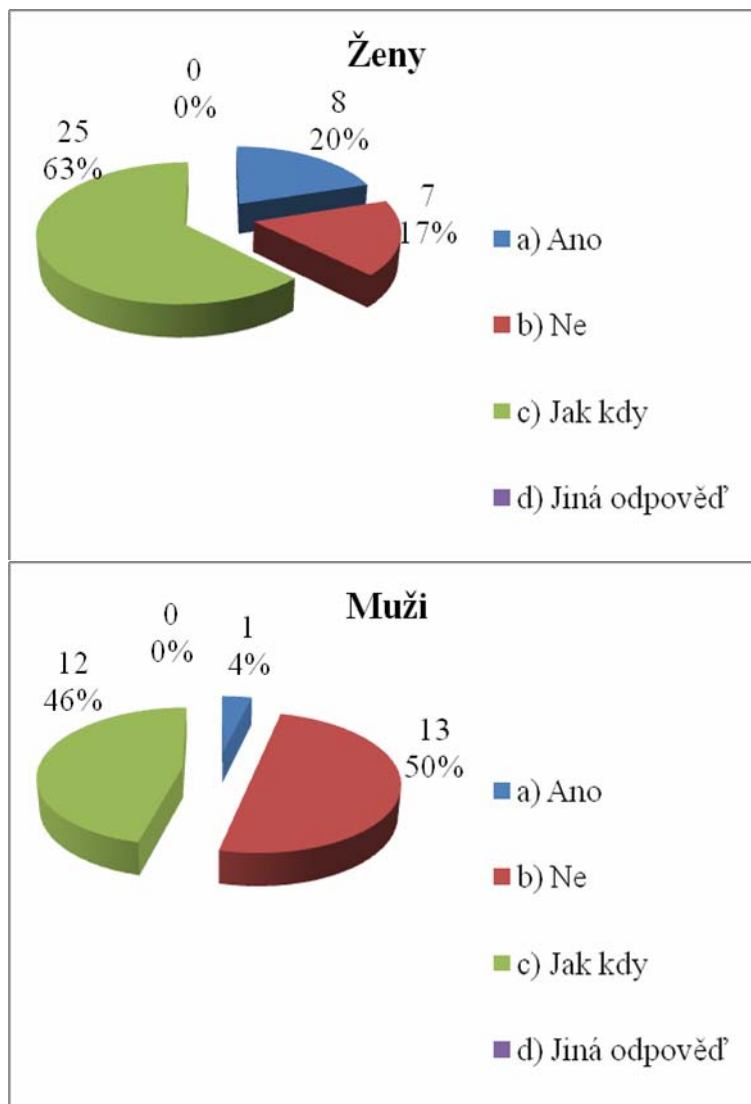


Podle odpovědí žen je pouze v 1% případů na turnajích nikdo ze známých, kamarádů atd. nedoprovází, u mužů je tomu tak v celých 35%. Muži naopak pouze v 1% uvedli, že je někdo blízký doprovází pravidelně.



