

**UNIVERZITA KARLOVA**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**Diplomová práce**

**Trenéřská činnost v tréninkovém procesu volejbalu u kategorie mladých  
hráčů**

**Vedoucí bakalářské práce:  
PhDr. Rostislav Vorálek, Ph.D,**

**Vypracoval:  
Bc. Vobejda Jan**

**Praha, 2018**

Čestně prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím literatury uvedené v seznamu.

V Praze, dne ....

## **Poděkování**

Za odborný dohled a cenné rady děkuji

**Phdr. Rostislavu Vorálkovi, Ph.D**

## **Evidenční list**

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

# **Abstrakt**

## **Název diplomové práce:**

Trenérská činnost v tréninkovém procesu volejbalu u kategorie mladých hráčů

## **Cíl práce:**

Cílem práce je zjistit, popsat a vyhodnotit volejbalovou trenérskou činnost v tréninkovém procesu a během utkání u staršího žactva.

## **Metoda:**

Ke splnění výzkumného cíle jsem využil metodu dotazování pomocí nestandardizovaného dotazníku s uzavřenými, polotevřenými i otevřenými otázkami. Údaje získané z dotazníku byly analyzovány součtem počtu probandů a jejich odpovědí. Výsledky byly zpracovány běžnými statistickými metodami, vyjádřeny slovně, tabulkově a pomocí grafů.

## **Výsledky:**

Výsledky práce ukázaly jednak názory trenérů, ale především jejich trenérské postupy či metody, které uplatňují při působení na své svěřence v tréninkovém procesu. V některých případech lze jen těžko určit, zda jsou postupy správné či nikoliv, jsou však případy, kdy je to zřejmé. Částečně jsme se dotkli i problému rané specializace v žákovském volejbalu

## **Klíčová slova:**

Volejbal

Trénink dětí a mládeže ve volejbalu

Specializace hráčských funkcí

Činnost a osobnost trenéra

Osobnost hráče

## **Abstract**

### **Title of thesis:**

Coaching activity in the volleyball training process for the young players category

### **Aim of thesis:**

The aim of thesis is to find out, describe and evaluate volleyball coaching activity in the training process and during the match at young players category

### **Method:**

To fulfill the research objectives, I used the method of interrogation using non-standardized questionnaire with closed, semi-opened and opened questions. The obtained data from the questionnaire were analyzed by the sum of the number of probands and their answers. The results were processed by conventional statistical methods, expressed in words, tables and graphs.

### **Results:**

The results of the thesis showed both the opinions of the coaches, but above all their coaching practices or methods, which they apply during training process. In some cases it is difficult to determine whether the procedures are correct or not, but there are cases when it is obvious. We partially touched the problem of early specialization in young players category.

### **Keywords:**

Volleyball

Training of children and youth in volleyball

Specialization of player's functions

Coach's activities and character

Player's character

# Obsah

Obsah.....	7
1 Úvod.....	9
2 Charakteristika volejbalu.....	10
3 Trénink mladých hráčů volejbalu (starší žactvo) .....	12
3.1 Složky sportovního tréninku .....	12
3.2 Rozdíl mezi dětmi a dospělými .....	13
3.2.1 Starší školní věk .....	13
3.3 Dvě základní koncepce tréninku dětí .....	14
3.4 Trénink mládeže volejbalu .....	15
3.5 Specializovaný trénink staršího žactva .....	17
3.5.1 Herní činnost jednotlivce – HČJ .....	17
3.5.2 Herní Kombinace .....	17
3.5.3 Herní systémy.....	18
3.5.4 Hráčské specializace .....	19
4 Temperament hráče .....	21
5 Činnost trenéra .....	26
5.1 Trenérské styly vedení .....	26
5.2 Trenérské cíle ve sportu .....	29
5.3 Trenérský přístup ve starším školním věku.....	29
5.4 Filozofie trenéra - „vítězství“ .....	30
5.4.1 Aspekty vítězného týmu.....	31
5.4.2 Vítězství jako perspektivní cíl.....	32
5.5 Normy etického chování trenérů .....	33
5.6 Motivace.....	34
5.6.1 Vnější a vnitřní odměny .....	34
5.6.2 Potřeba být respektován .....	35
5.6.3 Jak přemýšlejí vítězové .....	35
5.6.4 Řeč k týmu (Team Talk) .....	36
5.7 Týmová kultura .....	39
5.8 Obecná problematika.....	40
.....	42
6 Cíl a úkoly diplomové práce .....	43
7 Metodologie výzkumu.....	44

7.1 Popis sledovaného souboru .....	44
7.2 Metody získávání dat .....	44
7.3 Sběr dat.....	47
7.4 Analýza získaných dat.....	48
8 Výsledky.....	49
9 Diskuze.....	65
I. část .....	65
II. část.....	67
III. část.....	69
10 Závěr.....	71
Seznam použité literatury .....	72
Přílohy .....	74
Seznam použitých zkratk:.....	75



# 1 Úvod

Téma mé Diplomové práce jsem si vybral ze dvou důvodů. Jednak jsem již ve své bakalářské práci řešil problematiku hráčské specializace ve volejbalu staršího žactva a zadruhé, a to především, se již několik let věnuji trénování staršího žactva v Příbrami. Rád bych tedy spojil potřebné s užitečným a vypracováním této studie získal více zkušeností a důležitých informací do své trenérské praxe.

Svou práci rozdělím do 3 částí, a to na 2 části teoretické a tou poslední bude část výzkumná, kdy pomocí nestandardizovaného dotazníku oslovím určité množství mých kolegů, kteří se zúčastnili letošního MČR staršího žactva. Některé otázky z dané problematiky bych rád porovnal s názory mého francouzského kolegy, kterého jsem měl možnost potkat na volejbalové stáži v Nantes. Zaměřím – li se na teoretickou část, kde využiji především odbornou literaturu a odborné články sportovních časopisů, tak je potřeba v první řadě charakterizovat mládežnický chlapecký volejbal. V druhé řadě, což by mělo být hlavním nosným tématem mého výzkumu, je činnost a práce trenéra především v tréninkovém procesu a následných mistrovských zápasech či turnajích.

Cílem mého výzkumu bude tedy zjistit, jakým způsobem funguje práce mých kolegů v ostatních klubech. Pokusím se najít společné body jejich (naší práce) a naopak vyzdvihnout klady či zápory praktik, které jsou u každého rozdílné. Vše zjištěné se pokusím porovnat s principem výchovy mládeže, který je nastaven ve Francii.

## 2 Charakteristika volejbalu

Volejbal je míčová kolektivní hra. Cílem hry je dostat míč přes síť maximálně na tři dotyky do pole soupeře a zabránit soupeřově snaze o totéž. Utkání se hraje na tři vítězné sety do pětadvaceti bodů s nutností minimálně dvoubodového rozdílu. Děj utkání můžeme rozdělit na sety, ty jsou tvořeny jednotlivými rozehrami (ukončení každé rozehry znamená bod pro jedno mužstvo) a každá rozehra je tvořena různými herními situacemi. Herní situace jsou řešeny pomocí psychických procesů jednáním jednotlivých hráčů i celého družstva specifickými dovednostmi (Buchtel, 2011).

Mezi volejbalové dovednosti patří podání, útočný úder, odbití obouruč vrchem, odbití obouruč spodem. Typická je kolísavá intenzita zatížení. Hráči během utkání provedou 75-170 výskoků. Výskok volejbalistů je nejvyšší v porovnání s ostatními kolektivními sporty (muži 90cm, ženy 70cm), (Grasgruber-Cacek, 2008).

Každá sportovní hra se realizuje utkáním. Výsledek utkání je pak výrazem vztahu mezi výkony obou soupeřících družstev, popřípadě vztahu mezi výkony jejich jednotlivých hráčů. Tento vztah je vždy ovlivňován řadou faktorů. Konečným cílem každého družstva je vítězství v utkání. V některých případech je však pravděpodobnost dosažení cíle nízká a ten bývá potom nahrazován jinými cíli, jako např. zvítězit pouze v jednom setu apod (Buchtel a kol., 2005).

Volejbal je jednou ze síťových sportovních her, při které nedochází k osobnímu styku se soupeřem a činnosti hráčů nejsou proto v průběhu hry narušovány. Činnosti hráčů jsou ovlivňovány především způsobem zpracování míče a počtem nejvýše tří možných odbití v poli. Poměrně značný počet hráčů na malém hřišti dává družstvu ke kolektivní spolupráci. Jejím vhodným využíváním v souvislosti se situací ve hře se zvyšuje úspěšnost jednotlivých akcí a hra nabývá účelnosti. (Příbramská, 1996)

Volejbal podle Ejema (1988) patří k nejrozšířenějším sportům nebo sportovním hrám na světě. V historii mezinárodně organizované činnosti se povedlo zabezpečit pořádání

pravidelných, divácky i sportovně zajímavých mezinárodních klubových i mezistátních soutěží, prosadit se do programu olympijských her, jako předpoklad všech těchto úspěchů sjednotit celosvětově pravidla a mnoho jiných kroků, které ve svém souhrnu přitahují na celém světě lidi všech věkových kategorií i obou pohlaví k praktickému provozování jejich oblíbené hry

Pro volejbal je typická technicko – taktická, v našem případě herní volejbalová činnost, kterou musí volejbalisté zvládnout a realizovat v utkání. Hráči v něm musí míč odbít a odrazet různými způsoby, které jsou povoleny pravidly. Tato odbití umožňují provádění herních činností jednotlivce (HČJ) představujících komplex pohybů s míčem i bez míče každého z hráčů. Herní činnosti jednotlivce se sdružují v řetězce a vytvářejí herní kombinace (HK). Jsou charakterizovány spoluprací dvou až šesti hráčů, kteří plní určené taktické záměry a úkoly v průběhu utkání. Ve vrcholném volejbalu vycházejí ze specializací funkcí hráčů, a ta je určena zvolenými herními systémy družstva (HS). Herní děj (průběh) je řešen plněním herního úkolu na různých stupních a množstvích dovedností. Ti hráči, kteří je zvládají ve větší míře, jsou ve výhodě, dá se tedy říci, že jedním z požadavků na hráče vrcholové úrovně je zvládnutí co největšího množství herních činností v co možná největší proměnlivosti provedení. Samotné osvojování nezbytných pohybových činností proto vyžaduje mnoho času. Ale i jejich nácvik a zdokonalování v tréninku je v rámci požadované úrovně herního výkonu časově náročné. (Zapletalová, 2005).

## **3 Trénink mladých hráčů volejbalu (starší žactvo)**

### ***3.1 Složky sportovního tréninku***

V oblasti sportovních her je poměrně běžné dělení sportovního tréninku na složku kondiční, technickou (návík) a taktickou (herní trénink). Každou touto složkou organicky prolíná příprava psychologická, ve které jsou především u vrcholových družstev shledávány největší rezervy. Podle Choutky a Dovalila (1991) Dělíme sportovní trénink do čtyř složek:

1. Kondiční příprava
2. Technická příprava
3. Taktická příprava
4. Psychologická příprava

Kondiční příprava je soustředěna na rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. U této přípravy zejména u mládeže musí být trénink pestrý. Zanedbání této přípravy se projeví později zejména v dlouhodobé soutěži. Dělíme ji na silovou, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnost. U mládeže sílu rozvíjíme pouze váhou vlastního těla, nedoporučuje se trénovat v posilovnách se zátěžovými stroji. Rychlost se rozvíjí kolem 10-12 roku a zde platí obecné atletické pravidlo „sprinterem se člověk rodí, vytrvalcem stává.“ V házené se trénuje hlavně rychlostní vytrvalost. Vytrvalost se trénuje formou her a dlouhodobých cvičení. Obratnosti se věnujeme zejména ve věku 6-10. Je to nejdůležitější schopnost pro rozvoj koordinace celého těla. Obratnost by se nadále měla zařazovat do tréninkového procesu dorostu a hlavně dospělých, ale bohužel toto se nestává. Technická příprava je návík a zdokonalování techniky v házené. U mládeže je technika hlavně ovlivněna silovými, biomechanickými a psychickými možnostmi hráčky.

Taktická příprava je spojena s návíkem základní techniky a kombinací. Není vhodné se věnovat speciálních taktických vědomostí. Je dobré rozvíjet samostatné rozhodování a tvořivé řešení nejrůznějších situací. Důležité je udržet týmového ducha v družstvu před sobeckým a individualistickým projevem.

Psychologická příprava se především zaměřuje na upevnění a rozvoj morálně volních vlastností, rozumových schopností a schopností koncentrace. U mládežnických celků doporučuji, aby se hra nestala mučením, ale zábavou a radostí. Tím pádem rozvíjíme kladný vztah k cvičením a hře.

### ***3.2 Rozdíl mezi dětmi a dospělými***

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. V horizontu několika let vždy nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost či jev relativně začíná a na konci období se její vývoj relativně ukončuje. Určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu. Mají vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje člověka. Proto je nutno znát a uplatňovat vývojové zákonitosti, které odpovídají jednotlivým věkovým obdobím. Ty se od sebe liší v několika oblastech, přičemž k těm hlavním patří tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Spolu s tím vstupuje do zájmu trenéra také pedagogické působení a přístup ke svěřencům. (Jansa, 2007)

Dětství a adolescence jsou charakteristické významnými změnami ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovního výkonu patří mezi takové zásadní změny:

- a) intenzivní růst – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více cm a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost o více než 30 kg,
- b) vývoj a dozrávání různých orgánů těla, kdy orgány nejen rostou (srdce, plíce apod.), ale mohou výrazně měnit i svou funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s vnitřní sekrecí apod.),
- c) psychický a sociální vývoj – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich,
- d) pohybový rozvoj – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne. (Perič, 2008).

#### **3.2.1 Starší školní věk**

Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psycho-sociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak

tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit ještě do dvou, svým charakterem nestejných fází. První z nich, která je provázána bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem 13. roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem 15. roku dítěte.

### ***3.3 Dvě základní koncepce tréninku dětí***

Na podstatu tréninku dětí existují dva různé názory. Prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme jej „ranou specializací“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „tréninkem přiměřeným k věku“.

V čem ale spočívá podstata těchto dvou koncepcí? Zatímco v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, u tréninku přiměřeného věku se trénink přizpůsobuje dětem. V praxi to znamená, že v koncepci rané specializace je na děti pohlíženo prostřednictvím tréninku dospělých – výkon je na prvním místě, vše je mu podřízeno. Trenér klade na děti tvrdé požadavky, a to nejen z hlediska velikosti a obsahu zatížení, ale i z hlediska psychických nároků. Celá příprava probíhá v atmosféře napětí, vážnosti a racionality.

Trénink odpovídající vývoji chápe, že děti nemohou zvládat ihned vše. Obsah i formy zatížení jsou přiměřené věku a schopnostem dětí, výkon je chápán jako perspektivní cíl, důležitější než výsledek je nasazení a elán při soutěžích. V tréninku je důležité i přiměřené ocenění, radost a prožitek dětí. (Perič, Dovalil, 2010)

Zásadním rozdílem je však obsah tréninku. Charakteristickým rysem **koncepce rané specializace** je zaměření tréninku na okamžitý výkon. Využívají se prostředky a formy, které vedou rychle k cíli – momentálnímu úspěchu. Právě toto, většinou monotónní, zatížení vede často k jednostrannosti. Dítě umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu. Významným negativním aspektem vysoce specializovaného tréninku mohou být i určitá zdravotní rizika – oslabení nezatěžovaných svalů a naopak přetěžování svalů zatěžovaných. To může v důsledku vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. dalším výrazným nebezpečím této jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém

rozvoji. jakoby se vytvořila „tréninková bariéra“, kterou není možné překročit. Anebo ještě jinak – řečeno teorií adaptace – dochází k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů.

**Koncepce tréninku přiměřeného věku** si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvoření co nejširší zásobárny pohybů, Ta má význam nejen pro činnost centrální nervové soustavy (tvorba nových spojů), ale také v určité pohybové zkušenosti, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Pestré zásobárny pohybů je potom v tréninku dosahováno prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy (Perič, 2008).

### ***3.4 Trénink mládeže volejbalu***

Volejbalový trénink mládeže by měl vycházet z obecného zaměření, které musí být v souladu se zaměřením specializovaným. Obecná část pak bude realizována spolu s částí specializovanou, to znamená s takovou, která je zaměřená především na nácvik a zdokonalování herních volejbalových dovedností i vědomostí. Osvojení vědomostí i dovedností umožňují v budoucnosti potřebné jednání a chování hráče i družstva v průběhu setu a utkání, jež vede k vítězství nad družstvem soupeře. Na specializovaný trénink je možné pohlížet ze dvou úhlů pohledu:

a) z dovedností dané sportovní hry (v našem případě volejbalu) vycházejících z nácviku a zdokonalování herních činností, jejichž osvojení je nutné pro realizaci hry na vrcholové i výkonnostní úrovni,

b) z tréninku přizpůsobeného požadavkům na hráčské funkce v utkání.

Obsah tréninku volejbalu tvoří čtyři komponenty, mezi které patří rozvoj technicko-taktický, kondiční, psychický a dále regenerace.

Technicko-taktický rozvoj vyžaduje zvládnutí herních činností jednotlivce umožněné jednotlivými způsoby odbíjení míče z technicko – taktické stránky. V tréninku se děje pomocí odpovídajících organizačních forem a didaktických metod vedoucím ke konečné fázi motorického učení. Zde nelze v nácviku a tréninku opomenout jednotu zvládnutí technicko – taktické stránky herních činností, přičemž taktická stránka (způsobem provedení). Herní

činnosti jednotlivce pak umožňují úspěšně používat ve hře herní kombinace, což je vzájemná spolupráce dvou až šesti hráčů, kteří spolupracují na splnění herního úkolu v okamžité herní situaci. Do motorického programu vybudovaného technicko – taktickým rozvojem je nutno zabudovat ještě další dynamické charakteristiky pohybu, jako jsou parametry rychlostní, silové, koordinační a další.

Herní výkon ve volejbalu je ovlivněn řadou kondičních předpokladů. Jejich využití při realizaci herních činností je především podmíněno dobrou úrovní koordinace a techniky. Proto je nezbytné chápat kondiční trénink v souvislostech s ostatními tréninkovými složkami, v prvé řadě s technicko-taktickou přípravou a usilovat o jejich propojení.

Třetí komponenta obsahu tréninku mládeže – psychický rozvoj – výrazně působí a ovlivňuje především tu skutečnost, že hráči se v průběhu utkání snaží realizovat, vše co mentálně i fyzicky zvládli. A to bez stresu, který vyvolává psychicky náročné a obtížné stavy. Nastavení takového aktuálního psychického stavu hráče, který umožní realizaci všeho, co oni ovládají, je úkolem mentálního rozvoje hráčů.

Čtvrtá komponenta obsahu – regenerace hraje ve výkonnostním a v současném vrcholovém tréninku mládeže stále větší roli. Všemi svými prostředky a formami působí na odstranění tréninkové i herní zátěže a vede k přípravě na další stresovou zátěž, kterou přináší tréninkové jednotky a soutěžní utkání (Buchtel, Kočib, Tůma 2013).

Trénink mládeže volejbalu představuje z obecného pohledu dlouhodobý proces interakce mezi hráči a trenérem, zaměřený na výchovu všestranně rozvinutých hráčů. Na základě této všestrannosti dosahují hráči optimálních výkonů a výkonnosti v utkáních i v celé soutěži.

