

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Téma: Chování trenéra v utkání a tréninkovém procesu

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mario Buzek, CSc.

Vypracoval:

Radek Ostaš

Rakovník 2014

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

V Rakovníku, dne

.....

.....

Radek Ostaš

Evidenční list

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

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

.....

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. M. Buzkovi, Csc. za poskytnutí podkladových materiálů, cenných rad a připomínek při zpracování bakalářské práce.

Abstrakt

Název: Chování trenéra v utkání a v tréninkovém procesu

Cíle: Cílem mé práce je pozorování chování tří vybraných trenérů a jejich vliv na hráče během zápasu a na trénincích.

Hypotéza: Předpokládám, že v průběhu krizových situací se bude stupňovat emotivní chování trenérů a vliv emocí bude přenášen na samotné hráče, což povede ke snížení jejich výkonu.

Metody: Ve své práci jsem použil metodu přímého, nestrukturovaného, otevřeného pozorování a metodu sběru dat za pomoci dotazníků jak u trenérů, tak u jejich dětských svěřenců.

Výsledky: Cíl práce splněn, hypotéza potvrzena. V průběhu zápasů během krizových situací se stupňovalo emotivní chování trenérů, jež následně ovlivnilo hráče a důsledkem toho bylo snížení sportovního výkonu jednotlivých hráčů

Klíčová slova: trenér, hráč, pochvala, kritika, reakce

Abstract

Title: coach's behavior during match and training

Objective: The aim of my work is observation of chosen tree coaches and their influence for players during trainings and matches.

Hypothesis: I suppose that during crucial moments behavior of coaches will be escalated and as a consequence of it will be degradation of player's sports performance

Methods: In my work I used direct, unstructured, open observation and method of questionnaire collection used for coaches and their children players.

Results: The aim of work was reached, hypothesis confirmed. During matches and its crucial moments emotional behavior of coaches escalated, consequently player's self-confidence was affected and as a final result of it was degradation of their sports performance.

Keywords: coach, player, praise, criticism, reaction

Obsah:

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků a teoretická východiska.....	9
2.1	Trenér dětí.....	11
2.2	Trenérské styly vedení.....	13
2.2.1	Autoritativní trenérský styl.....	13
2.2.2	Demokratický trenérský styl.....	13
2.2.3	Liberální trenérský styl.....	14
2.3	Osobnost trenéra.....	14
2.3.1	Vztah trenéra a sportovce.....	15
2.3.2	Zaměřenost trenérů	15
2.3.3	Styl řízení.....	15
2.4	Pedagogické působení v tréninkovém procesu.....	15
2.4.1	Výchovná stránka pedagogického procesu.....	16
2.4.2	Vzdělávací stránka pedagogického procesu.....	16
2.4.3	Zásada uvědomělosti a tvořivé aktivity.....	16
2.4.4	Zásada názornosti.....	17
2.4.5	Zásada soustavnosti.....	17
2.4.6	Zásada přiměřenosti.....	17
2.4.7	Zásada trvalosti.....	18
2.4.8	Metoda příkladu.....	18
2.4.9	Metoda kladení požadavků.....	18
2.4.10	Metoda přesvědčování.....	18
2.4.11	Metoda odměny a trestu.....	19
2.5	Chování trenéra.....	19
2.5.1	Formy chování trenéra.....	19
2.5.2	Chování trenéra v trénincích a utkáních.....	20
2.5.2.1	V průběhu utkání.....	21
2.5.2.2	V průběhu přestávky.....	21
2.5.2.3	Po utkání.....	22
2.6	Mladší školní věk.....	22
2.6.1	Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	23
2.6.2	Psychický vývoj v mladším školním věku.....	23

2.6.3	Pohybový vývoj v mladším školním věku.....	24
2.6.4	Sociální vývoj v mladším školním věku.....	24
2.6.5	Trenérský přístup v mladším školním věku.....	25
3	Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy.....	25
4	Metody výzkumu a postupy řešení.....	25
4.1	Teoretická část výzkumu.....	25
4.2	Praktická část výzkumu.....	26
5	Metody.....	26
5.1	Pozorování.....	26
5.1.1	Přímé a nepřímé pozorování.....	27
5.1.2	Strukturované a nestrukturované pozorování.....	27
5.1.3	Otevřené a skryté pozorování.....	27
5.2	Mnou realizované pozorování.....	27
5.3	Vlastní postup sběru a vyhodnocení dat.....	28
6	Výsledky.....	29
7	Diskuze.....	42
7.1	Teoretické rešerše.....	42
7.2	Zhodnocení výzkumu a jednotlivých výsledků.....	43
8	Závěr.....	45
	Použitá literatura.....	46
	Přílohy.....	48

1 Úvod

Před 32 lety, v době, kdy mi bylo 7 let, jsem se zapojil do své aktivní hráčské kariéry. Za tu dobu, obzvláště v žákovských kategoriích jsem byl veden spoustou trenérů. A každý byl jiný.

Nejen přístupem k tréninku, nejen svými znalostmi, ale hlavně každý byl úplně jiný svým přístupem ke svým svěřencům. Zažil jsem despoty i pohodáře, impulzivní i velmi klidné trenéry. Někteří pouze kritizovali, další byli naopak praktici, kteří dokázali nejenom vysvětlit, ale i prakticky předvést jednotlivá cvičení a své představy umně převedli takříkajíc z teorie do praxe.

A postupem času jsem se stal trenérem i já. Ze začátku jsem vlastně, a choval jsem se tak vlastně mimoděk, kopíroval své trenéry s mládí a praktikoval na svých svěřencích to, co jsem se mládí naučil já a odkoukal od svých trenérů. Až později jsem začal více přemýšlet na tím, co bude mnohem efektivnější nejen pro mě, ale hlavně pro mé hráče. Během studia na FTVS jsem se dozvěděl, že samotný trénink se skládá nejen z běhání a tréninku techniky a potažmo taktiky, ale velmi důležitý je i psychologický aspekt přípravy a samotný trenér je z velké části i psycholog a pedagog. A v případě, že tyto kritéria trenér nesplňuje, tak to bývá velmi často hlavní příčinou neefektivního a ve své podstatě i velmi špatného vedení dětských svěřenců sportovním tréninkem a životem jako takovým. Jde o to, že rodič často přivede své dítě na první fotbalový trénink (prakticky je to ale stejné u jakéhokoliv sportu, jak kolektivního, tak individuálního) s vidinou, že bude vedeno rukou zkušenou, že trenér má na mysli pouze blaho svých svěřenců, a že jeho vlastní ambice budou upozaděny. V lepším případě ještě v dítěti vybuduje skvělé základy pro jeho budoucí profesionální kariéru. A co teprve děti samotné... Ty ve svém trenérovi vidí po rodičích Boha, který co řekne, to je svaté (bavíme se pořád o věku 8-9 let...v pozdějším věku se názory samozřejmě docela výrazně liší). Trenér má obrovskou moc a vliv a to nejenom v té dané situaci, ale hlavně vytváří a rozvíjí určité vzorce chování, které si poté dítě přenáší až do dospělosti. Dá se říci, že nikdy v budoucnu již trenér nebude mít tak zásadní vliv na psychiku jednotlivce a celého kolektivu.

Trenér svým projevem během tréninku a zápasu dokáže jak plně rozvinout, tak také totálně zadupat jakýkoliv talent. Dokonce děti/hráči budou přejímat trenérovo chování jak na hřišti, tak poté i do soukromého života...jak negace, tak pozitiva.

Trenér ve spoustě případů vlastně supluje rodiče v určité fázi výchovy, a proto by on sám měl na svoje chování, projev a způsob mluvy dát enormní pozor.

Druhá část trenérova přínosu pro následný rozvoj je samotná schopnost fotbal (či jiný sport) naučit. Je trenér skvělý teoretik, ale neumí kopnout do balonu a cvičení sám předvést? Nebo naopak je skvělý praktik, ale nedokáže cvičení popsat a metodické rady nácviku jsou pro něj velká neznámá? Která varianta je ve výsledku lepší a hlavně...která varianta je dětmi více vítaná??

A samotné trenérství má i třetí přínos a to nejenom pro trenérovy svěřence, ale právě i pro trenéra samotného. Během tréninku a zápasu dochází vždy mezi trenérem a jeho hráči k interakci. Jde o to, že trenér nejenom učí své svěřence, ale i jeho svěřenci svými reakcemi a chováním vlastně učí trenéra na tyto situace reagovat. To popisuje i Law (2013), který upozorňuje, že jak trénování a mentorování (tedy svěřenci), tak i trenéři a mentoři jsou těmi, co se učí. A dále upozorňuje, že trenérství nabízí spoustu možností, jak se učit, ale není to zadarmo a dané. Vždy se trenéři na své trenérské cestě musí aktivně chtít vzdělávat a získávat nové poznatky a zkušenosti. Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybral fotbalový tým Tatranu Rakovník, kde trénuje a hraje můj 9-ti letý syn v kategorii starší přípravky (ročník 2005). Tento tým má celkem 3 trenéry. Během návštěv různých tréninkových jednotek a zápasů jsem za pomoci metody pozorování podrobně sledoval chování jednotlivých trenérů v různých tréninkových a zápasových situacích, jejich reakce a následné reakce jednotlivých jejich svěřenců. Následně jsem se za pomoci dotazníkové metody snažil zjistit, jak trenérské představy jsou zabudovány do jednotlivých způsobů vedení tréninků a na druhé straně za pomoci jiného dotazníku jsem se snažil poznat pocity jejich svěřenců - jak na ně působí tréninkové metody jejich trenérů.

2 Přehled poznatků a teoretická východiska

Jak již bylo zmíněno, trenéra v žákovských kategoriích v dnešní době prakticky může dělat kdokoliv. Pokud se budeme zajímat pouze o nejvyšší republikovou úroveň, tak zde trenérství bude podmíněno vlastnictvím trenérské licence, které budou podloženy nejen teoretickými znalostmi získanými na akademické půdě, ale to samé se absolutně nedá očekávat od nižších úrovní. Zde trenéra doslova může dělat kdokoliv,

kdo má dostatek času a zapálení pro samotnou věc. A již se většinou moc nehledí na jeho lidské a „profesní“ kvality, co se fotbalového a psychologického umění týče. A to může a ve spoustě případů i bývá hlavní kámen úrazu. Jak ve své publikaci zmiňuje Dovalil (2002), pro trénink dětí a mládeže je optimálním typem především trenér-pedagog. Ve své práci musí důsledně respektovat vývojové zvláštnosti, nesmí opomíjet všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být vzorem, být trpělivý, práci zaměřovat perspektivně do budoucnosti. Měl by mít hluboké znalosti o rozpoznávání talentu a umět trénink přizpůsobit v maximální míře věkovým zvláštnostem.

U trenérů rodičů může být jejich velkým hendikepem také buď velmi omezené, či dokonce nulové zvládnutí samotných pohybových dovedností a to, ač se to na první pohled může zdát malicherné, ve finále to bude velmi výrazně zbrzdňovat výkonnostní růst jejich malých svěřenců. Na rozdíl od nejvyšších kategorií, u trénování mládeže všech věkových kategorií a těch nejmladších zvláště důležitým prvkem je praktická ukázka. Naprosto trefně je to vystiženo citátem - Co slyším, zapomenu. Co vidím, to si možná zapamatuji. Co si zkusím, to se naučím. (Plachý, 2012).