### 8) Snaží se ti rodiče (známí, kamarádi) radit během zápasu?

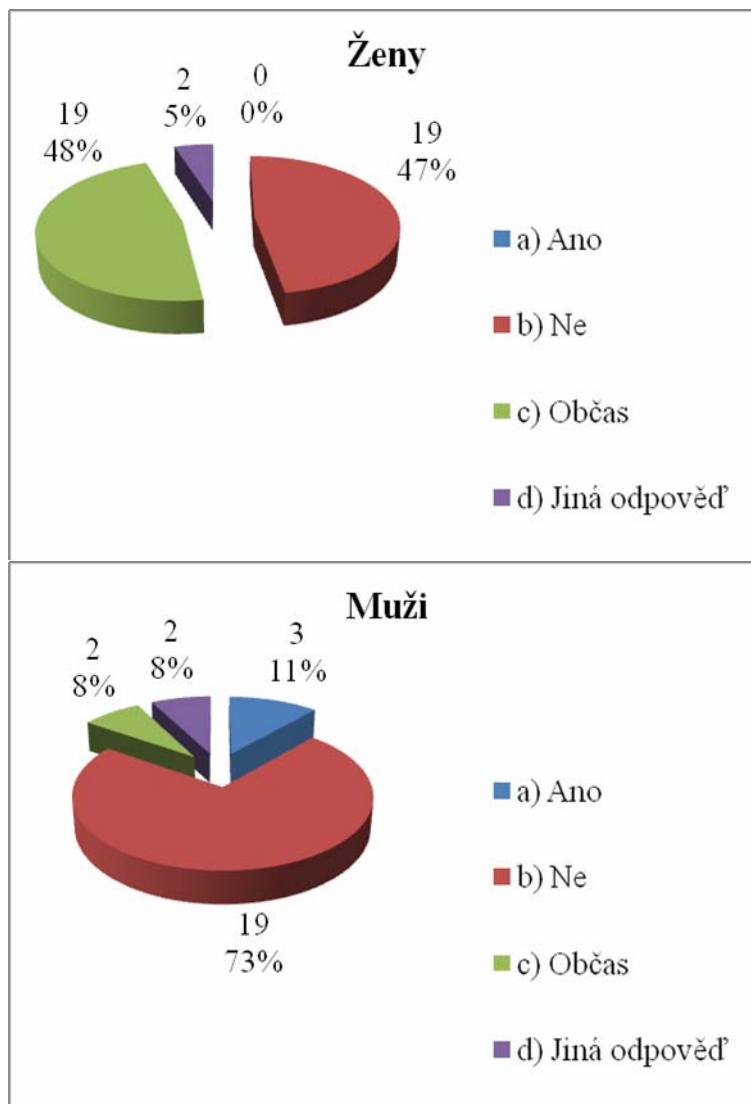
Graf č. 8 odpovědi na otázku „Snaží se ti známí radit během zápasu“



Podle odpovědí na tuto a předchozí otázku se zdá, že spíše hráčky mívají častěji doprovod svých známých a tento doprovod má také častěji pocit, že by jim měl během hry nějakým způsobem poradit. U mužů-hráčů se zdá, že tomu v takové míře není.

## 9) Radí ti i v případě, že je s tebou tvůj trenér (kouč)?

Graf č. 9 odpovědi na otázku „Radí ti i v případě, že je s tebou trenér“



Muži i ženy zde využívali také možnost jiné odpovědi a ve všech případech uváděli, že s nimi kouč ani trenér nejezdí, tudíž jezdí pouze známí, kamarádi atd. V mnoha případech se, dle odpovědí, stává, že doprovod hráčů a hráček někdy zasahuje do práce trenéra (kouče) i tehdy, pokud je trenér (kouč) na turnaji přítomen. Což samozřejmě mnohdy znamená velký problém. Samozřejmě můžeme spekulovat o důvodech, proč se tomu tak děje, zda z neschopnosti trenéra (kouče) kvalitně poradit, nebo z důvodů zcela jiných až osobních. V takových situacích by měl rázně zakročit pravděpodobně sám hráč a celou situaci uvést na správnou míru.

### **5.3 Srovnání odpovědí trenér a hráč**

K výzkumu se nám podařilo sehnat i přímou konfrontaci odpovědí dvojic trenér a jeho hráč. Zde je okomentování a výsledky tohoto srovnání odpovědí.

- 1) První dvojicí je trenérka 26 let a její 20ti letý hráč-muž. Již na začátku došlo k první odchylce. Hráč uváděl, že s ním trenér na turnaje nejezdí, zatímco trenérka odpověděla, že občas ano. Hráč si samozřejmě přál, aby jej trenérka doprovázela daleko častěji. Tím, že trenérka s hráčem na turnaje nejezdila, nemělo význam pokračovat dále v otázkách koučinku. Zeptali jsme se tedy na jiný doprovod a hráč uvedl, že s ním nejezdí nikdo a tudíž mu nikdo neradí.
  