Ze specifického pohledu je cílem tréninku volejbalu mladých hráčů realizovat proces, který je vede k tomu, aby se stali v době dospělosti hráči vrcholového volejbalu. Tehdy je třeba, aby podávali maximální, za dané situace nejvyšší výkon a výkonnost ve vrcholových soutěžích ve světě, v Evropě i u nás. Z výše uvedeného cíle vyplývá, že volejbalový trénink mládeže vychází z obecného zaměření, které musí být v souladu se zaměřením specializovaným. Tato obecná část tréninku musí být realizována spolu částí specializovanou, to znamená takovou, která je zaměřena především na nácvik a zdokonalování herních volejbalových činností, dovedností a vědomostí. Osvojení vědomostí a dovedností umožní v budoucnosti potřebný herní výkon, což je jednání a chování hráče i družstva v průběhu setů a utkání vedoucí k vítězství nad družstvem soupeře (Zapletalová, Přidal, Laurenčík, 2007, Buchtel, Ejem, Vorálek, 2011).



### ***3.5 Specializovaný trénink staršího žactva***

#### **3.5.1 Herní činnost jednotlivce – HČJ**

Herní činnosti jednotlivce slouží k individuálnímu řešení herních situací. Buchtel, Ejem a Vorálek (2011) definují HČJ jako činnost, prováděnou pomocí komplexu pohybů s míčem i bez míče spolu s myšlenkovými procesy, kterými hráč řeší ve vztahu k ostatním hráčům (spoluhráčů, i protihráčů) vzniklou herní situaci.

Herní činnosti jednotlivce můžeme rozdělit na útočné a obrané. Pojem obrany a útoku v utkání je chápan z hlediska plnění dvou hlavních úkolů.

- Při obraně se snaží družstvo vrátit míč do pole soupeře a znemožnit mu dosažení bodu.
- Při útoku usiluje o to, dopravit míč do pole soupeře tak, aby ten jej nevrátil zpět a družstvo tak dosáhlo bodu ve vlastní prospěch (Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

Podle Kaplana (1999) ve volejbale rozlišujeme tyto herní činnosti jednotlivce:

1. převážně útočné – podání, přihrávka, nahrávka, útočný úder
2. obrané i útočné – blokování
3. převážně obrané – vybírání

#### **3.5.2 Herní Kombinace**

Střídání fází obranně-útočných činností je základní strukturální charakteristikou hry. Nutným důsledkem je proměnlivost herních situací a jejich řešení podle pravidel v rámci vzájemné spolupráce hráčů.

Kolektivní řešení herní situace se uskutečňuje herní kombinací. Je to spolupráce dvou nebo více hráčů v určitém prostoru hřiště a při určité rychlosti provedení, která uskutečňuje společný taktický záměr.

Vývoj a praktické poznatky daly podněty k rozlišování herních kombinací na:

- herní kombinace převážně útočné
- herní kombinace obranné i útočné
- herní kombinace převážně obranné (Kaplan, 1999)

### **3.5.3 Herní systémy**

System hry družstva představuje organizaci skupinových a individuálních činností hráčů, zaměřenou na plnění úkolů a obrany v průběhu utkání. Herní systém je určením hráčů podle specializace funkcí. Tyto specializace určují výběr některých herních kombinací i postavení hráčů v poli. Ve volejbale plní herní systémy současně úkoly obranné i útočné. Nemůžeme rozdělit činnost jednotlivých hráčů podle specializace funkcí na čistě útočné nebo obranné úkoly, protože právě v systémech hry se projevuje prolínání útoku a obrany (Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

Ve volejbale můžeme rozdělit systémy hry na:

- systém bez specializace funkcí hráčů
- systém se specializací funkcí hráčů

#### **System bez specializace funkcí hráčů**

V tomto případě se jedná o systém každý střední u sítě (v zóně III) nahrávačem. Při užití toho systému každý hráč, který přijde do zóny III, nahrává míče, které by měly po přihrávce směřovat jeho směrem. Při zahájení, ale i v průběhu rozehry zaujímá tento hráč stále stejnou pozici. Tento systém je nejjednodušší a používá se především u družstev začátečníků, protože umožňuje hráčům hru ve všech zónách na hřišti (Buchtel, Ejem a Johnson, 1983).

#### **System se specializací funkcí hráčů**

Využívání těchto systémů je podmíněno specializací hráčů na jednotlivé hráčské funkce. Ve volejbale rozeznáváme tyto specializované funkce: nahrávač, smečař, blokař, diagonální hráč a libero.

Ve volejbale rozeznáváme tedy dva systémy se specializací funkcí hráčů a to:

- Systém s jedním nahrávačem – při této variantě je družstvo tvořeno jedním nahrávačem, dvěma blokaři, dvěma smečaři a diagonálním hráčem.
- Systém se dvěma nahrávači – při této variantě je družstvo složeno ze dvou nahrávačů, dvou blokařů a dvou smečařů.

### **3.5.4 Hráčské specializace**

#### **Nahrávač**

Nahrávač by měl mít dostatečnou tělesnou výšku (190 cm a více) a výskok, aby mohl úspěšně blokovat v zóně II smečaře soupeře a také kvalitně nahrávat ve výskoku, protože většina rychlých útočných kombinací na signál se hraje po nahrávce ve výskoku. Nahrávač určuje druh signálu a při hře je právě on tvůrčí osobou. Z toho důvodu musí mít nahrávač dobré komunikační schopnosti, aby se mohl domluvit se spoluhráči na způsobu hry jak v obraně, tak v útoku (Kaplan, 1999 a Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

#### **Diagonální hráč (univerzál)**

Diagonální hráč (také označován jako univerzál) je podobně jako nahrávač specialista pro zónu II, kde má úkol zablokovat útoky soupeře. Dále musí ovládat různé druhy zakončení útočných herních kombinací. Diagonální hráč představuje hlavní útočnou sílu družstva a je často využíván pro útok ze zadních pozic, především ze zóny I (Kaplan, 1999 a Buchtel, Ejem a Vorálek, 2011).

#### **Blokař**

Funkci blokařů v zóně III, zastávají v družstvu zpravidla nejvyšší hráči. Úkolem blokařů je zablokovat rychlý útok soupeře a při signálech v tzv. tandemu by měl blokař

zvládnout opakovaný výskok na jednoblok. Dále musí blokař dobře ovládat zakončení rychlých nahrávek na signál z prvního sledu (Kaplan, 1999).

## **Smečář**

Smečář hraje především v zóně IV a jeho úkolem je zakončení z vysokých či polovysokých nahrávek. Musí také zvládnout zakončení z dlouhé či krátké vystřelené nahrávky. Vypělí specialisté smečáři dokáží úspěšně zakončovat ze zadních pozic, především v zóně VI. Důležitým úkolem smečáře je obstarání přihrávky a v současné době jsou na tyto specialisti kladeny vysoké nároky na provádění příjmu podání. Je to z toho důvodu, že ve vrcholovém volejbalu a při využití systému s jedním nahrávačem, přijímají ve všech družstvech dva smečáři a libero (Buchtel a kol., 2005).

## 4 Temperament hráče

Jedním z důležitých faktorů, které ovlivňují trenérskou činnost v tréninkovém procesu a během utkání jsou především hráči samotní. V následující kapitole se zaměřím především na temperament a typologii hráčů. Pokusím se definovat přínos takzvaného „vítězného typu hráče. Důležité je rozlišovat, jakým způsobem se s různými typy hráčů musí pracovat.

Škatulkování hráčů do skupin podle jistých společenských vlastností je typickou tendencí trenérů. Má to své logické a správné důvody, ale i zcela chybná očekávání. Pochopitelným důvodem je, že trenér se provozně nemůže neustále zabírat v jednotlivostech, protože nepřetržitě řídí provoz týmu. Organizuje přitom nejen týmový režim, ale i skupinový, což ho nutí kategorizovat chtě nechtě. Chybné očekávání ovšem spočívá v tom, když se trenér domnívá, že mu rozčlenění hráčů podle vlastností umožní nějaký psychologický model nebo mustr a ulehčí psychologickou práci s jednotlivci. Tady se rozhodně utká s jedinečností každé hráčské osobnosti.

Než se dostaneme k ústřednímu tématu, začněme poněkud rozverným příkladem z reálné praxe. Arséne Wenger (2017), kouč fotbalového Arsenalu, se kategorizoval velmi svérázným způsobem hráče do skupin:

- Nešťastný vítěz – chce se zlepšovat každý den, hledá dokonalost, neustále je koncentrovaný na úspěch
- Hráč s výzvou na čele – chce být lepší než ostatní v týmu, když je nejlepší, může ztratit motivaci
- Hráč s budoucností – chce být uznán ostatními, je třeba jej ocenit

Nejedná se samozřejmě o žádnou ověřenou teoretickou kategorizaci, ale je to subjektivní názor vytvořený na základě osobních zkušeností člověka, který má životně i trenérsky něco odžito. Byl jedním z prvních zahraničních manažerů v anglické Premier League a Arzenálu koučuje už 22. sezonu. Jestliže Wenger tuto kategorizaci veřejně prezentoval na jednom odborném sympoziu, je docela možné, že ji využívá i ve své práci. V této kapitole je však tento příklad použit jako výkop k lákavému, leč někdy zrádnému tématu – kategorizování hráčů – odborně řečeno k typologii, tedy rozčleňování hráčů do skupin podle určitého kritéria.

Jak bylo v úvodu naznačeno, jakékoliv škatulkování je nebezpečné, poněvadž zobecňování může zastřít jedinečnost a nereprodukovatelnost každého lidského příběhu.

Pokud ovšem nepřeceníme význam typologií, tedy toho obecného, mohou nám pomoci lépe chápat význam toho jedinečného. Začneme temperamentem člověka.

### Biologický základ osobnosti

Prožívání a chování člověka zkoumá psychologie, která je ovšem neoddělitelná od biologických procesů. Temperament je biologickým základem osobnosti. Je to nejnižší patro architektury osobnosti. Temperament není nic speciálně lidského. Je to pečeť, kterou si neseme stejně jako třeba psi nebo koně. Tento základ plíživě a nenápadně ovlivňuje i naše vědomé jednání, často překvapivě proniká i tam, kde se nám zdá, že máme svoje jednání zcela pod vědomou kontrolou.

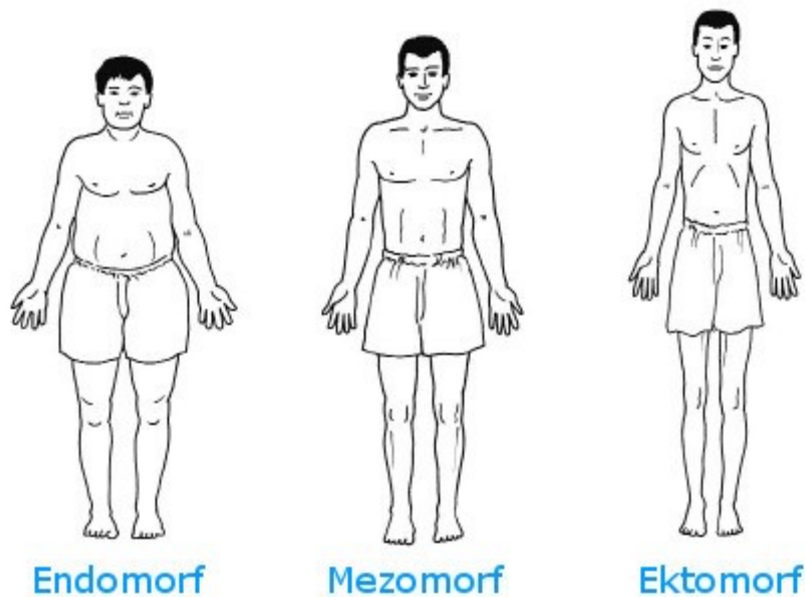
Jaké vlastnosti tedy zahrnujeme pod pojem temperament? Především jde o celkové citové ladění osobnosti, o převládající náladu. Temperament ovšem zahrnuje i způsob (modus) citové a volní vzrušivosti, reaktivity a aktivity. V oblasti temperamentu nejde o to, jak dobře člověk dělá to, co dělá (to je záležitost schopností), ani o to co (to ovlivňuje motivace), nýbrž o celkový styl jeho prožívání a jednání, který ovšem úzce souvisí s emočním aspektem osobnosti.

Autorství první dochované teorie temperamentu se připisuje Hippokratovi, o 2 století později ji zastával Galén. Ještě dávno před začátkem našeho věku rozlišil 4 hlavní rysy lidských povah podle převládajících tekutin v těle (krev, sliz, žluč, černá žluč) na sangvinika, flegmatika, cholera a melancholika. Ernst Kretschmer zaujal myšlenkou, že temperamentové vlastnosti a nejdůležitější psychické poruchy souvisí se stavbou těla. Sheldon si také všiml somatotypů a jejich vztahu k osobnostním vlastnostem. (obrázek č. 1)

• **Endomorfní typ s převahou endodermu** (vnitřní zárodečná vrstva): měkký, zaoblený a tučný, má dobré trávení, ale slabé kosti a svalstvo, uvolněný s pomalými reakcemi rád spí, má rád jídlo, vyskytují se u něj mělké city a jedná se většinou o extroverta, co se týče osobnostního vzorce, jedná se o člověka společenského, uvolněného, hovorného a požitkářského.

• **Mezomorfní typ s převahou mezodermu** (střední zárodečná vrstva): tvrdý, hranatý, s velkými kostmi a svalovitý má těžkou, mohutnou postavu, pevné držení těla, energický, hlučný, rád sportuje, cvičí, pohybuje se, jeho osobnostní vzorec je následující: energický, asertivní, kurážný, optimistický, sportovní.

• **Ektomorfní typ s převahou ektodermu** (vnější zárodečná vrstva): vysoký, hubený s velkou lebkou jeho tělo je křehké a má slabě vyvinuté trávení držení těla je křečovitě je přehnaně reaktivní, má sklony k samotářství a má lehký spánek, mezi jeho osobnostní vlastnosti patří introverze, ostýchavost, intelektuálnost, inhibovanost, nespolečenská



**obr. č. 1**

Sheldonova typologie nás už z hlediska sportu zajímá zásadně. Nabízelo by se dokonce tvrzení, že mezomorf je ten typ, který pro sport hledáme. Do jisté míry je to pravda. Generalizace by mohla být ovšem nebezpečná, jelikož každá sportovní hra (včetně herních postů) si žádá jiné somatotypy hráčů, a s tím pravděpodobně související psychické vlastnosti.

H. J. Eysenck dospěl v této oblasti faktorovou analýzou ke třem základním superfaktorům: extroverzi – introverzi – neuroticismu (stabilita – labilita). Na obrázku č. 2 můžeme vidět i srovnání s klasickou antickou typologií. Známé jsou i další teorie, například Jungova, Cattelova atd. Není zdaleka důležité, aby trenér znal tuto problematiku dopodrobna.

Důležité je pro něho vědět, že temperament se projeví už v dětství a zůstává stálý. Není zásadně ovlivnitelný ani tréninkem, ani výchovným působením. Mohli bychom v tom smyslu parafrázovat psychologa Říčana, že temperament není centrem hráčské osobnosti, je to spíše jakýsi jeho trvalý „vnitřní terén“.

#### Hráčský temperament

Vrátíme-li se na začátek k trenéru Wengerovi (2017), mohli bychom přiblížit to, jak využívá kategorizování k predikci herních specializací.

- Nerad prohrává = obránce
- Rád vítězí = tvořivý hráč
- Představitel sobce = útočník, koncový hráč

I tato kategorizace je velmi svérázná a nesouvisí s temperamentem, někdo by proti mohl leccos namítat. Ale minimálně inspirující je v tom, že při určování herních specializací

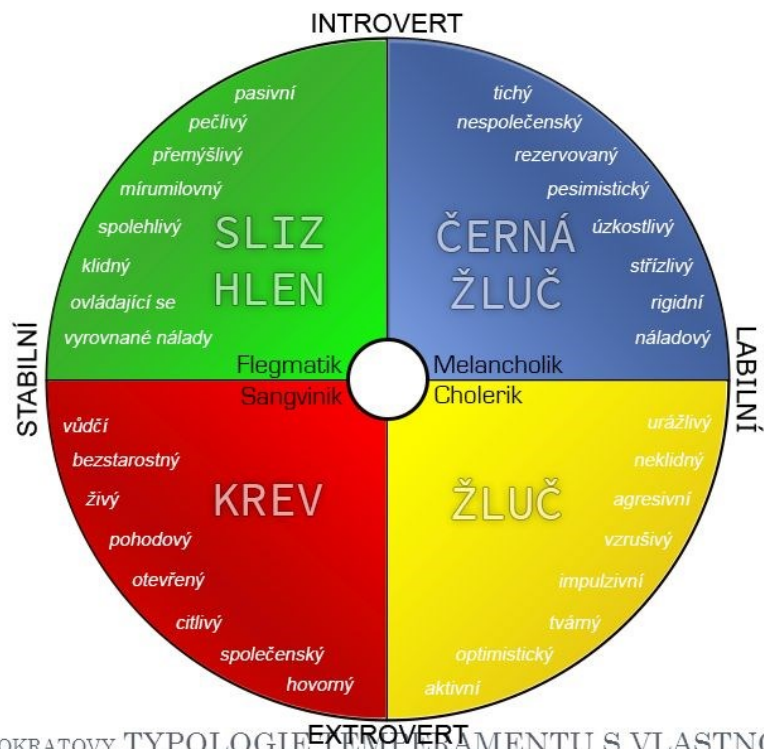
mladých hráčů by si trenér pro vlastní potřebu mohl vytvářet jakési psychologické profily jednotlivých herních specializací. Například rozehrávač v basketbalu či nahrávač ve volejbalu bude mít pravděpodobně jiný psychologický profil, než koncový hráč (střelec nebo smečář). Je sice velmi lákavé určovat herní specializace podle temperamentových vlastností, např. útočník – extrovert, obránce nebo brankář – introvert, ale tato cesta může být zrádná, jelikož v profilu jednotlivých herních postů hraje roli mnoho jiných souvislostí.

Praxe ukazuje, že introvert může být stejně dobře útočníkem jako extrovert. Introvert „svítí dovnitř“, tedy prožívá dovnitř. Extrovert „svítí ven“, čili je otevřenější vůči okolí a tím pádem má jistou výhodu v komunikaci uvnitř týmu, která je zase předpokladem týmové spolupráce. Ovšem tvrdit, že introvert má menší uplatnění v týmu, by bylo hrubým zjednodušením.

Temperament ovlivňuje rychlost paměti, myšlení, pohyblivost vnitřního prožívání, hloubku a střídání citů, výrazovost i mimiku. A jestliže jsme výše konstatovali, že trenér by si pro vlastní potřebu mohl vytvářet jakési psychologické profily jednotlivých herních specializací, pak bohužel nevystačí s posouzením temperamentu hráčů, ale bude muset hledat i další širší souvislosti.

Zbývá otázka, proč se vůbec bavíme o temperamentu hráče, když nehraje zásadní roli ve výkonu či při výběru pro herní specializaci? Především kvůli charakteru komunikace na lince trenér – hráč. **Trenér by měl rozpoznat temperament hráč, aby rozuměl jeho chování a aby s ním mohl smysluplně pracovat ke spokojenosti obou.** Holým nesmyslem by bylo hráče v tomto ohledu jakkoliv předělávat, ale naopak moudré je využít předností, které každý temperamentový typ s sebou nese. Osobnost hráče je totiž komplexní celek a kromě biologického základu – temperamentu, o němž byla řeč, jsou tu dále oblast schopností, motivace, volných vlastností a postojů. (Haník, 2018)





KRUH HIPPOKRATOVY TYPOLOGIE TEMPERAMENTU S VLASTNOSTMI PŘIDANÝMI I. P. PAVLOVEM, C. G. JUNGEM, H. EYSENCKEM A J. P.

GUILFORDEM.

