

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

OSOBNOST TRENÉRA A ANIMACE VE SPORTOVNÍ HŘE FLORBALU

Vedoucí práce: Dr. Markéta Hanáková

Autor práce: Lukáš Brabec

Studijní obor: Pedagog volného času

Ročník: 5.

2006

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Lukáš Bejz

**Děkuji vedoucí diplomové práce dr. Markétě Hanákové za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce a také konzultantce doc. Miladě Krejčí.**

OBSAH

ÚVOD.....	3
-----------	---

Teoretická část

1. <u>SPORT A JEHO VÝVOJ</u>	5
1.2 SPORT A VOLNÝ ČAS.....	7
1.3 HISTORIE FLORBALU.....	9
1.3.1 CHARAKTERISTIKA FLORBALU.....	11
1.3.1.1 HLAVNÍ ZNAKY FLORBALU.....	13
2. <u>OSOBNOST TRENÉRA</u>	15
2.1 TRENÉR PEDAGOG A PSYCHOLOG.....	16
2.2 TRENÉR V ROLI HRÁČE - HRAJÍCÍ TRENÉR.....	23
2.3 TRENÉR VE SPOLUPRÁCI S RODIČI A VÝCHOVA JEDINCE.....	25
2.4 PSYCHIKA A CHOVÁNÍ Z POHLEDU TRENÉRA.....	28
3. <u>DYNAMIKA VE SKUPINĚ</u>	37
3.1 INTERAKCE TRENÉRA A HRÁČE	39
3.2 ROLE TRENÉRA.....	40
3.3 ROLE HRÁČE.....	41
3.4 FUNKCE TÝMU.....	42
3.5 VÝKONOVÁ MOTIVACE HRÁČE.....	44

Praktická část

4.	<u>ANIMACE VE SPORTOVNÍ HŘE</u>	49
4.1	TRENÉR ANIMÁTOR.....	49
4.2	STAVBA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU.....	51
4.2.1	TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA FLORBALU.....	56
4.2.2	TRÉNINK A ZÁPASY.....	62
4.2.3	METODICKÝ MODEL PŘÍPRAVY ZÁPASOVÉHO ZATÍŽENÍ.....	65
4.3	FILOZOFIE KOUČOVÁNÍ.....	70
4.3.1	TRENÉR JAKO VEDOUcí MUŽSTVA.....	71
4.3.2	KOUČOVÁNÍ V PRŮBĚHU ZÁPASU.....	73
	ZÁVĚR.....	75
	Seznam literatury	76
	Abstrakt	77
	Seznam příloh	
	Přílohy	

ÚVOD

Ve své diplomové práci se budu podrobněji zabývat tématem „Osobnost trenéra a animace ve sportovní hře florbal.“ Řadu let se zajímám o sportovní tematiku a zapojuji se do sportovního dění florbalu jak teoretického, tak i praktického a mám možnost se k danému problému poměrně zasvěceně vyjádřit.

Moje sportovní minulost je velmi pestrá, provozoval jsem sportovní činnost, ať to byly sporty kolektivní nebo individuální, a tak jsem mohl velmi dobře vyzorovat, kde jsou problémy ve sportovním životě hráčů a čím jsou způsobovány.

Hrál jsem aktivně lední hokej, hokejbal, házenou, kopanou a provozoval jsem také lehkou atletiku. V dnešní době se zabývám florbalem, pracuji s mládeží jako trenér a zároveň hraji za muže.

Florbal je sport, který se pomalu začíná v naší společnosti velmi dynamicky prosazovat. Aktivně se podílím na vedení SK Českobudějovičtí lvi. Snažím se pro klub dělat vše, aby byl klub úspěšný.

Práce trenéra je velice náročná a hlavně závislá na psychice člověka, na jeho denním rozpoložení a na dovednostech umět jednat a komunikovat. Dost často je to nevděčná úloha, kterou musí trenér plnit a jakmile se v jeho práci objeví sebemenší chyba, stává se viníkem. Dostává se velmi často do psychického tlaku, který vyvíjejí hráči, manažeři, a veřejnost a trenér se cítí před nimi velmi ohrožený, a to může vést až k syndromu vyhoření.

Práce trenéra není mnohdy dobře finančně ohodnocená, ale přesto je stále hodně lidí, kteří se věnují této profesi. Ne všichni dělají svou práci poctivě a svědomitě, a tak někteří nedokážou předat své zkušenosti dalším. Pokud se člověk chce stát dobrým trenérem, má být nejprve dobrým vzorem pro ostatní a vykazovat morální hodnoty.

Trenér by měl prokazovat zájem o nové trendy a metody. Motivace je pro trenéra velmi zásadní. Ukázat cestu k cíli, návod jak cíle dosáhnout, i když cesta nebude jednoduchá a překonat překážky, je jedinou možností, aby se celý tým dočkal vítězství. Ani potom však nelze říct, že je dobrým trenérem.

Cílem mé práce je ukázat, jak by se mohl trenér florbalu stát respektovanou osobností a kvalitním trenérem a zároveň podtrhnout jeho význam jako pedagoga. Trenér mezi hráči musí vybudovat vzájemnou interakci, sebereflexi a vzájemné porozumění. V první kapitole své práce se budu věnovat tématům **historie a charakteristika florbalu**. Zde se budu zabývat vývojem hry, jak se florbal vůbec dostal k veřejnosti a jak se postupně vylepšoval a upravoval, dále to pak bude jeho popis a rozbor. Zde se zaměřím na dynamičnost a základní pohled na hru a její specifika. Ve druhé části se budu zabývat **osobností trenéra**, jak se postupně osobnost vytváří a co vše ovlivňuje jeho chování a psychickou stránku.

Ve třetí části diplomové práce se zamyslím nad dynamikou ve skupině, budu popisovat vztahy hráčů a trenéra, vývoj vztahů celé skupiny a další složky, které ji ovlivňují, protože se podle mého názoru této tématice autoři v odborných literaturách příliš nevěnují. Myslím si, že nezáměr není na místě, protože k dosažení úspěchu je zapotřebí spolupráce obou stran. Čtvrtá část se bude týkat mých vlastních zkušeností. Zde se budu zabývat tréninkovým procesem a snažit se tak popsat dopodrobna tuto cílevědomou činnost. Organizace tréninku, složky tréninkového procesu, výchovný tréninkový model a zápasové zatížení bude hlavní náplní celé práce.

Tato práce by měla sloužit převážně všem florbalovým trenérům, ale i sportovním nadšencům, pedagogům i laické veřejnosti. Moje práce má být přínosem a návodem k další práci s vedením skupiny.

1. SPORT A JEHO VÝVOJ

Motto: Dáte-li hladovému rybu,
 zachránil jste ho na jeden den
Naučíte-li ho rybařit,
 zachránil jste ho na celý život

Staré španělské přísloví

Dříve než se budu zabývat podrobněji florbalovou tematikou, chtěl bych připomenout něco o sportu, o sociálním fenoménu dnešní doby. O vzniku sportu, o pohledu veřejnosti a o dalších faktorech, které nelze opomenout.

To, co předcházelo sportu jako již hotovému celku, byla bezpochyby hra, která nás provází již od útlého dětství. Je velice důležitá pro rozvoj identity osobnosti. Hra tvoří základ pro správné socializování a slouží k naučení se základním normám.¹

Sportovní hra musí být bezpochyby nějakým způsobem řízena, aby nedocházelo k častým rozporům a konfliktům. Podle mého názoru, by měla mít každá sportovní hra pevně a jasně definovaná pravidla, se kterými by měli být přímí či nepřímí účastníci hry dopředu seznámeni. Takto stanovená pravidla nám umožňují hrát v duchu fair-play a učit nás morálnímu chování vůči našim soupeřům. Je velice důležité, aby hra měla i nějakého vedoucího, který v případě, když se hra ubírá jiným směrem než by on sám chtěl, tak co nejrychleji do hry vstoupí a hru ukončí. Takto ukončenou hru může s hráči rozebrat a zhodnotit a upozornit na chyby, kterých se spoluúčastníci dopustili, ať už vědomě, či nevědomě. V dětském věku by měli takovou roli zastávat rodiče, kteří svým přístupem ukazují své ratolesti, jak se má ve hře chovat a jednat. V průběhu života pak tuto funkci přebírají pedagogové a trenéři, kteří svým postojem na děti a mládež přímo působí a ovlivňují je. Velmi důležitým výchovným faktorem jsou odměny i tresty.

¹ Srov. MILLAROVÁ, S. *Psychologie hry*. Přel. J. Millerová. vyd. Praha : PANORAMA, 1978, s. 7-9

Myslím si, že v komplexní výchově není jen vhodné chválit a odměňovat, ale je třeba, pokud si to situace žádá i kárat a trestat. Samozřejmě odměny a tresty by měly být přiměřené věku a odpovídající situaci. Je velmi důležité, aby případné odměny či tresty přicházeli hned po volném aktu, protože tak si člověk uvědomí nejlépe své chování. Na tom se shodnou mnozí známí behavioristé, jako byl např. F. Skinner a další významní psychologové.²

Současně s procesem dospívání se také vyvíjí i samotná hra. Nejprve hra slouží hlavně k rozvíjení myšlení a přispívá tak k rychlejšímu vývoji všech senzomotorických funkcí. Ze začátku hra slouží k poznávání prostředí a k fyzické zdatnosti, ale to by byla jen část, kterou se hra zabývá. Je třeba si uvědomit, že hra není jen hra, ale příprava na reálný obraz života. Pokud se naučíme správně hrát hru, dá se říci, že máme vyhráno a jsme na dobré cestě k tomu, abychom se v životě dokázali s problémy vypořádat a co nejlépe je vyřešit. Tedy hra má funkci socializační, regenerační, zábavnou.

„Ve hře hrají také velkou roli naše postoje a emoce, které hře dodávají napětí a dramatizaci celého průběhu. James Sully v „The Essay on Laughter“ (Esej o smíchu) z roku 1902 říká, že smích je příznakem hry a že je velmi důležitý pro sociální aktivitu.“³

Hlavním znakem hry je napětí a řešení, ohraničenost a uzavřenost. Velmi důležitá při účasti ve hře je dobrovolnost a svobodné rozhodnutí, zda se chci zapojit či ne. A pokud do hry vstoupí soutěžení a výkonnost, mluvíme o soutěživých a posléze sportovních hrách. Ty pak tvoří most mezi spontánní hrou a institucionalizovaným sportem, tedy soupeření v soutěži.⁴

Samozřejmě ani výkon není jasně vyloučen ze hry, ale pokud je hráč veden k neustálému zvyšování výkonu v závodech, můžeme říci, že se jedná už o činnost, která se stává pro něho sportem a dá se říci, že má už i více povinností, které dříve

² Srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. vyd. Praha : ACADEMIA, 1998, s. 307

³ MILLAROVÁ, S. *Psychologie hry*. Přel. J. Millerová. vyd. Praha : PANORAMA, 1978, s. 21

⁴ Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. vyd. Praha : KAROLINUM, 2000, s. 28

ve hře do jisté míry neměl. Zde můžeme vidět dosti plynulý přechod od hry až k samotnému sportu a i jejich vzájemnou provázanost.⁵

Sport je tedy společenský fenomén dnešní doby, ale postupem času se stal i velmi složitým společenským jevem. Ve sportu se objevují i nekalé úmysly a tak sportovní scéna doznává určitě radikálních změn v našem životě. V zásadě sport ovlivňuje mnoho faktorů ať jsou to dnešní média, televize, noviny a i výroky dnešních sportovců i jiných okolních pozorovatelů. Jedním z velmi důležitých momentů je sféra volného času. Volný čas je právě centrem možností disponujících realizováním sportovní činnosti.

1.2 SPORT A VOLNÝ ČAS

Slovo sport je odvozeno ze slova „disportaire“, což znamená rozptylovat se, mít zábavu. Volný čas lze tedy definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti. Je tedy vidět, že volný čas a sport hrají velkou roli při zařazení člověka do společnosti.

Poukázal na to už i významný francouzský sociolog Dumazidier, který propojuje právě sport a volný čas. Sport může velmi dobře zamezit šíření negativních jevů ve společnosti, protože výkon a motivace být nejlepší a být jako sportovní vzor z dětství, nás vede k úsilí, abychom se přinejmenším vyrovnali či přiblížili k naší vysněné „hvězdě“.

Myslím si, že hlavním předpokladem k dosažení cíle je silná vůle a výdrž. Cesta k cíli však není vůbec jednoduchá a skýtá mnoho překážek, které musíme překonat. Jakmile přeskochíme svou překážku, jdeme dál a cíl je zase o kus blíže než dříve. Samo

⁵ Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. vyd. Praha : KAROLINUM, 2000, s. 28

„vedení“ k našemu úspěchu záleží na mnoha faktorech. Nejvíce zastávají tuto roli rodiče, později vedoucí ve sportovních týmech.

Bude-li se trenér zajímat o své svěřence, může odhalit mnoho negativních věcí a předejít tak k šíření dalších problémů. Sport ve volném čase je velice důležitý pro rozvoj dítěte, ale i dospělého jak po fyzické stránce, tak po psychické. Učí ho uznávat hodnoty, postojte a učí se být i lepším člověkem. Ten, kdo se sportování věnuje ve volném čase, si vždy čas pro svou zálibu najde, protože pokud ho činnost sama uspokojuje není žádný problém v rozhodování, aby se jí věnoval naplno. Pokud ale zejména dítě svůj volný čas, kterým disponuje, nedokáže správně zhodnotit, je třeba brát v úvahu, že něco není v pořádku a je to znamení pro rodiče i blízké okolí, že se něco děje. Takové prvotní signály by se měly co nejrychleji vypořádat a co nejdříve podchytit, aby nedošlo k vážnějšímu problému.

Sport se postupem času ve společnosti změnil a na tuto změnu má velký vliv i globalizace a industrializace. Globalizace znamená pro sport například stírání hranic mezi zeměmi ve smyslu stejné podoby určitého sportu, rychlý rozvoj nových sportovních disciplín, ale také velké problémy, které se bohužel ukazují i ve sportovních kláních. Je to doping, který negativním způsobem ovlivňuje výkonnost sportovce, je to i dnešní korupce, která zastírá dřívější myšlenku „čistého“ závodění. Sport také doznal změn i ve sportovních technologiích, v myšlení a v nových vybaveních pro sportovce. Stále nabízí mnoho sportovních činností, které může jedinec provozovat. Nabídka je opravdu v dnešním světě velmi pestrá. Jedním z moderních sportů, které se objevily u nás, je bezpochyby florbal. Tento dnes již velmi oblíbený sport mezi mládeží se začal prosazovat i ve školních zařízeních.⁶ V současné době patří i mezi mé sportovní priority.

⁶ Srov. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. vyd. Praha : KAROLINUM, 2005, s. 19-25

1.3 HISTORIE FLORBALU

Florbal, sport s hokejkou a děrovaným míčkem, k nám přišel postupně z mnoha zemí. Je zajímavé, jak každá z nich přispěla svým přičiněním k rozvoji a dokonalosti hry.

Na úplném začátku je zajímavý vznik florbalového míčku, který paradoxně nevymysleli florbalisté, ale američtí baseballisté. Plastový děrovaný míček podobný tomu dnešnímu totiž sloužil baseballistům v tréninkovém procesu. Hlavní rozvoj doznal florbal na severu ve Skandinávii. Ve Švédsku se počátky hry zvané „innebandy“ datují na začátek sedmdesátých let, finské „saalibandy“ o několik let později. Ukazuje se, že tak jako je kolébkou fotbalu Anglie, tak kolébkou florbalu se stalo především Švédsko a Finsko. Švédsko se také zasloužilo o organizaci prvních mezinárodních zápasů. Velice dobře je zde rozvinuta práce s mládeží a i dnes je vidět velký pokrok a rozvoj tohoto sportu. Nezbyvá tedy nic jiného než poděkovat Švédsku za vznik nového krásného sportovního odvětví.⁷

Vlastní cestou se pak ubíral švýcarský florbal. Zde se florbalu říká „unihockey“ a zvláštností je, že dlouhou dobu Švýcaři prosazovali hru s brankářem, který měl k dispozici hokejku, jako je zvykem v hokeji. Florbal však toto pojetí hry brankáře neschválil, a tak se brankáři musejí obejít bez pomoci hole a spolehnout se na chytání střel pouze rukama. Zdá se to být neuvěřitelné, že s florbalem se začalo u nás díky výměnnému pobytu s finskými studenty, kteří v rámci svého zájezdu do Čech přivezli sadu florbalových hokejek, a tak se mohlo uskutečnit první utkání mezi Českou republikou a Finskem. Florbal se tedy hrál i u nás a vypadalo to, že se bude rozvíjet velmi rychlým způsobem. Jenže hokejky(florbalky), které jsme obdrželi od Finů, se časem opotřebovaly a zničily a nastal problém, jak pořídit nové. Bylo zřejmé, že naše obchody na toto zboží orientovány nebyly, a tak se florbal odmlčel až do roku 1991, kdy se znovu objevil na scéně. Začal se opět u nás hrát. Podstatnou měrou se o rozvoj

⁷ Srov. ZLATNÍK, D. a VANCL, K. *Florbal učebnice pro trenéry*. vyd. Praha: ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ, 2001, s. 8

florbalu se zasloužila Jaroměř, která hostila na soustředění hráče klubu Mettmensstetten Unicorns v roce 1992. O rozšíření florbalu na Moravě se pak zasadil Marcel Pudich, který byl spolupracovníkem ve firmě VDG. Mezi další průkopníky florbalu v Čechách se zařadil Michal Bauer. Přivezl florbalové vybavení do Ostravy a tak mohly být uspořádány další turnaje. Tady už byl vidět jasný záměr a cíl pro rozvoj českého florbalu.

Největšího rozmachu v tomto sportu bylo dosaženo v roce 1994, kdy proběhl 1. ročník oficiální první florbalové ligy mužů.