- 2) Další dvojicí byl trenér 30 let a 23letý hráč-muž. V první otázce ohledně doprovodu na turnajích se oba shodli a odpovídali, že společně jezdí na turnaje občas. Ukázalo se také, že trenér je zároveň i koučem hráče. Opět následovala hráčova touha po tom, aby jej trenér doprovázel na turnaje častěji. Trenér uvedl, že hráči rádi vždy, pokud je na turnaji přítomen a snaží se vyzdvihnout nejdůležitější věci a hráče povzbudit. Hráč se svěřil, že s koučinkem od svého trenéra je plně spokojen. Jediný rozpor byl v odpovědi ohledně domluvených neverbálních gest. Trenér uvedl, že je domluvená mají, hráč si myslel, že nikoliv. Hráče sice na turnajích doprovází rodiče a známí, ale v případě, že je přítomen i trenér, do koučinku nezasahují.
  
- 3) Následující dvojicí byl trenér 28let a jeho 23letá hráčka. Oba se shodli, že na turnaje jezdí společně občas, především se jednalo o důležité turnaje typu mistrovství republiky. Trenér je zároveň i koučem. Opět si hráčka přála přítomnost trenéra na turnajích častěji. Trenér uvedl, že hráčce rádi vždy, pokud je na turnaji přítomen a snaží se vyzdvihnout nejdůležitější věci, hráčku povzbudit a upozornit na hru soupeřky. Hráčka uvedla, že s koučinkem od svého trenéra je spokojena, ale cítí tam určité nedostatky a to z toho důvodu, že trenér chybí na velkém množství turnajů a nezná tedy výkonnostní vzestup ostatních hráček. Oba uvedli, že mají

domluvená gesta. Hráčku občas doprovázejí na turnajích známí, kamarádi, ale radí jen občas a pokud není přítomen trenér.

- 4) Další dvojici tvořil trenér 45 let a jeho 20ti letá hráčka. Již v první otázce došlo k rozporu, kdy trenér uvedl, že na turnaje s hráčkou jezdí, zatímco ona uvedla, že pouze občas. Trenér je zároveň koučem. Opět se svěřila, že by trenérův doprovod ráda využívala častěji. S koučkem od svého trenéra byla hráčka plně spokojena a trenér uváděl, že je nejlepší v podávání informací, které vedou k vytýčenému cíli a tyto informace podává vždy, když je na turnaji přítomen. Oba se ale znovu neshodli v otázce neverbální komunikace, když hráčka uvedla, že žádnou nemají a trenér, že ano. Hráčku občas doprovázejí na turnajích rodiče a kamarádi, ale radí pouze v případě, že není přítomen její trenér.
- 5) Další dvojici tvořili 4 různé hráčky, 1 hráč a jejich trenér. Trenérovi je 50 let a uvádí, že svěřence na turnajích doprovází pouze občas a to z časových důvodů, také si myslí, že jeho vědomosti o vedení sportovce jsou dostačující. Pokud na turnaji doprovází své svěřence, vždy se snaží jim radit tak, že vyzdvihne nejdůležitější věci a hráče povzbudí. Ke koučinku využívá i gestikulace. Je zároveň trenérem i koučem.

První hráč (30 let) se shoduje s trenérem v četnosti doprovodu na turnajích a ani nepožaduje, aby s ním trenér jezdí častěji. Je také plně spokojen s podáváním informací od svého trenéra a shoduje se s ním i na tom, že mají domluvená určitá neverbální gesta. Na turnajích tohoto hráče doprovází občas i známí, kamarádi atd., ale radí mu pouze občas a pouze tehdy, pokud není přítomen trenér.

První z hráček (29 let) se s trenérem opět shoduje v četnosti doprovodu na turnajích a také nepožaduje větší četnost. Avšak co se týče podávání informací, hráčka rozhodně není spokojená a uvádí, že trenér není pozitivní. Neví také o tom, že by měli domluvená jakákoliv gesta. Na turnaje hráčku doprovází vždy známí a kamarádi a velkým problémem je i fakt, že jí radí i v případě, že je přítomen její trenér, což často končí hádkami mezi trenérem a přáteli.