Obr. č. 2

## **5 Činnost trenéra**

### ***5.1 Trenérské styly vedení***

Každý člověk má určitý způsob chování k ostatním lidem. Stejně tak i trenér má určitý způsob chování, který používá v kontaktu s dětmi. U každého trenéra rozlišujeme jeho trenérský přístup k dětem a trenérský styl vedení. Podle Periče (2008) většinou rozlišujeme tři základní styly trenérského vedení: autoritativní, demokratický a liberální.

#### **Autoritativní vedení**

Užíváme především u malých dětí. S nimi není možné příliš diskutovat o problémech a jejich řešení, protože mají velmi malé životní a sportovní zkušenosti. Významnou roli hraje i nedostatečně vyvinutá nervová soustava. Tento styl automaticky neznamená být tvrdý na děti, popř. chovat se k nim jako generál k nesvéprávným vojákům. Právě naopak. Dětem bychom měli vždy vysvětlit, proč se rozhodujeme a děláme věci určitým způsobem. Častou chybou začínajících nebo méně vzdělaných trenérů je to, že automaticky aplikují autoritativní styl za všech okolností. Někdy tímto způsobem zakrývají vlastní nejistotu z hlediska přijatých rozhodnutí. Autoritativní styl většinou používáme v době, kdy se družstvu nedaří (např. nepříznivý stav utkání) a vidíme, že tento výsledek je dán nedisciplinovaností, individuálními nezaviněnými chybami apod. Potom důsledně vyžadujeme plnění úkolů a nepřipustíme diskusi.

#### **Demokratický styl vedení**

Měl by být součástí práce trenéra už od nejmladších dětí a jeho význam s přibývajícím věkem dětí narůstá. Už u nejmenších dětí můžeme společně rozhodovat o tom, jestli půjdeme hrát basketbal nebo raději kopanou a proč jsme zařadili do tréninku nácvik akrobatické hvězdy. U starších dětí již můžeme připustit i určité diskuze na téma strategie v utkání, příklady řešení kázeňských problémů, popřípadě, které cvičení připadá mladým sportovcům vhodnější z hlediska jeho uplatnění v zápase. Děti potřebují cítit, že je dospělý respektuje, a proto by měl trenér zvolit takový problém, který děti vyřeší a jehož výsledek významně neovlivní chod družstva ani jeho výkonnost. Vždy by ale měl mít poslední slovo

trenér a nikdy by v diskusi neměl připustit zlehčování argumentů či jinou negativní formu sebespozování.

## **Liberální styl vedení**

Není „stylem“ v tom pravém slova smyslu, ale spíše dokladem nerozhodnosti či neschopnosti trenéra. Vždy bychom měli pečlivě zvažovat jeho zařazení, ale na druhou stranu se mu v určitých případech nevyhýbáme. Svůj smysl má v přechodném období, kdy si děti sami určují, co chtějí dělat v tréninku, při různých mimotréninkových akcích a výletech. V prvních letech tréninku používáme především autoritativní styl, ale postupem času přecházíme na styl demokratický. Styl liberální si po celou dobu udržuje minimální zastoupení, ale alespoň občas ho trenér použije. (Perič, 2008)

V odborné literatuře ovšem nacházíme i jiné snahy o vymezení typologie trenéra, které jsou definovány pomocí hlavních rolí, resp. úkolů trenéra, avšak jsou již více podrobné a používají specifickou terminologii (Tutko, Richards, 1971).

1. **Trenér autoritářský** („studený nos – hard-nosed“), nejdůležitější je pro něj kázeň, vyžaduje precizní plnění úkolů. Nejde mu o podporu a přátelské vztahy. Má ve své týmu pořádek apod.
2. **Trenér přátelský** („prima chlapík – nice guy“) pozitivně motivuje, někdy experimentuje, má zájem o sportovce. Družstvo drží pohromadě, ale někdy je tento typ považován za „slabocha“.
3. **Trenér intenzivní** („hnaný - driven“) je podobný autoritářskému, ale méně trestá a velkou roli u něj hrají emoce. Často dramatizuje situace, je stále nespokojený, má nerealistické nároky, popohání ostatní.
4. **Trenér snadný** („easy-going – lehce překonávající“) jeho emoce jsou stabilní, nic není problém, rád improvizuje. Sportovci se cítí dobře, ale někdy může pod takovým řízením klesat výkonnost.
5. **Trenér chladný počtář** (bussines like) umí získat potřebné informace a využít je. Sází na logiku, je praktik, ale vůči sportovcům emočně chladný.

Svoboda (2003) zkoumal v 70. letech minulého stol. více než 250 trenérů vyšších tříd a pokusil se o srovnání osobnostního profilu trenéra s běžnou populací. Podle jeho studie se u trenérů projevují zejména následující osobnostní charakteristiky:

- vůdcovství,
- odpovědnost,
- emoční stabilita,
- sounáležitost, blízký vztah ke členům skupiny,
- ctižádostivost až lstivost.

Stejný autor ve výše zmíněné studii naznačuje odlišnosti mezi trenéry jednotlivců-sportovců (běžec na lyžích, atlet aj.) a sportovních her (fotbal, házená aj.). Trenéři sportovních her vykazují nízký neuroticismus a vysokou extroverzi. Mají také poněkud vyšší tendence k submisivitě, skromnosti a závislosti. Na rozdíl od trenérů jednotlivců – sportovců jsou více dobrodružní a aktivní, a také více obratní a vypočítaví. Oproti tomu trenéři sportovců – jednotlivců a ostatní trenéři vykazují (v porovnání s trenéry sportovních her) větší tvrdost a realismus a jsou překvapivě více závislí na skupině.

Šafář (2005) aspiruje na poněkud podrobnější výčet osobnostních vlastností a předpokládá, že úspěšný trenér je po osobnostní stránce:

- přiměřeně inteligentní (důraz je kladen na personální složky inteligence),
- flexibilní,
- tvořivý,
- motivován k dosažení úspěchu,
- emocionálně stabilní,
- rozhodný,
- vytrvalý,
- odolný frustracím,
- sebevědomý, s dostatečnou sebedůvěrou,
- orientován na realitu,
- schopný dobře komunikovat.

Nezbytnou vlastností trenéra je **přirozená autorita** z osobnostních vlastností se dále v souvislosti s trenérstvím často zmiňuje **schopnost motivovat** svěřence (nadšení, zapálenost pro věc), **sebereflexivita** a také **faktor vůdcovství** (srov. Lazarová, Uhlířová 2006).

## ***5.2 Trenérské cíle ve sportu***

Cíle trenéra obvykle vycházejí ze tří velmi rozšířených kategorií:

- trénovat tým, který vyhrává
- Pomoci mladým lidem, aby se pro ně sport stal zábavou
- Pomoci mladým lidem rozvíjet se

1. Fyzicky – zlepšovat fyzickou kondici, rozvíjet zdravé návyky a vyhýbat se zraněním

2. Psychicky – učit se kontrolovat emoce a rozvíjet sebehodnocení

3. Společensky – učit se vzájemné spolupráci a vhodnému společenskému chování

Praxe ukazuje, že pro trenéry je často vítězství nejméně důležité, daleko větší význam přikládají pomoci sportovcům rozvíjet se po stránce fyzické, psychické a společenské. Někteří trenéři sice tvrdí, že výhra je nejméně důležitá, avšak v tréninku tuto zásadu nedodržují. Negativním příkladem jsou ti, kteří se věnují výhradně nejlepším a nejtalentovanějším sportovcům, nechají hrát zraněné sportovce, a zauímají pohrdavý postoj k těm, kteří nejsou tak dobří, jako ostatní. Tímto jednáním dávají najevo, že výhra je pro ně důležitější než harmonický rozvoj sportovce.

### **Společenské cíle**

Naše společnost nabízí sportovní aktivity přednostně zaměřené na mladé lidi, na jejich rozvoj po stránce fyzické, duševní i společenské a očekává od trenérů, že budou akceptovat „rozvoj“ jako úkol číslo jedna. Přesto se občas zdá, že společnost v důsledku výrazných odměn vítězi preferuje vítězství nad harmonickým rozvojem osobnosti sportovce. (Martens, )

## ***5.3 Trenérský přístup ve starším školním věku***

Trenérský přístup v době pubertálního vývoje vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti. Přístup k dětem v tomto věku by měl být taktní, diskrétní. I větší obtíže jsou

přechodné, odezní s přibývajícím věkem. Proto je dobré zasahovat jen tam, kde chování přeroste únosnou mez. Je dobré, pokud se větší přestupky řeší až po určité odmlce – po „opadnutí vášně“. Jednou z hlavních chyb je nevšímavost, přehlížení, nebo na druhou stranu vytýkání nedostatků na veřejnosti. Někdy má trenér dokonce snahu, aby i ostatní členové družstva chování jedince odsoudili (ostrakizmus), což je přijatelné pouze při výjimečných a velmi vážných kázeňských proviněních. Nevhodná je též výraznější ironie a přílišná autoritativnost. Také převažující mentorování může vyvolat rozpory až odcizení. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby šel trenér příkladem.

V tomto období dochází také k přechodu od sportu jako hry k určité činnosti, která se stává povinností, především tehdy, chce-li talentovaný jedinec v budoucnosti dosáhnout úspěchu. Trenér by měl upevňovat zájem o sport, ale současně by neměl své svěřence utvrzovat v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Je vhodné, pokud trenér podporuje jiné oblasti – kulturu, společenské dění a především plnění školních povinností. Měl by se také zajímat o denní režim svých svěřenců, vést je k lepšímu využívání času.

Při vývoji dětí existuje princip individualizace, což v praxi znamená, že žádné dítě se nevyvíjí stejně rychle. A nejen, že se nevyvíjí dvě děti stejně rychle, ale i každý člověk má různé etapy vývoje, kdy se jedna vlastnost nebo schopnost organismu vyvíjí rychleji a druhá naopak jako by zpomalovala. Například vývoj CNS má zcela jiný průběh než růst postavy. Veškeré funkce organismu žijí jakoby „vlastním životem“, mají svou rychlost a čas vývoje. A z tohoto důvodu je nutné, aby trenér znal nejen charakteristiky dětského věku, ale především aby chápal jejich význam pro trénink.

#### ***5.4 Filozofie trenéra - „vítězství“***

Následující cíl by se měl stát základem trenérské filozofie každého trenéra. Tento cíl preferuje celá řada sportovních organizací, zkušených a úspěšných trenérů, učitelů i sportovních lékařů. **Sportovci na prvním místě, vítězství na druhém.** Uvedený slogan je mottem amerického sportovně-vzdělávacího programu a znamená, že smyslem každého

vašeho rozhodnutí a veškerého jednání by mělo být v první řadě prospěch a přínos vašim sportovcům a teprve potom zvyšování šance na jejich vítězství.

Heslo „sportovci na prvním místě, vítězství na druhém“ se snadno formuluje, ale hůře uvádí do praxe. Někteří funkcionáři dnes nutí trenéry, aby uvedené heslo obrátili: tj. „vítězství na prvním místě, sportovci na druhém“ - a to buď z toho důvodu, že vítězství je jejich osobním zájmem, nebo proto, že jsou tlačeni někým dalším. Trenéři, kteří zklamou funkcionáře tím, že nevyhrávají každé utkání, nebo lépe řečeno nevyhrávají za každou cenu, jsou považovány za poráženecké typy a často bývají propuštěni. To je smutná realita současného sportu, ale na druhé straně existují také osvícení funkcionáři, kteří výše uvedené heslo respektují a vědí, že není rozhodující, kolik utkání vyhraje, ale kolika mladým lidem pomůžete vyhrát v jejich osobním životě.

#### **5.4.1 Aspekty vítězného týmu**

Nyní se zaměříme názory zahraničních expertů, jak s oblasti volejbalu, tak i jiné sportovní míčové hry, a to basketbalu. Sportovní psycholog Ken Way (2017) zastává tento názor:

„Bezpochyby jednou z nejdůležitějších ingrediencí vítězného týmu je týmový duch. Při hodnocení výkonnosti vítězného týmu můžeme vzít v úvahu dva důležité aspekty: soudružnost úkolů a sociální soudržnost. Když je úkolová soudržnost dobrá, všichni členové týmu znají své role, zodpovědnosti, taktiku týmu, stejně jako pochopení, jak optimalizovat své individuální dovednosti a talent. Pokud je dobrá sociální soudržnost, členové týmu vytvářejí ducha, v němž se všichni povzbuzují a podporují – vytvářejí takové podmínky, ve kterých členové týmu pohánějí sami sebe, protože nechtějí své spoluhráče zklamat. Efekt je velmi podobný rozdílu mezi vnitřní a vnější motivací – první je uznávána jako daleko lepší, pokud jde o dopad (síla, doba trvání, přizpůsobivost, přístup atd.)

Trenér mužské reprezentace volejbalu Kanady Glenn Hoag (2017) má pohled na vytvoření úspěšného vítězného týmu následující:

„Existuje mnoho ingrediencí, které mohou týmu pomoci dosáhnout úspěchu konzistentním způsobem. Myslím, že „odevzdání se“ je nejdůležitější složkou vítězného týmu. Odevzdání se znamená absolutně podřídit svůj čas tréninku, utkání a zaměření se na úkoly, které máte v svých rukách. To může zlepšit vaše dovednosti, vaše fyzické schopnosti, učení herního plánu atd. Každý hráč a člen týmu se pak stanou zodpovědnými vůči sobě navzájem. Ukazují

odvahu v těžkých okamžicích, ukazují integritu k týmu tím, že správně odpočívají, že se chovají takovým způsobem, aby byli připraveni, pokud je třeba. Je to kvalita, která se těžko rozvíjí, jelikož to znamená, že musíte mít pokoru a charakter, abyste dosáhli vysoké úrovně odevzdání se.“

Další zajímavý pohled nabízí Sean Marks (2017), jež je generálním manažerem Brooklyn Nets, což je tým působící v NBA. Marks uvádí, že ze svého působení v San Antoniu ví, co je to kultura a jak důležité jsou její hodnoty. Pokud máte správné lidi na správných místech a jste součástí něčeho většího, než jste vy sám, víte, že je to týmový sport, co vám přináší pocit sounáležitosti. Není to o jednotlivci, ačkoliv chcete, aby vás tyto hvězdy doprovázely a vynášely na výsluní. Je však důležité, aby i 15. hráč, kterého angažujete, se ve své roli cítil jako lídr, stejně jako vaši nejlepší hráči ve svých rolích.

#### **5.4.2 Vítězství jako perspektivní cíl**

Touha vítězit je důležitým cílem v soutěži, ale není tím nejdůležitějším cílem ve sportu. Je snadné pustit ze zřetele dlouhodobé cíle, tedy pomáhat sportovcům v jejich fyzickém, psychickém a sociálním rozvoji, a místo toho se upnou na krátkodobý cíl – tedy na vítězství v utkání, protože odměna za vítězství je okamžitá a motivující. Vítězství nebo touha vítězit nesmí být nikdy důležitější než zdraví sportovce. Tento názor se ovšem neshoduje s požadavky společnosti. Položme si otázku – mám vždy na prvním místě dlouhodobé cíle, a to nejen při tréninku, ale i při zápase, kdy svěřenci vyhrávají, ale i když prohrávají, když mám podporu od funkcionářů, ale i když mě nutí vyhrát za každou cenu? Pokud vítězství považujeme za perspektivní cíl, vychovávají sportovní aktivity mladé lidi, kteří mají radost ze sportu, snaží se být nejlepší, mají odvahu dělat a jejich růst ovlivňují nejen pochvaly, ale také konstruktivní kritika. Pokud si vítězství klademe jako perspektivní cíl, vytváří touha vítězit pozitivní náladu. Dobře vedené sportovní aktivity formují mladé lidi, kteří jsou schopni vzít na sebe odpovědnost, kteří si váží ostatních a, co je nejdůležitější, kteří si váží sebe sama. (Martens, 2006)



## ***5.5 Normy etického chování trenérů***

Rainer Martens ve své publikaci Úspěšný trenér uvádí následující desatero etického chování, podle kterých by se měli trenéři při své činnosti dodržovat.

1. Trenér by si měl být vědom obrovského vlivu (ať dobrého a nebo špatného) na výchovu sportovců, a proto by nikdy neměl dávat přednost vítězství před hodnotami, které souvisejí s rozvojem pozitivních charakterových vlastností sportovců.
2. Trenér by měl zachovat úctu a důstojnost své profese. Při všech osobních kontaktech se sportovci, studenty, sportovními funkcionáři, pracovníky školy, vysokoškolskou sportovní asociací, medií, veřejností by se měl trenér snažit být tím nejlepším vzorem etického a morálního chování.
3. Trenér by měl hrát aktivní roli v prevenci konzumace drog, alkoholu a tabáku.
4. Trenér by měl brát ohled na školní vyučování a trénink by měl vytvářet v souladu se školním rozvrhem svých svěřenců.
5. Trenér by měl ovládat soutěžní pravidla a učit je také své svěřence. Neměl by se snažit záměrně získat výhodu špatným výkladem pravidel.
6. Trenér by se měl snažit využít svého vlivu ke zlepšení vztahů mezi sportovci, jak přímo, tak prostřednictvím těsné spolupráce s diváky, sponzory a funkcionáři klubu.
7. Trenér by měl respektovat a podporovat sbor rozhodčích. Neměl by upřednostňovat chování podněcující hráče a diváky proti rozhodčím. Veřejná kritika rozhodčích nebo hráčů je neetická.
8. Trenér by měl udržovat přátelské vztahy s trenéry jiných týmů, a to jak před zápasem, tak i po něm.
9. Trenér by neměl nutit učitelský sbor, aby některému hráči věnoval zvláštní pozornost nebo aby mu poskytoval úlevy ve škole či při studiu.
10. Trenér by neměl získávat informace o soupeřích jiným než běžnými a tolerovanými prostředky.

## **5.6 Motivace**

Další velice důležitou složkou při interakci trenér – hráč je motivace. Lidé jsou motivováni cílem splnit si své potřeby. Pokud pochopíte přání a potřeby sportovců a jste schopni jim pomoci jejich sny splnit, pak máte klíč k jejich motivaci. Chcete-li splnit přání sportovců, musíte své svěřence skutečně velmi dobře znát. Každopádně byste měli vědět, proč se sportu věnují a co od něho očekávají. Čím lépe pochopíte, proč se mladý člověk zajímá o sport, tím snazší bude porozumět jeho chování v průběhu sportovní přípravy. Dále mu můžete pomoci i s motivací nebo alespoň s eliminací její stagnace. Sportovní psychologové zjistili, že dvě nejdůležitější potřeby sportovců jsou:

- Zažít zábavu, která uspokojí potřebu stimulace a vzrušení
- být užitečný, což uspokojí potřebu cítit se schopným a úspěšným. (Haník, 2017)

### **5.6.1 Vnější a vnitřní odměny**

Sportovci jsou motivováni tím, že si plní své potřeby a přání. Primárně sportují pro zábavu v kolektivu a pro pocit užitečnosti a úspěchu. Na základě těchto faktů je nutné zvážit, která opatření sportovce pozitivně motivují a která jim naopak motivaci berou.

Pro začátek je důležité pochopit rozdíly mezi vnějším a vnitřním odměňováním. Které odměny jsou pro sportovce důležité a které vůbec ne? Trofeje, medaile, peníze, pochvaly a cestování na turnaje, to vše jsou příklady vnějších odměn, které sportovci dostávají od jiných lidí. Naopak vnitřní odměnou je to, co sportovce vnitřně uspokojuje – zábava, pocit úspěšnosti a užitečnosti.