Nezbytnou součástí hry jsou mantinely. Tato novinka k nám přišla z Maďarska, a tím se splnily všechny náležitosti, aby se florbal rozrůstal v Čechách i na Moravě a mohly se začít hrát regulérní soutěže. Během několika let vnikla velká florbalová centra v Praze, Ostravě, také v Liberci a v Brně.⁸

Florbalové soutěže se během šesti let rozrostly do úrovní pěti výkonnostních lig, vzniklo dvě stě nových oddílů a ligové soutěže za šest let organizovaného florbalu v Čechách hraje přes pět set družstev. Vše nasvědčovalo dlouhému vývoji a rozvoji florbalu. Velmi důležitou součástí bylo, že se florbal začal hrát i ve školách, a tak děti mohly lépe poznat nový sport a třeba ho pak i hrát závodně. Tím, že se florbal zavedl ve školách, vznikaly různé školní akce a turnaje a nakonec i samotné prestižní školní ligy. Jakmile školy zjistily zájem dětí o florbal, začaly vybavovat patřičně své haly a sportoviště.

Nakoupily potřebné vybavení, florbal se mohl dále rozvíjet. Jak se ukázalo, byl to dobrý tah od florbalové unie. Někteří florbaloví nadšenci se věnují florbalu naplno i v místních oddílech. Protože zájem byl stále větší a byla potřeba nejen mít členy ve svých oddílech, ale i správné vedoucí, kteří budou patřičně vyškoleni, byla vydána první publikace „Základy florbalu.“

⁸ Srov. ZLATNÍK, D. a VANCL, K. *Florbal učebnice pro trenéry*. vyd. Praha: ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ, 2001, s. 8

vyřešit. K tomu, abychom byli nejlepší a nejpřípravenější, nám slouží tréninková příprava. V tréninkové přípravě se nejvíce zatěžují dolní končetiny, proto je nutné věnovat jim zvláštní péči, aby se předešlo případně pozdějším zdravotním problémům.

Během posledních let florbal zaznamenal obrovský vzestup. Bezpochyby k rozvoji florbalu přispělo i jeho zařazení do školních osnov. Když školy nakoupily vše potřebné materiály k tomu, aby se mohl tento sport hrát, začaly se pořádat meziškolní turnaje.

Z toho je patrné, že florbal u nás má jistě zajištěnou budoucnost a je jen na nás, jak ho budeme rozvíjet nadále.

Jak se vlastně florbal hraje. Florbal je hrou celého družstva, tedy hrou kolektivní. Každé družstvo má k dispozici své trenéry, asistenty a lékaře. Hra je řízena dvěma rozhodčími, kteří mají stejné pravomoce ke vstoupení do hry. Do hry může zasáhnout pouze 20 hráčů, kteří jsou uvedeni v zápisu utkání. Na hrací ploše hraje pět proti pěti na každé straně s jedním brankářem. Všichni hráči včetně brankáře musí mít přesně předepsanou výstroj. Florbal je hrou technickou a taktickou. Technická hra spočívá v naučených technických prvcích v průběhu celého tréninkového cyklu a taktická příprava vypovídá o již dobře naučeném a zvládnutém herním systému. Taktická příprava je mnohdy náročnější na přípravu než taktická. Při těchto přípravách hodně záleží na mnoha faktorech, které ji ovlivňují, ať jsou to trenéři či samotní hráči a jiná specifika, o kterých se podrobněji zmíním později.¹⁰

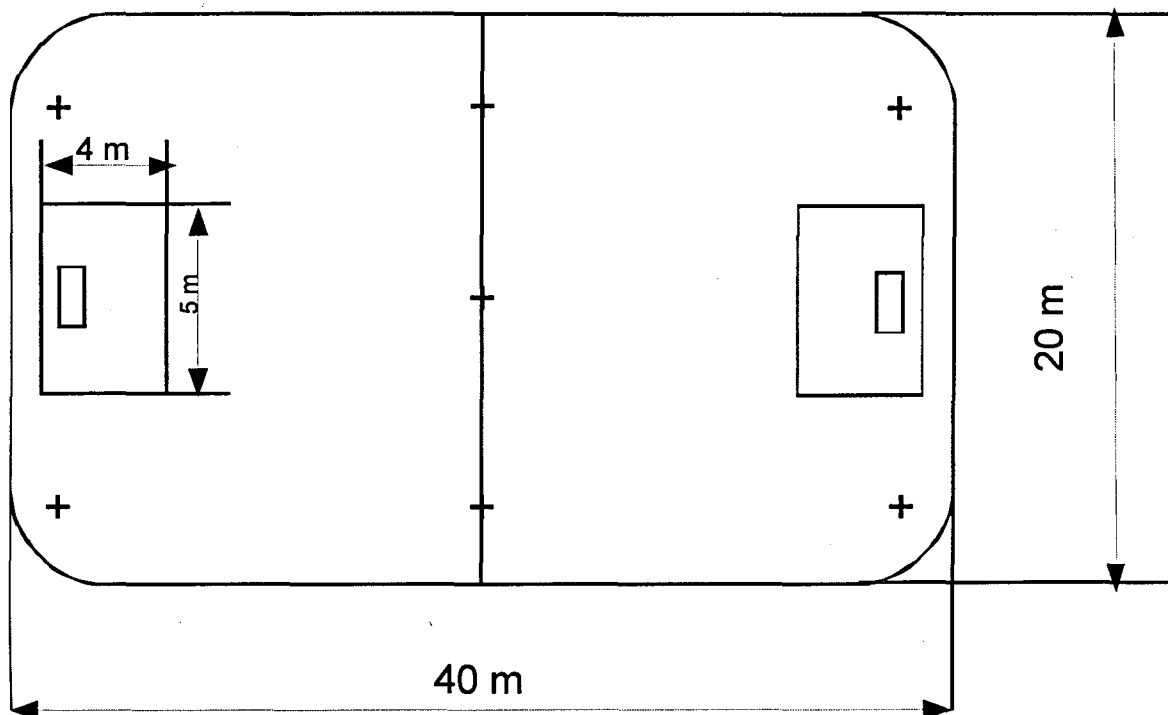
¹⁰ Srov. SKRUŽNÝ, Z. a kol. *Florbal*. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005, s. 22

1.3.1.1 HLAVNÍ ZNAKY FLORBALU

Velký klasický florbal se hraje na hřišti o rozměrech 40 metrů na délku a 20 metrů na šířku a je ohraničeno mantinely, které jsou vysoké 50 cm. viz. obr. 1, může být i varianta tak zvaného malého florbalu, která se liší rozměrem hřiště a počtem hráčů. na hřišti.

To vše musí odpovídat mezinárodním pravidlům a nařízení florbalové federace IFF.

Obr. 1 Nákres florbalového hřiště



Florbal se hraje na tři třetiny po dvaceti minutách s dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si týmy vymění strany a hráčské lavice. Hrací čas je čistý, je tedy zastavován vždy, když je hra přerušena signálem rozhodčích, a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry. Každý tým má právo na jeden třicetisekundový time out během normálního hracího času. Time out je možné si vyžádat kdykoliv, ale začne až na pokyn rozhodčího při nejbližším přerušení hry. Pokud musí být utkání, které skončí nerozhodně rozhodnuto, prodlužuje se, dokud jeden tým neskóruje. Této situaci se říká náhlá smrt. Doba prodloužení je deset minut.¹¹ Všechny podrobné údaje, který se týkají pravidel, výstroje a výzbroje přikládám v elektronické podobě (viz. příloha 1)

¹¹ Srov. SKRUŽNÝ, Z. a kol. *Florbal*. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005, s. 20-21

2. OSOBNOST TRENÉRA

Nemůžeme říci, že každý jedinec, který alespoň trochu rozumí či se zajímá o sportovní tematiku se může stát trenérem. K tomuto problému se vyjadřuje řada autorů. Například Bohumil Svoboda, který uvádí, že stačí minimální zkušenost a absolvování krátkodobého kursu. Každý se pak může pustit do trenérské práce. Samozřejmě, že tato práce láká mnohé zájemce, kteří vidí jen trenéra na lavičce, jak rozhazuje rukama a velké peníze jako odměnu. Jenomže to, co vidí už divák na hřišti, je už samotný výsledek jeho trenérské činnosti.

Trenérská práce se zdá mnoha lidem zajímavá a snadná právě proto, že není obtížné se trenérem stát. Jenomže těžší je pak trenérskou činnost dobře vykonávat. Každý trenér, který chce být opravdu kvalitním trenérem, musí znát mnoho věcí, které pak může uplatnit ve své profesi. Osobnost trenéra opravdu musí být přirozenou osobností, aby získal oblibu a respekt před hráči, protože pokud by nedokázal s autoritou vystoupit před hráče, tak jednoduše není trenérem na pravém místě. O trenérství se dá říci, že je to vlastně umění, které potřebuje umělce, aby dokázal dílo dostatečně dovést do zdárného konce.

Trenér ve své práci nesmí mít strach a nesmí se bát experimentovat. Je velice důležité, aby trenér zůstal stále ve svých názorech silný i přesto, že jiní lidé nebudou s jeho přístupem souhlasit. Podle mého názoru trenér, který neustojí a neobhájí své metody a svou cílevědomou práci a nepoukáže na cíl, kterého chce v určitém období dosáhnout, není předurčen činnost trenéra vykonávat úspěšně. Trenér není jen postava, která něco řídí, ale trenér by měla být uznávaná osobnost, i když se některým hráčům některé metody nezdají. Přesto by ho měli respektovat, stejně jako on se snaží respektovat je samé. Interakční stránka jeho činnosti je totiž podstatnou složkou úspěchu i neúspěchu. Velice důležité je naslouchání a komunikace mezi hráči a trenérem. Měli by být dopředu jasně rozdělené úlohy, které každý z nich provádí. Trenér je v roli vedoucího řídicího článku a hráč je jeho spolupracovníkem a článkem řízeným. Trenér by měl hráče svou činností přesvědčit a stále hráčům dokazovat účinnost metod a úspěšnost práce a správný záměr. Hráči musí vědět, že trenér

neskončil tím, že si jen udělal trenérský kurz. Měli by vědět, že trenér se chce dále vzdělávat a vzdělává.

Zkouší nové metody při tréninku a pak se rozhodne, zda je využije ve své trenérské koncepci. Trenér by si také měl vyzkoušet určité metody na samotných hráčích a měl by znát, co každý hráč potřebuje. Měl by jim umět pomáhat. Trenér by si měl po každé své práci sám odpovědět na několik otázek. Byli dneska hráči spokojeni s tréninkovou jednotkou, byl trénink plynulý atd., a tím předejít možné nepříjemné situaci.

Je třeba posuzovat dynamiku osobnosti komplexně ve vztahu k činnosti. Jedná se především o schopnosti - výraznou praktičnost, kombinační schopnosti, schopnosti snášet dlouhodobou zátěž a to obecně, nikoli ve sportovních situacích. Dále o integritu osobnosti - silnou vůli, sebekontrolu, emoční stálost, zodpovědnost, vyváženost, interpersonální vlastnosti - vůdcovské rysy, zvláště dominanci a agresivitu, vyžadování pozornosti až žárlivosti, sounáležitosti, vyžadování přátelských vztahů a vlastnosti promítající se do vztahu ke sportu - svědomitost, ctižádostivost, dobrodružnost a radikalismus.¹²

V další části se zaměřím na další struktury a vazby s dalšími ať už přímými či nepřímými spoluúčastníky celého trenérského procesu. Každý trenér je po letech praxe na základě svých zkušeností schopen říct, co je pro trenérskou práci důležité. Uvědomuje si všechny náležitosti dobré trenérské práce. Pak trenérská činnost přináší radost a nezapomenutelný zážitek

2.1 TRENÉR PEDAGOG A PSYCHOLOG

Trenérství je mladá profese a není jen položena na základech sportovních znalostí. Dotýká se přímo také pedagogiky a psychologie a dalších oborů. Představme si alespoň ty nejdůležitější, které souvisejí s trenérskou prací a bez jejichž znalosti se

¹² Srov. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1988, s. 57

trénér jen těžko může prosadit v trenérské branži. Trenérovou náplní je také činnost vychovatelská. Trenéři si někdy svou úlohu vychovatele nepřipouštějí a nebo si ji ani neuvědomují, že v interakci s hráčem probíhá výchovná část. V jeho práci se odráží pedagogické a psychologické působení velmi často. Měl by se zajímat i o své svěřence, kteří mohou mít problémy různého rázu a pokud jim umí a dokáže pomoci, neměl by se k nim otáčet zády. Trenér by měl vědět i o problémech hráče mimo sportovní dění, aby mohl pak lépe předejít rozsáhlejšími problémům. Tyto problémy narušují hráčovu herní stabilitu a psychiku a jeho jednáním neprospívají týmu.

Záměrně neodděluji pedagogickou složku od psychologické, protože se domnívám a jsem přesvědčen, že pedagogika a psychologie se v tomto směru vzájemně doplňují. V posledních letech se začalo používat označení pedagog pro trenéra, který má odpovídající pedagogické vzdělání a vládne potřebnými pedagogickými nástroji.

Pro trenéra je velice obtížné při tréninku sledovat a věnovat se všem hráčům zároveň a proto má k dispozici i své asistenty, kteří mu pomáhají při přípravě metodických pomůcek a dohlíží na správně provedené úkoly. Nejdůležitější aspekt je dochvilnost. Vyžaduje-li ji po svých svěřencích a pokud chce, aby hráči nařízení plnili musí jít sám příkladem. To znamená, že vše dodržuje jako první. Hráči musí v trenérovi vidět vzor podle kterého se mohou učit. Pokud se tak neděje a ukáže hráčům, že pozdní příchod je zcela běžnou záležitostí, hráči si pak berou špatný příklad.

V této velice běžné situaci se pak trenér ocitá na tenkém ledě, který se pod ním pomalu po částech prolamuje a až se jednou prolomí úplně, nebude už existovat žádný zachytný bod. Chtěl bych vyzdvihnout, že trenér nesmí ztratit důvěru, jen těžko ji pak nabývá zpátky. To vypovídá o celkovém přístupu trenéra a vše se pak zpětně odráží na tréninku a na výkonu jak trenéra tak hráčů. Atmosféra na trénincích se najednou změní a přiblíží se k bodu mrazu a nikomu se nepracuje optimálně. Tréninky pak ztrácejí svůj smysl a ve hře se problémy odrážejí velmi zřetelně.

Mládež vidí jen sportovní činnost, která ji přitahuje, ale nechápe, že sport není jen hra, ale že je tvrdou dřinou s pevně stanovenou disciplínou. Tyto zásady mohou často dělat problémy jedincům, kteří nejsou na sportovní režim ještě připraveni. Jedná

se o dochvilnost, přípravu na trénink, či o správnou životosprávu, jídlo, spánek, pití, regeneraci a psychické uvolnění. S tím vším se setkávají začínající sportovci. Vše musí dodržovat, pokud chtějí být kvalitními hráči. Tato fáze přípravy na správný život sportovce je velice důležitá a je třeba se jí učit. V této fázi je nejdůležitější rodina. Svou ratolest podporuje ve sportu a investuje nejen peníze, ale i volný čas. Svoji úlohu hraje opět trenér. Trenér svým chováním utváří postoje a hodnoty.

„Trenér by měl působit nejvíc na tyto vlastnosti sportovce – sebeuvědomování, sebecit, sebehodnocení, sebeovládání- seberegulace, zodpovědnost.“¹³

Na vývoji sportovce může trenér dobře pozorovat, jak si uvědomuje svoji identitu, jak se nesnaží za každou cenu vyhrávat, jak si uvědomuje své chyby, jak hodnotí či posuzuje ostatní, včetně trenéra, jak dokáže s týmem žít a postupně také může sledovat velice dobře jeho výkonnost, která roste. Ze své trenérské zkušenosti můžu uvést jeden výrazný příklad. Když se kvalitním hráčům, ale i těm, kteří nevytikají svými hráčskými kvalitami, trenéři věnují, tak mohou pozorovat za čas viditelné výkony. Na tréninku jsem trénoval a trénuji nadále hráče, který ze začátku neměl nijak vytříbený styl běhu. Běh byl neefektivní. Hráč nikdy nehrál kolektivní sporty a vůbec ne míčové. S hokejkou si moc nerozuměl a on sám věděl, že jen těžko bude konkurovat na hřišti ostatním hráčům. Ve hře bylo vidět, že mu spoluhráči nenahrávali. Bylo evidentní, že nebyl se situací spokojen. Zaměřil jsem se na toho hráče víc a ukázal jsem mu cestu, jak zlepšit jeho postoj a výsledky. Začal jsem ho motivovat. Stále jsem mu opakoval, že pokud si uvědomí to, co mu říkám a bude se při trénincích zaměřovat na to, co mu nejde a dělá problémy, bude-li nadále na sobě pracovat, zapojí-li se mezi ostatní hráče, pak bude platným a uznávaným.

Vysvětlil jsem mu **herní techniku v práci s míčkem**, aby jeho nahrávky a střely byly ještě víc cílené. Každý trénink jsem ho sledoval potom sledoval a po 2-3 měsících jsem ho pochválil za tvrdou práci, kterou odváděl svědomitě a precizně. Hráč po vysvětlení šel pak střílet jako obvykle na brankáře a sám byl překvapen, jak najednou jeho střely získaly na přesnosti a razantnosti. Bylo vidět, že jsem měl na něj pozitivní vliv a on v další práci se mnou už věděl, že já jsem ten pravý, který mu může pomoci. Projevilo se u něj zvýšené **sebevědomí** a když pak zakončoval akci na brankáře,

¹³ SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. vyd. Praha: KAROLINUM, 2000, str. 210

dokázal ještě improvizovat. Vyzkoušel další jiné možnosti, jak by mohl svou situaci řešit jiným způsobem, ne jen tím naučeným při trénincích. Tím pádem jsem hráče donutil i přemýšlet a samostatně tvořit.