Další hráčka (24 let) se shoduje s trenérem také na četnosti doprovodu, ale uvádí, že trenér je přítomen pouze na turnajích, které se hrají na domácích kurtech a to je vcelku málokdy. Také je jí jedno, zda trenér jezdí nebo nikoliv. S koučkem je spokojená pouze z části a uvádí, že se stává, že na ni „trenér řve, že takhle to hrát nemůže!“, což jí značně rozptyluje. Je si vědoma i domluvených gest. S touto hráčkou jezdí na turnaje i známí, ale v případě, že je tam i trenér, nesnaží se jí radit.

Třetí hráčka se znovu shoduje s trenérem na četnosti jeho výskytu na turnajích, ale přála by si, aby jezdil častěji. S koučkem je vcelku spokojena, ale myslí si, že je ještě co vylepšovat, o domluvených gestech neví. Na turnaje s ní jezdí kamarádi, ale radí jí pouze v případě, že tam není přítomen její trenér.

Poslední hráčka (19 let) se v první otázce s trenérem opět shoduje a je jí jedno, jestli trenér bude jezdit častěji nebo nebude. S koučkem je velmi spokojena a je si vědoma používání neverbální komunikace. Na turnajích má občas doprovod, ale ten jezdí jen v případě, že nejede trenér, což uvádí jako štěstí. Obává se totiž střetu.

- 6) Poslední skupinu tvoří 4 hráči, 3 hráčky a jejich trenér. Trenérovi je 33 let. Dle svých slov svěřence doprovází na turnajích občas, myslí si, že jeho vědomosti o vedení sportovce nejsou dostačující a pilně pracuje na zlepšení. Pokud je na turnaji, svěřenci radí vždy. Říká, že každý zápas je unikátní a není tedy vzorec, který by při koučování používal pro všechny. Nemá se svěřenci domluvená žádná gesta. Je zároveň trenérem i koučem. Na důležitých akcích využívá i rad dalšího kouče.

Prvnímu hráči je 21 let. Shoduje se s trenérem v četnosti doprovodu na turnajích, ale chtěl by, aby s ním trenér jezdil častěji. S podáváním informací je naprosto spokojen a souhlasí i v tom, že nemají domluvená žádná gesta. Rodiče s ním již na turnaje moc nejezdí a pokud ano, jsou pouze v roli diváka.

Druhému hráči je 30 let. Odpověděl, že s ním trenér na turnaje nejezdí, ale chtěl by, aby s ním jezdil. Kamarádi a známí jezdí pouze občas, ale neradí mu.

Třetímu hráči je 25 let. V četnosti doprovodu se s trenérem shoduje, ale také by uvítal, kdyby mohl jezdit častěji. Uvádí, že mu trenér, pokud je přítomen, radí pouze někdy a s informacemi je spokojen jen částečně, je podle něj co vylepšovat. Neverbální komunikaci nepoužívají. Na turnajích má občas i jiný doprovod, ale ten mu nikdy neradí.

Čtvrtému hráči je 22 let. Trenér jej na turnajích nedoprovází a hráč ani nechce, aby jej doprovázel. Uvádá, že na turnaje s ním nejezdí nikdo a nikdo mu neradí, ale že mu to přesně takto vyhovuje.

První hráčce je 18 let. Opět se s trenérem shoduje v první otázce četnosti doprovodu a opět by si přála, aby jezdil na turnaje častěji. S koučinkem je ale velice spokojena a gesta nemají domluvená. Občas má i jiný doprovod na turnajích, ale ten jí nikdy neradí.

Druhé hráčce je 28 let. Opět se shoduje s trenérem v první otázce jeho přítomnosti na turnajích a také by si přála tuto četnost zvýšit. Trenér jí radí pouze někdy a hráčka si myslí, že je co vylepšovat, ale je vcelku spokojená. Gesta domluvená nemají. Rodiče jí doprovází především na důležitých turnajích, ale nikdy jí neradí.

Třetí hráčce je 23 let. Uvádí, že trenér jí na turnajích nedoprovází, ale je jí to jedno. Jezdí s ní občas kamarádi a rodiče a ti se jí snaží radit.

## **5.4 Interpretace dat a komentář**

### **5.4.1 Shrnutí odpovědí trenérů**

Shrneme-li odpovědi trenérů (koučů) na tyto otázky, ženy i muži se ve většině případů shodovali. Muži ve větší míře, než ženy, využívali možnosti vlastní odpovědi.