Tentýž autor v té samé publikaci uvádí nejdůležitější aspekt tréninku dětí a tím je radost z činnosti, jelikož díky radosti:

- Dítě neví, že se učí.
- Dostává mozek do té správné učební frekvence.
- Připoutává k činnosti a prodlužuje dobu soustředění.
- Zvyšuje se zájem o nové prvky. Snaha umět víc a být lepší.
- Radost a úsměv je zdravotní prevencí i lékem. (Plachý, 2012)

Na to samé vlastně naráží i Fajfer (2005), když popisuje základní motto pro trénink 8-9letých dětí takto – Děti chtějí bez jakéhokoliv nátlaku hrát fotbal podle svých pravidel, bez velkého vlivu svých trenérů, bez poručnictví rodičů, podle vlastního přání, podle svých výkonnostních možností, v malých skupinkách. To vše vytváří základy pro nadšení pro fotbal po celý život a jen tak se stane fotbal pro děti zážitkem.

Ve své publikaci Slepíčka (1988) uvádí také několik aspektů, které se týkají psychologie koučování, tedy toho, co je v dnešní době alfou a omegou při vedení jakéhokoliv lidského uskupení a dětí obzvláště:

- Nepřesvědčujte svého svěřence, že nedosáhl žádného úspěchu!
- Dosáhne-li cvičenec v horším průměru jednoho lepšího výkonu, neopomeňte tento výkon rozhlásit

Slepička (1988) – Nejčastější úzkostí u dětí je právě úzkost z toho, že se chybně projeví, anebo nedosáhnou očekávaného výsledku. Bojí se, že tím způsobí zklamání a způsobí zlost s případným trestem. Přitom jistě nelze očekávat, že úzkostné dítě podá v soutěži optimální výkon. Proto je při vedení dětí nezbytné vytvářet atmosféru klidu. Jakékoliv přehnané povyšování důležitosti výsledku v utkání je nežádoucí a ve svém důsledku může vést k zablokování rozvoje dispozic, vloh a schopností. Na dítě nepůsobí dobře ani přehnané soustředění na chyby a nedostatky, kterých se při utkání dopustilo.

Dle Slepičky (1988) například Wicher, Meyer, Taylor (1982) uvádějí 3 typy projevů učitele, které mohou mít velmi negativní dopad na sebehodnocení dítěte a to:

- Nadměrná chvála za úspěch a nedostatečná kritika po nezdaru ve velmi snadném úkolu
- Nadměrná pomoc při řešení úkolu, zejména když není vyhledávána a očekávána
- Výrazy soucitu při nezdaru

Naopak některé učitelovy projevy, jež jsou běžně chápány jako negativní, mohou v žákovi signalizovat dobré mínění hodnotitele o jeho schopnostech. Za takové se považují:

- Menší chvála za úspěch a větší kritika při nezdaru při snadném úkolu
- Výrazy zvládaného hněvu při nezdaru
- Relativní omezení pomoci

Respektování věku dítěte hraje důležitou roli při jeho vedení v soutěži. S věkem dítěte se mění myšlení, citové prožívání, vůle, vztahy k ostatním lidem. Změny, které přináší věk dítěte, přináší i nové nároky na trenéry. Respektování věku v konkrétní situaci ale není jednoduché. Častou tendencí je považovat dítě za starší, než ve skutečnosti je. Je to pochopitelné, jelikož trenér musí pracovat perspektivně, a proto často předjímá, jaké bude dítě za 2-3 roky. Stává se potom, že přecení jeho schopnosti (Slepička, 1988)

2.1 Trenér dětí

Být trenérem dětí není jen náplň volného času, ale je to závazek. Závazek vůči

svým dětským svěřencům, pro které trenér často bývá doslova ikonou a nelze k tomu přistupovat lehkovážně. Ba právě naopak. Trenéři by měli mít znalosti z oblasti motivace, aby věděli, jak u osob a zejména u dětí podporovat lásku ke sportu. Tato znalost může významnou měrou napomoci ke zvýšení radosti z tréninku, vytvořit radostné a podpůrné dělné tréninkové prostředí, v němž se mnohem snadněji pracuje se sportovci a dochází ke zlepšování výkonnosti (Blahutková, Řehulka, Dvořáková 2005). Jak dále uvádí Perič (2012) ve své publikaci, být trenérem dětí je složitá činnost, která vyžaduje množství znalostí z různých oborů. V praxi se často stává, že s trénováním dětí začínají sportovci po ukončení aktivní kariéry. Zcela určitě mají jeden z důležitých předpokladů být dobrým trenérem a to znalost disciplíny a schopnost předvést základní dovednosti. Ale jenom to dnes nestačí. Takovým trenérům často chybí hlubší znalosti o jejich nedospělých svěřencích a o přístupu k tréninku v jejich dětském věku. Absolutně nejhorším přístupem je ten, kdy trenéři přistupují ke svým dětským svěřencům jako k dospělým. Dítě je sice také lidská bytost, ale má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí, má jiné sociální vztahy, atd.

Je naprosto klíčové, aby trenér dětí měl na paměti několik zásad správného vedení Svých dětských svěřenců. Ve své publikaci Perič (2012) ustanovuje 3 základní priority trenéra dětí:

- Nepoškodit děti – jde o to nezatěžovat děti nevhodným způsobem. Poškození mohou mít podobu fyzickou i psychickou. Jedná se o skoliózu páteře, předčasnou osifikaci kostí, různé kostní výrůstky, únavové zlomeniny. Stejně fatální následky mohou mít i následné psychické poruchy – frustrace, úzkosti a podceňování vedoucí až k depresivnímu chování.
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě – musíme si uvědomit, že ačkoliv je velmi mnoho dětí pravidelně sportujících, ale jen velmi málo z nich má předpoklady pro to stát se vrcholovým sportovcem. Pro ty ostatní bude velikým životním vítězstvím, pokud se sport stane jejich celoživotní aktivitou, díky níž budou bojovat proti civilizačním chorobám pramenícím například ze sedavého zaměstnání, či pohodlného způsobu života.
- Vytvořit základy pro pozdější trénink – trénink v dětství by měl být hlavně přípravou pro pozdější výkonnostní trénink. Trénink v dětství by se měl především zaměřit na základní požadavky pohybu v oblasti techniky pohybu,

které je dítě schopno zvládat. To znamená především se zaměřit na zvládnutí požadavků dané sportovní disciplíny.

2.2 Trenérské styly vedení

Tak jako v běžném životě každý člověk je originál, který na různé situace reaguje rozdílně, tak i každý trenér je svým způsobem naprostý unikát, co se stylu vedení svých svěřenců a projevů k nim a k okolí týče. Dokonce se i velmi často stává, že na stejnou situaci jeden člověk-trenér reaguje pokaždé jinak. Většinou záleží na duševním rozpoložení v tom daném dni a okamžiku, na důležitosti zápasu a na tlaku, který je na trenéra vyvíjen. A to mluvíme o tlaku jak zvenčí, tak i zevnitř. Přesto se v odborných publikacích ale můžeme dočíst o základních 3 trenérských stylech vedení, která se užívají pro simplifikaci a kategorizaci jednotlivých vlastností a reakcí různých trenérů mládeže. Ve své publikaci Perič (2012) tyto styly nazývá:

- Autoritativní
- Demokratický
- Liberální

2.2.1 Autoritativní trenérský styl

Tento styl se využívá hlavně u malých dětí. Jde o to, že malé děti ještě nemají dostatečný rozhled a zkušenosti a proto není záhodno s nimi příliš diskutovat a adekvátnosti jednotlivých cvičení, popřípadě povelů. Ale pozor! Absolutně to neznamena, že v případě zájmu dětí o vysvětlení děti odbýváme slovy „to tě nemusí zajímat, na to jsi ještě příliš malý, apod.“. Tím bychom zcela jistě naprosto uzemnili jejich zájem o dění a kreativitu. Při autoritativním trenérském stylu nám jde o to, aby jednotlivé pokyny byly naprosto jasné pro naše malé svěřence, děti o nich nepochybovaly a snažily se je plnit. Neznamena to ale slepé následování pokynů a strach dětí se na cokoliv svého trenéra zeptat.

2.2.2 Demokratický trenérský styl

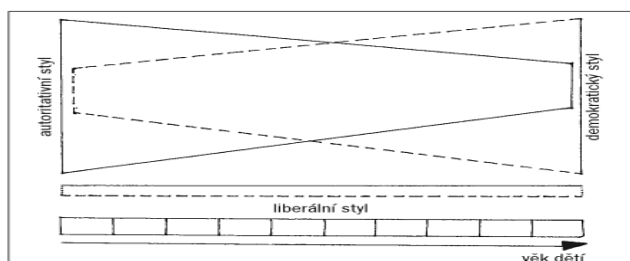
Demokratický styl vedení lze uplatňovat již od nejmenších žákovských kategorií,

popřípadě ho kombinovat již se zmíněným autoritativním stylem a to dle potřeb plynoucí jak ze zápasových, tak tréninkových situací. Demokratickým stylem označujeme chování trenéra, který již své svěřence i v míře malé zapojuje do rozhodování a náplni jednotlivé tréninkové jednotky („budeme teď 10 minut hrát, anebo raději trénovat střelbu?“), popřípadě již s nimi diskutuje částečně i průběh zápasu a ptá se na jejich názory. Díky tomuto stylu hráči (obzvláště pubertálního věku) se cítí více zapojeni do rozhodování a předchází se tím i jednotlivým kázeňským excesům jak v tréninku, tak i v zápase.

2.2.3 Liberální trenérský styl

Tento styl se projevuje hlavně ve dvou případech. V prvním případě u nerozhodného trenéra, který neví přesně, co má na tréninku a v zápase udělat a rozhodnutí nechává na svých hráčích, anebo se uplatňuje v přechodném období (například na táborech, či tréninkových kempech), kdy náplň jednotlivých cvičení uzpůsobujeme hlavně dle potřeb hráčů, aby u nich nastal ozdravný psychický proces.

Obr. 1 – využití trenérských stylů v průběhu sportovní přípravy dětí



2.3 Osobnost trenéra

Samotná osobnost trenéra je velmi důležitá pro vedení dětí jakéhokoliv věku (vlastně i dospělých). Jak upozorňuje například Votík (2005), tak mnozí trenéři si ani neuvědomují, jak práce trenéra je profesí pedagogickou, i když do určité míry specifickou. Úspěch trenéra je podmíněn pedagogicko-psychologickými vědomostmi, tvůrčí složkou jeho osobnosti i dalšími faktory. Jeho projevy dělí dle hledisek na:

- Vztah trenéra a sportovce
- Zaměřenost trenérů
- Styl řízení

2.3.1 Vztah trenéra a sportovce

Buzek a kol. (2007) tuto myšlenku ještě rozvíjí a upřesňuje. Základní dělení vztahu trenéra a sportovce je zde uváděno jako:

- **Autoritativní** – uplatňuje svoji vůli bez ohledu na mínění sportovce, je spíše uzavřenější, často ironizuje a podceňuje své svěřence, někdy vyvolává konfliktní situace.
- **Sociální** – dává sportovcům větší volnost, vede je k samostatnosti a k zodpovědnosti, často s nimi diskutuje, je spíše přítelem než představeným, hůře se prosazuje než typ autoritativní.