Dnes patří už mezi ty lepší hráče a dostává více příležitostí od samotných hráčů k tomu, aby to dokázal. Tím chci říci, že ne každý je schopný a ne každý se naučí, ale pokud hráče přesvědčíme a necháme ho být, jeho výkonnost poroste. Pak se bude nadále lépe soustředit při tréninku, či zápase a on sám pochopí, co vlastně trenér od něj požaduje. Úspěch nenechá na sebe dlouho čekat a jeho výkonnost je postupně vyšší. Zdá se to být neskutečné, ale co zde popisuji, je fakt, který je ověřen a podařil se. Výkony jsou jasně prokazatelné. Hráč se dokázal prosadit před bránou a zakončit akci. Získat tak i přízeň spoluhráčů. To bylo dalším stimulem.

Trenér by si měl uvědomit svoji úlohu a podle toho se také chovat v určitých situacích. Pokud se dříve věnoval různým činnostem, měl by zredukovat své aktivity na maximální soustředění pro práci s mládeží. Stačí, že se potýká v samotném klubu s problémy, např. nemá odpovídající výsledky, které vedení mužstva od něho očekávalo. Dost často se stává, že trenér je nucen opustit své místo. Zdá se, že je ze všech stran ovlivňován a jako by už neměl svou svobodu, ale to není přesné. Musí svoji činnost hlídat, protože veřejnost je velice kritická.

Trenér musí být příkladem tím, že když si je vědom své chyby, neskrývá se za ni, ale otevřeně před hráči vystoupí a uzná svůj omyl, který se stal, a tím pádem je zase o něco více vzorem a váženým trenérem, který má respekt a stále si ho udržuje. Je to opravdu velice těžké vždy zachovat chladnou hlavu v situacích, kdy si trenér myslí, že ho tým nemá rád a že je zbytečné, aby nadále působil v klubu. Na emoce musí rychle zapomenout a snažit se napravit své zaváhání a dokázat, že on je ten vyvolený, který s týmem dokáže zázraky a dovede je k vítězství nejen sportovnímu, ale i k morálnímu. Když tohle všechno dokáže může si říci, že v týmu je váženým trenérem, který dokázal přesvědčit všechny činovníky klubu, a tak se v klidu věnovat další práci a novým metodám. Takový trenér se i poté nemůže spokojit s tím, co zatím dokázal, ani s hráčem, který v uplynulé sezoně nasbíral nejvíce kanadských bodů v soutěži. Takovému hráči může říci – podal jsi skvělý výkon. Z toho plyne, že hráč bude hrát samozřejmě výkonem, za který ho trenér chválí, ale prakticky hráče nerozvíjí dále.

Hráč, který dal ku příkladu 34 gólů, by tak mohl dát třeba i více branek a zase tým posunout o kus dál. Tento problém vypadá velice jednoduše, ale řešení je složitější, než se někdy samotní trenéři domnívají. Jestliže všechny tyto trenérové zásady, které jsem popisoval v této kapitole selhávají, nastává nejvážnější problém, od kterého se dále pak odvíjejí další. Mám na mysli vystoupení proti autoritě trenéra.

Efektivnost sportovní přípravy vyžadují promyšlené řízení, realizované osobností odborně i pedagogicky s určitou autoritou. Ne každý má předpoklady stát se trenérem. To si stále musíme uvědomovat. Pokud z trenéra hráči nepoznají odhodlanost bojovat i na střídačce, a tak značně pomáhat týmu. Tým to vrací svou neposlušností, trenérova snaha se neseťkává s pochopením a trenér by měl zvážít, zda může pokračovat ve svém poslání, či zvolit jiné zaměstnání. Je chyba, když si trenér myslí, že všechno, co dělá, musí hráče bavit, vlastně nevnímá okolí, ale poslouchá jen svůj hlas. Ano to je chyba protože přehlíží zájmy hráčů. Něco předkládá, co se setkává s nepochopením.¹⁴

I já mohu ze své zkušenosti o tomto problému zcela otevřeně hovořit a přidat se k diskusi, protože i já jsem si myslel, že když všechno udělám a připravím, budu trenérem s úsměvem na tváři, ale i já jsem se zmýlil a hráči mi dali rychle najevo, že jestli budu pokračovat v tomto stylu, budou nuceni opustit klub. Doufám, že jsem se z této hrubé chyby poučil a že se budu dívat i na zájmy samotných hráčů. Reakce proti autoritám je velice běžný jev. Hráči naznačují svou nespokojenost.

Trenér musí vždy do vědomí hráčů imputovat nutnost spojení výkonu a dílčích složek přípravy a cvičit vůli hráčům postupně v souladu s jejich osobnostním vývojem. Pakliže se trenérovo chování vůči svým svěřencům nezmění, může následovat rozpad koheze družstva a o něco později se mohou problémy rozrůstat do takového rozměru, který se jen těžko koriguje a řeší.

Je mnoho situací, ať už pozitivních či negativních, které nějakým způsobem ovlivňují chod týmu či skupiny, ale jeden z velmi rozsáhlých a konzultovaných problémů v naší společnosti je šikana. Ta se hodně rozmohla a nemusí být jen fyzická, ale o šikaně můžeme hovořit i tehdy, kdy jedinec je psychicky trýzněn. Tento negativní jev ve společnosti se promítá bohužel i do sportovního klání a pokud se

¹⁴ Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. vyd. Praha: KAROLINUM, 2000, str. 215

neobjeví včas, může dojít k poškození celé hráčovy osobnosti a k narušení celého systému. Nesouhlas s trenérovými výroky se projevuje odmítáním a přístupem k tréninkové části i zápasovému zápolení. Je dobře, když se v týmu vytvoří tak zvaná zdravá konkurence, která napomáhá pozitivnímu zápolení a učí také přístupy hráčů k fair-play a jiné morální zásady, které se tím sociálně učí. Hráč, který vidí druhého hráče, jak se snaží při tréninku a jak je chválen ze strany trenéra, rázem pozná, že výkon, který podává je zřejmě ten, který trenér očekává a sám se pak může rozhodnout, zda bude trénovat a konkurovat. Požádat tak o zařazení do základní sestavy. Velké obtíže také přináší zařazení mladého hráče či nováčka do již zabudovaného týmu. Mnohokrát se stalo, že nováček se obtížně zapojuje do jiného týmu, a tak pokud mu nepomůže důsledná práce všech, kolektivu, trenéra, funkcionářů klubu, nemusí být klubem a týmem vůbec přijat.

Odměňování a trestání působí přímo především na city. Jde o povzbuzení žádoucího chování, nebo naopak o blokování nevhodného. Všeobecně se více trestá, než odměňuje. S tímto trendem však osobně nesouhlasím. Kvůli nadměrnému užití trestů v důsledku dochází ke ztrátě autority trenéra a snížení motivace hráčů. Tresty by měly přicházet v menší míře, než odměny, a pouze v přiměřeném rozsahu. Z výchovného hlediska je velmi důležité, aby jedinci, zejména ti slabší, byli povzbuzováni a pozitivně motivováni. Naopak vynikající jednotlivci spíše reagují na potrestání. Souhlas, pochvala a posléze odměna se také počítají jako odměňování. K trestání patří nesouhlas, napomenutí, varování a trest.¹⁵

Není přínosné chválit všechno. Může to vést k demobilizovanosti hráčů. Stejně ale i tresty udělujeme s rozvahou. K trestům patří i tzv. sporné tresty, mezi které patří např. ironizování, výsměch, pronásledování, vyloučení ze skupiny nebo dokonce tělesné tresty. Trenér by měl dát vždy najevo, že po odpykání trestu se na hráče dívá stejně jako na ostatní. Tím dochází k odstraňování napětí v interpersonálních vztazích. V praxi se ukazuje jako specifický problém, jak vlastně správně trestat. Doporučuje se zakázat sportovci něco, co je pro něj velmi důležité, čeho si cení.

Mezi spíše psychologické spory v pedagogice patří diskuze o vhodnosti odměňování a trestání. Tyto spory zde byly od nepaměti. Odměňování je posilování

¹⁵ SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. vyd. Praha: KAROLINUM, 2000, str. 218-219

pozitivní motivace, které je účelné jen tehdy, když nepřekročí určitou míru a je-li zasloužené. Jestliže trenér neustále opakuje, že je vše výborné, nebo uděluje příliš vysoké odměny, výkonnost sportovců klesá. Odměňování potom ztrácí svůj smysl.

Více problémů než s odměňováním je však s trestáním. Obecně je dnes silně zastoupen názor, že úplné odmítání trestů není dobré ani v zájmu trestaného. Hovoříme o tzv. pedagogickém extremismu. Samozřejmě ale ani druhý extrém, kterým je tvrdé drilové působení, není podporován. Vhodným postupem je citlivá výchova v souladu s perspektivou vychovávaného jedince.¹⁶

Vůči trestům existuje celá řada námitek. Jsou nehumánní, vzbuzují negativní pocity a nepřátelské jednání, nutí člověka dělat něco proti své vůli. „Tresty mají krátkodobý efekt, chybí jim zaměřenost, pouze zastavují nevhodné chování, vedou k únikovému projevu např. lhaní, podvádění, zastrasují, a tím snižují aktivitu sportovce, dávají špatný příklad.“¹⁷

Ve skutečnosti nejsou tresty všeobecně špatné. Špatné jsou pouze některé známé aplikace. Jsou i intervenční technikou, protože pozitivní zpětná vazba, kterou jsou odměny, na vše vždy nestačí.

Trenér je zároveň i psychologem

„K.D. Ušinskij píše: „Každý pedagog je zároveň i psycholog.“ Nejlepší trenéři rozeznávají v procesu výchovy sportovce komplex psychických vlastností a zvláštností, které vystihují jednotlivé povahové rysy a celou osobnost a na kterých závisí osvojení morálních principů a norem chování, které jsou v naší společnosti platné. Podporují také výchovu k pozitivnímu postoji k faktorům ovlivňujícím životní prostředí, které mají vliv na výchovu osobnosti a na proces výchovy samotné. To vše s ohledem na individuální a sociálně-psychologické zvláštnosti. Sestrojují model morálního obličej sportovce, jehož základními součástkami jsou morální vlastnosti.

¹⁶ Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. vyd. Praha: KAROLINUM, 2000, str. 218-219

¹⁷ Srov. Tamtéž, str. 219

Model obsahuje kromě mravních vlastností také zvláštní vlastnosti a znamení osobnosti, které značně ovlivňují styk a vedlejší vtaah mezi stejnorodými vlivy v procesech tréninku a zápasu, např. sportovní čest, stabilita chování, sebeovládání v náročných komplikovaných situacích při sportovním zápasu. S tímto modelem srovnává trenér individuální vývoje sportovců v oblastech mravních a přesně označuje způsob výchovy těmto vlastnostem. Přitom někdy stanovuje i psychické a sociálně-psychické vlastnosti a zvláštnosti mladého sportovce, které optimálně přispívají porozumění a přisvojování mravních norem a cílů.

Tyto vlastnosti a zvláštnosti mají všeobecné také specifické vzhledové formy, které jsou podmíněny zvláštnostmi konkrétního sportu, a reprezentativní komponenty životní pozice osobnosti, např. sociální stránka sportovní motivace, společenské zájmy, národní a občanská příslušnost. Dále jsou podmíněny charakterem (životní principy, optimismus, družnost, emoční stabilita, sebekritický postoj), volitivní sférou (pevnost postoje, disciplína, překonání sám sebe), sociálně-psychickou charakteristikou sportovce a sportovního kolektivu (jednota, soudržnost týmu, opora při vzájemném ovlivňování a vzájemná pomoc, vzájemné porozumění a sympatie).

Tyto zvláštnosti, které jsou účelné pro diagnostikování, jsou jedny z požadavků psychologických přínosů utváření výchovného a vzdělávacího procesu mladého sportovce trenérem.¹⁸

2.2 TRENÉR V ROLI HRÁČE - HRAJÍCÍ TRENÉR

V předešlých kapitolách jsem se zabýval tím, jaký by asi trenér měl být, pokud by chtěl svou funkci zastávat dobře a mít úspěchy. Je zde také varianta, že trenér je zapojen společně s hráči ve hře. S touto variantou se však nesetkáváme moc často.

¹⁸ DERKATSCH, A.A., ISSAJEW, A.A. *Der Erfolgreich Trainer – Das pädagogische Können des Trainers und Übungsleiters*. . aufl. Berlin : SPORTVERLAG, 1986, s. 27-28

Jedná se o tzv. hrajícího trenéra, který udává pokyny přímo ve hře a nikoliv, jak jsme zvyklí, že pokyny podává ze střídačky. Je zřejmé, že trenér na hřišti společně s ostatními hráči nemá moc přehled o výkonnosti jednotlivých hráčů, ale jeho výhodou je, že zde může pomoci týmu morálně a přispět zkušenostmi. Pro trenéra je velice obtížné se vyvarovat chyb, které by mohly nějakým způsobem celý tým poškodit. V takovýchto vypjatých situacích, ve kterých se trenér ocitá, je jich mnoho. Měl by umět zachovat klid např. při faulu, který byl evidentně viditelný a nenechat se nějakým způsobem vyprovokovat, protože trenér sám vyžaduje na ostatních hráčích disciplínu a nemůže si dovolit ukazovat na hřišti opak. V tom je jeho úloha nesmírně náročná, protože tohle musí mít stále na mysli. Tyto již zmíněné situace narušují jeho soustředěnost. Pokud přece jen dojde k této situaci, by měl zvolit lehčí formu mluvy a snažit se vše vyřešit v prospěch svého týmu. Co je nejdůležitější je jeho hodnocení v průběhu zápasu. Je to jeho velmi důležitá činnost. Tvoří základ procesu rozhodování a výběru opatření.¹⁹

Hodnocením se dá říci, že přisuzujeme určité hodnoty hráčům. Je patrné, že trenér se nemůže sám hodnotit, a tak ho hodnotí hráči v průběhu hry a mohou ho i dostatečně pochválit za to, že ukázal svým hráčům bojovnost a opět pro ně byl vzorem. Hodnocení často nabývá emocionálního rázu a proto by se měl trenér rozmyslet, koho bude chválit a kladně hodnotit, či koho bude kárat a negativně hodnotit. Je velkou chybou, když trenér hodnotí neustále jen negativně a stále je přesvědčen o kvalitě třeba jen jednoho zafixovaného hráče.

Standardní chyby výrazně ovlivňují hodnocení a často je mohou zkreslit. K závažné chybě dochází tehdy, kdy při hodnocení se považuje chyba mírnosti a shovívavosti, velmi rozšířená při hodnocení lidí. Jinou chybou může být uplatnění kontrastu hodnocení. Vychází z problému sebehodnocení. Jako měřítko pro hodnocení bere hodnotitel sám sebe a nikoli úkoly a činnosti toho, který je hodnocen. Například kouč, který má za sebou velmi bohatou a podařenou sportovní kariéru, může podvědomě hodnotit svěřence negativně z hlediska své získané úspěšnosti. Trenérova výhoda na této pozici spočívá v tom, že trenér zde může ukázat svou motivační sílu a ukázat se jako vzor. Může velice dobře zjistit, jak hráči, prožívají samotnou hru

¹⁹ Srov. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. vyd. Praha : GRADA PUBLISHING, a.s., 2005, s. 118

v reálu a ne jen z pohledu ze střídačky. Nabízí se mu tak pohled na hráče jak hrají, ale nikoliv na to, jak drží své taktické pokyny a jak je dodržují.²⁰ Z toho je patrné, že trenér nemůže moc dobře sledovat na jakých postech se kdo pohybuje a kolikrát často chybuje. Po tomto zjištění, které může provést trenér na střídačce, se dá ledacos s průběhem hry udělat, ale naproti tomu je pro hrajícího trenéra nereálné sledovat hráče na hřišti, jak dodržují taktické plány. Největší nevýhodou tohoto seskupení je, že trenér vystupující jako hráč nedokáže odvádět takové výkony, jako kdyby byl zproštěn povinnosti dělat trenéra.

Myslím si, že mohu sám ze své zkušenosti plně hovořit o tomto problému, protože sám hraji a zároveň koučuji při zápase.

Vím, že to není optimální. Ale stále si myslím, že mám co dát týmu jako hráč i jako kouč. Vždy je to velmi náročné, ale já doufám, že tak se alespoň utvrzuji v tom, že svou práci provádím dobře a že jsem uznávaný celým týmem. Několikrát jsem se o tom mohl přesvědčit.

2.3 TRENÉR VE SPOLUPRÁCI S RODIČI A VÝCHOVA JEDINCE

Pro vedení tréninkového procesu dětí a mládeže je optimálním typem trenér-pedagog. To proto, že tréninkový proces s dětmi a mládeží musí plně respektovat vývojové zvláštnosti, musí být založen na všestranném a harmonickém rozvoji a musí být perspektivně zaměřen. Tyto požadavky kladou vysoké nároky na šíři všeobecného i speciálního vzdělání, zejména na znalosti biologických, psychologických a pedagogických základů tréninkového procesu. Trenér mládeže má být osobností, vzorem po všech stránkách. Kromě vzdělání by měl dětem a mládeži rozumět, měl by být trpělivý, odpovědný a cílevědomý a měl by svou práci zaměřovat do budoucnosti.