Ukázalo se, že mnoho trenérů považuje vedení sportovce v soutěži za důležitou. Velká skupina trenérů se o psychologii zajímá a také si je většina z nich vědoma svých nedostatků v této oblasti. Trenéři, naštěstí, na svých nedostacích, dle odpovědí, pracují. Odpovědi na otázku ohledně dostupnosti materiálů však poukazují i na to, že informace o psychologické přípravě nejsou nejsnáze k dohledání, alespoň podle velkého počtu trenérů. Podle odpovědí se zdá, že muži doprovází své svěřence na turnaje častěji, než ženy. Důvod, proč trenéři na turnaje s hráči nejezdí, je především nedostatek času. Ženy svým svěřencům na turnajích radí vždy, zatímco muži se přiznali, že nikoliv. Jak ženy, tak muži ale teoreticky vědí, jak by při koučinku měli postupovat. To, že to poté v reálu nedělají je možná způsobeno faktem, že trenéři vědí o svých nedostacích v této oblasti a v některých situacích si sami nevědí rady. Ženy, na rozdíl od mužů, využívají častěji neverbální stránky koučinku.

## 5.4.2 Shrnutí odpovědí hráčů

Pokud se podíváme na odpovědi hráčů a hráček, zjistili jsme, že nejsou příliš spokojeni s četností přítomnosti jejich trenérů (koučů) na turnajích a přáli by si jejich doprovod ve větší míře. Tento pocit má dotázaných 85% žen a 77% mužů! Také se ukázalo, že pouze malé procento hráčů (2%) a hráček (3%) má zvlášť trenéra a kouče. V zahraničí je daleko běžnější, že hráči mívají trenéra a kouče v jiné osobě. Pokud trenér (kouč) se svým svěřencem na turnaj jede, ve většině případů také hráči podává během zápasu informace. Dle odpovědí hráčů a hráček většinou pouze slovně mezi sety, již méně je využívána gestikulace a neverbální komunikace. Hráči v 54% a hráčky ve 44% jsou zcela spokojeni s podáváním informací od svých trenérů (koučů), ostatní procento cítí v koučování jisté nedostatky, ať již větší nebo menší. Hráče i hráčky občas doprovází přátelé, známí atd. na turnajích, což je jistě v pořádku, pokud o to hráč stojí, problém nastává, pokud tento doprovod neakceptuje přítomnost trenéra (kouče) a zasahuje do koučinku. Tato situace je velmi těžká pro hráče samotného, poněvadž ten se ocitá v roli jistého soudce. Je jasné, že trenér (kouč) a doprovod hráče mají jistý problém mezi sebou v ujasnění role.



### 5.4.3 Vzájemné srovnání

Po konfrontaci hráčů s jejich trenéry, je jasné, že neplatí na každého hráče ten samý vzorec a co se jednomu svěřenci zdá jako skvělé, jinému to nevyhovuje. V mnoha případech se ale ukázalo, že by hráči rádi viděli svého trenéra na turnajích častěji, čímž by se pravděpodobně zlepšovala i jejich vzájemná spolupráce. V několika případech jsou vidět určitá nedorozumění a mezery v komunikaci mezi hráčem a trenérem.

Problémem je rozhodně případ, kdy přátelé radí hráče mezi sety v zápasu a to i tehdy, že je přítomen trenér. Nestává se to běžně, ale očividně tato situace vzniká a je asi mnoho řešení, ale ani jedno nepomáhá hráči se soustředit pouze na svůj výkon, který je jistě prioritní a to by si měli uvědomit všechny strany konfliktu.

## 6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jak čeští trenéři přistupují k problematice koučinku a zda se zajímají o psychologickou stránku squashového tréninku.

Jestliže jsme se zajímali o názory trenérů na toto téma, dozvěděli jsme se, že mnoho trenérů má problém s hledáním potřebných informací o koučinku obecně, nemluvě o koučinku ve squashu samotném. Trenéři uváděli, že materiály jsou více dostupné cizojazyčně, což je samozřejmě věc, která značně znevýhodňuje ty, kteří se sice o danou tematiku zajímají, ale neovládají cizí jazyk. Myslíme, že by se v Česku měli odborníci více zajímat o koučink ve squashu a pokusit se tyto znalosti rozšířit mezi squashovou veřejnost, protože to jistě značně zvýší kvalitu, ale i povědomí o koučinku na české squashové scéně.