Vnější odměny, jako je například projev uznání od ostatních a trofeje, mohou být silnými motivačními faktory, ale časem ztratí na významu a naopak vnitřní odměny se stávají hodnotnějšími. Kuriózní skutečností je to, že nás vnitřní odměny na rozdíl od vnějších nic nestojí, tedy alespoň z materiálního hlediska. Ve skutečnosti jsou ovšem velmi důležité a trenér by je měl akceptovat v plné míře. V tréninku a v soutěžích proto musí vytvářet takové podmínky, které dávají jeho svěřencům příležitost dosáhnout vnitřního uspokojení – prožití zábavy a dosažení úspěchu. Opět je nutné připomenout – přemýšlejte o svém trenérském jednání. Vytváříte podmínky umožňující sportovcům být úspěšnými a bavit se v tréninku i soutěžích? Trenéři, kteří ovládají schopnost motivovat, vědí, že hráče vlastně vědomě nemotivují. Namísto toho vytvářejí pro sportovce motivující podmínky nebo klima. Zkušeně

také využívají vnějších odměn k tomu, aby u nich vzbudily vnitřní motivaci. Pokud se sportovcům nepodaří dosáhnout vnitřních motivačních faktorů – tj. být úspěšnými, sebevědomými a zažít zábavu, motivaci ztrácejí a pravděpodobně se sportem skončí.

### **5.6.2 Potřeba být respektován**

My všichni sdílíme základní potřeby, jako je cítit se užitečný, prožívat jen samé úspěchy a věřit, že jsme hodnotnými lidmi. V naší společnosti se velmi rychle učíme, že naše hodnota závisí převážně na schopnosti něčeho dosáhnout, tedy nad něčím zvítězit. To chápe již pětileté dítě, převedeno do sportu to znamená: vítězství = úspěch, prohra = neúspěch.

Jelikož se sportovci s uvedeným sloganem ztotožňují, v důsledku to znamená, že je sport svým způsobem také ohrožuje. Vítězství znamená, že jsem úspěšný, kompetentní a velmi ceněná osoba. Prohra znamená neúspěch, pocit nekompetentnosti a bezcennosti. Přiměřená míra dosažených úspěchů a výher posiluje pocit kompetentnosti, což také posiluje snahu po dokonalosti. Avšak pokud sportovci neprožívají alespoň v malé míře úspěch, pak z neúspěchu obviňují sami sebe a myslí si, že nejsou dostatečně schopní či talentovaní. Při opakovaných neúspěších si sportovci zachraňují důstojnost alespoň tím, že se neúspěchu vyhýbají. Z toho vyplývá, že se na základě prožitých úspěchů či neúspěchů formují dva odlišné typy sportovců: jeden, který je motivován dosáhnout úspěchu, a druhý, který je motivován vyhnout se neúspěchu.

### **5.6.3 Jak přemýšlejí vítězové**

Sportovci orientovaní na úspěch mají značně odlišné uvažování o vítězství a prohře než sportovci orientovaní na neúspěch. Vítězný hráč je vzorem úspěšně orientovaného sportovce a svá vítězství považuje za důkaz svých schopností, což mu dodává sebedůvěru a opakovaný úspěch. Když se mu občas stane, že prohraje, svádí tento neúspěch na nedostatečné úsilí, což nemůže ohrozit jeho sebehodnocení, protože to nebylo závislé na jeho schopnostech, ale na něčem jiném. Aby byl znovu úspěšný, stačí tvrdě trénovat. Neúspěch ho spíše motivuje k další práci.

#### 5.6.4 Řeč k týmu (Team Talk)

Výkon týmu není součtem výkonu jednotlivců. Pokud by tomu tak bylo, nakoupili by si nejbohatší týmy nejlepší hráče a vítěz by byl dopředu jistý. David porazí Goliáše. I proto je velmi důležité, aby se uvnitř týmu, klubu, organizace dlouhodobě a systematicky vytvářela atmosféra podpory a respektu ke schopnostem a dovednostem hráčů. Každý hráč je sám o sobě talentovaný, ale největší výzvou pro trenéra je motivovat celý tým tak, aby vytvořil kompaktní celek. (Ježdík, 2017)

Dva přístupy – jeden cíl. Vysoce fungující týmy dosahují větší úrovně spolupráce, protože jejich členové si navzájem důvěřují, sdílejí silný smysl pro týmovou identitu a mají důvěru ve své schopnosti a efektivitu jejich využití. Existuje mnoho způsobů, jak působit na týmovou soudržnost. My pootevřeme dveře do jednoho z nich, do komunikace s týmem před důležitým utkáním nebo turnajem. Podívejme se na přístup dvou trenérů ze dvou odlišných světů, z ragby a z basketbalu, na to, jak působí na soudržnost, týmovou dynamiku a další klíčové složky, které mají zásadní vliv na chování týmu v těžkých momentech.

Prvním je Phil Pretorius, sportovní ředitel a trenér mužské reprezentace České ragbyové unie, vystudovaný sportovní psycholog. Druhým je Mike Krzyzewski, basketbalový hráč a trenér, jenž vyhrál 3x olympiádu a 2x MS s týmem USA a 5x universitní šampionát s týmem Duke University, který vede od roku 1980 dodnes.

Při komunikaci s týmem můžeme mířit na dva základní cíle, na každý zvlášť, či oba současně. Prvním je inteligenční kvocient (IQ), druhým je emoční kvocient (EQ). Pro náš případ jednoduše stačí, že IQ je spojeno s rozumem a EQ s emocemi. Informace zasahující IQ jsou často hlavně spojeny s taktikou a strategií, opírají se o statistické údaje, efektivitu a vytíženost jednotlivých kombinací u obou soupeřů, stejně ta cílí na klíčové hráče. Pro většinu trenérů není týmová řeč jednorázovou záležitostí, nýbrž dlouhodobá týmová strategie budování sebeúcty.

Pretorius (2017) se přiklání k názoru, aby týmová řeč nebyla servírována jako marmeláda, ale měla by se podávat v malých porcích jako kaviár. Je zastáncem několika týmových řečí před víkendovým utkáním, které dává do několika dní. O první týmové řeči říká: „Ta je více o taktice a herním vzoru, které naplní nadcházející víkend, je také o poznání soupeře a jeho stylu hry. Je to racionální týmová řeč a jasnou strukturou a málo emocemi.“

Když mluvím o soupeři, nikdy ho nebudu znevažovat. Je lepší vidět soupeře jako příležitost k překonání vlastních hranic.“

Vedle celkového taktického plánu bychom měli usilovat o zvýšení sebevědomí každého hráče. Toho můžeme dosáhnout různými způsoby, ale především v individuálních rozhovorech 1 na 1. Najdeme však i situace, kdy dává smysl chválit hráče před spoluhráči, abychom je podpořili nebo podnítili požadované efekty. Časté používání stejné metody ale snižuje její efektivitu. Phil Pretorius k tomu říká: „V týmové řeči, kterou pronesu 48 před zápasem, mluvím ke skupině jako k jednotce a s každým hráčem v týmu, zatímco ostatní budou poslouchat. Krátká zpráva plná naděje, vzestup a to, čeho dosáhl jako člověk a jako hráč. Naplnit ho hrdostí a odhodláním, aby mohl přijmout svět, jaký je.“ A doplňuje: „Moje týmová řeč je více spíše o tom, jak dostat na povrch přirozené kvality, které jsou v nás. Nebát se procházet vysoko mezi titány a přijmout vše, co je výzvou. Není nutné mít miliony obdivujících fanoušků, jako má Manchester United, abychom mohli obdivovat sami sebe v zrcadle druhý den. Nechte svůj výkon zazářit tak, aby projasnil život všech lidí, kteří vás milují a podporují.“

Dobrou zprávou je, že emoční inteligenci se můžeme naučit. IQ je neměnné, ale EQ je flexibilní. Může se zlepšovat, posilovat nebo naučit v průběhu sportovní kariéry (života), a to i na základě vlastní reflexe, tedy poznání sebe sama. Nejlepší způsob jak mít vysokou emoční inteligenci, je mít dobré „učitele“ od dětského věku. Tedy rodiče, pedagogy ve škole, trenéry a učitele v kroužcích a sportovních klubech. Stejně tak jimi jsou u profesionálních týmů koučové, manažeři a trenéři.

I když je pravda, že v týmových sportech hrajeme na výsledek v utkáních, je důležité, aby se hráči soustředili na proces, tedy na to, co je třeba udělat na hřišti, abychom vyhráli, NE na konečný výsledek. Nakonec je vždy nezbytné, aby tým opouštěl šatnu soustředěný na vlastní výkon a hráč koncentrovaný na svou roli, kterou hraje v konceptu hry týmu.

Většina úspěšných trenérů se soustředí na cestu, nikoliv na cíl. Na vytvoření něčeho, co je podobné věčnému bratrství, které překoná stroj. Je nevhodné předat jako poslední zprávu týmu o silných zprávách soupeře. Ačkoli i to se stává, v posledních letech jsem takovou zprávu slyšel několikrát a osobně jsem tuto chybu v minulosti udělal také. Měl jsem však štěstí, že mne slyšel zkušenější kolega, který mě na ni taktně upozornil.

**Jedna velikost se nehodí všem.** Někteří hráči dobře reagují na zvýšený hlas, jiní preferují klidné slovo před začátkem zápasu. Nejlepší trenéři a koučové nejprve vyhodnotí náladu jednotlivých hráčů a skupiny. Svoje oči, uši a mysl mají citlivě nastavené již několik dní před zápasem, v poločase i po zápase. Stejně tak mějte na mysli čas, který využijete, i čas ve smyslu načasování první týmové řeči. Pretorius k tomu říká: „Moje týmová řeč netrvá déle než 14 minut. Jako vysokoškolský učitel a trenér jsem viděl, že po této době ztrácejí posluchači i hráči koncentraci. Poprvé ji přednesu 48hodin před utkáním. Motivací pro takové načasování je, že hráči budou mít čas ji vstřebat a cítit se být její součástí. „

**Komunikace a výška hlasu.** Ticho v šatně? Povzbud'te hráče. Nejen, že hlasitostí dáte najevo, že družstvo je připraveno na utkání, ale také zvyšujete srdeční frekvenci, podobně jako účinky zahřívání. Pretorius doporučuje používat hlas s různými intonacemi a emocemi a dodává: „Během týmové řeči musíte vždy mluvit s nejbližší stěnou, aby vás všichni hráči zřetelně slyšeli. Striktně vyžadujte pozornost. Všechny oči musí být upřeny na vás, bez dívání se do země a okolo.“

Týmová řeč by se neměla lišit týden od týdne. Pokud hrajete relativně snadné zápasy, můžete zmírnit její tón. Naopak při kritických zápasech se v týmové řeči nebojte více projevit syrové emoce. Mike Krzyzewski (2017) nemluví mnoho, hovoří spíše potichu, ale umí minimálním počtem slov vystihnout podstatu sdělení.

Zde je příklad, kdy hovořil k celému týmu a v jedné části cílil na skupinu hráčů, kteří se rok před tím nevešli do konečné nominace: „Řada z vás nám pomáhala v průběhu let. Mimochodem, kluci, kteří jste letos byli vybráni do týmu a byli s námi poprvé loňské léto, oceňujeme, že jste se cítili, jako kdybyste nám pomohli vyhrát zlatou medaili.“

**Dvě otázky na závěr.** Dva názory, dva pohledy dvou úspěšných expertů a lídrů. Připravovat se na týmovou řeč nebo ne? Využívat symboly jako zdroj motivace? Pretorius se nikdy na předzápasovou řeč k týmu nepřipravuje. „Podívám se hráčům do očí a vím, co jim mám říct. Velmi zřídka používám dres, znak, týmové logo nebo národní vlajku jako prostředek motivace“.

Krzyzewski se naopak připravuje velmi pečlivě, zvažuje každé slovo a rád využívá hrdost k národním symbolům a identitě s nimi. Před zahájením své poslední přípravy v roli hlavního trenéra amerického výběru na OH v Riu hráčům řekl: „Je to neuvěřitelná zkušenost,

protože budete hrát za vaši zemi. Všichni se během této doby zlepšíte, když se jedná o pouhé čtyři dny přípravy, které společně strávíme. Budete lepší, protože se zlepšíte i díky sobě navzájem. Všichni jste vynikající hráči, a pokud hrajete proti dalším vynikajícím hráčům nebo s vynikajícími spoluhráči, dělá vás to lepšími. Nikdy nebudete hodnoceni podle toho, zda hrajete za US tým, nebo zda jste nastříleli nejvíc bodů či doskočili nejvíce míčů. Existuje pouze jedna otázka, kterou vám někdo položí: Vyhráli jste? A naší odpovědí je, že každý americký hráč bude mít vždy jen jednu odpověď: ANO.“

Týmová řeč je **silná zbraň v rukou trenéra**. Phil Pretorius k tomu říká: „, Opravdu věřím v neomezené možnosti lidského těla a duch. Během mé týmové řeči chci rozrýt takový potenciál, který byl možná skrytý, aby z něho mohli hráči prosperovat, ze znovunalezené víry a sebejistoty. Moje týmová řeč nás musí nechat dotknout se hvězd.“ (Ježdík – coach 6)

## 5.7 Týmová kultura

Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje fungování týmu, je týmová kultura, která se skládá z následujících částí.

**Týmové tradice.** Samozřejmě, že každý trenér chce budovat tým pouze na pozitivních tradicích – těmi jsou vyhraná utkání, a zároveň chce zapomenout na ta prohraná. Důležitou tradicí je např. i to, že se tým nikdy nevzdává, hraje vždy fair play a je všestranně dobrou partou.

**Základní principy.** Tyto principy se týkají způsobu, jakým jsou hráči vybíráni, odměňováni, trénováni a připravováni na soutěž. Principy zahrnují výbavu hráčů a sportovních zařízeních, způsob práce týmových asistentů a vztah s veřejností. To všechno jsou systémové prvky, které musí fungovat v zájmu dobrého řízení týmu.

**Management informací.** Komu přísluší určité informace? Jakou formou jsou tyto informace předávány asistentům trenéra a hráčům? Jsou předávány vám (trenérům) ? Jaká je posloupnost předávání informací v průběhu hry, na cestách nebo při činnostech mimo sezonu? Odpovědi na tyto otázky určují kvalitu týmového managementu informací.

**Druh sportu.** Individuální sporty mají odlišnou týmovou kulturu ve srovnání se sporty kolektivními, vyžadují preciznější koordinaci všech činností pod časovým tlakem. Bojové sporty mají zcela jinou týmovou kulturu než nekontaktní sporty, také výhradně mužské a

ženské týmy se liší svou kulturou od sportů smíšených. Týmová kultura musí být tedy „šitá na míru“ každému druhu sportu.

**Moc, vliv a struktura uvnitř týmu.** Strháváte většinu moci na sebe, nebo se o ni dělíte s asistenty a hráči? Jsou členové týmu povzbuzováni, aby pomáhali jiným hráčům, nebo dáváte veškeré instrukce vy a vaši asistenti? Vydáváte striktní příkazy v případě, že se fungování týmu zakládá na jednotlivých hráčských dovednostech? Odpovědi na tyto otázky by měly odhalit úroveň vaší týmové kultury.

**Styl vedení trenéra.** Toto je pravděpodobně nejdůležitější faktor ovlivňující týmovou kulturu a je popsán ve výše uvedené kapitole. (Martens, 1990)

## ***5.8 Obecná problematika***

Další problematikou v trenérské činnosti se zaobírá Michal Ježdík, bývalý basketbalový reprezentant a nyní trenér a funkcionář, ve svém článku v časopisu Coach. Ze svých zkušeností uvádí, že žádný rozumný basketbalový expert vám nemůže vyvrátit fakt, že základní dovednosti českých hráčů se zadržávají, stejně jako hra většiny našich týmů. Jsem přesvědčen, že mezi hlavní důvody patří zvýšená důležitost koučování zápasů (preferance výsledků v utkání) v dětských a mládežnických kategoriích, klesající důraz na naučení našich hráčů basketbal a pokles významu výchovy a hodnot v trénování.

Obecně je koučování složeno z přípravy týmu na utkání, určení taktického plánu vedení utkání a schématu jak porazit soupeře. Když koučujete, berete v potaz strategii, různé druhy obranných a útočných systémů a vše dáváte do řízených obranných a útočných kombinací, abyste vytěžili maximum z dovedností, ze silných a slabých stránek vašich hráčů a soupeře. Měřítkem kvality kouče se pak stává úroveň rozvoje jeho systému hry, který se přetavuje do vítězství v utkáních.

Učení (trénování) je víc spojeno s instruováním a trénováním jednotlivců se zaměřením na rozvoj herních činností a s učením hráčů jak hrát, namísto toho jak dobře běžet z bodu A do bodu B, respektive jak se dobře naučit řízené kombinace. Měřítkem trenéra dětí a mládeže není jen vítězství v utkání, ale i úroveň dovedností a jejich využití v utkání při řešení herních úkolů. Nedílnou součástí učení je výchova a budování hodnot.

Obecně, čeští hráči mají méně dovedností než jejich většina evropských vrstevníků a hůře je také umět využívat v utkání. Česká republika zároveň neprodukuje, až na výjimky, ty nejlepší basketbalové „atlety“ Nasnadě je tedy otázka: Koho vychováváme a proč?



### **Okamžité uspokojení koučů.**

Zdá se, že koučové, zvláště malých dětí a mládeže, se mnohem více zajímají o vítězství v utkání než o to, jak vychovat a připravit hráče s vynikajícími dovednostmi. Jsou netrpěliví a příliš zaměřeni na vítězství než na rozvoj hráčů. Je to i logické, protože vítězství v utkání je viditelnější a zároveň mnohdy méně časově náročné, než proces učení novým dovednostem a jejich využití pod časovým, fyzickým i psychickým tlakem.

### **Je časově náročnější učit a vštěpovat disciplínu.**

Koučové už nemají tolik času na své hráče, jako tomu bylo dříve, což v konečném důsledku znamená, že se raději v tréninku věnují nácvičování kombinací a systémů místo důležitějšímu rozvoji herních činností jednotlivce. Protože trenéři mládeže mají v tréninku mnohem méně času na učení dovedností, snáze ztrácejí „kontakt“ s jednotlivými hráči. Důsledkem je menší prostor k odhalení tužeb a přání, které se dají dobře spojit s využitím ve hře i směřováním hráčů pro jejich cestu životem. Hůře se tak vytváří vazba mezi srdcem dítěte a daným sportem.

### **Odklon od hodnot trénování.**

Je ověřeno, že pokud trenéři vycházejí při vedení družstva z hodnot, dochází k zesilování efektu. K tomu přispívá mnoho faktorů. Jedním z nich jsou pozitivní emoce, které, když vycházejí z trenéra, se šíří do týmu jako skládající se domino. Pokud se trenér, ideálně celý klub, rozhodne vycházet z hodnot, musí sám být vzorem těchto hodnot. Nemůže deklarovat něco, co sám nedodržuje.

V současné době hráči odehrají nespočet zápasů během sezony. Přidáme-li zápasy za různé výběry v letních měsících, znamená to, že více hrají, než trénují.

K tomu cestují křížem krážem, aby odehráli další zápasy, mnohdy i za jiné družstvo, než je jejich mateřské. Hodiny stráví běháním po palubovce ve vypjaté atmosféře, ale přitom nemají 80% času míč ve svých rukách. Co je výsledkem? Zabetonování návyků a návyky dobré nebo špatné je to, co vyplave na povrch, když jste ve strese.

### **Místo hráčů roboti**

Pokud by ti samí hráči více trénovali, strávili by většinu času s míčem v ruce, zlepšujíc své dovednosti, rozhodovací procesy nebo například tolik potřebnou práci nohou.