²⁰ Srov. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1988, str. 31

Měl by umět mládež pro sport získat, zaujmout ji a rozpoznat míru talentu mladých sportovců. Ve specializované sportovní činnosti by měl být trenér schopen správně aplikovat speciální trénink na věkové a vývojové zvláštnosti. Trénink dětí se často neobejde bez kontaktu s rodiči. Jedná se o další specifickou stránku přípravy dětí, která v sobě skrývá na jednu stranu pozitiva, ale někdy i množství negativ. Někteří trenéři nevidí v rodičích zastání a pomocnou ruku, ale vidí je spíše jako trestající, kteří hledají spíše chybné úkony hráčů a pokud dochází i na kázeňské přestupky zakazují jim vyvíjení své oblíbené činnosti. Zde vystává otázka, zda je to vskutku správné řešení, kterým můžeme své dítě potrestat či ne. Já osobně si myslím, že si to rodiče mnohdy ani neuvědomují a v domnění, že zakážou-li hrát florbal, že zvítězili ve výchově. Není to pravda, protože tím spíš ubližují svému dítěti, které musí z důvodu zákazu přerušit svou činnost a svou volnočasovou aktivitu, a tak se nepřímou dostát z kolektivu a třeba i vypadnout ze sestavy. Co by mělo být cílem každého správného trenéra a na čem by si měl dát záležet, je přesvědčit rodiče o svých kvalitách a dosáhnout tak pozitivního hodnocení ve společnosti. Trenér musí na začátku celého tréninkového cyklu ukázat kam směřuje a že jeho tréninky jsou naplněné nejen sportovně, ale i z výchovného hlediska. Rodič, který investuje do svého dítěte peníze i čas očekává odpovídající zázemí, které by měl trenér dětem a mládeži vytvořit. K tomu přispívá, že je neustále s rodiči a informuje je o svých záměrech v klubu, sjednává schůzky, na kterých se projednávají finance a program na celou sezonu.²¹

Vhodná doba na svolání schůzky je kolem jednoho až dvou týdnů před zahájením přípravy. Pokud to není možné, volíme termín nejbližší možnému datu. Schůzka by se měla konat v určitém časovém sledu, protože mnoho rodičů pracuje, a tak se nemohou dostavit na schůzku. Je třeba ji naplánovat na večerní hodinu.

Optimální doba kolem jedné hodiny. Schůzka kratší než půl hodiny může vyvolat pochybnosti o tom, jestli bylo účelné ji vůbec svolávat, delší než dvě hodiny odradí rodiče a neupoutá je to tak. Rodiče se pak přestávají koncentrovat a dostávají se do situace kdy na důležité věci už se nedokážou soustředit tak jako ze začátku.

²¹ Srov. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. vyd. Praha : GRADA PUBLISHING, a.s., 2005, s. 124

Nesmíme zapomenout na to, že bez podpory rodičů by v žádném případě klub nemohl existovat, protože všechny sportovní kluby potřebují děti = hráče. Dost často potřebují určitou finanční pomoc i materiální od rodičů a tak není divu, že kluby musí neustále dokazovat a přesvědčovat je o svých kvalitách.

Na druhou stranu nemůžeme ze všeho vinit jen trenéra, že se nepostaral o to či ono. Měli bychom se dívat i na rodiče, kteří ovlivňují určitým způsobem zpočátku výchovu své ratolesti. V rodinné výchově se objevují nedostatky, které ovlivňují nejvíce chování, ale i jeho celkovou strukturu osobnosti, zejména pokud si dítě vytváří obraz samo o sobě a tak si vytváří určitý postoj a pohled vůči sobě. Hodně záleží na okolí, které ho utváří a podle jeho působení ho utváří v názorech a postojích. Jestliže okolí působí negativně a vyvíjí na něj tlak tak se začíná vytvářet přehnané sebevědomí či na druhé straně se podceňuje a nevěří si a to vše můžeme sledovat v tréninkovém procesu. Pak se jedná o tzv. Snížený sebecit nebo naopak o zvýšený, či deformovaný sebecitu.

Ze sníženého sebecitu vznikají pocity méněcennosti, úzkostnost přehnané obavy z toho, že na hřišti to nezvládne a nepředvede svůj výkon. Ve sportu se tyto tendence projevují pasivitou při nácviku, v životosprávě sportovce. Můžeme zmírnit jeho obavy tím, že ho budeme po výkonu stimulovat a chválit za odvedené výkony, budovat kolektiv a optimální prostředí.

Zvýšený sebecit ve sportu je velice častějším jevem. Projevuje se snahou domýšlivosti, panovačností, zlostnými reakcemi. Z takovýchto dětí vyrůstají primadony. Tyto typy mají velice často problémy s kázní a s posloucháním trenérových příkazů a snaží se ho vždy nějak vyprovokovat k negativní reakci.

Deformovaný sebecit je hypertrofovaný sebecit komplikovaný ještě dalšími negativními citovými kvalitami. Dítě se většinou projevuje agresivněji a násilněji a nebo se snaží alespoň o psychické týrání. Snaží se o zesměšnění hráče v kolektivu, a tak se zbavit soka, se kterým bojuje v týmu každý den. Svou agresivitu ukazuje v utkání, kdy při každém možném střetu s protihráčem dokazuje svou silou a dosti často svou hrubostí, že je na hřišti. Tohle je tzv. léčení komplexů, takové chování do sportu nepatří. V tomto případě se můžeme setkat i s taktickou variantou, která pochází od trenéra. Trenér se snaží za každou cenu překazit plány

soupeře takovým způsobem, který ve sportu nemá co dělat. Využívá hráče tohoto typu, aby se na hřišti vyřádili a vybili a posílili si tak sebevědomí zase o nějaký stupeň.

Problematické tendence v rozvoji sebecitu, sebedůvěry a sebehodnocení se projevují v jednání sportovce a to ve všech oblastech, jako je výkonová i sociální. Tímto začínají problémy, kdy hráč přestává dodržovat životosprávu a celkový režim sportovce. Neuznává postoje ostatních a chce být individualitou. Trenérovi se tak signalizují sklony, jejichž kořeny by měl poznat, protože pak lépe i dříve může zareagovat a najít jiný výchovný prostředek a metody k tomu, aby dále negativní jevy z toho plynoucí nepoznamenávali osobnost sportovce.

2.4 PSYCHIKA A CHOVÁNÍ Z POHLEDU TRENÉRA

Psychika je velmi důležitá složka lidského organismu. Pokud se podíváme do minulosti, do psychologie Řeků či Římanů, tak už zde můžeme vidět, jak se o tuto složitou věc zajímali slavní myslitelé a psychologové, spíše filozofové této doby. V této době považovali duši a hmotu za jeden celek, který ovládá lidský organismus. Postupem času se tyto dvě složky - duch a tělo začaly od sebe oddělovat, protože filozofové zjistili, že lidský organismus je tak složitý a vzájemně provázaný, že není možné studovat člověka jen pouze jako celek, nýbrž jako soubor částí. Vždy je dobře, když se zaměříme na nějakou část a rozpracujeme ji, než studovat více složitých částí, a tak svůj výzkum nedokončit. Abychom došli k nějakému závěru, musíme si stanovit určité cíle.

Psychiku tedy můžeme chápat jako řídicí centrum. Psychika se neustále vyvíjí na základě vrozených či naučených vlastností. Budeme-li mluvit o psychice ve sportu, tak postupně zjistíme, že v životě sportovce hraje velice důležitou roli. Sportovec může být jakkoliv kvalitní po herní stránce a takticky vespělý, když ale nebude mít dobře rozvinutou psychickou stránku, nemůže velmi často ukázat na hřišti takový výkon, který by on od sebe očekával. Na ukázkou pro lepší pochopení této tematiky to je, jako

by se žák naučil školní látku a pak při zkoušení naučené takzvaně neprodal. Prakticky tím ukázal, že se vlastně nepřipravil, aniž by to byla pravda a to je to samé u plnění sportovních výkonů. Psychiku můžeme tedy považovat za souhrn dějů, které vedle objektivní povahy mají i úroveň subjektivní, to znamená jsou prožívány.²²

A to je přesně začátek psychologie, kde se uvádí, že je to věda o prožívání a chování. Chci ukázat, že psychika hodně souvisí s chováním, které ovlivňuje. Co je řízeno lidskou psychikou, nazýváme vědomím.

Vědomí je zvláštností lidské psychiky. Má schopnost sebereflexe, a tak i nahlédnutí do své osobnosti, do svého nitra. Vědomí se utváří hlavně na základě interakce a učení z ní. My si vlastně musíme uvědomit, co chceme dělat a na základě našeho rozhodnutí činit to či ono. To všechno by mělo být nějakým způsobem kontrolováno a řízeno, aby nedošlo k poškození nějakých dílčích částí. Z toho je patrné, že psychika lidského chování není vůbec nikterak jednoduchá a má spoustu nevyřešených otázek. Není vůbec jednoduché si s psychikou druhého člověka takzvaně zahrávat, protože tato hra může člověka poznamenat po zbytek jeho života.

Osobnost, která byla v pohodě a působila vyrovnaně, se může natolik změnit, že pro další vývoj nebude psychika připravená. Mnohdy může dojít i k rozpadu samotné osobnosti. Je tedy velice důležité se tomuto tématu věnovat, ať už ve sportu, nebo v jiných oborech. Všude od svých svěřenců vyžadujeme stoprocentní výkony.

Pro pochopení psychiku musíme tedy určitým způsobem zjednodušit, dělit na více částí. Velice zajímavé budou psychické procesy, jako poznávací čili kognitivní. Sem patří například vnímání, myšlení, představivost, fantazie, paměť, učení. Pak jsou to emocionální procesy, které úzce souvisejí jak s poznávacími, tak i s některými dalšími psychickými procesy. Velice důležité pro sportovní zápolení jsou procesy motivační, ale této tematice se budu věnovat v kapitole o motivaci. To jsou stěžejní psychologické procesy, které nejvíce ovlivňují psychiku hráče, ale i trenéra.²³

Všichni už víme, že každý člověk je jiný a že má také jiné požadavky a jiné přednosti. Tyto přednosti budeme nazývat schopnostmi. Každý člověk či hráč má jiné

²² Srov. HOŠEK, SLEPIČKA, KOBYLKA. *Psychologie sportu*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1986, s. 8

²³ Srov. HOŠEK, SLEPIČKA, KOBYLKA. *Psychologie sportu*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1986, s. 8

schopnosti k tomu, aby dosáhl požadovaného výkonu. Na to bychom měli také hlavně klást patričný důraz a snažit se ty jeho schopnosti nějakým způsobem dále rozvíjet.

Psychické schopnosti dělíme na smyslově pohybové, které v sobě spojují vnímání a pohybové projevy a navzájem je koordinují. Sem patří vlastně pohybový aparát, orientace v prostoru. Orientace a cit pro nalezení si vhodného prostoru, ať už ke střelbě nebo přihrávce, je nedílnou součástí hráče. Hráč musí umět ve správný okamžik být na správném místě. To chce opravdu již vyzrálého a velice zkušeného hráče po všech stránkách. Takových hráčů se bohužel, ale se v naší sportovní společnosti moc nevyskytuje. S tím souvisí také otázka, proč je k tomu tak. Kde je příčina, že nemáme tolik vysoce vybavených hráčů. Dále jsou to intelektuální, nebo-li rozumové schopnosti, které vycházejí ze zpracování a chápání problémů, přizpůsobivosti prostředí a podobně. O intelektuální zralosti vypovídá inteligenční kvocient (IQ). Každý trenér by měl hráče dále rozvíjet, a to nejen po stránce herních činností, ale měl by také rozvíjet jejich tvůrčí myšlení. Trenér může dosáhnout lepšího tvůrčího myšlení tím, že nechá někdy hráče, ať se sami rozhodnou, jak vyřeší danou situaci. Z toho je patrné, že tak zvaní tvořiví hráči jsou pro tým velikým přínosem. Takový hráč dokáže nejen sehrát určité naučené kombinace, ale i sám je vymyslet.²⁴

Dalším ukazatelem je tak zvaná sociální inteligence. Pojednává o tom jak trenér dokáže jednat v kolektivu a vypovídá také o vzájemném vztahu ve skupině. Hlavním ukazatelem vospělé sociální inteligence je komunikace. Komunikace je velice důležitým prostředkem pro sdělení informací. Její využití na hřišti se mnohdy liší než užití v běžném životě. Podle mého názoru, založeného na mých zkušenostech s trénováním, musím říci, že pokud chybí na hřišti komunikace, je velice obtížné zápas dovést do vítězného konce. S komunikací, ať už verbální či neverbální, dokáže hráč rychleji reagovat na vzniklou situaci. Důležité je také, aby si rozuměli hráči spolu na hřišti. To neznamena, že se mezi sebou dorozumívají jinou řečí, ale mají již naučené různé signály. V zápase se využívá hlavně neverbální komunikace pomocí gest.

²⁴ Srov. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. vyd. Praha : GRADA PUBLISHING, a.s., 2005, s. 110-111

Trenér a hráči by měli být dobře sehraní jako dobře naladěný nástroj, aby mohl v co nejkratším čase sdělit svým svěřencům v průběhu zápasu podněty a hráči by je měli přenést do hry. To je velice náročné na psychiku a ne každý hráč to dovede hned zhodnotit. Je třeba, aby komunikaci mezi trenérem a hráči nic nebránilo, avšak to ještě není vše, co by vedlo tým k úspěchu.

Jak tedy komunikace probíhá. Trenér sděluje nejčastěji hráči např. že nenastoupí v utkání. Toto rozhodnutí, které si promyslí může pak sdělit přímo či přes kapitána, na tréninku či před zápasem. Pak následuje sdělení trenéra samotnému hráči. Sdělení by si měl trenér dopředu promyslet jak ho zformuluje, protože to je velice důležité a záleží na vývoji jejich další spolupráce.

Hráč by měl pochopit, že trenér je osoba, která ví víc než on a určitě by se měl dozvědět, co vedlo trenéra k takovému závěru. Ted' záleží na postoji a na přijetí této informace samotným hráčem. Je vidět, že komunikaci netvoří jen slova a gesta, ale i postoje, které ovlivňují samotné chování.²⁵

Chce-li trenér zvýšit růst výkonnosti svého týmu, musí počítat také s tím, že na něj bude stále více kladen důraz a to hlavně v oblasti psychické.

Trenér musí zvládnout celou řadu těžkých situací, které se přihodí v utkání i mimo něj. Nejvíce je na očích divákům a celé veřejnosti, která sleduje pečlivě jeho práci. Pokud se jeho práce daří, nevyskytuje se žádný problém, ale stává se v dosti případech, že prostě z nějakého důvodu se práce nevyvíjí podle představ, a tak dochází mnohdy k psychickému tlaku na jeho osobu. Trenér v zásadě samé, by měl být velice schopný a rezistentní vůči těmto nátlakům a neměl by měnit svůj postoj tak, aby neškodil své před tím dobré pověsti. V dosti náročné psychické situaci se ocitá trenér, když musí rozhodnout, kdo nastoupí v klíčovém utkání a kdo zůstane sedět na lavici náhradníků. Toto řešení by měl mít již dlouhodobě promyšlené a svou sebereflexí dojít k závěru, co ho vedlo k tomuto rozhodnutí.

Docházím k závěru, že povolání trenéra přináší velké riziko.

V našich soutěžích nedostávají moc příležitostí, aby ukázali, co vše umí a mnohdy se nedostanou ani k tomu, aby začali budovat tým podle svých představ. Každý si musí uvědomit, že s týmem se musí pracovat roky a nejde říci, že

²⁵ Srov. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. vyd. Praha : KAROLINUM, 2000, s. 163

tým bude za jedno tréninkové období vyhrávat a vykazovat celou sezonu dobré výsledky. To bychom asi zřejmě žádné trenéry nepotřebovali. Bylo by to pěkné a určitě by týmy zbohatly, ale v reálném sportu to tak není.

Stále se dočítáme, jak trenér o svou práci v klubu přišel a jak je vystaven velkému tlaku. Tímto dlouhotrvajícím stavem se dostává do tak zvané stresové situace, kterou není vůbec jednoduché vyřešit. Důležité je, aby ve svém blízkém okolí cítil podporu. U trenérů můžeme hovořit o stresu původu vnějšího, kdy právě zde čelí náročné situaci. Nejčastější příčinou jsou prohraná utkání. Stres je právě jednou z mnoha komplikací, které se projeví při snížené obranyschopnosti našeho organismu. Každý jedinec je, ale obdařen schopností rozpoznávat signály, které alarmují blížící se nebezpečí. Záleží také na postoji, na síle jedince, jak se stresem vypořádá. K takovéto situaci dochází velmi často, když se utkání nevyvíjí podle jeho představ a jeho tým se dostává do neustálého tlaku a trenér stále přemýšlí, jak toto nepříznivé stanovisko změnit. Musí co nejrychleji umět zareagovat na vzniklou situaci a tam nejvíce pracuje nervový systém. Stresem oslabený organismus je velmi ochromen. Rychle stoupá krevní tlak, který může způsobit i náhlou srdeční chorobu a někdy i smrt.

Trenér se během těchto zátěžových situacích se ocitá v jednotlivých fázích.

Probíhající fáze se nazývá poplachová. Nejdříve se objeví tělesné reakce, které jsou pro člověka nejen varováním, ale také výzvou k obezřetnosti. Rychlost uvědomění si blížící se stresové situace předpokládá také dobře vyvinutém vnímání, což je správně poznat situaci a schopnost ji náležitě vyřešit. Pokud člověk špatně vyhodnotí a nepozná blížící se krizovou situaci, tak postupně dochází ke stresu. To znamená, že zde je nejdůležitější tuto fázi neopomenout. Pak je velmi těžké začít se stresem bojovat.

Ve fázi rezistentní člověk neuposlechl varování a dostává se do problému, kdy před ním stojí úkol, který má vyřešit sám. Má na něj určitý vymezený časový prostor. Díky tomu se dostane do časového stresu, dochází k obavám z neúspěchu, a tím je jeho úspěch méně pravděpodobný.

Poslední fáze je fáze vyčerpání. Projevuje se únavou, depresemi a úplným selháním organismu. Nejlepším způsobem, jak překonat a odolat této fázi, např.

vyvinutí aktivity nebo relaxace. To, co však může udělat každý pro svou regeneraci, je spánek. Měli bychom dbát na to, abychom měli dostatek spánku. Spánkem zapomeneme na starosti, a tím se vyhneme stresu. Pokud na nás stres stále více působí, můžeme jeho tíže velice snadno podlehnout.²⁶

To může vést až k tak zvanému syndromu vyhoření, lze ho popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejichž profese je na mezilidské komunikaci závislá. Tento stav ohlašuje celá řada příznaků: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života a mnohdy i končí dobrovolnou smrtí.