2.3.2 Zaměřenost trenérů

- **Vědecko-systematické** – teoreticky vždy na výši, přístup k novým poznatkům, postupy vždy dokonale promyšlené a připravené
- **Empirické** – především se jedná o praktika, podceňuje teoretickou přípravu

2.3.3 Styl řízení

- **Taktický typ** – sportovce neustále řídí, velmi dobrá informovanost o soupeři
- **Emocionální** – udržuje dobrou náladu družstva, úspěšně reguluje hráčské emoce, občas pomíjí rozumnou úvahu
- **Psychologický** – umí sugestivně motivovat a stimulovat, zvládá náročné mezilidské situace

2.4 Pedagogické působení v tréninkovém procesu

Již jsme si zmínili, že trenér je velmi důležitá součást výchovy dětí (jeho svěřenců) a má obrovský vliv na vývoj jedince jak po stránce psychické, tak sociální. To znamená, že trenér vystupuje nejenom v roli trenérské, ale i velmi zásadně v roli pedagogické. A pedagogické působení v tréninkovém procesu má své jasné zákonitosti. Tomuto tématu se ve své publikaci zmiňuje Votík (2005), kde popisuje dvě stránky výchovného procesu:

- výchovnou

- vzdělávací

2.4.1. Výchovná stránka pedagogického procesu

- V širším významu se jedná o formování osobnosti člověka, který se bude na hřišti i mimo něj projevovat v souladu se společenskými normami a pravidly

- v užším významu to znamená osvojení si pravidel a norem chování v klubu, při soutěžích, kdy

jsou ovlivňovány vlastnosti osobnosti hráče nutné pro samostatný výkon ve fotbalu, včetně působení na vnitřní motivaci, postoje, apod.

2.4.2. Vzdělávací stránka pedagogického procesu

- kdy se jedná o osvojení sportovních dovedností (zejména herních činností jednotlivce a jejich aplikaci ve hře) a vědomostí (taktika, pravidla, apod.) a rozvoj pohybových schopností (rychlostních, vytrvalostních, silových, koordinačních)

Je třeba si uvědomit, že každý trenér, který to se svými svěřenci myslí vážně, musí mít na paměti, nebo minimálně znát a snažit se uplatňovat pedagogické zásady a výchovné metody. Kupříkladu Votík (2005) a Perič (2012) tyto zásady rozdělují do 5 celků:

- Zásada uvědomělosti a tvořivé aktivity
- Zásada názornosti
- Zásada soustavnosti
- Zásada přiměřenosti
- Zásada trvalosti

2.4.3 Zásada uvědomělosti a tvořivé aktivity

Optimálně motivovaný hráč je uvědomělým subjektem v tréninkovém procesu, aktivně spolupracuje z vlastního přesvědčení, výsledkem je samostatný a tvořivý přístup. Trenér zdůvodňuje, přesvědčuje při současném respektování individuality hráče. Ideální je, pokud dojde ke ztotožnění hráče se záměry trenéra.

2.4.4. Zásada názornosti

Názorná instrukce vede ke korekci pohybu a může se spolupodílet na motivaci hráče. Informace získané pomocí sluchu, zraku či hmatu vytvářejí správnou představu o pohybu a proto čím jsou hráči mladší, tím názornější a přesnější musí být ukázka. Ukázku, co nejpřesněji provedenou, může předvést trenér (děti se učí nápodobou) či vybraný hráč, nebo lze použít videofilm s ideálním provedením činnosti a konfrontovat s videozáznamem činnosti hráče. Největším nebezpečím je zpevnění, zafixování špatně provedeného pohybu – oprava a přeučování zautomatizovaného pohybu je velmi složitá.

2.4.5. Zásada soustavnosti

Učení je založeno na základě opakování činnosti. To musí být v souladu s posloupností a návazností pohybových činností a jejich jednotlivých částí. Dílčími principy soustavnosti jsou pravidelnost a systematičnost, postup od jednoduchosti ke složitému, od známého k neznámému, od dílčích elementů k celku. Ale například ve hrách, fotbal nevyjímaje, často uplatňujeme opačný postup, od hry k herní činnosti a zase zpět ke hře.

2.4.6 Zásada přiměřenosti

Obsahová náplň tréninkového procesu musí být v souladu s věkovými, pohlavními a individuálními zvláštnostmi svěřenců. Přiměřenost uplatňujeme nejen při dávkování zátěže, ale i při výběru metod, organizačních forem, apod. Uplatňování této zásady vede v tréninku k diferenciaci hráčů především dle výkonnosti. Chybou je stejné zatěžování nestejně trénovaných hráčů (zatížení, které je pro jednoho hráče nad síly, může být pro druhého malým a tudíž nedostatečným podnětem pro rozvoj). Přiměřenost je i znakem tvořivého přístupu trenéra k jeho práci, neboť musí podle momentální situace citlivě reagovat a případně změnit obsah tréninkové jednotky a korigovat plán vzhledem k aktuální situaci (například předcházející těžké utkání v obtížných klimatických podmínkách – chybou by bylo dogmatické trvání na splnění tréninkového plánu).

2.4.7 Zásada trvalosti

Je určitým kritériem úspěšné tréninkové činnosti. Podstatou je, že hráči jsou schopni trvale a opakovaně naučené herní dovednosti a vědomosti uplatňovat i v utkání. Trvalé osvojení herních dovedností a vědomostí a trvalý rozvoj pohybových schopností je podmíněn respektováním výše uvedených zásad. A to především soustavnosti (princip opakování činnosti).

Poslední částí pedagogického vlivu trenéra na své svěřence je využití výchovných metod. Votík (2005) uvádí jako základní metody:

- Metoda příkladu
- Metoda kladení požadavků
- Metoda přesvědčování
- Metoda odměny a trestu

2.4.8 Metoda příkladu

Je založena na ztotožnění se hráče se svým vzorem. Pokud je vzorem trenér, zavazuje ho to k odpovídajícímu chování v každé situaci.

2.4.9 Metoda kladení požadavků

Musí být respektovány zásady přiměřenosti, soustavnosti a trvalosti. Požadavky musí být pro hráče dosažitelné a splnitelné. Jejich dosažení je motivujícím činitelem pro další činnost.

2.4.10 Metoda přesvědčování

Trenér usiluje o to, aby se jeho pokyny, představy, záměry přenesly do postojů hráčů, aby se hráči se všemi, nebo alespoň s některými ztotožnili. Metoda vyžaduje od trenéra cit, aby se přesvědčování nezměnilo v mentorování, kázání a výsledkem by byl pravý opak, zvláště v kritických věkových obdobích, či situacích.

2.4.11 Metoda odměny a trestu

Princip metody je jednoduchý (žádoucí chování=odměna/nežádoucí chování=trest). Tresty se nemají zdvojit a ani časově oddalovat. Normy pro frekvenci trestů a odměn neexistují, souvisejí s osobnostní zralostí trenéra a jeho výchovnou koncepcí. Inlace odměn snižuje jejich váhu, tresty a odměny by měly gradovat, tresty se nesmějí dotýkat sebeúcty hráče a musí být zřejmý návrat do normálního stavu.

2.5 Chování trenéra

Chování trenéra je naprosto klíčová část vedení tréninku a zápasu, častokrát špatné, agresivní až neurvalé chování naprosto dokáže zastínit kvalitní profesní stránky kouče, nebo naopak apatické chování nedokáže svěřence dostatečně nabudit na maximální výkon, popřípadě hráči pouze marně očekávají nějakou spásnou radu od svého trenéra v zápasových okamžicích, kdy se příliš nedaří. Toto téma je třeba popsáno v publikaci Buzek a kol. (2007), kde se můžeme dočíst, že chování trenéra lze definovat jako soubor všech vzájemně spjatých aktů trenéra, jimiž

se funkce trenéra realizuje a zároveň uskutečňuje vzájemné působení mezi ním a prostředím. Zahrnuje především objektivně pozorovatelné aktivity, tj. řeč (sdělování), jednorázová či dlouhodobá jednání (úkony, činnosti) a výraz (mimický, pantomimický). Rozsah a kvalitu chování a těchto aktivit a rozhodnutí ovlivňují především:

- trenérova profesní způsobilost – způsobilost řídit tréninkový proces.

Ta podle nás představuje určitou vybavenost a připravenost trenéra (fyzickou, psychickou a sociální, dále vědomostní a dovednostní).

- trenérovo profesní vědění – chápeme jako určitý produkt profesně zaměřené kognitivní

činnosti a zkušenosti trenéra, který se přitom opírá především o odborné znalosti a vědomosti (pedagogické, didaktické, fyziologické aj.) nabyté učením a praxí.

2.5.1 Formy chování trenéra

Mezi verbální formy chování patří instrukce, korekce, zpětná informace, oznámení a dotaz. Typickou neverbální formou chování je například recepce, pozorování,

posuzování. Pokud trenér pohybovou ukázkou doplňuje slovním komentářem, při rozhodování o formě chování se upřednostňuje příslušná verbální forma. Instrukcí se rozumí forma vztahující se k budoucí, nové činnosti nebo vysvětlující hlubší souvislosti. Příklady: „Postavte se proti sobě na šířku hřiště“... „V těch trojicích si budete v pohybu libovolně přihrávat.“... (hráči běží)... „a chůze“... „běh“... atd. ... „Tuhle standardní situaci nacvičujeme, protože z ní padá dost gólů.“

Korekcí se požaduje změna během činnosti. Příklady: „Když to nejde, ztlumte míč a pak teprve přihrávejte.“... „Zpomal!“... Nebavte se, když mluvím.“

Zpětnou informací se hráči dovídají o výsledku vykonané činnosti. Příklady:

„Dobrý.“... „Zatím nám to nejde. Z deseti pokusů jen dva dobrý.“... „Petře, to je nějaká rychlost? Ty ses vůbec nesnažil.“

Oznámení znamená promluvu bez přímé souvislosti s obsahem, učením nebo organizací tréninkové jednotky. Příklady: „Do jara to natrénujeme.“... „Ochlazuje se, příště teplé oblečení.“

Poměr verbálních a neverbálních forem chování.

Při sledování tří nejčastějších verbálních forem se ukazují u trenérů dvě tendence. Buď u trenérů instrukce jasně převažují nad korekcí a zpětnou informací, na straně druhé jsou přibližně v rovnováze. U trenérů s vyšší kvalifikací se zkracuje doba instrukce ve prospěch doby určené pro pohybovou činnost a přibývá korekce a zpětná informace. Věcná a jazyková analýza dokládá, že trenéři nejvyšší kvalifikace například nejvhodněji používají odborný jazyk a terminologii, hovoří věcně správně a nejlépe formulují myšlenky do srozumitelných a ucelených vět (Buzek a kol., 2007).

2.5.2. Chování trenéra v trénincích a utkáních

Povolání trenéra požaduje psychologický citlivý vztah, schopnost komunikovat, ale i toleranci a hledání optimálních způsobů ovlivňování sportovců (Choutka a Dovalil, 1991).

V publikaci těchto autorů dále lze vyčíst i následné rady, co by každý trenér měl znát a umět a jak postupovat během tréninku a v utkání.

Výkonnostní sport vyžaduje trenéra – organizátora. Organizátorské schopnosti jsou nutné zejména proto, že se trenér na této úrovni zpravidla musí starat i o činnost celého oddílu, účastnit se zabezpečování podmínek pro tréninkový proces i organizaci soutěží;

nezřídka musí být ve styku s různými složkami (závody, školami aj.). Vrcholový sport vyžaduje trenéra – specialistu, což se v praxi projevuje např. přednostním zaměřením na jednu disciplínu.