**Zvýšená specializace.** Basketbal, možná i další sportovní hry, je v naší zemi „přespecializovaný“ a hráči se tím pádem stávají systematizovanými a robotizovanými, Děti jsou zařazeny podle velikosti a somatotypu do škatulí příliš brzy a jsou proto tak vedeny v trénincích a utkáních. Ve velmi malém věku je dítěti řečeno: jsi rozehrávač, jsi menší podkošový hráč, jsi pivot. V důsledku toho rozdělíme družstvo do několika skupin, které

rozmístíme po hřišti a trénujeme s nimi odlišné dovednosti, které jsou spojené s jejich specializací. Výsledkem této specializace je limitování dovedností, které v konečném důsledku vede k preferenci kombinací a systémů, protože se hráči nedokáží prosadit ve hře jeden proti jednomu. Podporujeme aby hráči pracovali společně na stejných dovednostech bez ohledu na to, zda jsou křídelní útočníci, rozehrávači či pivoti.

### **Odklon od výchovy.**

Trenéři jsou učitelé a smyslem jejich práce je výchova. Podstatu této situace dobře vystihl Danny Manning, basketbalový trenér Wake Forest a 15 let hráč NBA: „Po světě se sice pohybujeme s nálepkou trenéři nebo koučové, ale jsme učitelé, kteří učí život prostřednictvím basketbalu. Musíme vyhrát utkání, musíme být úspěšní na basketbalovém hřišti, ale s tím samým se setkáváme i v životě. Musíme si být jisti, že když nás hráči opouštějí, jsou připraveni odejít, dobýt svět a být prospěšní“. (Ježdík, 2018)

Praktická část

## 6 Cíl a úkoly diplomové práce

Cílem mé diplomové práce je získat, zpracovat a vyhodnotit názory určitého množství trenérů volejbalu, kteří se pohybují v kategorii staršího žactva. Dále je třeba zhodnotit jejich trenérskou činnost v tréninkovém procesu. Je potřeba si uvědomit, že výsledky nemusí být vždy zcela objektivní, protože svou činnost hodnotí sami trenéři, z čehož vyplývá, že budu leckdy odpovídat subjektivně.

Ke splnění cíle bylo nutné provést tyto úkoly:

- Prostudovat literaturu zaměřenou na problematiku související s tématem práce
- Vytvořit teoretický základ k danému tématu
- Vytvořit nestandardizovaný dotazník
- Zpracovat výsledky dotazníku a vyjádřit je slovně a graficky
- Interpretovat výsledky a okomentovat je v odborné diskuzi
- Stanovit konkrétní závěry vyplývající z diplomové práce pro další trenérskou praxi

Dále byly stanoveny dvě následující hypotézy:

1. Předpokládám, že trenérská činnost vede k hráčské specializaci přiměřené věku a vývoje jedince.

2. Nabízí se, že cílem jakékoli hry je výsledek, tudíž kýžené vítězství, otázkou zůstává, zda je to v mládežnické kategorii správné.

## **7 Metodologie výzkumu**

### **7.1 Popis sledovaného souboru**

Sledovaný soubor dotazovaných tvořili trenéři starších žáků volejbalu. Oslovil jsem především ty jedince, jejichž celky se úspěšně kvalifikovali na MČŘ starších žáků 2018, popřípadě ještě několik dalších, kteří se účastnili kvalifikace neúspěšně, avšak v předchozích letech byli pravidelnými účastníky hlavní soutěže. Mezi dotazované také patří jeden trenér z Francie, se kterým jsem se osobně setkal na volejbalové stáži v Nantes. V roce 2017 tento trenér vyhrál mistrovství Francie s výběrem chlapců U15, považuji tedy jeho odpovědi a názory za velice erudované.

### **7.2 Metody získávání dat**

Pro splnění a realizaci výzkumu bylo nutné zvolit nejvhodnější metodické postupy sběru informací. Jako typ výzkumu jsem zvolil sociálně-psychologický výzkum a to především z toho důvodu, že v případě analýzy názorů sledovaných probandů – v našem případě trenérů volejbalu – se jedná o výzkum kvalitativní.

Tento druh výzkumu směřuje ke zjištění, které konkrétní vlivy působí na chování jedinců, tj. které faktory přímo podmiňují chování jedinců v našem případě v průběhu utkání i tréninku. (Surynek, Pauknerová, Lukeš 2006).

Kvalitativní výzkumy se vyznačují především používáním dotazovacích technik, které odhalují význam a smysl činností (duševních i pohybových), které lidé používají. Zabývají se také motivací, dále řadou vzájemných podmínek, vysvětlují jevy neznámé a nepopsané. Kvalitativní výzkumy se orientují na jedince a jeho zaměření, které má především psychologický a pedagogický charakter (Bedrnová, Nový a kol. 2007).

Jednou z metod, kterou je možné získat potřebné informace, je metoda dotazování. Ta přináší následující výhody:

- do jisté míry jednoduchost vyplňování, kdy respondent většinou nemá technické problémy s vyplněním dotazníku, metoda je dobře vysvětlena a poznána,
- umožňuje získání relativně velkého množství informací za relativně krátký časový úsek – tedy možnost oslovit větší počet respondentů, než při použití např. standardizovaných individuálních dotazníků,
- patří mezi metodu, která nejméně obtěžuje respondenty. Mají možnost vyplnit dotazník v klidu z domova i možnost zvolení času, který respondentovi nejvíce vyhovuje pro jeho vyplnění. Samozřejmě musí být proveden v rámci časového limitu poskytnutého respondentům,
- přináší menší časovou náročnost – dotazníky jsou pro tazatele i respondenta méně časově náročné a při dobré strukturovanosti, včetně dostatečné relevanci daných otázek, mají vypovídající hodnotu. Ta je stejná jako jiné, časově, nebo i organizačně náročnější metody sběru dat,
- umožňuje získání odpovědí stejnou cestou. Podle Punche (2008) je dotazník určen výzkumnými otázkami a slouží ke sběru dat. Z tohoto důvodu zaujímá pozici mezi výzkumnými otázkami, strategií a procesem sběru dat,
- může přispět k získání vyšší míry časové anonymity, než u jiných metod, dále k vyšší důvěře respondentů v zachování anonymity s ohledem na jiné metody výzkumu.

Dotazníková metoda má i své nedostatky, jako je například nižší návratnost dotazníků, riziko nezachycení bezprostředních reakcí respondenta, nemožnost kontroly prostředí, ve kterém je dotazník vyplňován.

Na dotazník mají různé názory i další experti, kladné názory však převažují. Např. (Gavora 2000) vymezuje dotazník jako „způsob písemného či elektronického kladení“. Ferjenčík (2000) se přiklání k následujícím výhodám dotazníku: úspora času včetně rychlosti návratu po vyplnění a také úspora finanční. K nevýhodám podle tohoto autora patří: menší pružnost (nelze klást doplňující otázky), srozumitelnost zformulované otázky (nemusí být jasná všem), delší přípravu dotazníku, která si vyžaduje větší přípravy při konstrukci dotazníku.

Většina autorů zabývajících se pedagogicko – psychologickou problematikou dělí dotazník na:

- standardizovaný (strukturovaný)
  
- nestandardizovaný (nestrukturovaný)

U prvního souboru, standardizovaného, není bezpodmínečně nutné vyžadovat od každého dotazovaného respondenta stejný typ odpovědi. Výhodné je použít tento druh zejména při začátcích výzkumu, či před výzkumem a to zejména tehdy, když nejsme dobře seznámeni s danou problematikou a nejsme si jisti při utváření znaků a jejich kategorií. Dále je standardizovaný dotazník takový, ve kterém jsou předem dány neměnné otázky a jejich jasná formulace, přičemž musí být zachováno i přesné řazení otázek při rozhovoru, neboť i jiným pořadím kladení otázek lze ovlivnit (a případně i zkreslit) verbální chování respondentů (Bedrnová, Nový a kol. 2007).

Nestandardizovaný typ dotazníku, jež jsem zvolil pro svou práci, se používá především tehdy, když dotazujeme respondenty z různého, či naprosto odlišného kulturně – sociálního prostředí. Dalším důvodem pro použití nestandardizovaných dotazníků je tehdy, když zkoumáme skupinu lidí, jejichž kultura, životní názor, či zvyky jsou odlišné od našich vlastních.

V dotaznících se vyskytují otázky:

- uzavřené
- polootevřené
- otevřené.

V uzavřených otázkách se respondentům předkládá vždy určitý počet předem připravených odpovědí. Hlavní výhodou těchto položek je to, že se podstatně zjednodušuje vyhodnocování odpovědí. Nevýhodou pak zůstává fakt, že všechny možné kvality odpovědí jsou vtěsnány do schématu připravených odpovědí (Chráska, 2007).

Polootevřené otázky nabízejí respondentovi nejprve alternativní odpověď, a potom ještě žádají vysvětlení, nebo objasnění v podobě otevřené otázky. Znamená to, že mu nabídnou nejprve varianty odpovědí a eventuálně mu dají možnost vypsát svou individuální odpověď.

Otevřené otázky neumožňují respondentovi zvolit odpověď z předem nabízených variant, ale vyzývají ho, aby sám zvolil pro něj co nejvhodnější a slovně ji písemně, či elektronicky vyjádřil. Otevřené otázky jsou jedním z nejčastějších typů otázek používaných při kvalitativních výzkumech. Umožňují získat odpovědi, které by tvůrce dotazníku nemusely napadnout a nutí respondenta hlouběji se zamyslet nad řešenou problematikou.

### **7.3 Sběr dat**

K získání dat jsem použil nestandardizovaný dotazník, který se skládal z 23 uzavřených, polootevřených a otevřených otázek. O výhodách a nevýhodách těchto druhů otázek jsme pojednávali výše. Otázky by se daly rozdělit do tří skupin a to na skupinu obecných otázek (délka tréninku, příprava...), otázky směřující k obsahu tréninku a na závěr otázky pojednávající o osobnosti trenéra a hráčů. Uzavřené otázky se objevují především v prvních dvou skupinách. Některé otázky, kdy se jejich problematika aktuálně řeší napříč různými sporty, tudíž také v českém volejbalu, jsem se rozhodl porovnat s trenérským přístupem mého kolegy z Francie.

Dotazníky byly rozeslány v elektronické podobě. Tuto formu jsem zvolil pro její nespornou výhodu, kdy dotazovaný může během několika málo minut na sém notebooku, tabletu či mobilním telefonu otázky vyplnit. Pomocí internetového odkazu lze přistoupit rovnou k odpovídání a při závěrečném kliknutí na „odeslat odpovědi“ dochází k ukončení dotazníku a odeslání požadovaných odpovědí do mého virtuálního úložiště. Není tedy nutné složité ukládání a přeposílání jako je tomu při práci v s Microsoftword. Dále mi program, který jsem pro sběr dat použil, umožňuje průběžné vyhodnocování otázek i s grafickým znázorněním, které mohu sledovat v průběhu dotazování. Odpovědi byli naprosto anonymní a

ani já jako dotazovatel nemám možnost zjistit, který z trenérů jakým způsobem odpovídal. Vím pouze, jaké skupině lidí jsem dotazník rozeslal.

Sběr dat trval přesně 1 měsíc, kdy jsem oslovil 30 trenérů a vrátilo se mi 22 odpovědí. Dále jsem nechal možnost trenérům některé otázky vynechat, pokud by se někomu nechtělo odpovídat a případně tak sdělovat své „know how“ či zda by mu připadali příliš náročné.

## **7.4 Analýza získaných dat**

Ještě než jsem mohl začít pracovat s odpověďmi a získanými daty, bylo nutné provést kontrolu správnosti. K analýze výsledků byly použity běžné statistické metody, kdy museli být brány v potaz jak počty oslovených, tak různosti jejich odpovědí. Výsledky byly prezentovány v tabulkách a také graficky. Z těchto dvou druhů můžeme vyčíst procentuální rozložení jednotlivých odpovědí. K výsledkům je dále připojeno slovní hodnocení a odborná diskuze.



## 8 Výsledky

Veškeré mnou získané výsledky jsou přehledně znázorněny v tabulkách a grafech. Počty odpovědí a procenta zapsaná v tabulkách můžeme nalézt v přílohách. Grafy s daty jsou přímo u většin otázek pro větší přehlednost. U otázek otevřených jsem grafy neuváděl z důvodu četnosti a rozdílnosti jednotlivých odpovědí, u otázek s možností více odpovědí jsem použil graf sloupcový. Ostatní jsou zobrazeny pomocí kruhového neboli koláčového diagramu.

### Otázka 1

Z mnou nashromážděných 21 odpovědí jich bylo celkem 13 kladných a 8 záporných. Znamená to tedy, že téměř 62% dotazovaných trenérů si tento plán vede. Pro mne samozřejmě již na začátku prvního prozření, protože si roční tréninkový plán nevedu a myslím, že je nejvyšší čas s tím začít.



## Otázka 2

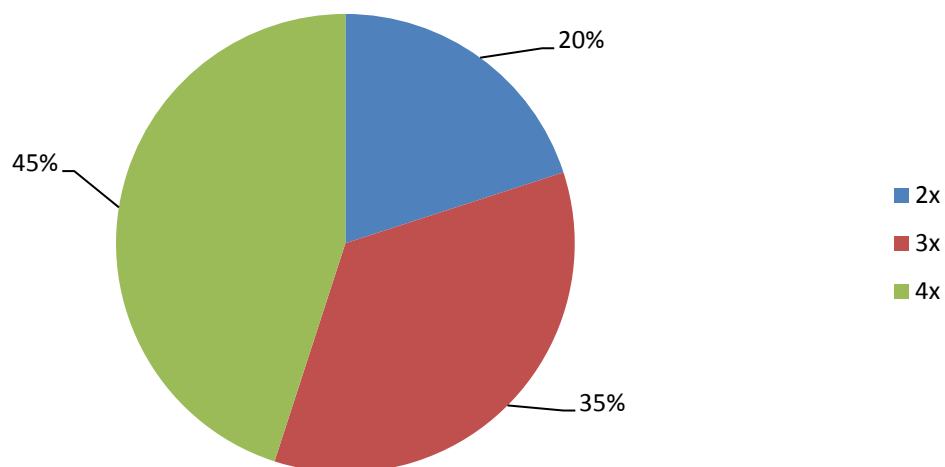
Zjištěno bylo, že většina, konkrétně 12 respondentů si písemnou přípravu vede, což mne celkem překvapuje, protože vzhledem k počtu kladných odpovědí z předchozí otázky bych řekl, že číslo bude vyšší. Nezbyvá než věřit, že starší a zkušenější trenéři si písemné přípravy vést nemusí a tréninky tím nijak netrpí. Zbylých 43%, kam bych se případně zařadil i já dává přednost jistotě v podobě psané formy.



## Otázka 3

Tato otázka je píše informativní, zda je počet opakování v týdnu dostatečný k rozvoji dané sportovní hry. V případě nízkého počtu by se jedinec nemohl dostatečně vyvíjet a v případě počtu vysokého by mohlo docházet k přetrénování, avšak to nelze říci s jistotou, protože nebereme v potaz intenzitu a také délku tréninku, jíž se zabývá následující otázka. Dále na tuto otázku lze pohlížet i druhým způsobem a to kolikrát týdně trenér věnuje a tráví čas se svými svěřenci. Odpovědi byly ovlivněny tím, že se jedná o týmy republikové úrovně, tudíž není divu, že 45% uvedlo odpověď 4x týdně a 35% možnost 3x týdně. 20% dotazovaných trénují pouze 2x v týdnu.

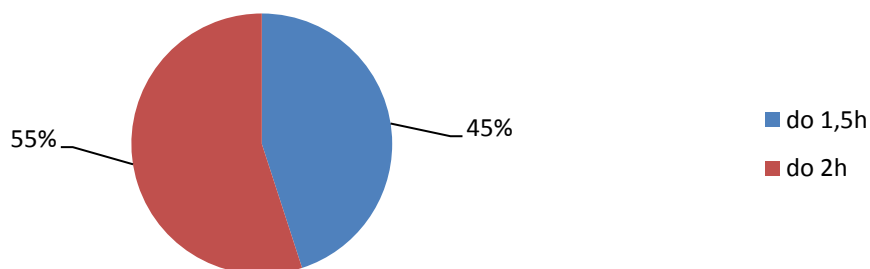
### Kolikrát týdně hráči trénují?



#### Otázka 4

Zde jsem se setkal pouze se dvěma druhy odpovědí a to, že 55% respondentů odpovědělo 2hodiny trvající trénink a zbylých 45% uvedlo 1,5h. Jedná se o časy průměrné, tudíž je možné, že některé tréninky mohou dané 2 hodiny přesáhnout nebo je naopak možné, že např. páteční trénink, který je před důležitým turnajem, nebude příliš dlouhý a trenéři se v něm budou věnovat jen podání a příjmu. Nicméně jsou to jen spekulace či logické úvahy.

### Jak dlouho průměrně trvá tréninková jednotka?



### Otázka 5

Kolik svěřenců se průměrně účastní tréninkové jednotky?

Tato otázka byla jako první zcela otevřená, proto je o něco složitější na vyhodnocování a obejde se bez grafu. Je potřeba brát v potaz i to, že počet hráčů se mohou na jednotlivých trénincích měnit v závislosti na studijních či jiných povinnostech, nemocech atd. S přihlédnutím k množství odpovědí jsem zjistil, že se samozřejmě i některé opakují. Nejčastěji 5x byla zaznamenána odpověď k tréninku šestkového volejbalu téměř ideální a to 12, dále se odpovědi různí. Vezmu-li v úvahu všechny odpovědi, dostaneme se na přibližný počet 14-15 svěřenců. V krajních případech byly uváděny i vyšší odpovědi např. 18 svěřenců, kde je již podle mého názoru potřeba většího počtu trenérů, o čemž bude pojednávat následující otázka.

### Otázka 6

Vyhodnocení této otázky mne velice zaujalo a potěšilo. Ve většině případů, konkrétně v 70%, bylo uvedeno, že se jednotky účastní 2 trenéři. Ve 25% pouze trenér jeden, kam bych ve většině případů spadal i já, což mne trochu mrzí. 5% uvedlo, že 1-2 trenéři, avšak nepravidelně.



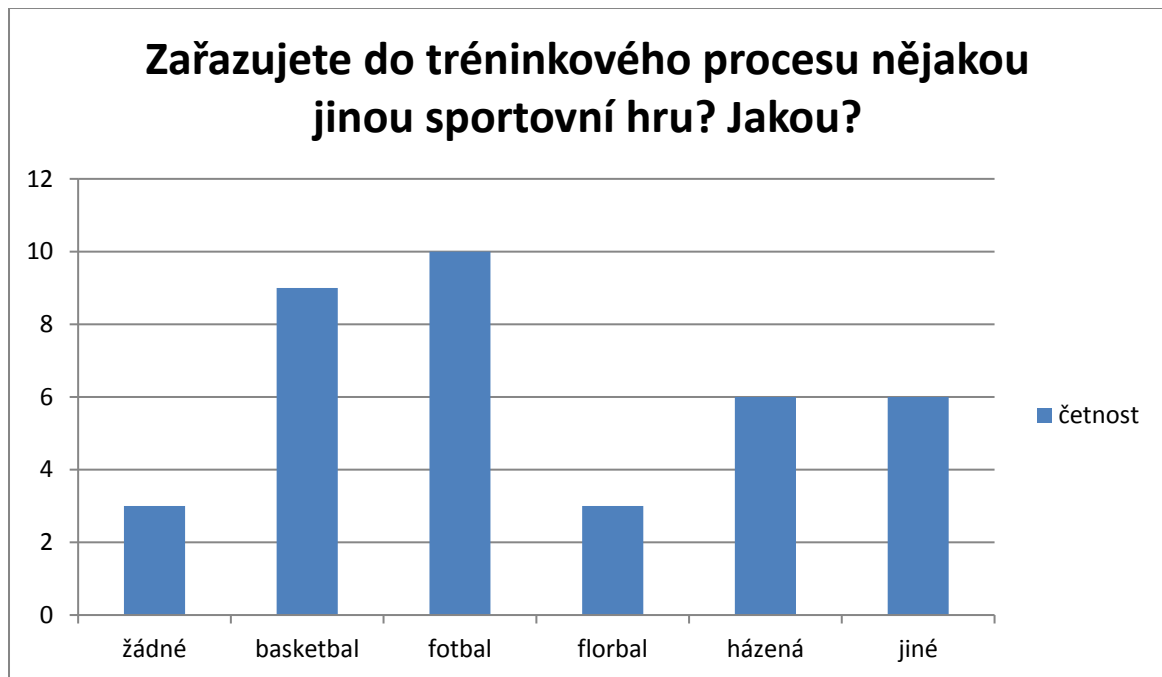
### Otázka 7

Tato otázka je vcelku jednoduchá. Zkušenost z tréninku či občasného zápasu ve starší kategorii na následných žákovských turnajích k nezaplacení. Není divu, že tento model využívá většina družstev. Konkrétně 60% posílá trénovat své svěřence s kadetama a 40% nikoliv. Nejčastěji to jsou 2-4 hráči, avšak zaznamenal jsem i případ, kdy bylo odpovězeno 10, tedy téměř celý tým. Může se jednat třeba jen o fyzickou přípravu jednou týdně, či trénink pro st. Žáky s trenérem kadetů. To jsou však už jen spekulace.