Velký podíl na pohodě a psychice trenéra mají také samotní hráči. Hodně záleží na tom, jak se sami staví k jednotlivým součástem tréninku, spoluhráčům a bezpochyby k samotné hře a k dalším činitelům. Trenér když vidí u hráčů odhodlání, jak chtějí odvést maximum při tréninkovém zatížení, je vlastně odměněn a zjistil, že svou práci odvádí dobře. Na této ukázce je zřejmě patrné, že když je v týmu sebedůvěra a odhodlání, práce trenéra je i více perspektivní a více přínosná, než kdyby hráči měli k tréninku špatný přístup. Jestliže v týmu panuje výborná atmosféra, tak i trenér dokáže mnohdy lépe odvádět svůj dopředu připravený trénink a i s lepším nasazením. Psychická pohoda trenéra rázem vzroste, protože ví, že když bude potřeba, hráči budou za ním stát a vzniklý problém budou řešit společně. Vztahy a dynamikou týmu se budu zabývat ještě podrobněji v dílčí kapitole.

Na rozdíl od vlastností osobnosti, které jsou generalizované, tj. projevují se ve všech sférách života, je postoj „vyhraněnou, více či méně trvalou, a to zkušeností získanou tendencí k určité kognitivní, citové i akční odezvě na určité objekty, osoby, sociální skupiny, problémy, situace či hodnoty“ (Linhart, 1981-421). viz obr. 14 schéma složek postojů.²⁷

²⁶ Srov. MELGOSA, J. *Zvládní svůj stres*. vyd. Praha: ADVENT-ORION, 1997, str. 24-25

²⁷ Srov. SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1986, str. 44-45

Postoj je tedy stanovisko velmi konkrétní, s výběrovým vztahem k tomu, co má pro osobnost nějaký význam. Z tohoto schématu je zřejmé, že určitými složkami postojů ať je to emocionální či kognitivní nebo-li akční vznikají určité reakce, které se pak projevují následně chováním. Vysvětlím postupně jednotlivé složky postojů.

Emoce jsou pro člověka velice důležitou součástí života. Jejich prostřednictvím dokážeme v určité situaci nějak zareagovat a dokážeme ji i svým způsobem popsat. Na základě emocí, dokážeme jednat. Člověk se setkává s emocemi stále a hledá způsoby jak emocím porozumět a jak je ovládat a tak není divu, že i trenér je velice emočně naladěný a dost často své emoce dává najevo. Emoce jsou součástí každého trenéra, ale ne každý trenér s nimi dokáže pracovat. Podle mého názoru trenér, který neumí dát své emoce najevo, není dobrým trenérem. Dokazují to příklady, kdy týmu jde např. o postup do ligy a ke konci utkání, kdy tým prohrává, se nevede žádná kombinace, která by vedla ke spokojenosti a k lepšímu naladění týmu. A pokud tým má na lavičce „tichou společnost“, těžko může nějak své svěřence vyburcovat ke zlepšení herního projevu a hráčům nějak pomoci. Oproti tomu, kdy trenér není zticha a stále komunikuje s hráči a prožívá hru a hráči to vidí a cítí jeho podporu, je podle mého názoru větší šance s utkáním něco pozitivního udělat. Způsobem, s jakým s nimi pracuje, dává najevo svou spokojenost či nespokojenost. Emoce, nebo-li city, se promítají do jeho prožívání. Emocionální stránku vystihuje především temperament. Představuje vzrušivost emocí a určuje snadnost vzniku emocí. Všechny aspekty souvisejí s psychickou stabilitou či labilitou.

Trenér, který je připravený řešit těžké situace ve svém každodenním životě, je po psychické stránce na vyšší úrovni, než ten, který situaci nezvládne. Pakliže ji opakovaně nezvládá, dostává se pod psychický tlak a všechna psychická zátěž se odráží i na jeho chování. Temperament ovlivňuje psychickou stránku spojenou s chováním.²⁸

Z hlediska činnosti kouče je zajímavé, jaké psychické dopady mají za následek jeho chování. Emocionální stránka trenéra obsahuje veliké spektrum pocitů a naladění. Ocitne-li se v těchto situacích, souvisí to z jeho emoční stabilitou a labilitou. Emoční stabilita se projevuje tím, že svým chováním dokáže situace ovládat a s větším klidem

²⁸ Srov. SLEPIČKA, P., Psychologie koučování, Olympia, Praha 1988, str. 70-71

je poté řešit. Naproti tomu emoční labilita se projevuje nestálostí nálad a osoba je velmi zranitelná, v těžkých situacích nedokáže svou psychiku ovládat a její chování dokáže vyzorovat i nejbližší okolí. Tím jsou samozřejmě samotní hráči, kteří to velmi rychle vycítí a určitě je to také dosti ovlivní při výkonu. Přestávají se soustředit na své povinnosti a v celém týmu začíná růst nervozita. To se pak odráží na samotné stabilitě týmu. Pokud tým nevydrží tento tlak, dochází tak v mnoha případech k jeho zániku.

Na závěr bychom si měli uvědomit, že ne všichni hráči jsou stejní a dokáží vstřebat takovou zátěž, která vyplývá z již zmíněných konfliktních situacích a každý ji řeší samozřejmě jinak. Jedním konfliktem, který umocňuje situaci, jsou samotní diváci, kteří nechápou proč může takový tým plný hvězd prohrávat s tak lehkým soupeřem. A často nezůstávají zticha a snaží se svými výroky ukázat, jak by si hru představovali a přitom někteří ani netuší, jak je těžké připravovat tým k zápasu, kolik hodin a pochopitelně stresu to obnáší.

Diváci jsou velmi důležitou součástí celého sportovního procesu, protože bez diváků to nikdy nepůjde. Kdo jiný může nejlépe ohodnotit kvalitu hry a výkony mužstva. Divák, aniž si to mnohdy neuvědomuje, vytváří pro klub či trenéra jednu ze zpětných vazeb, které jsou důležité k dalšímu průběhu celé soutěže. Samozřejmě není to jen divák, který dokáže ovlivnit utkání, těch faktorů je mnoho, ale je jedním z nich. Divák může buď pozitivně nabudit hráče k lepšímu výkonu tím, že ho bude povzbuzovat a dokazovat jeho sílu a zůstat s ním, i když se mu zrovna nedaří. Na druhou stranu může naopak dosti hodně uškodit hráčovi a celému týmu. Pokud přestane věřit v dobrý průběh či ve výkonnost celého týmu, sráží psychicky dolů veškeré síly týmu a dostává tak tým do útlumu.²⁹

Tuto situaci můžeme nazývat herní krize či herním úpadek. Herní úpadek nemusí trvat pouze jeden zápas, ale třeba i celou sezonu. Pak se jedná o dlouhodobou herní krizi. Pokud k ní dojde a dost často k těmto případům dochází, pak záleží na celém vedení a na tom, jaké má tým motivátory, kteří dokážou vrátit týmu jeho ztracenou tvář a začít znovu pracovat na psychice každého hráče. Každý by si měl uvědomit, že to není vůbec nic jednoduchého. Vždyť jak jsem poukázal, celá psychika hráče se

²⁹ Srov. SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. vyd. Praha : OLYMPIA, 1986, str. 168

skládá z jednotlivých částí a každá část má své body, kterých když se jiný člověk dotkne, ať či vědomě či nevědomě, může poškodit jedince až dokonce jeho života.

Psychika člověka není jako tělesná stránka, která se za čas znovu zregeneruje. Kdo pracuje s lidmi, musí si tuto závažnost uvědomit.

3. DYNAMIKA VE SKUPINĚ

Každá skupina, aby dobře fungovala, musí mít vytvořená určitá pravidla. Je také důležité, aby členové byli vzájemně propojeni a vznikala mezi nimi soudržnost. V této souvislosti ze sportovního hlediska můžeme hovořit o tzv. malé skupině, která je tvořena hráči, trenéry a dalšími účastníky a jedná se o to, že se vzájemně znají, komunikují, společně jdou za stejným cílem. Cílem pro každou skupinu je dosáhnout vítězství a ne jinak tomu je u sportovní skupiny. Skupinová příslušnost provází člověka celým jeho životem. Stále bychom chtěli někam patřit a hledat si své místo. Skupinová příslušnost je životní nutností: člověk se rodí do určité rodiny, která jej vypravuje do života, učí se zde nacházet ochranné zázemí, učí se seznamovat se svým životním prostředím. Postupně navazuje přátelské kontakty a stává se příslušníkem určité skupiny.

Skupina také nemusí vyhovovat svými nařízeními a řády a může tak přímo odradit zájemce, který by byl za určitých podmínek ochoten vstoupit do skupiny. Vliv skupiny na jedince závisí na řadě činitelů, na situačních podmínkách, na struktuře a vlastnostech skupiny, na osobnosti jedince. Působí na hráče i trenéra.

Každá skupina je velice důležitá pro další rozvoj jedince. Dynamikou skupiny rozumíme, jak se členové na vzájem respektují a jak se ovlivňují. K této dynamice hodně přispívají vztahy mezi hráči a trenéry. Vztah musí být plně hodnotný a odpovídající skutečnosti. Měla by zde fungovat souhra a vzájemné porozumění. Postupem času se začínají vytvářet různé vztahy mezi účastníky. Každý má tendenci se někam hlásit a někde být. V kolektivu je velice snadné nabýt dojem toho, že jsem ve skupině tzv. navíc. Dynamika se utváří vzájemnými interakcemi a dochází tak pořád k navazování nových kontaktů a skupina se stává flexibilní.

Sociální interakce ve sportovní činnosti je velice důležitá pro správné fungování skupiny a dosahování odpovídajících výsledků. Chceme-li uvažovat v obecné rovině, musíme si uvědomit, co vlastně nejvíce ovlivňuje vztahy a co na ně působí. Jako příklad vlivu sportovní činnosti na sociální interakci je možné uvést ne vždy doceňovaný socializační význam sportovní činnosti. Právě tento význam neustále

roste, protože do sportovních aktivit se stále zapojují další noví sportovní nadšenci. Sportovci, kteří svou sportovní činnost provozují velice často čili intenzivně se věnují svému sportu a přípravě obětují hodně času, tak aby byli nejlepší a mohli si pro sebe ukázat, že když se budou do svého sportu takto zapojovat, dosáhnou tíženého výsledku. Tým je malá skupina lidí se vzájemně se doplňujícími dovednostmi, kteří jsou oddáni společnému účelu, pracovním cílům a přístupu k práci, za niž jsou vzájemně odpovědní. Je to podivný spletenec povah, zájmů, temperamentů, přístupů, je to dosti choulostivá květina, která potřebuje péči. Jak takový tým vypadá? Jak vzniká? Za jakých podmínek je životaschopný? Co ho motivuje, co s ním hýbe, co ho nabíjí, na co umírá? Je stále o čem přemýšlet a hovořit.³⁰

Začátky v týmu mohou být všelijaké. Základem je vytvořit a navázat kontakty, teprve potom přichází čas, jak je rozvinout a hlavně je udržet, což není lehké.

Vedoucí týmu

Každý tým může podlehnout nesouladu zájmů svých členů právě tak, jako se to může stát skupině, která je svěřena vedoucímu týmu. Musí zde existovat někdo, kdo bude mít vše „pod palcem“, kdo bude velet, kdo „pofouká rány“, kdo bude rozhodovat – tedy kdo bude autoritou, vůdcem. Bude-li autoritou slabou, leccos se pokříví, nalomí, ohne a možná i zhroutlí. Naopak, bude-li autoritou silnou a přirozenou, mohou se podařit skvělé věci. Je ideální, pokud je to člověk s přirozenou autoritou, schopný získat si důvěru u spolupracovníků i svěřenců. Jak praví psycholog McClelland, vedoucí by měl vyznávat krédo: *„Tady jsou naše společné cíle a tudy k nim vede cesta. Máte veškeré předpoklady k tomu, abyste jich mohli dosáhnout.“* Vedoucí se snaží vést, ale ne ovládat. Autorita se těžko získává, ale lehkou se ztrácí. Mít autoritu znamená, že nám lidé věří a následují nás, jsme věrohodní. Ovšem bez spolupráce celého týmu nemůže být výchovná práce či jakákoliv akce úspěšná. Ale jak rozlišit dobrého vedoucího od špatného.

³⁰ Srov. SLEPIČKA, P. *Sociální interakce ve sportovní činnosti*. vyd. Praha :Univerzita Karlova, 1982, s. 14 -15

Dobry vedouci - nerozhoduje o vsem, ale jen o nemem. A take nemusí byt u vseho. Badatelka Lewisová tvrdí: „Minimálním požadavkem pro spolupráci není ani tak fyzická blízkost jednajících osob, ani společná akce, ani vzájemně se doplňující chování, ale snížení egoistických požadavků do té míry, aby se požadavky objektivní situace a dané osoby mohly realizovat zcela svobodně. To znamená, že společný cíl je důležitější než jakýkoli osobní cíl.“ Dobry a schopny vudce své pravomoci především deleguje tam, kde je potřeba, nechává se informovat o podstatných událostech.

Špatny vedouci - chce všechno vidět, všechno kontrolovat a od vseho mít klíče. Protože nikdy nemůže byt u vseho, nikdy nemůže všechno kontrolovat, snad jen klíče může vlastnit, je často naštvany, podezřívá všechny a dobrá atmosféra pomalu vymizí.³¹

Ke vzájemné interakci dochází ve sportovní činnosti dosti často. Nás bude zajímat interakce hlavně mezi již zmiňovaným hráčem a trenérem. V interakci závisí hodně na komunikaci na stylu vedení, na důvěře a odhodlání bojovat apod.

3.1 INTERAKCE TRENÉRA A HRÁČE

Abychom se mohli víc zabývat touto velice složitou a závažnou tematikou, musíme si říci něco v úvodu, co je vlastně sociální interakce a co si můžeme pod ní představit.

Sociální interakce zahrnuje vše, co se odehrává při sociálním kontaktu. Objasnění slova interakce je možno vyjádřit slovem jednat, chovat se, počínat si a provádět. Z toho je patrná širší možných významů, která je skrytá pod pojmem interakce. „Jeden z nejčastějších přístupů k pojmu sociální interakce je reprezentován THIBALTEM, KELLYM (1961), který uvádí jako náplň sociální interakce chování jedince modifikované přítomností druhé osoby, vytváření produktů pro sebe navzájem

³¹ Srov. HANÁKOVÁ, M. *Pracovní listy. Metodika zájmových činností*, 2004, s. 9-10

nebo sociální komunikaci. Odlišné pojetí sociální interakce představuje teorie HOMANSONOVA (1961, 1962).³² V souvislosti vykládá sociální interakci jako odměňování či trestání jedné osoby chováním jiné osoby. Charakterizuje sociální chování jako vzájemnou výměnu aktivit podle jejich hodnoty v rámci minimálně dyadické interakce. Pojem sociální interakce je pak chápán jako označení pro takové sociální chování, v němž aktivita nebo sentiment jednoho účastníka jsou odměňovány nebo potrestány aktivitou druhého bez ohledu na druh aktivity, který ten či onen vykonává.

Sportovní činnost umožňuje a vytváří různé možnosti pro vzájemnou interakci mezi trenérem a hráčem. Trenér, který udává pokyny a hráč je plní, je už zapojen v sociální interakci. Florbal, jakožto sport, umožňuje velice dobře interakci s hráčem. Při tréninkovém a zápasovém zatížení je stále trenér společně s hráči v kontaktu. Sděluje jim taktické pokyny a udílí rady jak by se měla hra podle jeho soudu vyvíjet. Trenér má nějakou představu a díky hráčovi ji dokáže zrealizovat. Proto by se měl hráčů učit přijímat pokyny a snažit se je zpracovat. Pro trenéra to znamená zpětnou vazbu, kdy hráčovi něco sdělí a čeká jak se hráč zachová.

3.2 ROLE TRENÉRA

Je velice náročná na koncentraci a spojená s očekáváním v podávání kvalitních a stabilních výkonů. Trenér, který působí v týmu v roli trenéra, plní v zásadě dvě hlavní činnosti. Jednou z nich je trénování a vychovávání. Trenér prostřednictvím svého tréninkového konceptu připravuje své svěřence k tomu, aby dosáhli co největšího výkonu. Trenér by měl být znalcem i v oblasti organizační a měl by umět zajistit co nejvíce informací, aby z nich mohl udělat závěr a vyvodit odpovídající výsledky. Trenér, jakožto osobnost, má svou roli již danou. On je vlastně vůdčí

³² SLEPIČKA, P. *Sociální interakce ve sportovní činnosti*. vyd. Praha :Univerzita Karlova, 1982, s. 11

osobností, která má za úkol dobře připravit tým, který povede k úspěšnému konci. Zamýšlíme se nad tím, jaké dimenze role trenér plní, jde tu i o poznání procesu trenérského působení a faktorů, které jsou podstatné pro přizpůsobení se trenéra. K tomuto přizpůsobení napomáhá druhá strana. Mám na mysli samotné hráče, kteří jeho roli zvyšují či naopak svým jednáním a problémy snižují. Některé požadavky na trenéra jsou přímo spojeny s pozicí, kterou zastává. Splnění jeho úkolů záleží i na jeho osobním přístupu a na jeho osobním zájmu. Plní konkrétní úkoly, ale svým způsobem v tomto směru poskytuje role trenéra prostor pro osobitou invenci. Někdy je trenér schopen vtisknout celé skupině svoje pojetí tréninkové práce a jindy zas musí být spokojen s tím co právě hráči předvádějí a přizpůsobit se. Proces adaptace na nároky trenérské profese může sehrát i pozitivní úlohu ve vývoji osobnosti. Trenérská profese je spojená jak s oblastí tréninku, tak s oblastí vedení v soutěžích. Postupem doby se samozřejmě začínají objevovat stále nové trendy, o které by měl samotný trenér projevit zájem. S tím přicházejí i nové úkoly, které musí plnit. V dnešní době pracuje u týmu více činovníků, než bylo v dřívějších dobách, a tak každý se může věnovat pouze své oblasti, kterou ovládá a připravit svěřence k nejlepšímu výkonu. Trenér stojí i v roli pozorovatele i mimo sportovní hřiště a věnuje svůj čas rozboru u videa. Tato nová metoda je velice zajímavá a skýtá trenérovi veškeré poznatky o zápase o taktickém rozestavení mužstva a o chybách, které jsou zde zachyceny.³³ Roli můžeme obecně chápat ve dvojnásobném smyslu. Jako normativní vymezení chování, nebo jako realizaci určité společenské pozice. Trenér by měl být váženou osobností a uznávaný hráči.. Trenér je v podstatě složkou řídicí a hráč je složkou hybatelnou.