V této publikaci se seznámím s tím, jakou úlohu by měl trenér zastávat před utkáním, během něj a po něm. Jedná se o to, co by měl dělat a jak postupovat. Přesně stanoví program před začátkem utkání (začátek taktické přípravy k utkání, čas zahájení a dobu rozcvičení). Měl by povzbudit všechny hráče včetně náhradníků (navodit jim pocit nepostradatelnosti), naladit všechny hráče pro hru, v případě potřeby povzbudit i jednotlivé hráče.

2.5.2.1 V průběhu utkání

Votík (2005) udává, že „instrukce mají být stručné, jasné, jednoznačné. Trenér s asistentem musí utkání aktivně pozorovat, což vyžaduje jejich vysokou koncentraci a následná rychlá a účinná rozhodnutí. Musí být schopni rychle provádět analýzu příčin aktuální situace, co nejdříve určit klíčové body řešení a podíl jednotlivých hráčů na dané situaci. Musí zvažovat případné pozdější důsledky svého rozhodnutí, např. při střídání“. Dále tyto informace ve své knize rozvíjí a dodává, že instrukce a gesta během hry musí být krátká, srozumitelná a kultivovaná – nevhodné jsou velmi variabilní hektické projevy a sdělování pokynů v afektu. Příliš časté afektivní chování trenéra stejně postupně ztrácí účinnost. Je možné si dělat poznámky, které trenér nebo asistent sděluje hráčům okamžitě nebo o přestávce. Mohou se týkat např. nedostatků a slabin ve hře vlastního i soupeřova týmu a návrhu na jejich odstranění či využití, změn v taktice, úkolů střídajících hráčů. Při koučování nesděluje trenér hráčům pouze taktické instrukce, ale přiměřeným způsobem komunikace (pokřiky) a gesty hráče také motivuje, anebo např. signalizuje čas do konce poločasu (utkání).

2.5.2.2 V průběhu přestávky

Přestávka slouží k zotavení a k psychické a taktické přípravě na druhý poločas. Rozhodující změny v dalším průběhu zápasu často mají základ a vznikly během poločasové přestávky. A to ve smyslu negativním jako výsledek podceňování a nedostatečné koncentrace hráčů, nebo pozitivní, kdy např. vhodným střídáním,

změnami v taktice hry a odpovídající motivaci dojde k obratu ve vývoji utkání. Někdy je vhodné přijít do kabiny o něco později, hráči tak mají prostor si případně vyříkat některé věci bez trenéra. Trenér dlouze a zbytečně nehodnotí uplynulý poločas, zaměřuje se především na instrukce pro druhý poločas. (Votík, 2005).

2.5.2.3 Po utkání

Nechat hráče zklidnit, všechny pochválit; v případě porážky je utěšit, povzbudit a poukázat na dobré okamžiky v utkání; nepřipustit hádky, zdržet se okamžité kritiky družstva i jednotlivých hráčů, i když někteří hrou plně neuspokojili. Řídit se heslem („společně vítězíme, společně prohráváme“). Hodnocení utkání ponechat na první trénink. Rozloučit se se soupeřem, uznat jeho výkon, poděkovat rozhodčím, i když neřídili bez chyb (Buzek, Procházka, 1999). Votík (2005) k tomu dodává, že rozbor a hodnocení utkání je vhodné spojit s prvním tréninkem po utkání. Je ale nepřijatelné, aby trenér nepřišel bezprostředně po utkání do kontaktu s hráči. Do kabiny po zápasu musí přijít, ale nehodnotí utkání. V případě vítězství je situace snazší, je vhodné, aby trenér dal najevo, že to je především zásluhou hráčů. V případě neúspěchu je situace složitější, v zápase platí – zdržet se jakéhokoliv bezprostředního hodnocení. Při vlastním hodnocení nelze připustit ani popírání závažností porážky ani nelze neúspěch nadměrně zveličovat, hráče musíme dostat nahoru („zvednout hlavu“) a nepřipouštět si rezignaci. Opakem je atmosféra po vítězství, kdy je někdy nutné dostat hráče „zpátky na zem“.

2.6. Mladší školní věk

Mnou pozorovaná skupina dětí fotbalového týmu Tatranu Rakovník byla věkovém rozmezí 8-9 let. To znamená, že tyto děti spadají do skupiny nazývané mladší školní věk. Tato věková skupina, stejně jako ostatní skupiny má své zákonnosti, které musí být dodržovány, aby rozvoj dětí byl rovnoměrný. Perič (2012) ve své publikaci tyto zákonnosti popisuje jako:

- Tělesný vývoj v mladším školním věku
- Psychický vývoj v mladším školním věku
- Pohybový vývoj v mladším školním věku
- Sociální vývoj v mladším školním věku

- **Trenérský přístup v mladším školním věku**

Znalost těchto zákonitostí je naprosto klíčový a rozhodující pro správný rozvoj fyzických a psychických schopností dětských svěřenců, jak ostatně popisuje i Stamm (2010) ve své publikaci. Uvádí, že ten, kdo učí a koučuje, musí zároveň znát biologický věk svých svěřenců a věkové zákonitosti tréninku a pracovat s nimi. Jinak může dojít k přetěžování organismu a trénink se stane disharmonickým. Anders (2008) upozorňuje na příkladu z pozemního hokeje (totožné zatížení jako ve fotbalu) toto – Pozemní hokej je sport, kde je vedle technické a taktické vyspělosti také nutná velmi dobrá kondiční připravenost. Ale je nutné dbát na věkové zákonitosti během kondiční přípravy, jinak dojde k předčasnému opotřebení hlavně kolen a bederní části zad z důvodu přetížení těchto oblastí již v raném věku bez následné kompenzace. A na důležitost a uvědomění si jednotlivých faktorů upozorňují také Reilly, Williams at al.(2003), kteří uvádí, že fyzické předpoklady v určitém věku jsou velmi důležité, ale nejsou jedinými determinantami určujícími sportovní výkon. Jsou pouze součástí komplexní sítě biokulturních charakteristik, které patří k věku a požadavkům fotbalu.

2.6.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s ním dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvyšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná. Mozek, hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj již prakticky ukončen. Čelikovský (1979) ve své publikaci k tomu věku a jeho růstovým uvádí, že pokud jde o anatomické změny, kostra v době od šesti do jedenácti není zdaleka vyvinuta. Zakřiveniny páteře nejsou trvalého charakteru. Dále se v publikaci uvádí, že např. období osmi až deseti let se vyznačuje intenzitou vývoje některých motorických funkcí jako je větší rychlost pohybu (přičemž přesnost ještě není dobrá). Celkově se mladší školní věk v období 8-10 let bere jako „zlatý věk motoriky“.

2.6.2 Psychický vývoj v mladším školním věku

Dramaticky přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při

poznávání a myšlení se dítě soustředí spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Dítě chápe pouze takové pojmy, na které si může sáhnout. Proto často používané věty typu „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný“ mají jen minimální účinek, dítě totiž nechápe termíny „jednou, v budoucnu“, atd.

2.6.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

V této vývojové etapě nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou vytrvalost, při méně častém opakování jsou opět zapomenuty. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností, z počátku ještě herní formou s využitím cvičením nápodobou. Námi sledované děti se již nacházejí v takzvaném „zlatém období motoriky“, který spadá do věkového období 8-10 let (někdy až do 12 let). V tomto období dochází k charakteristickému rychlému rozvoji učení nových pohybů. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny provést pohyb napoprvé, popřípadě po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota provádění činností, v průběhu nácviku již pozorujeme všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Na tento postupný rozvoj schopností a dovedností, které jdou ruku v ruce s věkovými zákonitostmi, upozorňuje Vaněk (1978), který tvrdí, že bychom se dopustili velké chyby, kdybychom při tréninku nerespektovali zvláštnosti jednotlivých věkových kategorií.

2.6.4. Sociální vývoj v mladším školním věku

V průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období - jedná se o vstup do školy a o období kritičnosti. Dítě přestává být středem pozornosti a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Děti v tomto věku rády nejenom ve škole, ale právě i během sportu rády soupeří a tím vlastně si buduje i své postavení. Dítě prožívá postupné období socializace. Důležitým prvkem pro trenéry je uvědomění si faktu, že dítě v tomto věkovém období si hledá své idoly, které může nalézt jak mezi svými vrstevníky, tak právě u svého trenéra.

2.6.5 Trenérský přístup v mladším školním věku

Děti v období mladšího školního věku se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, Jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné a pohyb jim působí radost. Je nutné si uvědomit, že během tréninku a v samotných zápasech musí převládat takzvaný „herní princip“. To znamená radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen spontánními prožitky z dané pohybové činnosti. Trenér by měl působit především svým příkladem, snažit se svým elánem děti doslova nakazit a snažit se neustále rozvíjet jejich koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění, apod.

3 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy

Cílem mé práce je pozorování chování tří vybraných trenérů a jejich vliv na hráče během zápasu a na trénincích.

Hypotéza: Předpokládám, že v průběhu krizových situací se bude stupňovat emotivní chování trenérů a vliv emocí bude přenášen na samotné hráče, což povede ke snížení jejich výkonu.

Úkoly:

- Prostudovat potřebnou literaturu k analýze dat
- Přímé pozorování trenérů během tréninku a zápasu
- Zpracování nasbíraných dat
- Analýza a následné vyhodnocení nasbíraných dat

4 Metody výzkumu a postupy řešení

Výzkum bude mít v globále dvě části:

- Teoretickou
- Praktickou

4.1 Teoretická část výzkumu

V této části bude potřeba načíst a podrobně se seznámit s dostupnou literaturou,

která se týká sportovního tréninku obecně, fotbalového tréninku a jeho zákonitostí, tréninku dětí mladšího školního věku a jeho zákonitostí a sportovní psychologie a koučinku. Znalosti nabrané z této literatury budou sloužit jako základ pro celý výzkum.

4.2 Praktická část výzkumu

V této části budou obsaženy veškeré výstupy z pozorování jednotlivých tréninkových a zápasových jednotek, z výsledků získaných z dotazníků jak od dětí, tak od jejich trenérů a samozřejmě také ze spolupráce s vedoucím tohoto projektu. Zcela na závěr provedu samotné vyhodnocení získaných dat.

5. METODY

5.1 Pozorování

Pro svůj výzkum jsem si zvolil metodu pozorování, jelikož pro sledování tréninku a zápasů se mi jevila jako nejvhodnější a to hned z několika důvodů. Za prvé, nijak zásadně nenarušuje schéma sociální interakce a edukačních procesů na hřišti, za druhé, pozorování mi umožňuje zachytit rutinní situace, o kterých bych se například z rozhovoru nedozvěděl, jelikož si je respondenti ani sami neuvědomují a za třetí, trenéři samozřejmě během své práce (a to jak během tréninku, tak zápasu samotného) nechtějí být nijak rušeni a děti rozptylovány. Jůva (1996) charakterizuje pozorování jako sledování lidí a následné popsání nebo záznam těchto činností lidí, popř. jejich hodnocení. Předmětem pozorování jsou osoby, ale i předměty, se kterými tyto osoby pracují, a dále i prostředí, ve kterém se činnost uskutečňuje.