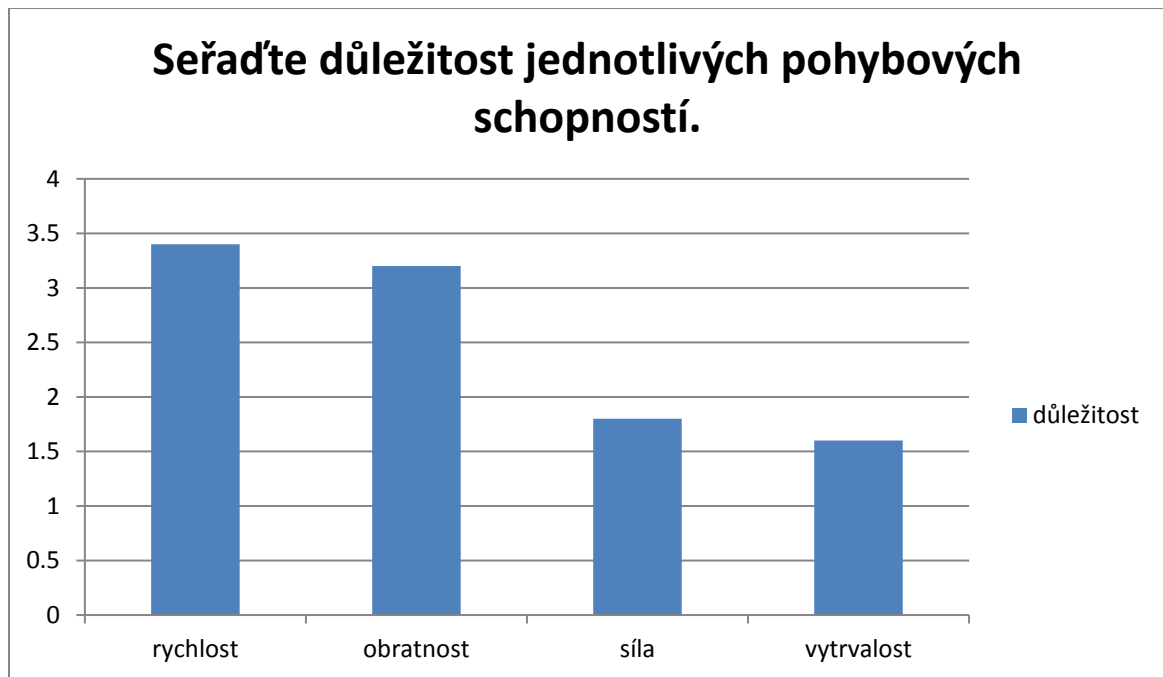
### Otázka 8

Nejčastější odpovědi byly dle očekávání zvoleny basketbal a fotbal. Často jsem mohl pozorovat i různé modifikace basketbalu či rugby, kdy bylo zamezeno pravidly driblování respektive běhání s míčem. 3 respondenti uvedli, že jiné sportovní hry nezařazují. V této otázce měli trenéři možnost uvést více odpovědí, což zapříčilo to, že výsledky nelze procentuálně vyjádřit, využijeme tedy pro grafické znázornění sloupcový graf s poměrem četnosti zastoupení jednotlivých her.



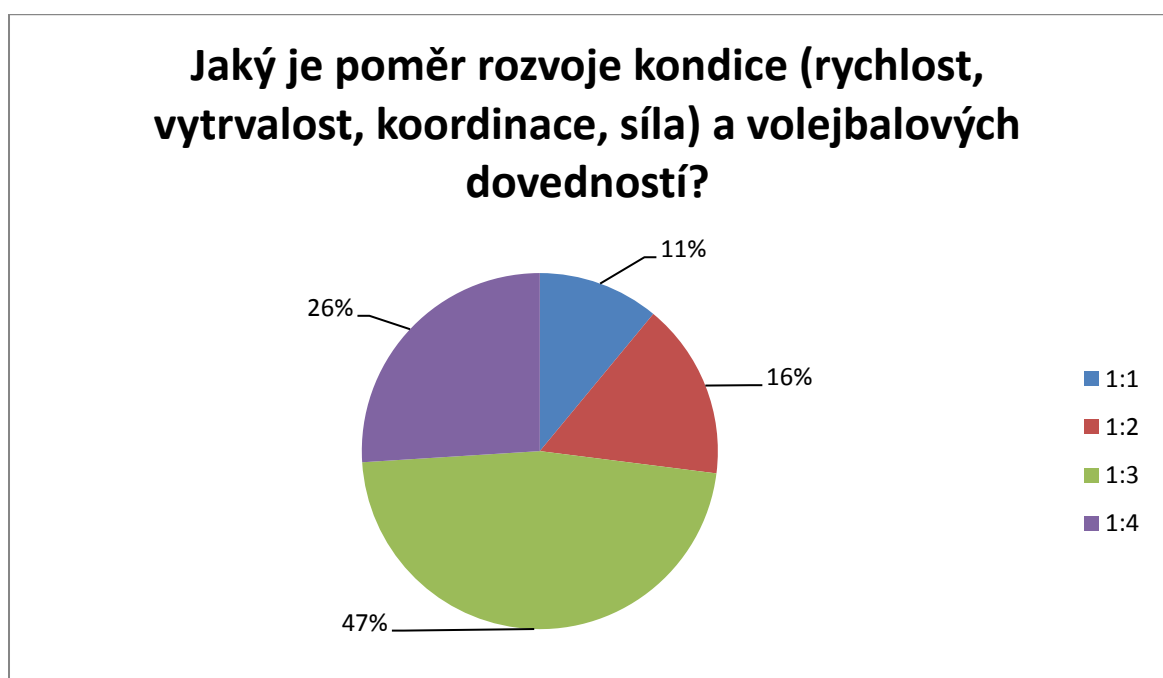
#### Otázka 9

Trenéři dostali za úkol seřadit, jak jsou pro ně jednotlivé schopnosti síla, rychlost, obratnost a vytrvalost v tréninkovém procesu volejbalu a ve hře volejbalu vůbec. Je to samozřejmě s přihlédnutím na danou kategorii, kdy je například rozvoj silových dovedností značně omezený nebo musí být použit v kombinaci s jinou schopností např. rychlostně-silové dovednosti, dynamický odraz... Při seřazování schopností dostali jednotlivé složky určitou váhu. To znamená, že 1. a nejdůležitější má 4 body, 2. získala 3 body a následovaly body 2 a nakonec 1. Z výsledků vyplývá, že největší důležitost přikládají trenéři rozvoji rychlosti 3,4 a následně rozvoji obratnosti 3,2. Poměrně větší odstup měla síla 1,8 a vytrvalost 1,6. Myslím, že odpovědi jsou vzhledem k věku a povaze sportu logické.



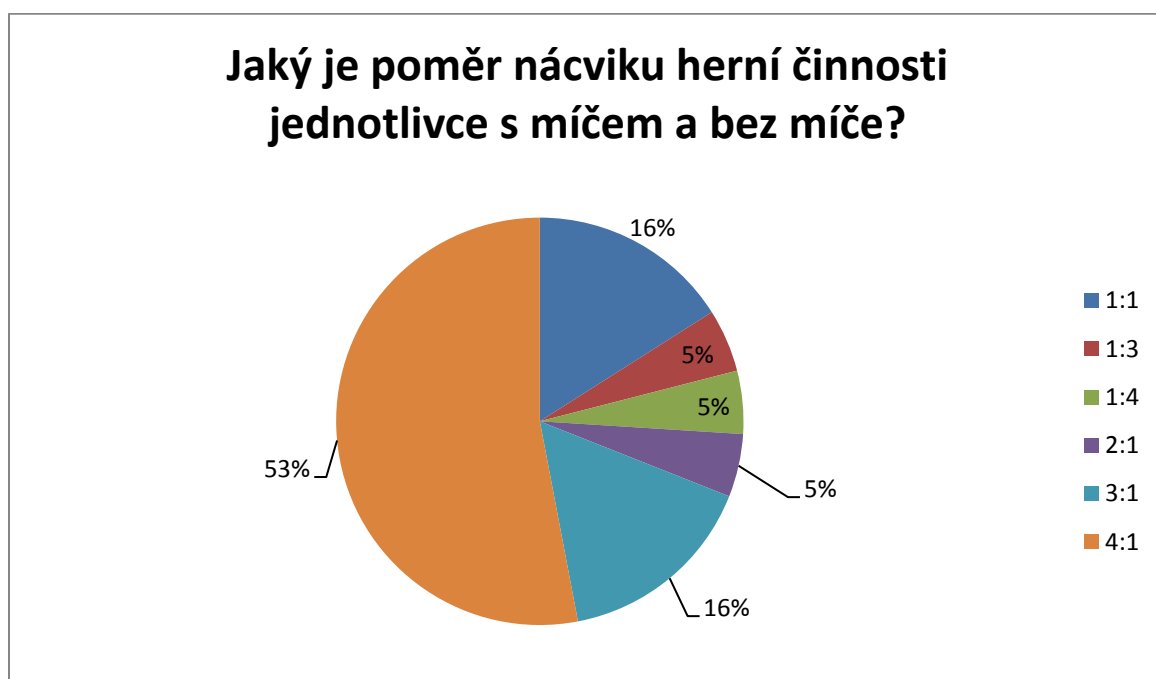
#### Otázka 10

Vzhledem k tomu, v jaké věkové kategorii se pohybujeme a vezmeme-li v potaz technickou náročnost volejbalu, je celkem jasné, jakým způsobem dotazovaní odpověděli. Nejčastější odpověď v poměru 1:3, tedy převaha nácviku volejbalu byla uvedena 47% trenérů. Následuje 26% 1:4 a následuje 16% 1:2. Zbýlých 11% dotázaných uvedlo poměr 1:1, který bych uvedl spíše mladších kategorií.



### Otázka 11

Nyní se zaměříme na rozvoj herních činností jednotlivce (HČJ) s míčem či bez míče. Zajímalo mne, čemu dávají trenéři v tréninkovém procesu přednost. Z odpovědí jednoznačně převažuje (53%) nácvik s míčem v poměru 4:1, 16% dotázaných se vyjádřilo pro 3:1. Pro 1:1 se vyjádřilo také 16%. Zbylé odpovědi jsou, co se týče procent takřka zanedbatelné.

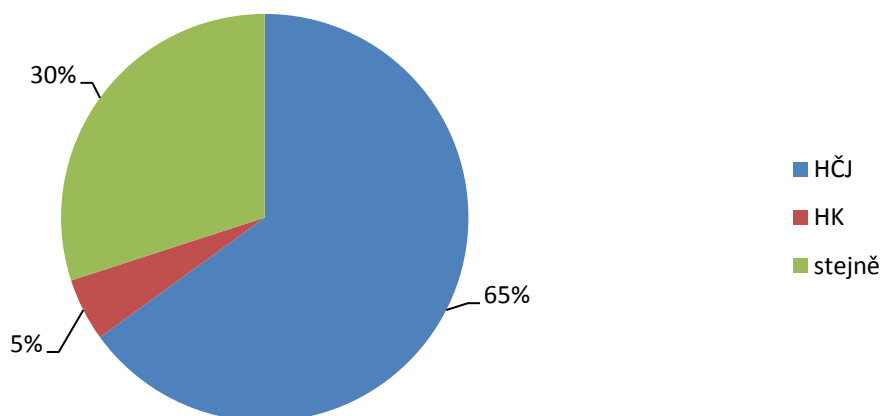


### Otázka 12

Herní činnosti jednotlivce jsou v tomto věku naprosto zásadní pro celou hru. V nadsázce se dá říci, že v žákovském volejbalu vyhrává podání a příjem. Dle dotázaných stále v tréninkovém procesu převažují HČJ a to s 65%. Převaha herních kombinací byla uvedena pouze 1x a předpokládám, že se jedná o technicky velice vespělé družstvo. 30% trenérů uvedlo, že k nácviku dochází přibližně stejně.



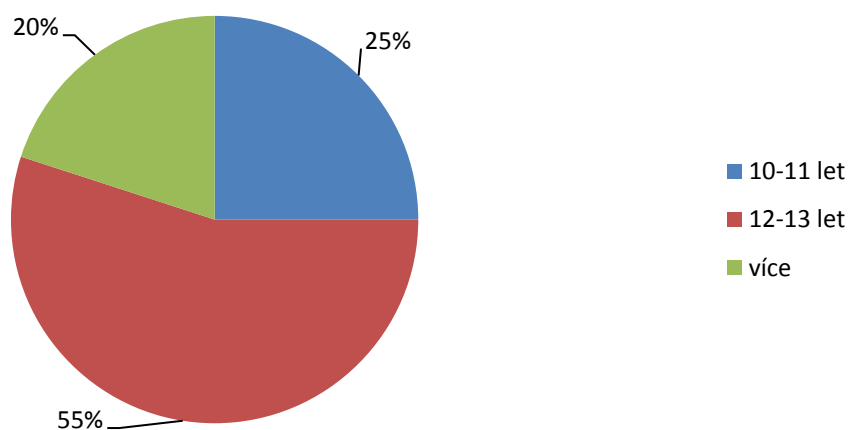
### Převažuje ve vašem tréninkovém procesu nácvik HČJ nebo HK?



#### Otázka 13

Touto otázkou se dotýkám celkem zajímavého tématu a tím je brzká specializace. 55% dotázaných se vyslovilo, že ideální je začít ve věku 12-13 let, 25% trenérů by s tímto nácvikem začalo nebo dokonce začíná mezi 10-11 rokem. 20% dotázaných uvedlo odpověď více.

### Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji specializace nahrávače?



#### Otázka 14

Tato otázka dopadla podle očekávání, kdy téměř všichni trenéři vzali v úvahu fakt, že nahrávač je post nejtěžší na technické zvládnutí a tudíž je s ostatními specializacemi možnost trochu počkat. Tudíž 12-13 let volilo pouze 20% dotázaných, zbylých 80% volilo možnost více, což už se v mých očích dá brát jako specializace přiměřená věku. Otázkou je ale fakt, zda ideální věk, jež zazněl v otázce, odpovídá praxi. Myslím si, že podvědomí o specializaci přiměřené věku má každý trenér, ne vždy ses tím však ztotožňují.



#### Otázka 15

Touto otázkou jsem chtěl zjistit, jak velkou pozornost této nedílné součásti fyzického rozvoje trenéři věnují. Budu-li věřit všem dotazovaným, tak jsem byl velice mile překvapen, avšak ideální to samozřejmě není. 75% svěřenců je při závěrečné protažení vedeno a instruováno trenérem či fyzioterapeutem, 25% nikoliv.



#### **Otázka 16**

Věnujete se kompenzačním cvičením?

K mému překvapení po sběru všech odpovědí vyšla tato otázka naprosto stejně jako otázka předchozí. Znamenat to může zřejmě jen dvě varianty. Buď se všichni trenéři, jež vedou závěrečný strečink, automaticky věnují i kompenzačním cvičením, které jsou žádoucí v tomto sportu, s přihlédnutím na růst hráčů, jednostranné zatížení atd. Druhou variantou je, že trenéři v otázkách protažení a následně kompenzačních cvičení nenašli žádný rozdíl a bohužel se někde stala chyba. Nicméně budu raději doufat ve variantu číslo 1.

#### **Otázka 17**

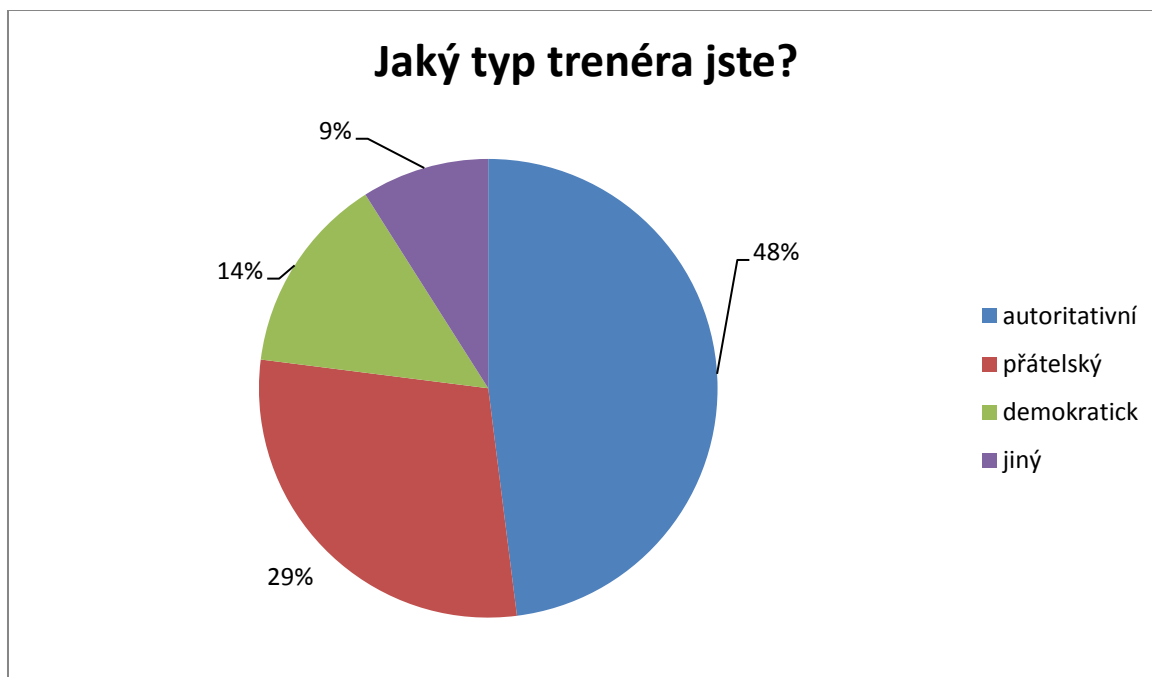
Zadání následující otázky bylo myšleno tak, aby trenéři seřadily 4 aspekty podle toho, jakou váhu jim v tréninkovém procesu přikládají. Vyhodnocení probíhalo stejně jako v otázce č. 9, kdy byla vytvořena bodová škála a nejvýše zvolená položka dostala body 4, následující 3 atd. Na výběr dostali dotazovaní z těchto možností: sportovní, výchovný, sociální a zdravotní. Zajímalo mne, jak se k tomu trenéři postaví. Sám nevím, jaký scénář by měl být ideální.

Výsledky byly následující: nejdůležitější byl zvolen faktor sportovní s hodnotou 3,3, následuje výchovný 2,5, sociální 2,1 a zdravotní 2,0. Výsledky byly tedy celkem vyrovnané.