Překvapilo nás, že jsme narazili i na odpovědi trenérů, kteří uvedli, že se o psychologickou stránku squashe nezajímají. Protože se jednalo o trenéry závodních hráčů, jsme toho názoru, že těmto trenérům nejde primárně o výkony hráče, ale že trénování neberou jako poslání, nýbrž jako povolání, což je pro hráče samozřejmě velké mínus.

Devět trenérů uvedlo, že si myslí, že jejich znalosti ohledně koučinku jsou dostačující. Právě i s těmito trenéry jsme se později snažili zkontaktovat a zajímala nás jejich konfrontace se svěřencem. Podařilo se nám získat tři tyto konfrontace a ve všech případech měl svěřenec výhrady ke způsobu předávání informací. Je samozřejmě možné, že ve zbývajících případech, které se nám nepodařilo konfrontovat, mohli být hráči maximálně spokojeni, ale pravděpodobně by si trenéři, kteří takto odpovídali, měli sáhnout více do svědomí.

Pokud srovnáme výsledky výzkumu s hypotézami, dojdeme k závěru, že trenéři ve většině případů teoreticky vědí, jak koučovat, ale po srovnání jejich odpovědí s odpověďmi hráčů vychází najevo, že praxe za teorií lehce pokulhává a trenéři by na sobě měli ještě pracovat, protože s koučinkem od svých trenérů je plně spokojena zhruba polovina svěřenců.

V České republice je trenér zároveň i koučem a to, až na výjimky, ve všech případech.

Hráči chtějí, aby s nimi trenér jezdil na turnaje častěji. Ukázalo se, že na turnajích častěji své svěřence doprovází muži-trenéři, než ženy-trenérky, ale i tak by si hráči přáli jejich přítomnost častěji. Důvod, proč trenéři nejezdí na každý turnaj nebo vůbec, je většinou nedostatek času. Tento fakt také ukazuje na to, že squashoví trenéři v Česku berou trénování spíše jako povolání na půl úvazku.

Konfrontace hráčů s trenéry většinou skončila odlišnými názory. Především v otázce četnosti doprovodu na turnajích. Zajímavé však bylo i časté nedorozumění v podávání informací pomocí gestikulace, kdy si trenéři byli jisti, že tento způsob koučinku mají se svěřencem domluvený, zatímco hráč si ničeho takového vědom nebyl.

Co se týče právě domluvy se svěřencem ohledně neverbální komunikace, ženy-trenérky tuto část koučinku spíše využívají, muži-trenéři spíše ne. Ovšem praxe opět ukázala, že hráči si i v případech, kdy trenér uvedl, že gestikulace využívá, nebyl ničeho vědom.

Podarilo se nám posbírat odpovědi od hráčů, kteří se squashi věnují vrcholově a jezdí i na světové turnaje i od hráčů, kteří zatím působí pouze na české squashové scéně. Čím dál více hráčů však již má nějaké zkušenosti s turnaji v zahraničí a dokáží tak srovnat přístup českých a zahraničních trenérů a koučů. Tito hráči se snaží spolupracovat právě s trenéry, kteří se zajímají i o koučink a věnují se trénování více do hloubky, často tak využívají i zahraniční trenéry pro svůj výkonnostní růst. Stejně tak je vidět, že trenéři, kteří věnují svůj čas doprovodu hráčů na turnaje a to i zahraniční, mají více zkušeností a povědomí o důležitosti koučinku a psychologické přípravy.