3.3 ROLE HRÁČE

Hráč je nesmírně důležitou součástí hry. Hráči představují veliký význam ve hře a bez jejich účasti by hra postrádala smysl. Hráč, který je velice dobře připravený

³³ Srov. SLEPIČKA, P., *Psychologie koučování*. vyd. Praha :OLYMPIA, 1988, str. 16-17

do zápasu a může psychicky a fyzicky obstát v těžkých situacích, je pro tým a trenéra velkým přínosem. Je třeba tedy tohoto hráče novým metodám a návykům učit, aby mohl pak obstát v stále těžších a více náročnějších situacích. Hráč by si měl uvědomit, že trenér je pro něj velmi významnou osobností. Povinností hráče je odvádět kvalitní výkony a pomáhat celému týmu. Dále je povinností hráče být připraven, poslouchat a velmi dobře vnímat trenérovo myšlení a snažit se porozumět jeho pokynům. Hráč se pak snaží pokyny před zápasem splnit v co největší možné míře, aby trenérovi dokázal, že mu rozumí a že dokáže jeho teorie o hře převést do samotné praxe. Musí se učit dál a dál, aby týmu byl prospěšný a vykazoval celkovou vynaloženou práci trenérů, kteří se snaží tým připravit na maximální výkon. Hráč by se měl nejen vzdělávat herně, ale měl by být připraven i morálně. Znamená to, že hráč, který jde do zápasu a slíbil trenérovi, že bude vše respektovat, musí slib dodržet a nemůže zklamat jeho důvěru. Pokud se naplnění pokynů nepodaří v tomto zápase, neměl by hned svalovat vinu na trenéra, ale měl by se zamyslet sám nad sebou a říci si, zda se jeho výkon shodoval s provedeným výkonem na hřišti.

3.4 FUNKCE TÝMU

Tým je určitá skupina, která pracuje stejně a jde za stejným cílem a uznává společné hodnoty. Správně připravený a sladěný tým předvádí výkony, na které jsou zvědaví diváci a ostatní činovníci. Předvádí pohledné kombinace, které se líbí a hrají týmově. Nikdo nemá snahu se nějakým způsobem individualizovat, ale snaží se hrát pro tým. Ukázka takovéto hry uspokojuje hráče i trenéry a v neposlední řadě diváky. Jedná se o vzájemnou spolupráci, kdy si samotní hráči navzájem pomáhají. Je to vidět, že uspokojují většinou více týmové akce než individuální sólové. Hráč, který nepromění vyloženou šanci, se dostává do útlumu a pokud se mu naskytne v zápase další příležitost vstřelit branku, jeho psychika je velmi nízko a tak radši volí přihrávku na lépe postaveného spoluhráče a vybídne ho ke skórování.

To poznáme i u zakončovatele akce na jeho chování, kdy dojde či gestem ukáže, že přihrávka, která mu byla adresována byla velice dobře provedena a on mohl pohodlně vstřelit branku. K takové hře se musí hráči v kolektivu propracovat postupně. Nelze si namlouvat, že po jednom tréninku spolupráce hráčů bude na tolik vynikající, že by snad tým mohl pohlednou hru předvádět již v krátkodobém hledisku. Na této chytré a kompaktní hře se musí pracovat velice dlouho a vše musí být do detailu provedené, aby doznala snaha tíženého úspěchu. Florbal je hra, ve které musí pracovat všichni hráči a musejí se zároveň na sebe umět spolehnout a očekávat pomoc ve svízelné situaci.

Každý hráč se musí spolehnout na své umění, na své dovednosti, ale musí také akceptovat hráče či spoluhráče v týmu. Při každém doteku s míčkem či v hlídání své strany, by měl jeden druhému vzájemně důvěřovat a spolehnout se jeden na druhého. Snad proto jsou kolektivní sporty tak oblíbené, že přinášejí dva významné zisky. Umocňují individuální sportovní výkon a umožňují navazovat krásné a pevné přátelské vztahy. Není to však vůbec jednoduché vytvořit takový kompaktní tým, protože i hráči mají své problémy, které ovlivňují chod týmu. V kolektivní hře je nutnost spolupráce s ostatními hráči, pokud chtějí uspět. Jsou zde nesporné nároky na jednotlivého hráče. Hráč musí být koncentrován a připraven podat co největší výkon. I když se to mnohdy hráčům nezamlouvá. Mám na mysli změnu taktického rozestavení či strategii vedení útočných akcí. Chce-li tým uspět, musí se podřídit i na úkor svého zažitého rytmu a musí umět hrát všechny varianty, které je možné ve florbale zahrávat. Jen kvalitně připravený tým s pracovitými hráči může konkurovat ostatním. Jestliže k této situaci dochází, vznikají s tím různé konflikty, které se snaží kohezi družstva zcela zničit.³⁴

„Je to tzv. stratometrická koncepce vývoje vztahů ve skupině, kterou prezentuje PETROWSKI (1980). Podle této koncepce jsou interpersonální vztahy ve skupině zprostředkovány skupinovou činností. Společná činnost členů skupiny je základem interakcí, komunikací a vztahů, které se mezi členy skupiny vytvářejí. Sledování úrovně vztahů je dalším důležitým principem přístupu. Jsou rozlišovány čtyři vrstvy procesů probíhajících ve skupině. Důležitá jsou tato kritéria:

³⁴ Srov. SVOBODA, B, VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. vyd. Praha : Olympia, 1986, str. 101-102

a) hodnocení splnění skupinových úkolů

b) hodnocení skupiny podle sociálních norem

c) hodnocení schopnosti skupiny poskytnout každému členu možnost plného osobního rozvoje

Další úroveň, druhá, má ráz psychologický, je to vztah každého člena skupiny k činnosti skupiny, jejím cílům, úkolům a organizačním principům, i jeho motivace k činnosti a sociální význam této činnosti pro každého člena.

Na třetí úrovni jsou charakteristiky meziosobních vztahů dané jak činností (cíle, úkoly), tak i principy a platnými hodnotami ve skupině, které jsou koneckonců projekcí společenských vztahů.

Poslední úroveň, tedy čtvrtou, jsou interpersonální vztahy. Jsou to vazby, v nichž nejsou zjevné ani skupinové činnosti, ani hodnotové představy kolektivu. Zde se projevují různé zájmy, sugestivní vlivy, přístupy k druhým lidem všeobecně, zaměřenost osobnosti apod.³⁵

Společná činnost v tréninku i v utkání dokládá a dokresluje jen odhodlanost bojovat při obrovském tempu.

3.5 VÝKONOVÁ MOTIVACE HRÁČE

Každý člověk by chtěl vždy ve svém životě dosáhnout největšího úspěchu a chtěl by objevovat nové podněty, rozšiřovat si své znalosti a rozšiřovat obzor. Stále se zlepšovat a dosahovat vzdálených cílů. K tomu, aby člověk nezůstal stát na místě a začal se postupně k cíli blížit, slouží motivace. Jak naznačuje samotné slovo motivace, které vzniklo z latinského slova moveo – hýbám se, má motivace v životě člověka velký vliv na jeho výkony. Není třeba sáhodlouze zdůrazňovat, že motivace je

³⁵ SVOBODA, B, VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. vyd. Praha: Olympia, 1986, str. 102

jedním z nejdůležitějších prvků i pro sportovce. Má významnou roli. Bez předpokladů a motivace by těžko hráč dosáhl takových kvalit, jakých dosáhl. S motivací stoupají výkony jak hráče tak i samotného týmu. Z toho je patrné, že motivace je procesem živým. Hráč bez motivace nemůže nikdy podávat kvalitní výkony, proto je velmi důležité, aby se na motivaci, ať už je to finanční či duševní, nezapomínalo. Mějme však na zřeteli, že finanční odměna je velice dobrá, ale ne vždy výchovná. Pro motivaci je důležitá potřeba, která se na základě motivace uspokojuje či neuspokojuje. Aby se potřeba uspokojila, záleží na trenérovi a na zázemí a práci celého klubu. Víme, že i mezi hráči můžeme vyzorovat rozdíly v tom, že jeden hráč v týmu je hravější než ten druhý a že každý je jiný. Někdo si dokáže hrát s balonkem dlouhé hodiny a trávit tak svůj čas. Jiný hráč oplývá důrazem a svou tvrdostí, kterou se uspokojuje v zápasech. Hráč, který se zapojuje do nových činností, se musí také více učit, aby pochopil další nové motivační věci. Lze předpokládat, že hráč si rychle uvědomuje a zkušenostmi poznává, že pokud bude na sobě pracovat, jeho výkony porostou a on se bude moci lépe zapojit do sportovního dění, které je velice uznávané celou společností. Pro hráče může být také vzorem jeho dřívější idol z dětských let, kdy se v něm vidí a chtěl by dosáhnout tolik jako on. Postupem času si uvědomuje, že stát se sportovní hvězdou není nikterak jednoduchá záležitost. Aby hráč dokázal sobě a celému svému okolí, že je výborný, stojí mnoho let dřiny a odříkání.

Proces motivace obsahuje vždy dvě složky. Za prvé je to složka dynamogenní, tj. aktivizující a mobilizující, a instrumentální, která se zaměřuje na činnost jedince k dosažení určitého cíle.

Ve sportu můžeme hovořit o tzv. výkonové motivaci. Rozumíme tím, že hráč touží po pohybu, který je velmi důležitou součástí pro zdraví celého lidského organismu. Potřeba pohybu slouží hráči k právě již v úvodu zmíněnému objevování nových zkušeností a nových informací, důležitý pro jeho sportovní výkon. Další potřeba se týká sportovního uplatnění ve společnosti. Výkonová motivace vzniká tím, že se prolnou vzájemně obě potřeby. Výkonová motivace je procesem dynamickým, rozvíjí se jak ve směru síly, tak i kvality. Ze začátku si hráč nejprve zvyká na prostředí, ve kterém hraje a pak se snaží neustále prohlubovat. Získané zkušenosti, které slouží ke zlepšení výkonu jsou prožitky z tréninku, vyhraný zápas, prohry

v utkání. To vše jsou velice důležité kroky ve sportovním zápoulení a v dalším zvyšování výkonnosti. Každý zaznamenaný úspěch slouží k tomu, aby hráč si uvědomil své možnosti a ty pak v dalších trénincích či zápasech zlepšoval. Ke zlepšení dospěje tím, že z intenzivní svou přípravu a začne se více soustředit a koncentrovat na své výkony.³⁶ Hlavně si velice rychle uvědomí, že na lavičce sedí další jiní hráči, kteří čekají na svou příležitost. Hráč vidí, že jeho místo je v zápasech nejisté a sám, protože chce v týmu hrát, si uvědomí, že pokud by jeho výkon dlouhodobě stagnoval, přijde o své místo v sestavě a bude netrpělivě čekat, až zase trenéra přesvědčí o tom, že se v tréninku zlepšil a že je připraven se opět plně zapojit do zápasu a pomoci týmu. To je velmi jasně prokazatelná motivace, kterou je třeba zdůrazňovat mezi hráči. Hráči sami musí vědět, že místo v sestavě nemají jisté a že musí v týmu zavládnout zdravá konkurence. Jsou i období, myslím pubertální a postpubertální, kdy hráče se snaží ovlivňovat negativní vlivy. Je smutné, že se tyto negativní vlivy objevují zrovna ve stádiu vysokého sportovního výkonu. Na hráče působí alkohol, party a noční zábavy.

Důležité je v tomto problematickém období, aby se trenér spojil s rodiči a vytvořil tak osu hráč – trenér – rodiče. Tak může mít přehled o jeho prospěchu a o jeho životě mimo sportovní život. Hráč, aby nepodleh svodům, musí cítit zázemí domova i ze strany trenéra, který ho stále dokáže motivovat a přesvědčovat o tom, že je pro něj platným hráčem. Pokud začne užívat noční život, jeho kariéra půjde stranou a nikdy nedokáže to, co chtěl dříve. To zůstane jen dětským snem. Výkonová motivace je koncepcí velice důležitou hlavně u vrcholových sportovců a hráčů, vkládají ji do své přípravy i soutěže (s rizikem zranění, které je nemalé). Nelze se omezit jen na vysvětlení potřeb pohybu či sociálních vazeb nebo působením nových podnětů. Za hlavní pohnutku, která vede hráče k vysokému výkonu, je považována motivace k výkonu. Různost názorů na tuto koncepci si však žádá podrobnější vysvětlení.³⁷

„Novější ATKINSONUV (1974) výklad vychází z klasického LEWINOVA schématu o povaze interakce mezi osobností a determinanty prostředí. Chování

³⁶ Srov. CHOUTKA, M. *Sportovní výkon*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1981, str. 54

³⁷ Srov. CHOUTKA, M. *Sportovní výkon*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1981, str. 55

člověka je funkcí interakce osobnosti a prostředí. Síla tendence člověka dosáhnout úspěchu (T_s) v úkolu je funkcí 3 proměnných:

1. *motivů dosáhnout úspěchu (M_s) chápaného jako relativně stálé a obecné dispozice osobnosti,*
2. *síly očekávání, tj. subjektivní pravděpodobnosti, že výkon v úkolu bude úspěšný (P_s),*
3. *relativní atraktivnosti této činnosti = incentivní hodnota úspěchu (I_s)*³⁸

$$\text{Vzorec: } T_s = M_s \times P_s \times I_s$$

Ve výkonové motivaci je ovšem stejně důležitá i tendence vyhnout se neúspěchu. Je to obava z neúspěchu, obava ze strachu ze zklamání trenérova očekávání apod.

Výkonovou motivaci přiblížím na jednom z mnoha případů, se kterým jsem se setkal. Jedná se o motivaci hráče, který musel zaskakovat za brankáře, který se zranil v předešlém utkání. Zkusil chytat v brance. Já stále čekal na lékařskou diagnózu, která se týkala skutečného brankáře. Zástupce vyhovoval mým požadavkům, jeho výkon se mi líbil, ale musel jsem počítat s tím, že přijdu o platného hráče v poli. Rozhodnutí nebylo vůbec příjemné. Dvě hodiny před začátkem utkání jsem se dozvěděl, že zraněný brankář se nevrátí zpátky do branky. Oznamil jsem hráčovi v poli, že bude chytat. Utkání nebylo důležité, že nešlo o žádné finále či rozhodující utkání, ale i přesto jsem mohl na hráčovi vidět obavy z toho, že musí jít do brány jako náhradník. Nahradit bezchybného a spolehlivého brankáře bylo opravdu těžké.

Před začátkem zápasu si asistent vzal ostatní hráče na před zápasové zahřátí a rozcvičení ven a já měl možnost být s náhradníkem v přímém kontaktu. Snažil jsem se ho velmi motivovat, aby nebyl pod stálým tlakem, který cítil. Chci poukázat na to, že i když vlastně o nic nešlo, hráč se dokázal během krátké chvíle přeorientovat, i když nikdy ještě v zápasech nechytal. Byla to jeho premiéra a on ji

³⁸ SVOBODA, B, VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1986, str. 36

zvládl velice dobře. Inkasoval pouze 4 góly a předvedl i dobré zákroky, které pomohly týmu.

V zápase nemůžeme vědět, co situaci přinese. Hráli jsme hodně času v oslabení, a tak bylo důležité přečkat třetinu bez úhony. To se podařilo. S brankářem náhradníkem jsem si povídal a kontroloval jeho stav. Byl stále odhodlaný a velice dobře soustředěný. To určitě přispělo ke skvělému výkonu.

4. ANIMACE VE SPORTOVNÍ HŘE FLORBALU

V úvodní části vysvětlím, co znamená slovo animace a jaký má význam jako výchovná metoda. Animaci dobře vysvětluje pojem ožívování. Jedná se zejména o oživení činností mladých lidí, které je má vést k jejich lepším postojům. Člověk, který se animací zabývá, musí činnosti vykonávat zapáleně, aby skutečně mladé lidi nadchl. Ti pak působí zpětně i na něho samotného.

4.1 TRENÉR - ANIMÁTOR

Animace má ukázat mladým lidem cestu k prioritám, hodnotám člověka a vůbec kladný postoj k životu. Právě sportovní činnost je jako stvořená pro působení animátora. Trenér - animátor má na své straně lidi, které spojuje společný zájem. Pomocí komunikace a přátelských vztahů se zde vytváří prostor pro realizaci každého člena. Animátor musí mít v sobě schopnost motivovat, povzbudit členy kolektivu a umět je patřičně nadchnout pro společnou věc. Svým chováním musí vytvořit ostatním pohodu a klid, musí řídit a diktovat, ale i naslouchat, je adaptabilní na prostředí, ve kterém se zrovna ocitl.

Trenér musí působit rozvážně, nesmí dělat ukvapené závěry pod vlivem emocí a rozhodnutí, které udělá, si musí nechat projít hlavou. Pokud se zachová zmateně a chaoticky, určitě neobstojí v kolektivu mladých lidí, protože ti se vyznačují přílišnou kritičností. Trenér - animátor se neohlíží jen na prostředí sportu, ale zajímá ho i rodinné zázemí, které velmi často může způsobovat problémy.

Animátor se nesmí zaměřit na oblíbené jedince nebo výborné sportovce, ale musí vnímat všechny bez ohledu na jejich výsledky. Tento postup je často prvním krokem

k přátelské atmosféře ve skupině, ale může vést i ke zlepšení výkonů na hřišti. Dát důvěru, možnost se uplatnit, je velmi důležité.