Pozorování můžeme rozdělit do několika druhů (Švaříček, 2007):

- Přímé a nepřímé pozorování
- Strukturované a nestrukturované pozorování
- Otevřené a skryté pozorování

5.1.1 Přímé a nepřímé pozorování

Při přímém pozorování se výzkumník účastní zkoumaného jevu v čase jeho průběhu. Při nepřímém pozorování výzkumník sleduje pouze záznam proběhlé činnosti, který byl pořízen za účelem výzkumu (např. videonahrávky).

5.1.2 Strukturované a nestrukturované pozorování

Při strukturovaném pozorování pozorovatel strukturuje realitu na předem stanovené kategorie, hledá odpověď na předem vymezené a určené jevy a pro tento účel má i připravený pozorovací systém. Nestrukturovaným pozorováním se budu více zabývat níže, nyní zmíním pouze základní charakteristiku dle Švaříčka (2007), a to tedy, že při nestrukturovaném pozorování nemá výzkumník připravený žádný systém, podle kterého bude pozorovat.

5.1.3 Otevřené a skryté pozorování

Při otevřeném pozorování pozorovaní vědí, že jsou pozorováni, výzkumník svou identitu neskrývá, zatímco při skrytém pozorování svoji identitu utajuje a pozorovaní neví, že jsou pozorováni.

5.2 Mnou realizované pozorování

Já jsem při své výzkumné činnosti požíval pozorování přímé, nestrukturované a otevřené.

Mé pozorování bylo přímé, jelikož jsem byl přítomen přímo na hřišti, kde probíhali jak tréninkové, tak zápasové jednotky a to po celou dobu. Do dění jsem nijak nezasahoval, pouze jsem sledoval dění na hřišti a jednotlivé reakce jak trenérů, tak jejich dětských svěřenců, které jsem si zapisoval na papír pro pozdější vyhodnocení.

Otevřeným pozorováním míním to, že pozorovaní věděli, že jsem na hřišti přítomen, věděli také, co zde dělám a za jakým účelem zde jsem a trenéři byli o celé akci předem informováni a dotázáni, zdali mohu tento průzkum u jejich tréninkové skupiny provést.

Jak už jsem zmínil, vybral jsem si nestrukturovaný typ pozorování, a to především proto, že tento typ je velice variabilní a umožňuje přistupovat k realitě novým, nerutinním způsobem – jelikož při nestrukturovaném pozorování se nepoužívají předem stanovené pozorovací archy nebo záznamy, ale určeny jsou pouze jevy a události, které se mají pozorovat, a to jsem si určil hned na začátku výzkumu. Cílem mého pozorování tedy bylo zaznamenat přímo odehrávající se realitu během výuky na jednotlivých školách a v jednotlivých třídách a především zaměřit se na kategorie, které jsem si vytyčil jako hlavní v otázce hodnocení. Nejtěžší bylo během pozorování si udržet nadhled a nebýt vůbec osobní – pouze zaznamenávat jednotlivé reakce jak trenérů, tak odezvy dětí.

5.3 Vlastní postup sběru a vyhodnocení dat

Nejprve jsem oslovil trenéry Tatraru Rakovník, zda budu u nich na tréninkových a zápasových jednotkách moci provádět svůj výzkum. Posléze jsem jim nastínil, čeho by se můj výzkum měl týkat. Natož jsme se domluvili, že děti nebudou o tomto výzkumu informované, aby nedošlo k případnému přehrávání určitých vygradovaných situací ze strany dětí a vše odpovídalo realitě.

Poté teprve začal samotný sběr dat. Nejprve jsem navštívil tři tréninkové jednotky a turnaj (Tatrancup), kde bylo odehráno celkem 5 zápasů mým sledovaným týmem a tam jsem na předpřipravený formulář zaznamenával jednotlivé reakce trenérů a dětí a následně je vyhodnocoval (viz. Výsledky). Nejdříve jsem chtěl sledovat všechny trenéry během zápasů najednou, což se ukázalo jako nereálné a tak jsem vždy po jeden zápas sledoval pouze jednoho trenéra a reakce dětí na jeho pokyny, další zápas druhého trenéra a třetí zápas posledního trenéra. Jako poslední krok jsem rozdál připravené dotazníky jak trenérům (složitější – odpovědi typu ano, ne, nevím + otevřené otázky) a dětem (jednodušší – odpovědi typu ano, ne, nevím). Následně jsem výsledky pozorování a dotazníky spolu vzájemně porovnal, abych mohl ukázat, nakolik se od sebe liší/neliší jednotlivé názory a realita na hřišti.

6 Výsledky

Tab. 1 Způsob komunikace trenéra 1 během zápasu a následné reakce hráčů

trenér 1	hráči
povzbuzení hráče 9 x	zvýšená snaha 3 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 6 x
rada hráči klidným tónem 5 x	zvýšená snaha 5 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 2 x
rada hráči pokřikem 19 x	zvýšená snaha 5 x
	snížená snaha 2 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 12 x
pochvala 6 X	zvýšená snaha 3 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
kritika 8 x	zvýšená snaha 2 x
	snížená snaha 2 x
	hráč se rozbřečí 1 x
	hráč nereaguje 3 x
křik na hráče (v afektu) 3 x	zvýšená snaha
	snížená snaha 1 x
	hráč se rozbřečí 2 x
	hráč nereaguje

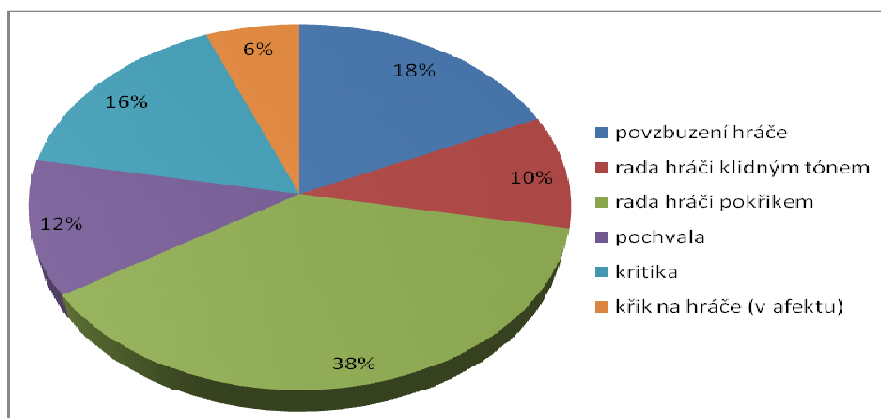
typ sledované jednotky

zápas Tatrancup

Datum

8.6.2014

Obr. 2 Způsob komunikace trenéra 1 během zápasu a následné reakce hráčů



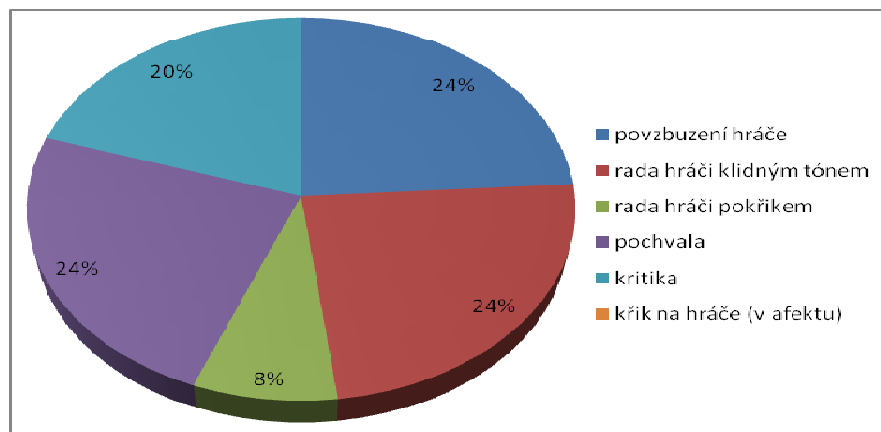
Tab. 2 Způsob komunikace trenéra 2 během zápasu a následné reakce hráčů

trenér 2	hráči
povzbuzení hráče 6 x	zvýšená snaha 4 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 2 x
rada hráči klidným tónem 6 x	zvýšená snaha 4 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 2 x
rada hráči pokřikem 2 x	zvýšená snaha
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 2 x
pochvala 6 x	zvýšená snaha 3 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
kritika 5 x	zvýšená snaha 2 x
	snížená snaha 1 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 2 x
křik na hráče (v afektu) 0 x	zvýšená snaha
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje

typ sledované jednotky
datum

zápas Tatrancup
8.6.2014

Obr. 3 Způsob komunikace trenéra 2 během zápasu a následné reakce hráčů



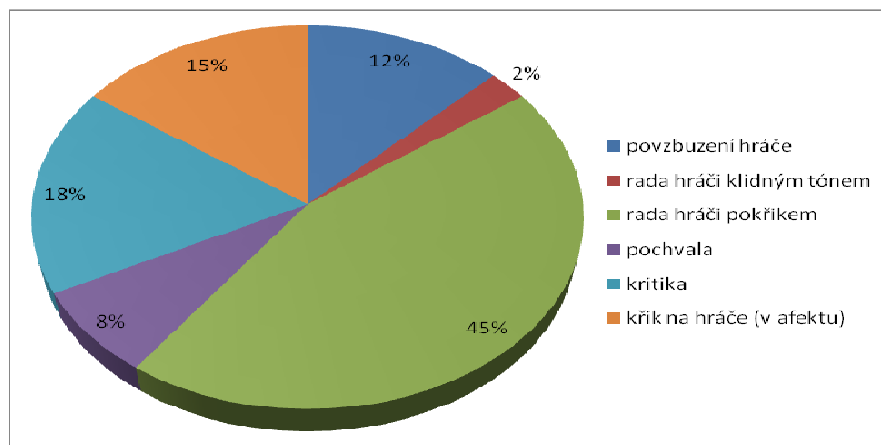
Tab. 3 Způsob komunikace trenéra 3 během zápasu a následné reakce hráčů

trenér 3	hráči
povzbuzení hráče 5 x	zvýšená snaha 3 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 2 x
rada hráči klidným tónem 1 x	zvýšená snaha 1 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje
rada hráči pokřikem 18 x	zvýšená snaha 4 x
	snížená snaha 2 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 12 x
pochvala 3 x	zvýšená snaha 2 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 1 x
kritika 7 x	zvýšená snaha 1 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 6 x
křik na hráče (v afektu) 6 x	zvýšená snaha 1 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí 3 x
	hráč nereaguje 2 x

typ sledované jednotky
datum

zápas Tatrancup
8.6.2014

Obr. 4 Způsob komunikace trenéra 3 během zápasu a následné reakce hráčů



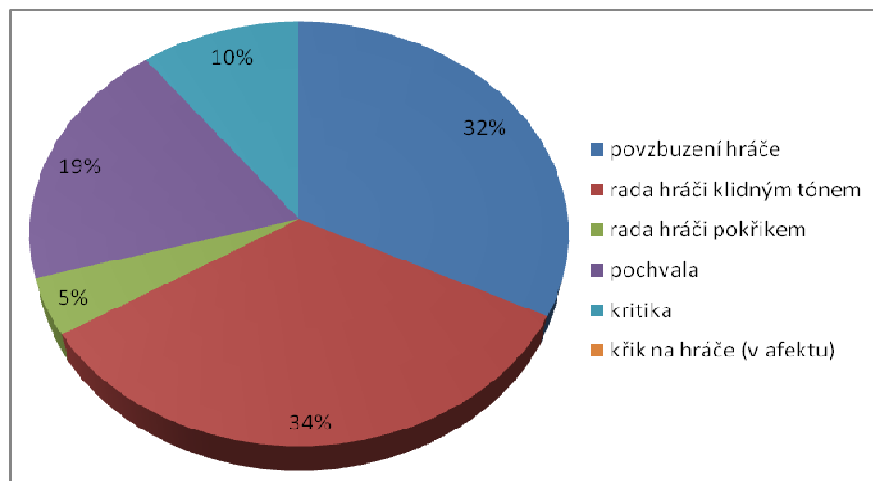
Tab. 4 Způsob komunikace trenéra 1 během tréninku a následné reakce hráčů