Podmínky na české squashové scéně se ještě vyvíjejí a nejsou tedy zdaleka ideální – ani pro hráče, ale ani pro trenéry. Squash zde není dlouho a bohužel se v české povaze stále projevují sklony k prosazování vlastních výhod a tak se česká squashová asociace zmítá v neustálém boji jistých skupin lidí. Stejně tak squashové kluby neustále vedou válku o to, který klub má více informací, znalostí a tak napříč českým squashovým světem jde spoustu negativních emocí, které ale opět nepomáhají těm, kteří by to nejvíc potřebovali – hráčům. Spíše, než se snažit utajit získané informace od zkušených světových trenérů

a koučů jako klubové know-how, bylo by jistě lepší vypustit do českého squashového světa maximum těchto znalostí a umožnit tak vychovat nejen skvělé odborníky a trenéry squashe, ale s nimi spojené i skvělé hráče, kteří budou mít silnou základnu a podporu. Určité náznaky pokusů o takové snahy tu již jsou, ale dle našeho názoru, bude ještě nějakou dobu trvat, než se vše změní a český squashový svět pochopí, kudy vede ta správná cesta.

Mezitím se tedy snažme o opravdu důsledný přístup k hráčům, kteří se chtějí squashi věnovat. Pokud jsme hráči dbejme na otevřenou komunikaci s trenérem, aby věděl, co nám vyhovuje. Pak naše spolupráce bude jistě účinnější.

## 7 POUŽITÁ LITERATURA:

- 1) BURIÁNEK, J. *Sociologie*. Praha : Fortuna, 2003
- 2) ČIHOVSKÝ, J. *Sociologický výzkum*. Diplomová práce. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006
- 3) DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002
- 4) DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha : Karolinum ,2007
- 5) EBR, A. Potřebuješ velké srdce. *Squash a badminton revue* č.2, 2000
- 6) HAVLÍK, R. *Úvod do sociologie*. Praha : Karolinum, 2007
- 7) KURZOVÁ, J. *Srovnání zatížení hráčů v průběhu utkání ve squashi a ricochetu*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS, 2003
- 8) LAMSER, V. *Základy sociologického výzkumu*. Praha : Svoboda, 1966
- 9) LANGHAMMER, P. *Squash – technika, taktika, hra*. Praha, Plzeň : Beta-Dobrovský, 1999
- 10) MÜLLER, P. Tělo? Pouhý nosič duše. *Squash* č.1, 2003
- 11) PUNCH, F. K. *Úspěšný návrh výzkumu*. Praha : Portál 2008
- 12) SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha : Olympia, 1988
- 13) SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum ,2006
- 14) ŠÁCHA, D. *Jak dokonale zvládnout squash*. Praha : Grada, 2006
- 15) ŠRÁMEK, J. *Sportovní hry v hodinách tělesné výchovy na 2.stupni základních škol v Plzni*. Diplomová práce. Praha : UK FTVS, 2007
- 16) VALENTA, J. *Squash- rady pro začínající a pokročilé hráče*. Praha : UV Factory, 1998

## 8 PŘÍLOHY

### Příloha 1

## DOTAZNÍK PRO AKTIVNÍ HRÁČE SQUASHE

### SEKCE A: pro všechny

- 1) Doprovází tě tvůj trenér na turnajích?
  - a) ano
  - b) ne
  - c) občas
  - d) jiná odpověď.....
  
- 2) Pokud NEJEZDÍ trenér, jezdí s tebou kouč?
  - a) ano
  - b) ne
  - c) občas
  - d) trenér i kouč je jedna a tatáž osoba
  - d) jiná odpověď:
  
- 3) Chtěl(a) bys, aby s tebou jezdil trenér (kouč) na turnaje častěji?
  - a) ano
  - b) ne
  - c) je mi to jedno
  - d) jiná odpověď.....

### SEKCE B: Vyplňuj, pokud jezdí alespoň občas kouč nebo trenér Pokud nejezdí, přesuň se na SEKCI C

#### Pouze pokud trenér (kouč) jezdí:

- 4) Pomáhá ti a radí trenér (kouč) mezi sety v zápasu?
  - a) ano
  - b) ne
  - c) někdy
  - d) jiná odpověď.....
  
- 5) Jsi spokojen(á) se způsobem podávání informací mezi sety (s koučinkem) od tvého trenéra (kouče)?
  - a) ano
  - b) ano, ale je co vylepšovat
  - c) ne, cítím tam větší nedostatky
  - d) jiná odpověď.....