„Animátor - trenér může vystupovat ve třech rolích. Podle R. Tonelliho (*Gruppi giovanili e esperienza di Chiesa*) existují tři typy vedení:

autoritativní

demokratické

liberální

Animátor autoritativní:

Ve skupině má hlavní hlas on, cíl už předem zná. Vyžaduje spíše souhlas se svým názorem a cílem, než aby se ptal a naslouchal. Dává spíše informace.

Vztahy ve skupině: jedinci jsou závislí na vedoucím, atmosféra je často napjatá, chybí tvořivost, vše je řízeno jedním člověkem. V těchto případech se animátor bojí hodnocení, vyhýbá se tomu, má strach, že bude kritizován.

Animátor demokratický:

Dá prostor k vyjádření názorů, sám naslouchá a pak spolu s ostatními hledá nejlepší řešení. Pomáhá skupině dodržet to, co si předsevzala, způsobem pevným, propojeným i s určitou pružností.

Vztahy ve skupině: vztahy stojí na důvěře, atmosféra přátelství pak rodí i otevřenost, upřímnost. Všichni jedinci se dělí o úkoly, mají odpovědnost. Animátor dbá na momenty hodnocení, protože nemá strach z kritiky, vidí v těchto momentech především příležitost k růstu a ke zlepšení.

Animátor liberální:

Tento animátor nechá často jednat za sebe druhé, kteří prosazují svůj názor, proto se slabší jedinci často nedostanou k vyjádření svého pohledu a ve skupině vzniká napětí.

Vztahy ve skupině: vládne mírný chaos, často není jasné, co se bude dělat, někteří se cítí sami, nepochopení. Animátor je málo průbojný, málo iniciativní. Takový vedoucí často nemyslí ani na hodnocení, pokud ano, tak obecně a dost povrchně.“³⁹

³⁹ HANÁKOVÁ, M. *Pracovní listy*. Metodika zájmových činností, 2004, s. 8

Ne všechny vztahy ve skupině však musí být vždy založené na pochopení, toleranci a důvěře. Může se vyskytnout situace konfliktní, kdy ne všichni členové jsou schopni akceptovat kamarádské prostředí. Ti pak vytvářejí ovlivnitelné skupinky, které mohou negativně mezi vrstevníky působit. Dobrý trenér – animátor dá sportovní skupině prostor k vyjádření názoru, hodnocení a sebehodnocení. Slabé jedince nesmí nechat stát stranou, aby se nestali pro skupinu lhostejnými. Nejdůležitějším úkolem trenéra – animátora je vytvořit mezi mládeží takové vztahy a prostředí, aby se v něm všichni cítili dobře a měli radost z toho, že se mohou na další sportovní přípravě setkávat.

4.2 STAVBA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Trénink by měl být postaven tak, aby byl zvládnutelný a srozumitelný, ale musíme si také uvědomit, že nelze jen počítat s tím, že hráči se naučí trénink za jeden tréninkový cyklus. Je třeba jim dát čas na to, aby se naučili to, co od nich vyžadujeme. Trénink se skládá s ročního tréninkového cyklu a obvykle trvá jeden rok a z tréninkové jednotky, čili stavby vlastního tréninku s charakteristickým zaměřením. Rozeznáváme i další úseky, které mají různou délku jako je makrocycklus, mikrocycklus, mezocycklus, ale pro mou práci je nejvíce zajímavá příprava ročního tréninkového cyklu. Přiblížím též tréninkovou jednotku, jak by měla být poskládána, aby byla efektivní a přínosem pro tým.

Roční tréninkový cyklus je pravidelně se opakující jednotkou v tréninku. Je v podstatě nejdelším úsekem, na který běžně trénink plánujeme. V podstatě můžeme začínat v kterémkoliv měsíci a stejně tak i končit. Vychází zkrátka z potřeb specializace. Pokud se jedná o letní sport, většinou začíná na podzim. Tento cyklus je složen většinou ze čtyř tréninkových úseků, přičemž každý má jiný záměr a úkoly. V tomto cyklu se objevuje přípravné období, předzávodní období, hlavní(závodní)

období, přechodné období. Každé období má jinou délku a jejich podoba vychází z potřeb dané specializace.

Přípravné období slouží k rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink v tomto úseku má většinou všestranný charakter, proto se uplatňují především všeobecně rozvíjející cvičení, důležitá je jejich pestrost a různorodost. V této části ročního cyklu nejsou obvykle zařazovány žádné soutěže. Podstata přípravného období vychází z vytvoření dostatečné kondice do začátku hlavního období. Proto se zaměřujeme na zvýšení tzv. funkčních stropů, což znamená, velmi jednoduše řečeno, zlepšení racionalizace práce všech orgánů nutných pro pohyb. Projevuje se především v oblastech kapacity srdečně cévního systému, dýchacího systému, energetických rezerv v organismu, racionalizace pohybů, řízení pohybů apod. U nejmenších dětí v etapě seznamování se sportem si trénink zachovává tento charakter v podstatě po celý tréninkový rok.

Druhou částí ročního cyklu je předzávodní období. Zde by mělo dojít ke spojení všeobecně rozvíjejícího a speciálního tréninku. Dosažená úroveň funkčních parametrů organismu se předvádí do dané specializace. Proto jsou již zařazována speciální cvičení, která jsou však stále ještě kombinována s cvičeními všeobecně rozvíjejícími. Trénink by měl být přiměřeně pestrý a trenér by zde měl vyzkoušet řadu různých variant a metod. Měl by být zajímavý svou koncepcí. Ke konci tohoto období by se měla dohodnout přátelská utkání, kde by se měla vyzkoušet a ověřit trénovanost týmu. Není potřeba jich sehrát mnoho, ale je důležité, aby v těchto zápasech dostali všichni příležitost ukázat jestli budou do sezony připraveni. Toto období končí se začátkem mistrovských soutěží a závodů. Většinou se také ještě v tomto období koná soustředění, na které se vytvoří plán soustředění (obr.2), ve kterém se snažíme naučit velké množství herních prvků, aby byl tým velice dobře připraven.⁴⁰

⁴⁰ Srov. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. vyd. Praha : GRADA PUBLISHING, a.s., 2005, s. 49

SOUSTŘEDĚNÍ SK ČESKOBUDĚJOVIČTÍ LVI 2005

	8:30-10:00	10:00-12:00	12:00-14:30	14:45	15:00-18:00	18:00- 19:30	19:30
25.8. Čt	Výběh + strečink	Hala Sokolovna - Dribling, vedení míčku, střelba, zpracování a příhrávky	Oběd a volno*	strečink	Hala Sokolovna - Příhrávky a zprac. v pohybu, útočné herní kombinace, cv. pro golmany, herní systémy(taktika)	Plovárna nebo fitness	Zhodnocení dne

	8:30-9:00	9:00-10:30	10:30-12:00	12:00-14:00	14:00-15:45	15:45	16:00-18:00	18:00- 19:30	19:30
26.8. Pa	Výběh	Kola Tour/nebo běhání	Obratnostní hry nebo fitness	Hala Sokolovna - Příhrávky a zpracování, Uvolňování s m., bez m., střelba pod tlakem, cv. pro golmany	Oběd a volno*	strečink	Hala Sokolovna -Střelba, herní situace 1:0, 1:1, 2:1, 2:2, herní kombinace útočné, herní systémy útočné(přesilovky a oslabení (3:2, 5:4), hra	Plovárna nebo taktika	Zhodnocení dne

	8:30-10:00	10:00-12:00	12:00-14:30	14:45	15:00-18:00	18:00- 18:30
27.8. So	Výběh + strečink	Hala Sokolovna - Dorážení a tečování m., střelba přes překážky, obsazování hráče s m.,bez m.,obrana prostoru, blokování střel	Oběd a volno*	strečink	Hala Sokolovna - Příhrávky pod tlakem, herní situace (rozehrávání apod., herní situace 3:1, 3:2, 3:3,4:3, herní kombinace obranné. Obranné systémy, hra řízená, hra	Zhodnocení dne

	9:00-10:00	10:00-12:00	12:00-13:30	13:45	14:00-16:00	16:00- 18:00	18:00- 19:30	19:30
28.8. Ne	Výběh + strečink	Hala Sokolovna - Příhrávky a zpracování pod tlakem, střelba (přesnost), obranné systémy, obranné kombinace, cv. pro golmany	Oběd a volno*	strečink	Hala Sokolovna - Hra řízená, hra a ověření výkonnosti týmu	Fitness	Plovárna	Zhodnocení dne a zakončení soustředění

Soustředění SK Českobudějovičtí lvi

Soustředění se konalo 25. – 28. 8. 2005 v Českých Budějovicích. Tato letní příprava byla sestavena pro hráče z klubu SK Českobudějovičtí lvi. Při přípravě plánu jsem vycházel z tréninkových jednotek, které byly již během závodního období v praxi ověřeny. K tomuto soustředění jsme využili sportovního zázemí Sokolovny na Střeleckém ostrově v Českých Budějovicích.

Každý hráč předem obdržel plán soustředění, aby tak měl možnost, připravit se na program před jeho zahájením. Tento postup je z hlediska psychiky hráče a jeho soustředění velice důležitý.

Každé ráno bylo zahájeno společným výběhem do terénu viz tabulka, následoval lehký strečink pro zahřátí organismu a získání optimální tělesné teploty.

První den letní přípravy byl sestaven tak, aby hráči měli možnost po herní pauze, která trvala přibližně 2 měsíce, opět se dostat do správného herního tempa. Skladba dne se stávala z činností, které postupně hráče vracely do herní formy. Trénink byl zahájen driblingem, následovalo průpravné cvičení pro vedení míčku. Poté proběhlo cvičení pro zlepšení střelby a přihrávek. Zmíněné druhy cvičení je vhodné zařadit těsně za sebou. Jsou výchozími činnostmi pro další herní kombinace a systémy.

Při sestavování plánu soustředění jsem kladl důraz i na vhodný jídelníček hráčů. Pro optimální formu se obecně doporučuje lehká strava. Během soustředění je na hráče vyvíjena velká zátěž. Vhodně zvolené složení denní stravy nezatěžuje organismus, a tak pozitivně ovlivňuje hráčův pohyb.

V tréninkovém procesu existuje také řada alternativ. Hráči si měli vybrat ze dvou činností tu, která jim připadala atraktivnější. Rozhodovali se mezi jízdou na kole, nebo běháním.

Na závěr každého náročnějšího dne byla zařazena regenerace. Tento odpočinkový časový úsek sloužil hráči k tomu, aby se psychicky i fyzicky zotavil. Pro takovou odpočinkovou činnost jsou vhodné aktivity např. plovárna nebo fitness. Zjistil jsem, že posilovací cviky pro paže velmi příznivě ovlivnily hráče při následujících cvičeních střelby. To se projevilo zejména v síle a intenzitě střely.

Získané a procvičené dovednosti si hráči ověřovali při hře. Nejprve proběhla hra řízená, kdy trenér do průběhu zasahoval a hráči museli plnit zadané úkoly. Poté následovala hra neřízená, která záležela pouze na hráči samotném, avšak musela být dodržena pravidla hry.

Podle metodického modelu jsem začlenil na konec dne vždy krátké zhodnocení, kde měli také hráči možnost vyjádřit se k dění uplynulého tréninkového dne.

Soustředění mělo pro hráče i pro mě velký význam. Hráči se naučili v krátkém časovém úseku zvládat poměrně velkou zátěž, intenzivně zdokonalovat svou formu a mnozí z nich se naučili překonávat sami sebe. Všechny získané dovednosti mohou uplatňovat v nové sezóně.

Hlavní období, kterému se říká závodní, je nejdůležitější část ročního tréninkového cyklu, protože zde se začínají hrát již mistrovské soutěže. Trénink by měl být koncepčně připraven a měl by být systematický a sledovat vývoj hráče. Mělo by se začít od základů a postupně přidávat obtížnost. Jedná se o speciální trénink se všeobecně rozvíjejícím. Soutěž je pravidelná, a proto by si na ni měli všichni adaptovat a zažít rytmus, který je podstatně něco jiného než příprava v předzávodním období. Největší chyba je, pokud trenér nedá šanci všem hráčům, aby ukázali, co umí. Pokud nevyzkouší všechny hráče, tak si nikdy nemůže být jist, zda na střídačce nesedí hráč, který by podal dobrý výkon.

Zvláštním obdobím je cyklus přechodného období. Zatímco ostatní období měla za cíl rozvinout či udržet výkonnost, přechodné období slouží k odpočinku dětí a to jak fyzickému, tak psychickému. Většinou se v přípravě dětí omezuje pouze na tréninkové volno.

Pro systematický trénink má velký význam plán na roční tréninkový cyklus. Trenér by si měl vždy před jeho začátkem vypracovat rámcové úkoly a postupy. K hlavním úkolům a postupům patří obsah tréninku a kalendář soutěží. Podrobný obsah tréninku s popisem dovedností a schopností, které by měli hráči zvládnout, je základní vodítko.

Kalendář soutěží je základem, z kterého pak vychází struktura ročního cyklu a délka jednotlivých období. V ročním cyklu by se mělo vypočítat, kolik bude obsaženo tréninkových jednotek v tomto roce. Dále by měl trenér a vedení vědět

dopředu, kde se bude trénovat a podle toho přizpůsobit tréninkový program. Samozřejmě, že tréninkový plán není povinnost. Pokud ale není dopředu připraven a dochází-li často k improvizaci, tak těžko pak můžeme dosáhnout systematického postupu od jednodušších ke složitým věcem. Během cyklu by se také nemělo zapomínat na rodiče a na schůzky s nimi, protože oni jsou jedním z hlavních činitelů, kteří jej ovlivňují.

4.2.1 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA FLORBALU

Tréninková jednotka je základním cyklem sportovní přípravy. Právě zde dochází ke skutečné interakci mezi trenérem a hráčem. Trenér jednotku připraví a očekává její plnění od hráčů. Ne vždy připravená jednotka hráče zajímá, ale ne vždy je všechno v životě co se líbí a s čím jsou všichni spokojeni. Obvykle rozeznáváme 3 - 4 základní části tréninkové jednotky. Obsahuje část úvodní, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část je zařazena na začátek tréninku a slouží k přípravě organismu na hlavní část. Úvodní část obsahuje následující úkoly. Jedním z nich je tzv. psychická příprava. Spočívá v soustředění a koncentraci na trenérův výklad. Trenér zde stručně nastíní o čem dnes bude tréninková jednotka a k jakému cíli povede a upozorní na důležité věci, které by neměli hráči opomenout. Zdůrazňuje přechod „ze šatny na trénink“. Pak po příchodu do haly začíná druhá část, ta je velice podstatná pro další průběh sportovce. Jedná se o fázi rozcvičení – v této fázi by si měl sportovec sám uvědomit, že když zde něco podcení může dojít i ke zranění. Pro zahřátí organismu se používají buď rozběhová cvičení, sprinty a nebo hry, které rozvíjejí pohyb. Potom následuje rozcvičení svalového aparátu. Při rozcvičení bychom se měli zaměřit na celou stavbu těla a neopomenout žádný sval, který bychom nerozcvičili. Pak následuje tzv. část zapracování, která předchází samotné hlavní části tréninku. Má za úkol připravit organismus po fyzické i po psychické stránce tak, aby

byl schopen co nejlépe uspět v hlavní části a podat v ní nejkvalitnější výkon. Například budeme-li trénovat obranu prostoru, zahrneme do této fáze cvičení na malém prostoru, aby si hráči zkusili jak se mají v této situaci zachovat.

Hlavní část má za úkol plnit cíl tréninku. Ten je zaměřen na největší zatížení, které se provádí v této tréninkové jednotce. Je zde důležité, aby různá cvičení na sebe posloupně a systematicky navazovala a nepřeskakovalo se z jednoho do druhého cvičení. Neprocvičilo by se vlastně vůbec nic. Zařazené cvičení by mělo vypadat následovně:

1. Obratnost, která vyžaduje vysokou úroveň aktivity centrální nervové soustavy. V praxi se jedná o cvičení akrobatického a gymnastického cvičení s použitím tělocvičného nářadí, nebo se může na začátek udělat nácvik technických prvků a standardních situací. Například nácvik přesilové hry. Na tyto nácviky se musí hráči velice dobře soustředit a nebýt unavení. Jejich vnímání by mělo být velice bdělé a reakce rychlá. Pokud bychom cvičení zařadili až ke konci či v průběhu, nesetkáme se s moc velkou odezvou. Hráči sice budou něco nacvičovat, ale snaha nebude zúročena.

2. Rychlost. Rychlostní cvičení jsou velice náročná na aktivitu nervové soustavy. V tréninku se používají sprinty, krátké vzdálenosti a dlouhé, člunkové běhy apod. Je to velice náročné na tepovou frekvenci. Je potřeba zde doplňovat tekutiny a být zcela dobře v kondici s dýchacím systémem, aby se organismus nezakyselil.

3. Silová cvičení slouží k tomu, abychom zvýšili sílu při střelbě a byli více úspěšnější v osobních soubojích a nabytou sílu, dokázali využít. V tréninku se využívá úpolových cvičení, přetahování, přetlačování, posilování.

4. Vytrvalostní cvičení jsou umístěna až na závěr hlavní části. Vytrvalost se právě vyznačuje tím, že má být organismus již unavený a i přesto se musí překonat a dokázat ještě ve svém výkonu pokračovat. Vytrvalost je velice důležitá a je třeba ji rozvíjet postupně jako všechna cvičení. S vhodně propracovanou vytrvalostí můžeme dobře

vydržet v zápasovém tempu a překonat hranice svého výkonu. Vytrvalost probíhá na konci hlavní části a zařazujeme sem různé běhy a výklusy, aby se zapomnělo na únavu.

Na konci celé tréninkové jednotky v tzv. závěrečné části, která se dá rozdělit na dvě etapy, by mělo přijít zhodnocení buď úspěšného či neúspěšného tréninku.