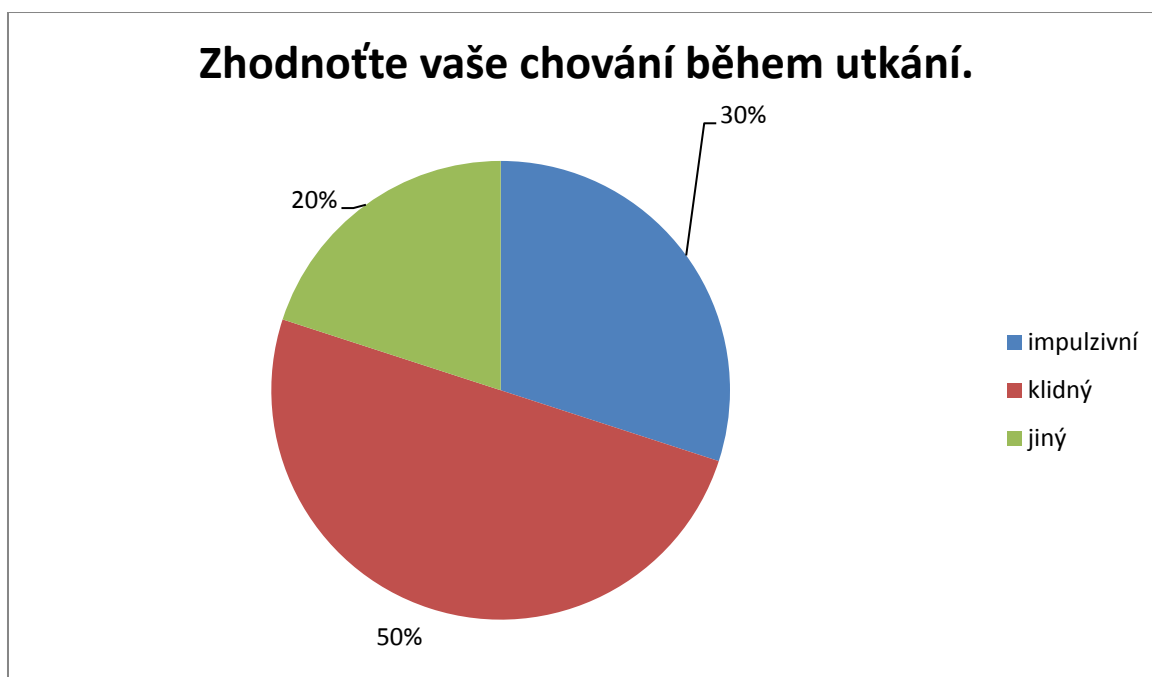
### Otázka 18

V této otázce jsem donutil dotazující k troše sebereflexe. Není tudíž zaručeno, že jsou odpovědi stoprocentně objektivní. Vzpomenu-li si na některá vypjatá utkání během sezony, tak bych řekl, že třeba impulzivních trenérů bude daleko více. V mém průzkumu převládá trenér autoritativní, kterým se cítí být 48%, naopak trenérem přátelským je procent 29. K demokratickému stylu se přiklání přesně 14% a možnost jiné zvolilo 9% dotázaných, přičemž v popisu uvedli, že jsou spíše kombinací výše uvedeného.



#### Otázka 19

Druhá otázka, jež je zaměřené na, doufejme, objektivní sebereflexi. Trenéři měli za úkol zhodnotit své chování během utkání a zvolit mezi projevem impulzivním, klidným nebo napsat nějaký jiný způsob projevu. 50 % respondentů se zdá být klidnými trenéry, dalších 30% jedná impulzivně a 20% zvolilo jinou odpověď, avšak vcelku hezky ji zdůvodnili.



## Otázka 20

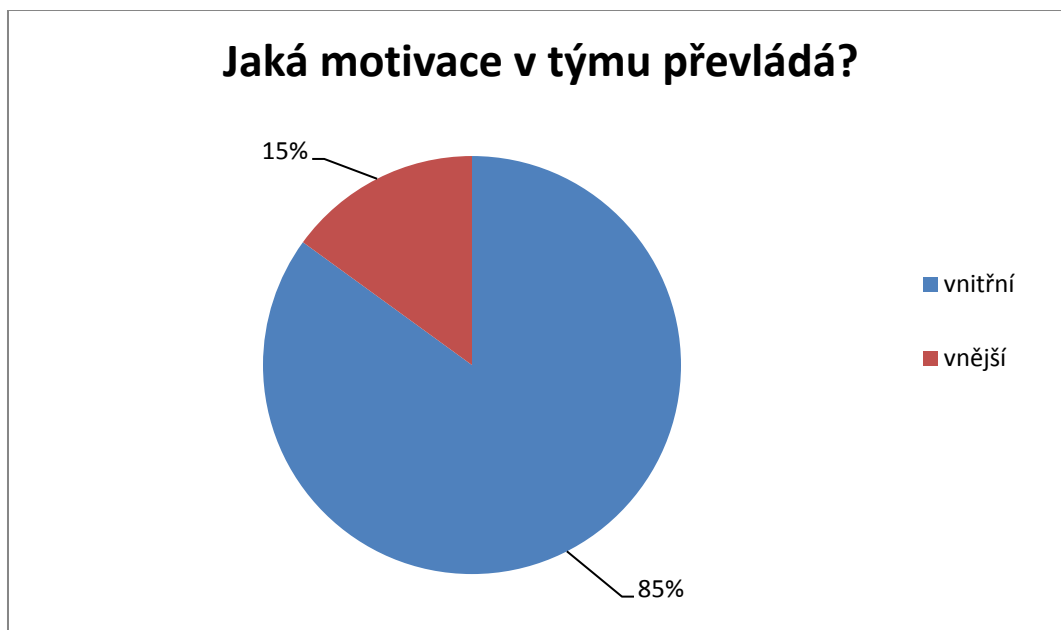
Z mého průzkumu vyšlo najevo, že v 90% žákovských týmů se tyto vítězné typy vyskytují, zbylých 10% uvedlo, že nikoliv.

Současně bylo zjištěno, že jsou v družstvu v počtu od 1 do 4 přičemž, nejčastěji byla zaznamenána odpověď 2. Průměrně by se dalo uvést, že se v týmu vykytují 2-3 hráči s touto typologií. Je zajímavé, že nejlepší hráč týmu nemusí být současně tím daným vítězným typem, což se mi v letošním ročníku v týmu ukázalo, ale pokud k sobě má správného „partáka“, často se nechá v pozitivním smyslu strhnout.



## Otázka 21

Tato otázka dopadla vcelku jednoznačně, kdy 85% trenérů označila motivaci vnitřní, což znamená, že touha po vítězství a vlastní uspokojení z předvedené hry a týmového výkonu převládá nad zbylými 15%, kde převládá motivace vnější.



#### Otázka 22

Jak rozvíjíte týmovou spolupráci?

Tato otázka je byla položena jako naprosto otevřená, tudíž j nelze vyhodnotit klasicky grafem, ale pouze slovně. Zaobírá se týmovou kulturou, jež je nedílnou součástí jakékoliv týmové sportovní hry a bez ní není možné, aby tým fungoval na maximum. Beru ji spíše jako inspiraci pro mě, abych si případně mohl něco přebrat do své praxe. Vyzdvihnu několik zajímavých názorů na rozvoj týmové spolupráce. Jeden ze zajímavých způsobů je zavedení kolektivních trestů, kdy v podstatě cvičí všichni za jednoho. Smyslem toho je donutit hráče, že budou vyhrávat, ale i prohrávat jako tým, tento způsob však může mít i své úskalí, kdy mohou např. nejslabšího vyčlenit z party. Další z názorů se přikláněl k rozvoji týmové spolupráce pomocí jiných akcí, než je trénink či volejbalové utkání. Zahrnuje to samozřejmě určitou nadstavbu v podobě dalšího obětovaného času, avšak je to naprosto výborný způsob jak posílit týmovou spolupráci a kulturu. Napadá mě např. lasergame nebo paintball. Co se týče samotného tréninkového procesu, tak převládají názory, že pomáhají různé obměny spousty herních cvičení, kdy opět vítězí či prohrává celé družstvo.

### **Otázka 23**

Co je cílem hry?

Zajímal mne pohled trenérů na hru samotnou a její smysl. Byl jsem vcelku překvapen, že mnoho odpovědí působilo s určitým pozitivním nadhledem. Na druhou stranu by se dalo říci, že téměř polovina uvedla odpověď vítězství, ikdyž občas ve spojení s něčím dalším. Dalšími důležitými názory jsou: dobrý pocit a radost ze hry, projev emocí, týmový výkon... Několikrát bylo zdůrazněno, že je důležité, aby svěřenci ve hře předvedli to, co se jim podařilo naučit v tréninku, s čímž naprosto souhlasím.



## 9 Diskuze

V odborné diskuzi jsem se rozhodl rozebrat některé otázky, které mne svými výsledky nejvíce zaujaly. Dotazník byl rozdělen do třech částí. V té první jsem se zabíral obecnými poznatky o tréninkovém procesu, jako je délka, frekvence či počet zúčastněných, jak z řad svěřenců, tak trenérů. Druhou část jsem zaměřil na obsahovou složku tréninku a v části třetí jsem se dotazovaných ptal spíše na složku psychologickou, tedy temperament, problematika motivace či týmová spolupráce.

### *I. část*

Roční tréninkový plán patří v tréninkových cyklech mezi makrocykly, jež má za cíl připravit na vrchol sezony, což by mohla být v našem případě brána kvalifikace a následná hlavní část MČR. Dále je tento plán brát také jako určitý koncept, dle kterého by měl každý trenér postupovat. Měl by dodržovat určité zásady návaznosti a posloupnosti a dále by měl zahrnovat jak složku schopností tak i dovedností. Úspěšnost jeho použití by mohla být následně testována, avšak o tom již otázka nepojednává.

Písemná příprava na tréninkový proces. Z mého pohledu jedna z těch zásadních činností při přípravě trenéra na tréninkovou jednotku. Z vlastní zkušenosti hráče a nyní trenéra vím, jak markantní bývá ve většině případů rozdíl mezi připraveným tréninkem a spontánním vedením či improvizací. Důkladná příprava vede ke zvýšení intenzity tréninku bez zbytečných prostojů. Samozřejmě je možné, že některým trenérům stačí si trénink rozplánovat a rozvrhnout v hlavě, ale i tak by tím mohl trénink případně trpět. Nehledě na to, že shromažďování písemných příprav může po určité době vést k určité zpětné vazbě, aby trenér viděl, co a jakým způsobem trénoval, zda se tréninkové jednotky neopakují a nestávají stereotypními atd.

Nyní se zamyslím nad otázkou číslo 3. Nelze to s jistotou tvrdit, vzhledem k anonymitě dotazníku, avšak nabízí se spekulace, že se na republikové finále nedostala právě ta mužstva, jež trénují pouze 2x týdně, protože to na tuto úroveň prostě nestačí. Nabízí se ještě jedna úvaha a tou je pocit přesycení daným sportem či případné vyhoření. Samozřejmě, že se zde nejedná pouze o volejbal, protože např. hokejisté, kteří mají i ranní tréninky atd. se danému sportu věnují ještě častěji, o fotbalistech nemluvě. Ale vezmu-li v potaz, že se většina

týmů skládá z hráčů ročníku 2003 a mladší, tedy i 2004 a nezdá se, že i 2005, tak pro chlapce, kterému má být v dané sezoně teprve 13 nebo 14 let je počet tréninků 4x v týdnu celkem dost. Nehledě na to, že tomuto sportu obětuje zpravidla i většinu svých víkendů. A nemluvím o tom, v kolika letech se začíná ve volejbalové přípravě žlutým či oranžovým volejbalem. O přesycení by se samozřejmě mohlo hovořit i v případě trenérů, kteří většinou nevedou pouze jednu kategorii, tudíž času stráveného volejbalem mají ještě více. Není to problém pouze daného sportu a pouze naší země, ale jsou i státy, kde se třeba až do 10 let věnují pouze všeobecné přípravě a až poté dochází k rozvoji potřebných herních dovedností.

Čtvrtá otázka se zabývá délkou tréninkové jednotky. Opět připomínám, že není zjištěna intenzita tréninků, tudíž jde o informaci, která udává pouze časovou hodnotu a tedy i časovou náročnost jak na trenéra, tak na svěřence. S měřením intenzity tréninku ve volejbalovém tréninku dětí a především žactvu, pomocí tepové frekvence či sporttesteru, jsem se nesetkal a od nikoho ze svých kolegů neslyšel, proto jsem se rozhodl otázku na toto téma nezařazovat. Avšak z vlastní zkušenosti vím, že někteří trenéři mládežnických reprezentací je během kondiční přípravy využívají.

Následující otázka (6) byla částečně spojena s otázkou předchozí, jež se zajímala o počet svěřenců v tréninkové jednotce. Vyšší počet trenérů mi přijde v tréninkovém procesu naprosto klíčový. Berme v úvahu, že volejbal je technicky velice náročná hra a pozdější odstraňování chybně fixovaných návyků a pohybových stereotypů je velice náročné. Nehledě na to, že je třeba pracovat, především u chlapců a zejména v tomto věku, s motivací a chutí se učit, protože ta v některých případech bohužel chybí. Čím více trenérů, tím lépe pro případnou korekci technických dovedností a možnou individualizaci. Z toho plyne i následné případné rozdělování do interních tréninkových skupin dle specializací. Větší počet trenérů než 2 je však u nás prozatím utopií.

Srovnám-li to s vlastní zkušeností z Francie, tak jsme bohužel o krok pozadu. Měl jsem možnost vidět tréninkový proces, kde měl 1 šéftrenér k dispozici 3 volejbalové kurty. Na každém kurtu 2 své asistenty, kteří měli na starost cca 8 svěřenců. Nutno dodat, že většinu asistentů tvořili dobrovolníci avšak vcelku kvalifikovaní a perfektně vedení šéftrenérem. Co bychom u nás za dobrovolníky třeba z řad rodičů či starších sourozenců dali.

Nyní se zamyslím nad důvodem, proč někteří svěřenci trénují se starší kategorií. V případě, že se některý ze svěřenců fyzicky a technicky vymyká z dané skupiny, již v jeho

vývoji nemá cenu ho v dané skupině držet a dát mu možnost dalšího a rychlejšího rozvoje. Může to mít úskalí v tom, že skupinu kadetů může částečně brzdit, nebo, že bude narušena soudržnost a týmová kultura vašeho družstva. Ideální stav by možná bylo to rozdělit např. na 2 tréninky s kadetama a 2 se staršími žáky. Pozor však na možnost snížení motivace do tréninku starších žáků, kde mohou být spolutrénující i o rok či 2 mladší.

## ***II. část***

Zařazení jiných sportovních her do tréninkového procesu je spjato s tím, zda dochází k všestrannému (alespoň částečně) rozvoji jedince. Je také důležité, což se projevilo v odpovědích, že veškeré míčové hry k sobě mají celkem blízko a individuální technika ovládání míče se v jednotlivých hrách může přenášet z jedné do druhé sportovní hry. Nabízí se také fyzické předpoklady, kdy se dobrý výskok z volejbalu pozitivně projeví během hraní basketbalu. Některé hry mohou sloužit i ke zpevnění těla a zvýšení nasazení a snahy vyhrát, protože jde o hry kontaktní.

Důležitost jednotlivých pohybových schopností. K zamyšlení samozřejmě může být i to, že vytrvalost, jež pravděpodobně právem získala nejméně bodů, hraje také velice důležitou roli především při vrcholech sezony. České Poháry či MČR jsou 2 či třídní turnaje, kdy např. během ČP odehraje družstvo 7 zápasů na 2 vítězné sety, což by mohlo až 21 hraných setů. Já konkrétně má z letošní sezony v živé paměti dohrávaný v České Lípě okolo půl 9 večerní, kdy jsme dohrávali pátý zápas tento den a všichni hráči vstávali v 6 hodin ráno, abychom byli včas na zápas od 9:00. Zde opravdu vítězí pouze vytrvalost.

Další otázkou jsem se od trenérů chtěl dozvědět, zda obsah jejich tréninku tvoří více volejbalové dovednosti či složka kondiční. Obě samozřejmě jdou ruku v ruce a velice ovlivňují přípravu trenér na tréninkovou jednotku. Je nutné si uvědomit, že i během rozvoje dovedností může docházet k rozvoji kondice.

V této kategorii jsme stále ve fázi technické nedokonalosti, avšak zamyslí-li se nad samotnou hrou volejbalu, tak drtivou většinu času hraje hráč bez míče. V případě, že se k hráči míč dostane, je ovšem vyžadován preciznost a přesnost. Tato problematika mi přijde zajímavá i z toho pohledu, že důležitost HČJ bez míče děti méně chápou a logicky jí také nepřikládají takovou váhu. Každý si přeci během tréninky radši zasměčuje či zapodává, než

aby se učil správné odstupování neblokujícího hráče, pádovou techniku nebo systém vykrývání

Rozvoj HČJ či HK? Družstvo, které dělá minimum chyb na podání, podání má kvalitní a naopak nedostává esa, bude určitě nadprůměrné. Nicméně musím uznat, že se volejbal neustále vyvíjí dopředu, tudíž rozhodují již i jiné aspekty. V mladších žácích je to však stále o podání a příjmu. Na druhé straně jsou týmy ve starším žactvu, které jsou schopné hrát prvním sledem tzv „jedničky“ a „trojky“ či výjimečně zkoušet „čtyřky“, což nasvědčuje o výborně secvičených herních kombinacích. Nemluvě o zrychlených nahrávkách do kůlu. S nácvikem herních kombinací se dostáváme ke klíčové postavě jejich zprostředkování a tou je nahrávač.

Nyní se pojdme se podrobně zamyslet nad problematikou rané specializace. Zřejmě většina lidí tuší, že čím déle se s jakoukoli specializací začíná, tím lépe pro všestranný rozvoj jedince. V letošním roce proběhla kvalifikace následující hlavní část MČR mladších žáků šestkového volejbalu. Tudíž ročník 2005, 2006 a popřípadě mladší. Nenašli byste družstvo, jež hrálo bez specializace, v některých případech vsadili trenéři na systém se dvěma nahrávači, avšak jasně převažoval systém s jedním nahrávačem. Aby to hráč zvládl „upinkat“ sám, musí být na vynikající technické úrovni, nicméně právě takových tam bylo celkem dost. Je potřeba si uvědomit, že je těmto chlapců 12 či 11 let a již působí velice specializovaně. Učím na základní škole a vím, že hráči s ročníkem 2006 navštěvují 5. nebo 6. Třidu. Může tedy docházet, a bohužel tomu tak je, že již v 5. třídě se hráč tává nahrávačem. Celkem zajímavá realita. Srovnám-li to s ukázkou tréninku mladších žáků ve Francii, tak všichni hráči působili jako nahrávač, respektive to na mne působilo, že právě rozvoj této činnosti (nahrávka obouruč vrchem či spodem) v tréninkovém procesu převládá. Je jasné, že v budoucnu, při přeměně hráčských specializací je snazší přejít z nahrávače na jiný post než opačně. Možná by tedy stálo zato nejprve trénovat všechny svěřence jako nahrávače a až později začínat s útočnými údery atd., jež stejně dítěti v páté třídě na zdraví moc nepřidá.

Myslím, že není naprostá nutnost, aby vedené protažení probíhalo vždy, avšak by museli být perfektně naučení a schopni správně protahovat dané partie, na které cílí. Není mnoho uvědomělých hráčů, kteří by v tomto věku pokládali protažení za důležité, a proto je nutné, aby bylo vedeno. Z vlastní zkušenosti vím, že se mnoho hráčů, po 2 hodiny dlouhém tréninku, během 1 minuty protáhne a odchází. A leckdy už jsou starší nežli žáci.