trenér 1	hráči
povzbuzení hráče 22 x	zvýšená snaha 19 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
rada hráči klidným tónem 23 x	zvýšená snaha 18 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 5 x
rada hráči pokřikem 3 x	zvýšená snaha
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
pochvala 13 x	zvýšená snaha 12 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 1 x
kritika 7 x	zvýšená snaha 2 x
	snížená snaha 2 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
křik na hráče (v afektu) 0 x	zvýšená snaha
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje

typ sledované jednotky
datum

trénink
5.6.2014

Obr. 5 Způsob komunikace trenéra 1 během tréninku a následné reakce hráčů



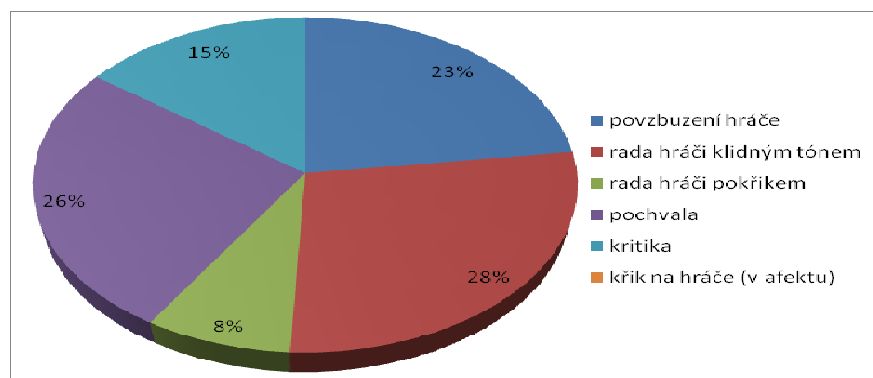
Tab. 5 Způsob komunikace trenéra 2 během tréninku a následné reakce hráčů

trenér 2	hráči
povzbuzení hráče 14 x	zvýšená snaha 11 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
rada hráči klidným tónem 17 x	zvýšená snaha 14 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
rada hráči pokřikem 5 x	zvýšená snaha 1 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 4 x
pochvala 16 x	zvýšená snaha 12 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 4 x
kritika 9 x	zvýšená snaha 1 x
	snížená snaha 1 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 7 x
křik na hráče (v afektu) 0 x	zvýšená snaha
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje

typ sledované jednotky
datum

trénink
29.5.2014

Obr. 6 Způsob komunikace trenéra 2 během tréninku a následné reakce hráčů



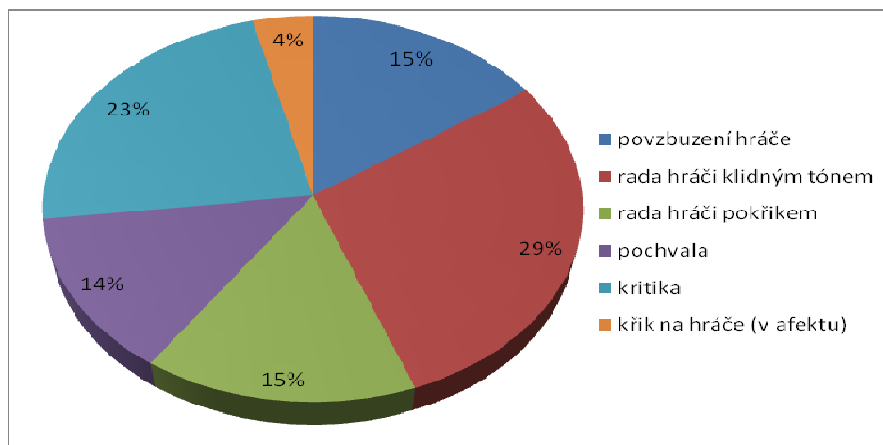
Tab. 6 Způsob komunikace trenéra 3 během tréninku a následné reakce hráčů

trenér 3	hráči
povzbuzení hráče 8 x	zvýšená snaha 7 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 1 x
rada hráči klidným tónem 15 x	zvýšená snaha 12 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
rada hráči pokřikem 8 x	zvýšená snaha 3 x
	snížená snaha 2 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 3 x
pochvala 7 x	zvýšená snaha 5 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 2 x
kritika 12 x	zvýšená snaha 5 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 7 x
křik na hráče (v afektu) 2 x	zvýšená snaha
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí 2 x
	hráč nereaguje

typ sledované jednotky
datum

trénink
3.6.2014

Obr. 7 Způsob komunikace trenéra 3 během tréninku a následné reakce hráčů



Tab. 7 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během zápasu a následné reakce hráčů

trenéři dohromady	hráči
povzbuzení hráče 20 x	zvýšená snaha 10 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 10 x
rada hráči klidným tónem 12 x	zvýšená snaha 10 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 4 x
rada hráči pokřikem 39 x	zvýšená snaha 9 x
	snížená snaha 4 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 26 x
pochvala 15 x	zvýšená snaha 8 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 7 x
kritika 20 x	zvýšená snaha 5 x
	snížená snaha 3 x
	hráč se rozbřečí 1 x
	hráč nereaguje 11 x
křik na hráče (v afektu) 9 x	zvýšená snaha 1 x
	snížená snaha 1 x
	hráč se rozbřečí 5 x
	hráč nereaguje 2 x

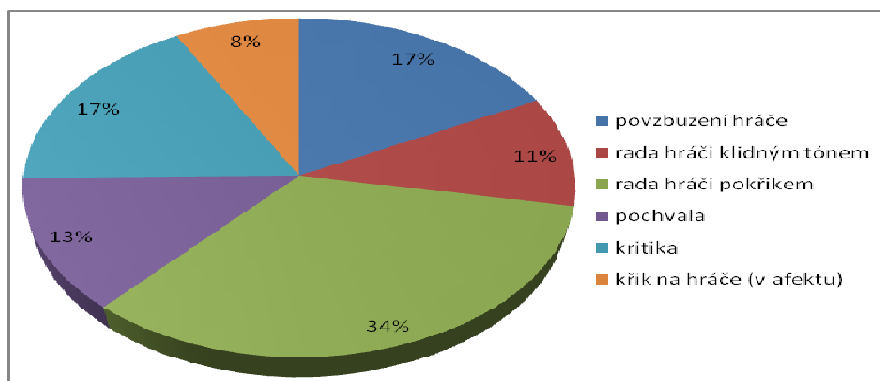
typ sledované jednotky

zápasy Tatranský pohár

datum

8.6.2014

Obr. 8 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během zápasu a následné reakce hráčů



Tab. 8 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během tréninku a následné reakce hráčů

trenéři dohromady	hráči
povzbuzení hráče 44 x	zvýšená snaha 37 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 7 x
rada hráči klidným tónem 55 x	zvýšená snaha 44 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 11 x
rada hráči pokřikem 16 x	zvýšená snaha 4 x
	snížená snaha 2 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 10 x
pochvala 36 x	zvýšená snaha 29 x
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 7 x
kritika 28 x	zvýšená snaha 8 x
	snížená snaha 3 x
	hráč se rozbřečí
	hráč nereaguje 17 x
křik na hráče (v afektu) 2 x	zvýšená snaha
	snížená snaha
	hráč se rozbřečí 2 x
	hráč nereaguje