- 6) Máte domluvená neverbální (nemluvená) gesta během zápasu? (Např. pro uklidnění, slabší bekhend...)
- a) ano
  - b) ne
  - c) jiná odpověď.....

### SEKCE C:

#### I v případě, že trenér ani kouč nejzdí:

- 7) Jezdí s tebou na turnaje rodiče popřípadě známí, kamarádi jako podpora?
- a) ano
  - b) ne
  - c) občas
  - d) jiná odpověď.....

#### Vyplňuj pouze v případě, že rodiče nebo známí jezdí alespoň občas:

- 8) Snaží se ti rodiče (známí, kamarádi...) radit během zápasu?
- a) ano
  - b) ne
  - c) jak kdy
  - d) jiná odpověď.....

- 9) Radí ti i v případě, že je s tebou tvůj trenér (kouč)?
- a) ano
  - b) ne
  - c) občas
  - d) jiná odpověď.....

Jste:

- a) muž
- b) žena

Věk: ..... Jméno trenéra: .....

## **DOTAZNÍK PRO TRENÉRY AKTIVNÍCH HRÁČŮ SQUASHE**

- 1) Zajímáte se o psychologickou přípravu hráče?**
  - a) ano
  - b) ne
  - c) pouze okrajově
  - d) jiná odpověď: .....
  
- 2) Pokud se zajímáte o psychologickou přípravu nebo pouze okrajově, kde sbíráte informace?**
  - a) knihy, časopisy
  - b) internet
  - c) od jiných trenérů
  - d) jiná odpověď: .....
  
- 3) Pokud se nezajímáte o psychologickou přípravu, uveďte proč?**
  - a) považuji psychologickou přípravu za méně důležitou, než je taktická, technická a fyzická příprava
  - b) považuji ji za nedůležitou
  - c) nevěnuji se trénování až tak do hloubky
  - d) jiná odpověď: .....
  
- 4) Myslíte si, že zdroje informací o psychologické přípravě sportovců jsou dobře dostupné?**
  - a) ano, není problém sehnat potřebné informace
  - b) ne, psychologie ve sportu je opomíjená a materiálů je málo
  - c) nevím
  - d) jiná odpověď: .....
  
- 5) Věříte, že vedení sportovce v soutěži je důležitou částí trenérské práce?**
  - a) ano
  - b) ne
  - c) jiná odpověď: .....
  
- 6) Myslíte si, že vaše vědomosti o problematice vedení sportovce jsou dostačující?**
  - a) ano
  - b) ne, ale snažím se to napravit
  - c) ne a netrápí mě to
  - d) jiná odpověď: .....
  
- 7) Doprovázíte svého svěřence na turnajích?**
  - a) ano
  - b) ne



- c) občas
- d) jiná odpověď.....

**8) Pokud své svěřence doprovázíte alespoň občas, pomáháte mu a radíte mezi sety v zápasu?**

- a) ano
- b) ne
- c) někdy
- d) jiná odpověď.....

**9) Pokud svěřenci podáváte informace alespoň někdy, uveďte, jak je podáváte?**

- a) vyzdvihnu nejdůležitější věci, které má dělat a povzbudím jej
- b) vytknu mu největší chyby
- c) pouze jej povzbudím
- d) podám mu během přestávky vyčerpávající informace, aby měl z čeho vybírat
- e) jiná odpověď: .....

**10) Pokud nedoprovázíte svěřence na turnajích, uveďte proč?**

- a) svěřenec moje rady stejně nebere vážně a hraje podle sebe
- b) svěřenec nechce, abych mu radil
- c) myslím si, že bych mu neuměl dostatečně dobře poradit, poradí si lépe beze mě
- d) jiná odpověď: .....

**11) Pokud se svěřencem jezdíte na turnaje, máte domluvená neverbální (nemluvená) gesta (znaky) během zápasu? (např. pro uklidnění, slabší bekhend, atd..)**

- a) Ano
- b) Ne
- c) jiná odpověď: .....

**Jste:**

- a) muž
- b) žena

**Věk (prosím vyplnit): .....**