### **III. část**

Zřejmě je otázkou, z jakého pohledu na vedení svých svěřenců člověk hledí. Já jako pedagog na základní škole bych se zřejmě přiklonil k nevyšší hodnotě výchovného aspektu, avšak vezmu-li v potaz pohled např. trenéra mládežnických výběrů, tak je pochopitelné, že v jeho očích by měl vyhrát faktor sportovní. Samozřejmě nelze opomíjet ani faktor zdravotní, jež by měl z určitého hlediska také nárok na první příčku. Myslím, že záleží také na typologii a povaze trenéra a jeho přístupu k dětem a společnosti vůbec.

Opět lze jen těžko říci, který z trenérských stylů je správný, zřejmě je to také ovlivněno složením dané tréninkové skupiny. V současné době trénuji skupinu, kde jasně vítězí typ autoritářský, nicméně když jsem začínal s trénováním a měl ke svým svěřencům věkově ještě o něco blíže, tak jsem praktikoval spíše přístup přátelský. Nelze říci, že by mne přátelský přístup přestal bavit, ale prostě jsem dosáhl pocitu, že to co s jednou skupinou fungovalo dobře, zákonitě s druhou fungovat nemusí. Přátelský přístup dobře funguje především v situaci, kdy je tréninková skupina dostatečně motivovaná především vnitřně a není potřeba ji nějak zvlášť přemlouvat k tvrdé práci.

Trenérův projev během utkání se mění s věkem, zkušenostmi, ale i aktuálně během vývoje utkání. Já sám také někdy jedním impulzivně, jsem zastáncem toho názoru, že trenér by měl žít s týmem a prožívat pozitivní i negativní emoce s nimi, ale v některých situacích by trenéři samozřejmě měli zachovat klidnou hlavu např. vůči rozhodčím. Jasně, že je důležité zastat se týmu, avšak trenér jde příkladem dětem a jeho jednání pro ně mělo být vzorem. Opačný příklad je jeden můj starší trenérský kolega, který jediné co udělá, je to, že napíše zahajovací sestavu a občas si vezme time-out k přerušení tlaku soupeře. Málodky však během oddechového času něco řekne. Zprvu to působí jako jeho nezájem o hru, avšak nahlédnete-li hlouběji, zjistíte, že se za tím skrývá výborná organizace týmu, kapitán zastává jakousi roli „trenéra“, který vždy řekne, co je potřeba. Vyplývá mi z toho, že ač je každý trenérský projev jiný, tak kvalitním nácvikem a přípravou v tréninku si lze ušetřit při zápase spoustu nervů. Někdy jsou totiž impulzivní výlevy pouze zbytečnou snahou dohnat něco zanedbaného v předchozí přípravě.

Nyní jsem zacítil spíše na typologii hráčů, kdy trenér nejlépe vidí, jaké osobnosti v týmu má. Určitě to má obrovskou souvislost s temperamentem hráčů. Dále je nutný také správný přístup trenéra k těmto výjimečným typům hráčů. Na druhou stranu jen správný výběr a tým plný vítězných a bojovných hráčů vám automaticky úspěch nezařídí. Všeho moc škodí a pro jednoduchý příklad nemusím chodit daleko a stačí se podívat na některé neúspěšné fotbalové týmy, které jsou plné „hvězd“ ale trofeje stále nezískávají

Nyní se zamyslíme nad vnitřní a vnější motivací svých svěřenců. Je vcelku pochopitelné, že v týmech, které jsou víceméně úspěšné, převládá touha vítězit. Problém může vzniknout u těch týmů, které příliš nevyhrávají a současně nejsou spokojeni s předvedenou hrou. Zvláště u mladších svěřenců je práce trenéra s jejich motivací velice důležitá. Jsou samozřejmě i typy hráčů, kteří volejbal jako hru příliš neprožívají, berou tréninky a zápasy jako sportovní a sociální vyžití a jejich největším zájmem po víkendovém turnaji je návštěva nejmenovaného rychlého občerstvení během cesty domů. Na druhou stranu může i tato vnější motivace v některých případech pozitivně posloužit.

Jak už jsem uváděl v otázce o trenérském projevu, hra je odraz práce v tréninku. Osobně se ztotožňuji s tím, že cílem hry by měla být HRA samotná, samozřejmě, že emoce pozitivně či negativně ovlivní vítězství či porážka, ale nejdůležitější je, aby děti bavilo to, že to hrají, bez ohledu na stav či vývoj utkání. Je to ovšem opět náročná práce s motivací a psychikou svěřenců, kteří se neustále otáčejí na ukazatel skóre a přemýšlejí, jak moc se nedá smazat jejich bodová ztráta na soupeře. Jasně, že je důležité umět vyhrávat a prohrávat, ale hlavní je podle mého názoru umět hrát, s radostí, bez zbytečného stresu a hru si užít. Alespoň v této kategorii.

## 10 Závěr

Po vyhodnocení mnou získaných výsledků bylo možné vyhodnotit trenérskou činnost. Zaměřili jsme se na problematiku specializace hráčských funkcí, výchovy či vedení staršího žactva. Díky vyhodnocení získaných dat, mohu já sám dělat závěry, jakým trenérským směrem je správné se dát a získané informace mohu zúročit ve své praxi mládežnického trenéra. Případně mohu zjištěním těchto faktů obohatit své ostatní začínající kolegy. Na druhou stranu, by se o tyto věci měli zajímat i trenéři, kteří mají mnohem větší zkušenosti a mnohem delší trenérskou praxi než já.

Některé výsledky nám ukázaly, jakým směrem se v této kategorii volejbal ubírá. Je jasné, že jakýkoliv sport na úrovni mládeže je prostě jen souboj u dětí, tudíž i volejbal se snaží, se svým barevným volejbalem, přiblížit těm nejmenším dříve, než budou „rozebrání“ mezi hokejová, fotbalová či florbalová družstva. S dřívějším začátkem v jakémkoliv sportu je však spojená i dřívější specializace, což je jiné úskalí. Vyplývá otázka, co je tedy lepší. Získat spousty malých dětí a předčasně je specializovat, či čekat, ale riskovat, že děti přejdou k jinému sportu.

Pro mou osobní praxi si odnesu závěr, že není nutné vítězství na úkor jiných důležitých věcí. Je nutná správná výchova, důslednost, ale také zábava a týmová soudržnost. Výsledky v soutěžích těchto kategorií představují pouze dílčí úspěch a v není to ukazatel úspěšnosti trenéra. K čemu by bylo například dobré „urychlit“ a přetrénovat svěřence ve starším žactvu, aby mohli vyhrát MČR, když v juniorech už většina týmu nebude z důvodu vyhoření či ztráty motivace.

Cíle trenérské činnosti by tedy mělo především představovat vedení dětí ke sportu, tvořit tým, snažit se do týmu zapojit i ty, kteří nevypadají příliš perspektivně, protože to pro některé z nich může být poslední příležitost, jak se ke sportu dostat nebo se mu pravidelně věnovat. Cílem trenérské činnosti, by měla být především spokojenost svěřenců. Cílem trenérské činnosti v mládežnické kategorii je z mého pohledu určitá „oběť“ pro společnost z důvodu dobrého vývoje mladých jedinců.

## Seznam použité literatury

- BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. a kol. *Psychologie a sociologie řízení*. 3. vyd. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-80-7261-169-0
- BUCHTEL, J. a kol. *Teorie a didaktika volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1011-6
- BUCHTEL, J., Ejem, M., Vorálek, R. *Trénink volejbalu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1967-5
- BUCHTEL, J., KOČÍB, T. a TŮMA, M. *Specialized training of children and youth in selected sports games*, Praha: Karolinum 2013
- CACEK, J., GRASGRUBER, P. *Sportovní geny*. Computer press, 2008. ISBN 9788025118733
- EJEM, M. *Volejbal*. Praha: Sport, 1988
- EJEM, M., BUCHTEL, J., JOHNSON, K. *Contemporary volleyball*. USA: Volleyball Plus, 1983
- FERJENČÍK, J., Úvod do metodologie psychologického výzkumu, Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783676
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido, 2000. ISBN 9788085931792
- HANÍK, Z. *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2018. č. 4 ISSN 2464-6865
- HANÍK, Z. *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 6 ISSN 2464-6865
- HOAG, G., *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 1 ISSN 2464-6865
- CHOUTKA, Miroslav a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2., rozšř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-7033-099-6
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Grada, 2007. ISBN 80-247-1369
- JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Q–Art, 2007. ISBN 9788090328082
- JEŽDÍK, M., *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 6 ISSN 2464-6865
- JEŽDÍK, M., *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2018. č.4 ISSN 2464-6865
- KAPLAN, O. *Volejbal*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-762-1



- KRZYZEWSKI, M., *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 6 ISSN 2464-6865
- LAZAROVÁ, B., UHLÍŘOVÁ, V. Osobnost trenéra a profesní požadavky. In *Sborník prací Fakulty sportovních studií – Sport jako sociálně-kulturní fenomén*. Brno : Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2006, s. 36–48. ISBN 80-210-4136-6.
- MARKS, S., *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 1 ISSN 2464-6865
- MARTENS, R. *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign : Human Kinetics Publisher, 1990
- MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-274-2643-4
- PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- PRETORIUS, P., *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 6 ISSN 2464-6865
- PŘÍBRAMSKÁ, A. a kol. *Volejbal : učebnice pro trenéry III. třídy*. 2. vyd. Praha: Český volejbalový svaz, 1996. ISBN 80-902147-0-3
- PUNCH, K. *Základy kvantitativního šetření: Praktická příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9
- SURYNEK, A., PAUKNEROVÁ, D., LUKEŠ, M. *Metody výzkumu a jejich aplikace*. Oeconomica, 2006. ISBN 9788024510934
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7
- ŠAFÁŘ, M. Studijní materiály: *Psychologie sportu*. 2005 – [cit. 30.6.2006]. Dostupné na [www: http://www.psychologie-sportu.cz](http://www.psychologie-sportu.cz)
- TUTKO, T., RICHARDS, J., *Psychology of coaching*. Boston: Allyn and Bacon, 1971
- VOBEJDA, J. *Bakalářská práce: Hráčská specializace v kategorii st. žáků, Praha 2014*
- WAY, K., *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 1 ISSN 2464-6865
- WENGER, A. *Coach: basketbal, florbal, fotbal, házená, hokej, rugby, volejbal*. Praha: Czech News Center, 2017. č. 5 ISSN 2464-6865
- ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V. a LAURENČÍK, L. 2007. *Volejbal. Základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007

## **Přílohy**

### **Grafy uvedené v kapitole výsledky:**

Graf 1: Vedete si roční tréninkový plán?

Graf 2: Vedete si písemnou přípravu na jednotlivé tréninkové jednotky?

Graf 3: Kolikrát týdně hráči trénují?

Graf 4: Jak dlouho průměrně trvá tréninková jednotka?

Graf 5: Kolik trenérů je zapojeno do tréninkové jednotky?

Graf 6: Trénují někteří svěřenci s kadetama?

Graf 7: Zařazujete do tréninkového procesu jiné sportovní hry? Jaké? Graf 8: Seřad'te důležitost jednotlivých pohybových schopností.

Graf 8: Jaký je poměr rozvoje kondice (rychlost, vytrvalost, koordinace, síla) a volejbalových dovedností?

Graf 9: Jaký je poměr nácviku herní činnosti jednotlivce s míčem a bez míče?

Graf 10: Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji specializace nahrávače?

Graf 11: Převažuje ve vašem tréninkovém procesu nácvik HČJ nebo HK?

Graf 12: Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji specializace nahrávače?

Graf 13: Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji herní specializace?

Graf 14: Obsahuje závěr vašeho tréninku vedené protažení?

Graf 15: Seřad'te tyto aspekty ve výchově hráče dle důležitosti ....

Graf 16: Jaký typ trenéra jste?

Graf 17: Zhodno'te vaše chování během utkání.

Graf 18: Máte v týmu vítězné typy hráčů?

Graf 19: Jaká motivace v týmu převládá?

## **Tabulky:**

Tabulka 1: Vedete si roční tréninkový plán?

Tabulka 2: Vedete si písemnou přípravu na jednotlivé tréninkové jednotky?

Tabulka 3: Kolikrát týdně hráči trénují?

Tabulka 4: Jak dlouho průměrně trvá tréninková jednotka?

Tabulka 5: Kolik trenérů je zapojeno do tréninkové jednotky?

Tabulka 6: Kolik svěřenců se průměrně účastní tréninkové jednotky?

Tabulka 7: Trénují někteří svěřenci s kadetama?

Tabulka 8: Zařazujete do tréninkového procesu jiné sportovní hry? Jaké? Graf 8: Seřad'te důležitost jednotlivých pohybových schopností.

Tabulka 9: Jaký je poměr rozvoje kondice (rychlost, vytrvalost, koordinace, síla) a volejbalových dovedností?

Tabulka 10: Jaký je poměr nácviku herní činnosti jednotlivce s míčem a bez míče?

Tabulka 11: Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji specializace nahrávače?

Tabulka 12: Převažuje ve vašem tréninkovém procesu nácvik HČJ nebo HK?

Tabulka 13: Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji specializace nahrávače?

Tabulka 14: Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji herní specializace?

Tabulka 15: Obsahuje závěr vašeho tréninku vedené protažení?

Tabulka 16: Věnujete se kompenzačním cvičením?

Tabulka 17: Seřad'te tyto aspekty ve výchově hráče dle důležitosti ....

Tabulka 18: Jaký typ trenéra jste?

Tabulka 19: Zhodno'te vaše chování během utkání.

Tabulka 20: Máte v týmu vítězné typy hráčů?

Tabulka 21: Jaká motivace v týmu převládá?

Tabulka 22: Co je cílem hry?

Tabulka 23: Jak rozvíjíte týmovou spolupráci?

## **Seznam použitých zkratk:**

HČJ – herní činnosti jednotlivce

HK – herní kombinace

## Tabulky:

### 1 Vedete si roční tréninkový plán?

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano		13	61,9 %
Ne		8	38,1 %

### 2 Vedete si písemnou přípravu na jednotlivé tréninkové jednotky?

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano		12	57,1 %
Ne		9	42,9 %

### 3 Kolikrát týdně hráči trénují?

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
2x		4	20 %
3x		7	35 %
4x		9	45 %

### 4 Jak dlouho průměrně trvá tréninková jednotka?

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
do 1,5h		9	45 %
do 2h		11	55,0 %

### 5 Kolik svěřenců se průměrně účastní tréninkové jednotky?

12 (4x)  
11-14  
Dvacet  
osm  
14 (2x)  
10  
15 (2x)  
18  
16  
12-16  
24  
13  
20  
Dvanáct

## 6 Kolik trenérů je zapojeno do tréninkové jednotky?

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
1		5	25 %
2		14	70 %
3		0	0 %
Jiná...		1	5 %

**Jiná...:**  
1-2

## 7 Trénují někteří svěřenci s kadetama?

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Ano - počet		12	60 %
Ne		8	40 %

**Ano - počet:**

*ano - dva*

*Ano 1*

*10*

*5*

*1*

*7*

*4 (4x)*

*3 (2x)*

## 8 Zařazujete do tréninkového procesu jiné sportovní hry? Jaké

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
žádné		3	14,3 %
basketbal		9	42,9 %
fotbal		10	47,6 %
házená		6	28,6 %
florbal		3	14,3 %
Jiné		6	28,6 %

**Jiné:**

*upravenou formu basketbalu - netikavku*

*Přehazovaná, vybíjená a další*

*basketbal bez driblingu*

*jak ve které skupině*

*závodivky*

*Atletika*

**9 Seřad'te důležitost jednotlivých pohybových schopností.**

#	Možnosti odpovědí	Důležitost
	rychlost	3,4
	vytrvalost	1,6
	obratnost	3,2
	síla	1,8

**10 Jaký je poměr rozvoje kondice (rychlost, vytrvalost, koordinace, síla) a volejbalových dovedností?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
1:1		2	10,5 %
1:2		3	15,8 %
1:3		9	47,4 %
1:4		5	26,3 %
2:1		0	0 %
3:1		0	0 %

**11 Jaký je poměr nácviku herní činnosti jednotlivce s míčem a bez míče?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
1:1		3	15,8 %
1:2		0	0 %
1:3		1	5,3 %
1:4		1	5,3 %
2:1		1	5,3 %
3:1		3	15,8 %
4:1		10	52,6 %

**12 Převažuje ve vašem tréninkovém procesu nácvik HČJ nebo HK?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	herní činnosti jednotlivce	13	65 %
	herní kombinace	1	5 %
	stejně	6	30 %

**13 Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji specializace nahrávače?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	10 - 11 let	5	25 %
	12 - 13 let	11	55,0 %
	více	4	20 %

**14 Jaký je podle vás ideální věk k rozvoji herní specializace?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	10 - 11 let	1	5 %
	12 - 13 let	4	20 %
	více	15	75 %

**15 Obsahuje závěr vašeho tréninku vedené protažení?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	Ano	15	75 %
	Ne	5	25 %

**16 Věnujete se kompenzačním cvičením?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	Ano	15	75 %
	Ne	5	25 %

**17 Seřad'te tyto aspekty ve výchově hráče dle důležitosti ....**

#	Možnosti odpovědí	Důležitost
	sportovní	3,3
	výchovný	2,5
	sociální	2,1
	zdravotní	2,0

**18 Jaký typ trenéra jste?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	autoritativní	10	47,6 %
	přátelský	6	28,6 %
	demokratický	3	14,3 %
	Jiný	2	9,5 %

**Jiný:**

*jak kdy, někdy je potřebné drilovat  
autoritativně přátelský*

**19 Máte v týmu vítězné typy hráčů?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	ano - počet	18	90 %
	ne	2	10 %

**ano - počet:**

*nelze přesně určit*

*ano - dva*

*Šálek M.*

*Ano - 2*

*1 až 2*

*10*

*4 (2x)*

*2 (6x)*

*3 (4x)*

**20 Zhodnoťte vaše chování během utkání.**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	impulzivní	6	30 %
	klidný	10	50 %
	Jiná odpověď...	4	20 %

**Jiná odpověď...:**

*to je podle skupiny, kterou kaučuji, je to vlastně divadlo, někteří to mohou chápat, že i impulzivně*

*klidný, ale ve vypjatých situacích impulzivní*

*kdyysi impulsivní, nyní jsem klidnější*

*převážně impulzivní*

**21 Jaká motivace v týmu převládá?**

#	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
	vnitřní (touha po vítězství, dobrý pocit...)	17	85 %
	vnější (medaile, mekáč, uznání od ostatních...)	3	15 %

**22 Jak rozvíjíte týmovou spolupráci?**

*jiné akce než trénink*

*nácvikem v herních cvičeních*

*rozvíjím dobré vztahy mezi hráči*

*bodování různých činností, kdy se kvality hráčů mění*

*Kolektivní tresty. Mekac*



## 23 Co je cílem hry?

*hra (2x)*

*Moje spokojenost, jako jediná normální odměna za práci s dětmi*

*Vítězství*

*dobrý pocit týmu a vítězství*

*Spokojenost z kvalitní hry i v případě prohry*

*Zábava*

*1. umět ji 2. vyhrávat*

*Zábava*

*Aby je to bavilo a předvedli, co vše umí.*

*radost ze hry, rozvoj vzájemné souhry, vzájemná komunikace, emoce*

*týmové vítězství*

*zdokonalení*

*dobrý pocit*

*vítězství, herní prožitek, souhra, pozitivní dojem*

*vítězství*

*Výhra, zdokonalení - především herních schopností, dobrý pocit - radost ze hry*

*převést co jsem se naučil na tréninku do zápasu*

*vítězství*