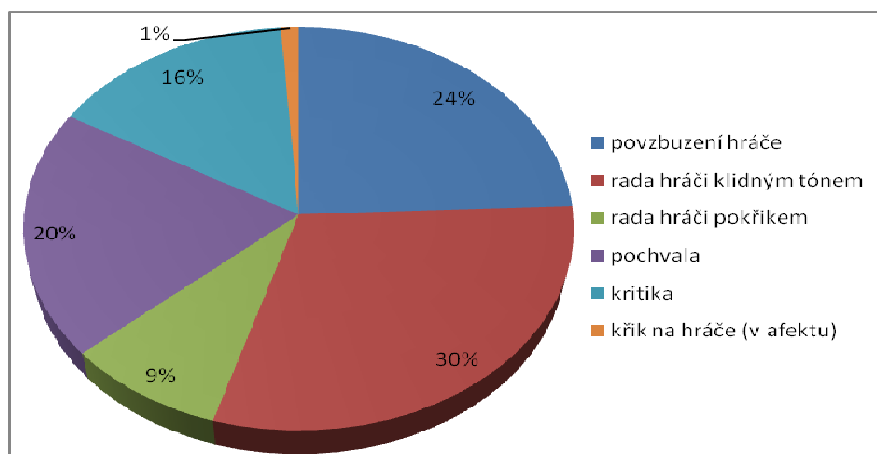
typ sledované jednotky

tréninková jednotka

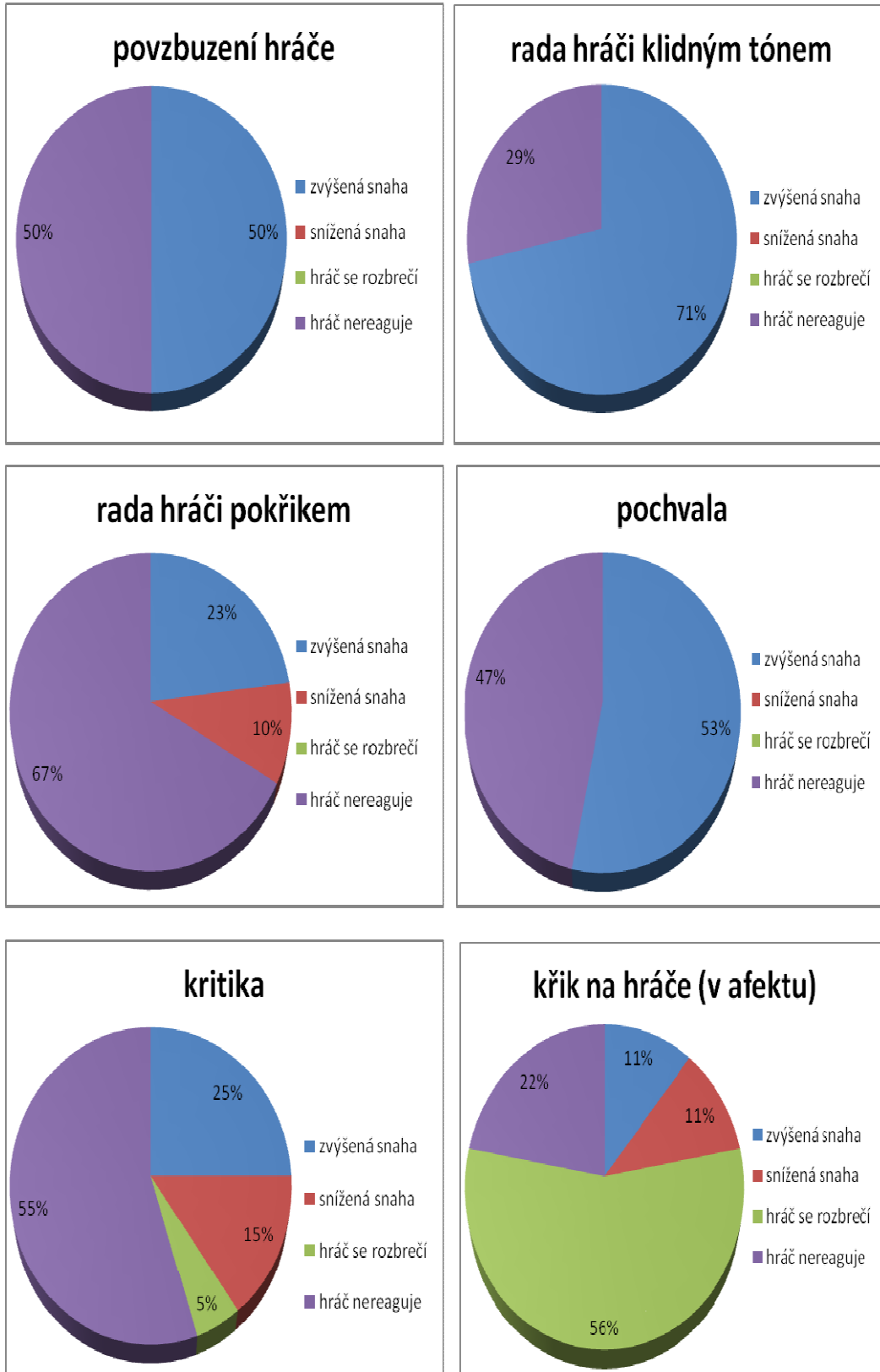
datum

27.5 + 3.6. + 5.6.2014

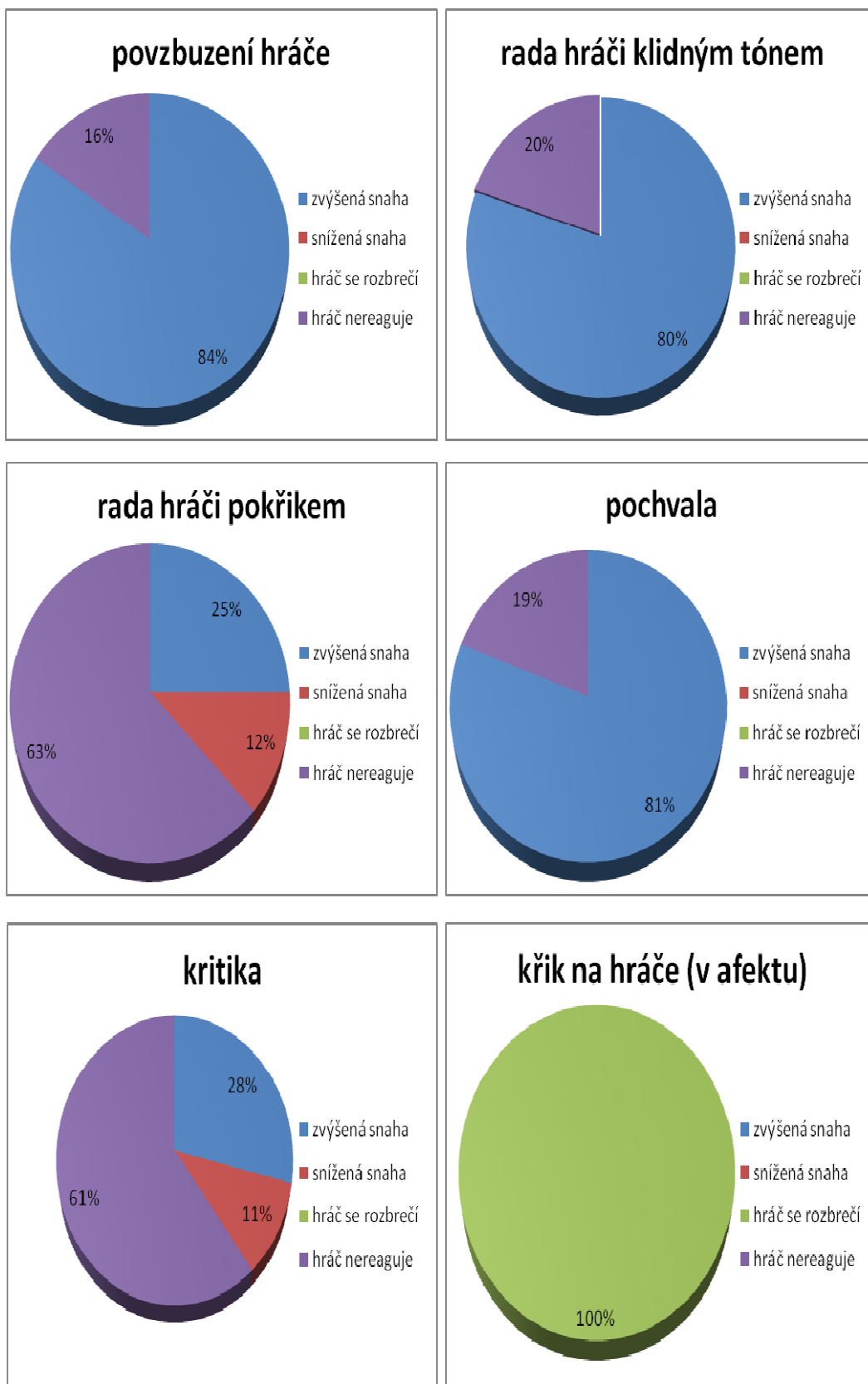
Obr. 9 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během tréninku a následné reakce hráčů



Obr. 10 Reakce hráčů na pokyny trenérů během zápasů - souhrn



Obr. 11 Reakce hráčů na pokyny trenérů během tréninků - souhrn



Dotazník 1 – odpovědi hráči souhrn

CO MÁŠ, ANEBO NEMÁŠ RÁD NA TRÉNINKU A V ZÁPASE ?	ANO	NE	NEVÍM
když na tebe trenér křičí		8 x	3 x
když trenér křičí na spoluhráče - tým	3 x	8 x	
když tebe trenér chválí	10 x		1 x
když trenér chválí spoluhráče - tým	10 x		1 x
když tvůj rodič na tebe křičí		11 x	
když tvůj rodič tě chválí	11 x		
když tobě trenér radí, jak hrát	8 x	2 x	1 x
když trenér radí spoluhráčům - týmu, jak hrát	8 x	2 x	1 x
když trenér sám ukazuje, jak nahrát, udělat kličku, vystřelit	9 x	2 x	
když trenéři mluví všichni najednou	2 x	9 x	
když je trenér pořád klidný	9 x	2 x	
když je trenér našťvaný		11 x	
když se hraje na tréninku jenom fotbal	11 x		
když se hrajou na tréninku i jiné hry	10 x	1 x	
když se na tréninku zkouší i nahrávky, zpracování, střelba	11 x		

Resumé: z tohoto dotazníku velmi jasně vyplývá, co děti této věkové skupiny mají a nemají rády.

Mají rády:

- Pochvalu
- Hru (nejenom fotbal, ale jakoukoliv hru)
- Jakoukoliv radu, popřípadě ukázkou, pokud je podána klidnou formou
- Klidného trenéra !

Nemají rády:

- Křik ze strany trenéra – je jedno, zda-li se jedná o pokyny, anebo pokárání
- Nervózního trenéra !

Z dotazníku ještě vyplývá, že ten samý vliv na děti během tréninku/zápasu mají jejich vlastní rodiče, proto by stálo za úvahu, nakolik přítomnost rodičů minimálně na tréninku je žádoucí...

Dotazník 2 - odpovědi trenérů souhrn

DOTAZNÍK - TRENÉŘI			
CO DĚTEM POMŮŽE V ZÁPASE, ANEBO NA TRÉNINKU??	ANO	NE	NEVIM
dávat instrukce během tréninku <small>pokud je odpověď ano, tak jaké?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	3 x		
dávat instrukce v průběhu zápasu <small>pokud je odpověď ano, tak jaké?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	2 x	1 x	
dávat instrukce během poločasu zápasu <small>pokud je odpověď ano, tak jaké?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	2 x	1 x	
kritizovat jednotlivé hráče během tréninku <small>pokud je odpověď ano, jak často?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	1 x	1 x	1 x
kritizovat jednotlivé hráče během zápasu <small>pokud je odpověď ano, jak často?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	1 x	2 x	
kritizovat tým během tréninku <small>pokud je odpověď ano, jak často?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	2 x	1 x	
chválit jednotlivé hráče během tréninku <small>pokud je odpověď ano, jak často?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	3 x		
chválit jednotlivé hráče během zápasu <small>pokud je odpověď ano, jak často?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	2 x	1 x	
chválit tým během tréninku <small>pokud je odpověď ano, jak často?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	3 x		
chválit tým během zápasu <small>pokud je odpověď ano, jak často?? Pokud je odpověď ne, proč?</small>	3 x		
ukázat osobně, jak zahrát jednotlivé techniky (nahrávka, střelba, zpracování, pohyb) <small>poznámky</small>	3 x		
pouze vysvětlit, jak zahrát jednotlivé techniky (nahrávka, střelba, zpracování, pohyb) <small>poznámky</small>		3 x	
vzít jednu skupinu stranou během zápasu a ukázat na druhé hrající skupině chyby/ dobré věci <small>poznámky</small>	1 x	2 x	
říct dětem svoji představu a pak je nechat hrát beze slova <small>poznámky</small>	2 x	1 x	
tmelit všechny do jedné party <small>poznámky</small>	3 x		
nechat hráče, aby si utvořili samostatné skupinky <small>poznámky</small>		3 x	
hrát na tréninku jenom fotbal <small>poznámky</small>		3 x	
hrát na tréninku i jiné hry <small>poznámky</small>	3 x		
zkoušet na tréninku jen nácviky techniky (nahrávka, zpracování, střelba) <small>poznámky</small>		3 x	
zkoušet na tréninku jen nácviky techniky (nahrávka, zpracování, střelba) + hrát i fotbal <small>poznámky</small>	3 x		

Resumé : Z tohoto dotazníku je patrné, že trenéři se shodnou v tom, že:

- je třeba hráčům dávat instrukce během tréninku
- chválit je
- provádět ukázky osobně
- kombinovat nácviky dovedností se samotnou hrou a i jinými druhy her a pohybových cvičení.

Již mají ale rozdílný náhled na:

- Udílení pokynů během zápasu
- Na kritiku samotných hráčů i týmu během tréninku a zápasu

7. Diskuze

7.1. Teoretické rešerše

V první části tohoto výzkumu jsem se zaměřil na nastudování jednotlivých teoretických pramenů, které se týkaly mnou vybrané problematiky chování trenéra v tréninkové jednotce a v zápasu.

Pro nastudování jednotlivých pramenů bylo důležité nejdříve si definovat pojmy a směry, které se týkají daného tématu. Jako klíčové jsem definoval nejenom samotné chování trenéra, ale také bylo důležité znát požadavky a specifika týkající se mnou zvolené věkové skupiny, a tou jsou děti mladšího školního věku.

V další části jsem se již soustředil na seznámení se s jednotlivými tématy. Musím zmínit, že v hodně knihách panovala naprostá shoda, co se týkalo jednotlivých rozdělení jak didaktických stylů, definic chování trenéra, či určitých specifík chování dětí mladšího školního věku. V této věkové kategorii se očekává, že trenér bude zároveň pedagogem, který své svěřence velmi ovlivňuje, co se budoucnosti týče, měl by spíše upozadit své vlastní ambice, co se vyhrávání a okamžitého dosažení úspěchu týče oproti postupnému rozvoji svých dětských svěřenců a velmi důležitý je i povahový faktor trenéra. Je mnohem více přijatelné a žádoucí, aby trenér působil klidným dojmem a byl spíše takovou osobností, o kterou se jeho svěřenci můžou nikoliv opřít a vzhlíží k němu a nemají z něj vůbec žádné obavy.

Je zřejmé, že k úspěšnému cíli nevede pouze jedna cesta a dají se využít jak různé trenérské styly, tak i chování v jednotlivých situacích může být odlišné – záleží i na jednotlivcích v tom daném kolektivu – ale vždy to nesmí být na úkor samotného rozvoje dětí a jejich schopností a získaných dovedností.

Ve finále z toho vychází, že pokud trenér -praktik je obdařen pedagogickými schopnostmi a zároveň dokáže se chovat kamarádsky, děti jemu svěřené budou prokazovat velkou zálibu ve sportování a budou se nejenom rozvíjet po fyzické stránce, ale i po psychické a sociální a hlavně, budou se rozvíjet formou nenásilné hry. A tento způsob se rozhodně jeví jako nejideálnější. To ostatně popisuje ve své práci i Cushion (2001), který zmiňuje výzkum několika autorů argumentujících, že výsledná efektivita implementace procesu koučování bude velmi záležet na kvalitě vztahu a interakci mezi trenérem a jeho svěřenci (Borrie, 1996; Jones, 1997; Lyle, 1997; Kahan, 1999).

7.2 Zhodnocení výzkumu a jednotlivých výsledků

Samotné vyhodnocení jednotlivých dat přineslo naprosto jasné výsledky. Během tréninků, kdy jednotliví trenéři nebyli vystaveni pod tlak vznikající touhou po úspěšném výsledku, tak tento tlak ani nepřenášeli na hráče a celý trénink probíhal v poklidném duchu a samotní hráči si trénink užívali. Na jednotlivých faktech můžeme vidět, že během tréninku zcela jasně byly využívány pozitivní metody trénování a to: rada hráčům klidným tónem – 30%, povzbuzení hráčů – 24%, pochvala – 20%. Následné reakce na tento způsob komunikace mezi trenérem a hráči byly naprosto jasné. Ve všech těchto případech, kdy se jednalo o klidnou radu, povzbuzení, či pochvalu následovala viditelná zvýšená snaha (až 80% reakcí). V případě, že jednotliví trenéři použili jako způsob komunikace pokřik, či kritiku, následná reakce byla naprosto překvapivá – namísto očekávané reakce, že dojde buď ke zvýšení výkonu (očekávaná reakce ze strany trenérů), či že dojde ke snížení výkonu (můj předpoklad), celkem 61%, respektive 63% hráčů prakticky na jednotlivé připomínky viditelně nereagovalo. Oproti tomu 100% negativních reakcí (pláč) bylo v případě, že trenér na hráče křičel již prakticky v afektu. To ale mohlo být i způsobeno tím, že trenér č. 3 se takto choval pouze k jednomu hráči a to k vlastnímu synovi.

V samotném zápase ale již byl vidět příliv emocí jak na straně trenérů, tak i na straně hráčů. Na daných faktech je možno jasně vidět, že to jsou právě trenéři a jejich způsob komunikace, kdo ovlivňuje psychickou pohodu hráčů během zápasu a tím ovlivňují i jejich samotný výkon.

Jako nejčastější způsob komunikace byl využíván pokřik (dávání jednotlivých instrukcí během zápasu) – 34%, již ale kritika a povzbuzení je ve stejném poměru – 17%, až teprve poté byla využita pochvala a významně stoupl i křičení na hráče v afektu – 8%.

Jednotlivé reakce na pozitivní způsoby koučování (pochvala, využití klidného tónu během udílení pokynů a povzbuzení) byly hlavně - viditelná zvýšená snaha – 50 až 71% dle způsobu komunikace a absolutně nulová viditelná reakce ze strany hráče – 29 až 50% dle způsobu komunikace.

Zajímavé byly reakce na negativní způsoby koučování (využití pokřiku pro koučování a kritika hráčů a křik na hráče v afektu). Buď hráči vůbec nereagovali – 22 až 67% dle

způsobu komunikace, nebo došlo ke snížení výkonu v 10 až 15%, anebo se hráči doslova rozbřečeli a museli odejít ze hřiště – 56% reakcí na křičení trenéra v afektu.

Ten samý závěr potvrzují i data získané formou dotazníků. Hráči v nich uvedli, že mají rádi pochvalu, klidného trenéra a jakoukoliv formu rady, pokud je podána klidným tónem. Oproti tomu nervózní trenér a křik jak jednotlivého trenéra, či dokonce všech tří trenérů dohromady jim je velmi nepříjemný.

A velmi zajímavá byla data získaná formou dotazníku od samotných trenérů. Jak zde sami uváděli, kritika hlavně během zápasu je neefektivní a demotivující, ale jak vidno v porovnání s realitou, nejsou schopni udržet své emoce na uzdě (možná si to příliš ani neuvědomují) a kritika hráčů obzvláště během samotného zápasu je velkou částí jejich verbálního projevu.

8 Závěr

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo přímé, nestrukturované a otevřené pozorování chování 3 trenérů a následné reakce na chování jednotlivých trenérů u jejich dětských svěřenců v tréninku a v zápase a souběžně využít dotazníkovou metodu jak u trenérů, tak i u hráčů. Výsledky získané dotazníkovou metodou poté následně porovnat s výsledky samotného pozorování.

Veškerá fakta nám potvrzují hypotézu uvedenou na začátku tohoto výzkumu a to, že v případě výskytu krizových situací (vyskytovali se hlavně během zápasu) dochází ke zvýšenému emotivnímu vypjetí u trenérů, kteří poté svým chováním docílí u svých hráčů snížení samotného sportovního výkonu - tedy naprostý opak, co je vlastně účelem samotného koučování.

Tato výzkumná práce bude poskytnuta i jednotlivým zainteresovaným trenérům, kteří se tohoto výzkumu zúčastnili a pevně věřím, že poslouží k jejich jak teoretickému rozvoji, tak hlavně k praktickému využití. Důležité je uvědomění si, že jednotlivé metody, které se s úspěchem využívají v tréninku (pozitivní způsoby komunikace mezi trenéry a hráči) musí být plně využity také v zápase, i když dochází k vypjatým emočním situacím. Pouze takto dojde k samotnému rozvoji hráčů a využití jejich výkonnosti k podání maximálního výkonu v zápasech.

Seznam použité literatury:

- ANDERS, E., *Field hockey - steps to access*, 2. vydání., Human Kinetics, 2010
- BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*,
Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.
- BUZEK, M. a kol., *Trenér fotbalu „A“ - UEFA licence*. Praha: Olympia, 2007. ISBN
978-80-7376-032-8
- BUZEK, M., PROCHÁZKA, Z., *Česká fotbalová škola*. Praha: Olympia, 1999.
ISBN80-7033-596-3.
- ČELIKOVSKÝ, S. a kol., *Antropomotorika: Pro studující tělesnou výchovu*, Praha:
Státní Pedagogické nakladatelství 1979.
- CUSCHION, CH., *The coaching process in professional youth football: an ethnography
of practice*, Brunel university, 2001
- DOVALIL, J. a kol., *Výkon a trénink ve sportu*, Praha: Olympia, 2002, 329 s. ISBN 80-
7033-760-5
- CHOUTKA, M. a DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-
7033-099-6.
- FAJFER, Z., *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*, Praha: Olympia, 2005, ISBN 80-7033-
933-0.
- JŮVA, V., a kol., *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*, Brno Paido,
2001.
ISBN 80-85931-95-8
- LAW, H., *The psychology of Coaching, Mentoring and Learning*, 2nd edition, Wiley-
Blackwell, 2013, ISBN 978-1-119-95466-8
- PERIČ, T. a kol., *Sportovní příprava dětí – nové, aktualizované vydání*, Praha: Grada,
2012, ISBN 978-80-247-4218-2
- PLACHÝ, A., *Rukověť pro trenéry dětí a jejich rodiče 1 – Rozvoj učenlivosti*
(staženo 26. 6. 2014, dostupné na http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=805%3Arukov-trenera&catid=71%3Aadidaktika&Itemid=167&limitstart=5)
- PSOTTA, R., VELENSKÝ M. a kol., *Základy didaktiky sportovních her*, Praha,
Karolinum, 2009, ISBN 978-80-246-1649-0

- REILLY, T., WILLIAMS, M., A., at al., *Science and soccer, 2nd edition*, London, Routledge, 2003, ISBN 0-203-41755-0
- SLEPIČKA, P., *Psychologie koučování*, Praha, Olympia, 1988
- STAMM, L., *Laura Stamm´s power skating*, 4. vydání., Human Kinetics, 2010
- ŠVARÍČEK, R., a kol., *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách:pravidla hry*, Praha
Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-313-0
- VANĚK, J., *Pozemní hokej – sport pro chlapce a děvčata*, Olympia 1978, ISBN 22-021-78
- VOTÍK, J., *Trenér fotbalu „B“ UEFA licence*, Olympia, 2005, ISBN 80-7033-921-7

Přílohy:

• Obr. 1 – využití trenérských stylů v průběhu sportovní přípravy dětí.....	14
• Obr. 2 Způsob komunikace trenéra 1 během zápasu a následné reakce hráčů.....	29
• Obr. 3 Způsob komunikace trenéra 2 během zápasu a následné reakce hráčů.....	30
• Obr. 4 Způsob komunikace trenéra 3 během zápasu a následné reakce hráčů.....	31
• Obr. 5 Způsob komunikace trenéra 1 během tréninku a následné reakce hráčů.....	32
• Obr. 6 Způsob komunikace trenéra 2 během tréninku a následné reakce hráčů.....	33
• Obr. 7 Způsob komunikace trenéra 3 během tréninku a následné reakce hráčů.....	34
• Obr. 8 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během zápasu a následné reakce hráčů.....	35
• Obr. 9 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během tréninku a následné reakce hráčů.....	36
• Obr. 10 Reakce hráčů na pokyny trenérů během zápasů – souhrn.....	37
• Obr. 11 Reakce hráčů na pokyny trenérů během tréninků – souhrn.....	38
• Tab. 1 Způsob komunikace trenéra 1 během zápasu a následné reakce hráčů.....	29
• Tab. 2 Způsob komunikace trenéra 2 během zápasu a následné reakce hráčů.....	30
• Tab. 3 Způsob komunikace trenéra 3 během zápasu a následné reakce hráčů.....	31
• Tab. 4 Způsob komunikace trenéra 1 během tréninku a následné reakce hráčů.....	32
• Tab. 5 Způsob komunikace trenéra 2 během tréninku a následné reakce hráčů.....	33
• Tab. 6 Způsob komunikace trenéra 3 během tréninku a následné reakce hráčů.....	34
• Tab. 7 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během zápasu a následné reakce hráčů.....	35
• Tab. 8 Souhrn způsobů komunikace všech 3 trenérů během tréninku a následné reakce hráčů.....	36
• Dotazník 1 – odpovědi hráči souhrn.....	39
• Dotazník 2 - odpovědi trenérů souhrn.....	40