„Na část dynamickou, ve které jsou cvičení s nízkou intenzitou. Jejich cílem je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. Jejím obsahem mohou být drobné hry, vyklusání apod.

Statická zahrnuje protažení svalů, které byly v tréninku převážně zapojené, dále svalů, které v daném sportu mají tendenci ke zkracování, případně dalších problémových oblastí. Dále bychom především u dětí měli zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení. Trénink často působí na děti jednostranně, a proto je potřeba provádět kompenzaci dříve, než dojde k výraznějším svalovým dysbalancím a vadám v držení těla. Statickými cvičení dochází také k celkovému uklidnění organismu, které pozitivně ovlivňuje zotavení dětí.

V závěru bychom si měli říci, co se nám podařilo a naopak v čem se ještě musíme zlepšovat, aby tréninky stále dosahovaly kvalitnějších výkonů. Délka tréninkové jednotky trvá tak 60- 90 min. Trénink by měl být variabilní a ne stejnorodý. Je důležité, aby byl trénink kreativní jak pro hráče tak pro trenéra, který vše připravuje a hráči tím, že jeho plány plní umožňují trenérovi pohled na celou koncepci tréninku.“

Jak takový trénink vypadá z pohledu trenéra

V první řadě jeho práce musí zachovat určitý systém, na který jsou hráči již naučení a měl by si uvědomit, čeho by se trénink měl týkat. Po této úvodní části by si měl zajistit pro svůj trénink potřebné metodické pomůcky, aby předešel zbytečnému zdržování na hřišti. Vypadá to, že má času hodně, ale ve skutečnosti to není pravda. Neustále se musí ohlížet a svůj čas kontrolovat a šetřit a v minimálním prostoru dokázat maximum. Je to nelehká úloha a jen dobrý trenér, který dokáže v situaci rychle zareagovat, může společně s týmem uspět.

Trenér si připraví trénink předběžně v klidu doma a popřemýšlí, co chybí hráčům a poté se zaměří na to, co jim nejde při zápasech a kde jsou hlavní příčiny toho, že se prohrává. Například se zaměří na přihrávku v pohybu.

Příprava na tréninkovou jednotku

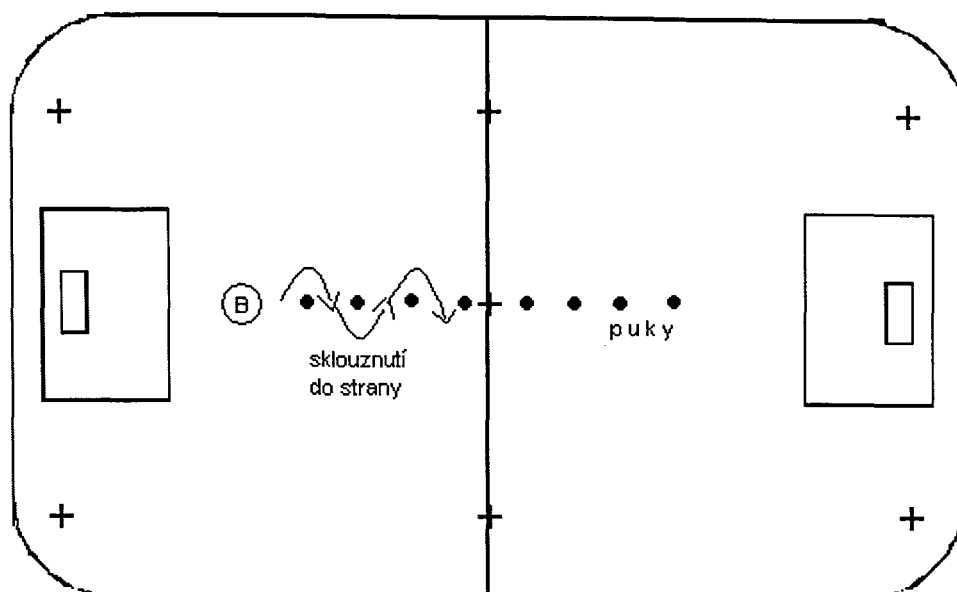
Při přípravě si musím uvědomit, co bych chtěl rozvíjet a s jakým cílem chci pracovat. Připravím si na již předtištěný formulář svou tréninkovou jednotku (TJ), ale ještě než ji budu realizovat na formulář, zkusím si ji provést cvičně na papír, abych zjistil, jestli je někde nějaká nedokonalost a abych tak předešel případnému omylu. Mám již naučené hráče, že pokud nemohou přijít na trénink, musí se vždy řádně omluvit alespoň dvě hodiny před začátkem tréninku. Je to pro mě důležité, z počtu hráčů vyplývá moje příprava. Příprava na jednu tréninkovou jednotku trvá přibližně dvě hodiny.

Před začátkem každého tréninku se snažím kluky namotivovat a vysvětlit jim, co bych asi očekával z jejich strany v dnešním tréninku a na co se mají zaměřit. To je velice důležité, aby už věděli, co se bude v hale odehrávat a mohli se na to psychicky připravit. Po úvodní části se odebereme do haly a zde se zaměřujeme na rozehrání ztuhlého svalstva. Cvičení jsou různá. Někdy běháme od čáry k čáře s obratnostními prvky a někdy se rozbíháváme na mé pokyny (zrychlení, start z poloh a jiné).

Pak se také nesmí zapomenout na důležitou složku, kterou je brankář a který potřebuje také trénink, ale mnohdy odlišný než hráči. Mnoho trenérů si to neuvědomuje a pouze procvičuje ty hlavní části pro brankáře jako jsou střely, ale nad vedlejší činností se vůbec nepozastavují. Je to velká škoda, protože brankáři pak nerozvíjí své vlastnosti a zůstávají stále na základním bodu svého výkonu.

Cvičení pro brankáře – Zaměřil jsem se na rychlý přesun brankáře od jednoho bodu k druhému. Je to velice náročné cvičení. Při cvičení se využívá puků, které jsou rozděleny po pěti do dvou řad a brankář je v rychlosti sbírá a přitom provádí skluz a přemísťuje puk do jedné lajny. Viz obr. 2

Pomůcky: puk



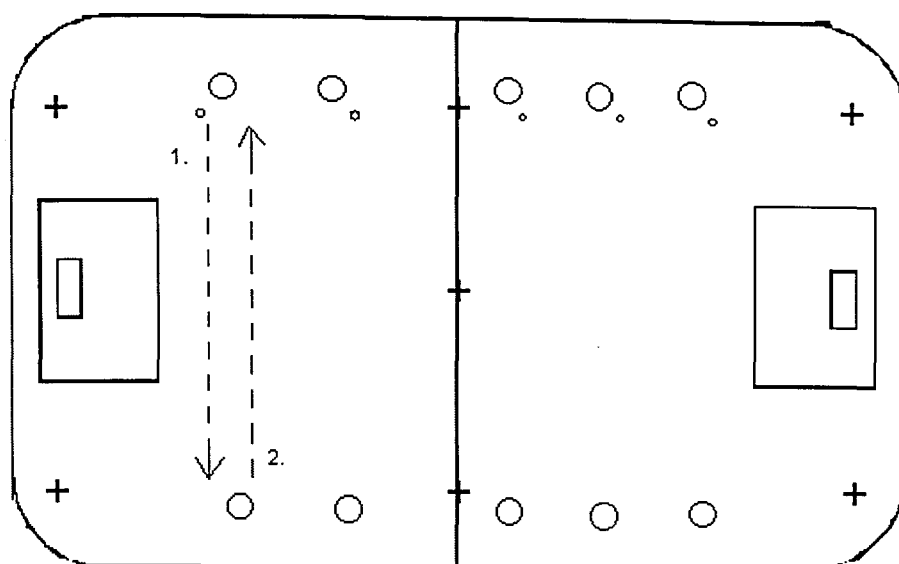
Obrázek 2 – cvičení pro brankáře

Cvičení pro hráče – hráči obíhají kužele a pracuje se na dvou stranách, aby byli všichni vytížení a tzv. nestáli mimo. Na to se také strašně zapomíná. Kolem druhého kuželu obíhají a běží pozadu až k dalšímu kuželu. Následně se snaží pohybem těla doprava a doleva běžet od kužele ke kuželu, a pak probíhají kužely a běží k sobě tělem a z toho hned následuje ostrý krátký sprint a zpátky výklus. Vše probíhá zároveň na obou stranách.

Pomůcky: kužely

Následuje rozcvička a protažení dolních končetin a relaxační cvičení. Pak se jdou hráči občerstvit, aby si mohli zároveň popovídat o tom, jak se jim dařilo ve cvičení (sportovní komunikace). Po malé přestávce si vezmou hokejky a míček a chvíli si s ním hrají a tak se mohou zaměřit na to, co jim dělá problémy v hlavní cyklu tréninku.

Pak následuje rozdělení do dvojic a přihrávky na šířku hřiště. Při přihrávkách zdůrazňují rychlost, pohyb na nohou, přesnost a dívání se do prostoru, nikoliv na míček. Viz. Obr. 3

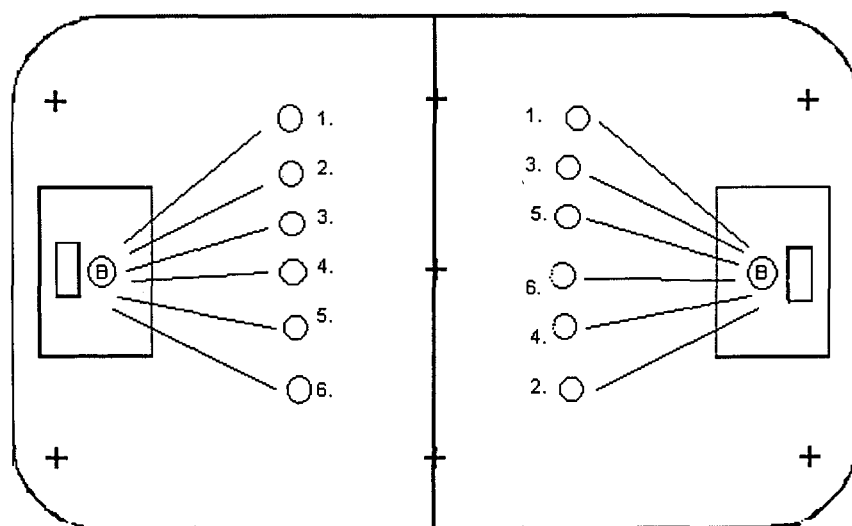


Obrázek 3 – přihrávky na šířku hřiště

Při přihrávkách podle mých pokynů (tlesknutí, písknutí apod.) se snaží co nejrychleji reagovat a vyřešit tak správnou situaci. Je to příprava na zápas, kdy hráč také nemá moc času na rychlé rozhodování.

Dále následuje rozchytání brankářů z oblouku. Hráči mají za úkol připravit své brankáře na hlavní výkon tím, že jim střílejí na ruce a tak si brankáři postupně zkusí zásahy rukou a pak se postupně zvyšuje razantnost střel.

Když jsou brankáři připraveni, po 20 minutách se začnou nacvičovat herní situace zakončené střelbou. Viz obr. 4



Obrázek 4 – rozchytání brankářů

Hráč s balonkem přihrává, běží mezi kužely a přihrává. Pak běží hráč bez balonku kolem kužele, dostává přihrávku a zakončuje švihem (tahákem). Jde pro balonek a přihrává hráčovi, který nabíhá na přihrávku a naznačuje před kužely střelbu a pak střílí švihem.

Pak je **trénink zakončen hrou**, buď řízenou nebo neřízenou, podle toho, co má trenér za úmysly.

Po tréninku vždy **následuje zhodnocení** a popřípadě i vysvětlení nedostatků, aby se už vícekrát neopakovaly.

Bez přípravy nelze vykonávat žádnou činnost.

4.2.2 TRÉNINK A ZÁPASY

Jakákoli sportovní činnost se odehrává ve dvou odlišných situacích, v tréninku a v soutěži. Trénink a soutěž se odlišují především svým zaměřením. Sportovní trénink je z psychologického pohledu chápán jako dlouhodobý proces zahrnující přípravu tělesnou, technickou, taktickou a v neposlední řadě psychologickou. Tréninkem se sportovec přizpůsobuje různým zátěžím. Zátěže, které myslíme, jsou všechny vlivy, které nějakým způsobem ovlivňují organismus člověka. Zátěže vyvolávají důležité nespecifické i specifické děje, které se odehrávají na různých úrovních organismu pod nadřazenou regulací psychickou. Směřují k celkové biologické i sociální adaptaci sportovce. Proto i výkon sportovce v soutěžních podmínkách se často výrazně liší od výkonu v tréninkových podmínkách. Pro vedení hráče v utkání je velice důležité vědět, že trénink je charakterizován převahou zátěží fyzických, neboť obvykle probíhá v psychologicky méně náročných či optimálních podmínkách.

Sportovní soutěž se naopak charakterizuje převahou zátěže s psychickým ukazatelem. V zápase či soutěži, kde působí řada vlivů, které nabourávají pohodu

hráče a působí mocně na jeho emoce.⁴¹ Hráč může mít obavy z výkonu a potom i z hodnocení trenéra po zápase. V neposlední řadě, co nejvíce ovlivňuje hráče, jsou diváci, kteří někdy na něj svým nevybíravým způsobem pokřikují a snaží se ho tak dostat pod psychický tlak. Pokud hráč chce uspět, musí nějakým způsobem umět zvládnout stresovou situaci. Velice důležité je před zápasem se dobře připravit. Myslím tím, že je třeba dodržovat režim spánku a odpovídající jídelníček před zápasem. Nemělo by se před zápasem vydávat více energie, než je potřeba. Psychický stav sportovce se velice rychle mění a vzniklé sportovní situace v zápase ho přímo ovlivňují. Záleží pak na něm, jak rychle dokáže psychický tlak vstřebat, aby podal svůj obvyklý standardní výkon. Ono se to lehko řekne, teď půjdu a shodím trému a budu na hřišti nejlepší, ale ve skutečnosti je hráč tím svázaný. Je to prostředí, jak jsem již uváděl, diváci, rozhodčí, či samotní protihráči. Hráč, který trpí tímto syndromem strachu z nového hraje velice opatrně a předává i on sám svůj vnitřní pocit na další spoluhráče, kteří to vytuší a celá hra pak není kompaktní a plynulá.

Psychologie sportu hovoří o dvou úrovních psychického selhávání. Za prvotní se považuje nedosažení optimálního výkonu, i když před tím předcházela kvalitní tréninková příprava. Co může být příčinou selhání. V první řadě je to podcenění soupeře, o kterém si hráči myslí, že je slabý. Obdrží od něj branku, rozhodí to jejich psychiku a pokud nedokáží co nejrychleji vyrovnat hru, můžou nastat další problémy s tím související. Mám na mysli pak i celkové rozložení a naladění týmu.

Berme v úvahu, že tým byl přesvědčen o tom, že tento zápas odehraje pouze v tréninkovém tempu a že nebude muset vydávat tolik potřebné energie, aby utkání zvládl. Toto nové poznání je pro ně velikým šokem, ze kterého se také nemusí vzpamatovat a ze zcela jasného zápasu, jak bylo ze začátku řečeno, se stává drama a někdy i se špatným koncem.

Za druhé se hovoří o psychickém selhání z důvodu špatné tréninkové přípravy před zápasem a nenaplněné očekávání se opět stává hrozbou pro tým.

Je zřejmé, že úloha trenéra velice důležitá. Trenér zde musí umět přesně dát v tréninku dávky tak, aby se hráči dokázali zregenerovat a připravit na zápas. Z toho je vidět, že trenér nesmí udělat sebemenší chybu. Chybou je také to, že když trenér ukáže

⁴¹ Srov. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1988, str. 14

týmu, že má také obavy z jeho práce, tak tým to rychle pozná a vůbec nebude působit sebevědomě a jistě. Při těchto úvahách je velice důležité umět a dokázat vést sportovce a hráče v soutěži. Umět s ním navázat komunikaci a umět se vcítit do jeho potřeb a vést ho k výkonu, se kterým bude spokojen i on sám a ostatní spoluhráči a další přímí či nepřímí pozorovatelé. Je velice zvláštní, že tyto dvě koncepce selhání ovlivňují jak trenéra tak i hráče. Z toho plyne, že tým tvoří nejen hráči, ale i trenér.⁴²

Trénink je nejdůležitější část přípravy sportovce a pak tedy i celého týmu. Bez trénování a nacvičování různých nových situacích by tým nemohl konkurovat v tak nabitě soutěži. V tréninku si ještě můžeme zkoušet, jak hrát, ale ta hra je velice těžká, protože trénink má obsahovat jak uvolnění pro hráče, tak i požadavky, které musí hráč splnit pro dosažení výkonu.

Sportovní výkon pro jedince má povahu cílevědomého, účelného a vysoce ekonomického jednání, které je tréninkem dovedeno do vysoké úrovně dokonalosti.

Trénink je třeba také připravovat tak, že hráč, který trénuje pravidelně, by se měl zlepšovat, abychom zjistili jestli jsou naše tréninkové metody efektivní. Trénink by měl připravit tým po stránce fyzické, ale i psychické. Po stránce fyzické to jsou různá zatížení v tréninku a po stránce psychické je cvičení odolnosti vůči selhání na tréninku. Trénink by měl sloužit k tomu, aby si zde hráč zkusil nové věci a procvičoval je.

Prostřednictvím tréninku se také učí řešit různé situace, se kterými se v tréninku setká. Tím, že hráči chodí na trénink, se utváří i společenství, které se neustále zvětšuje, dostávají-li se výsledky. Sportovní trénink má vliv na osobnost sportovce. Rozvíjí jeho mravní a volní vlastnosti a v neposlední řadě i intelektuální. Sportovci jsou díky tvrdé práci a tréninkům ve společnosti hodně uznávaní a jsou více méně i citliví na projevy svého okolí.

Je toho dost, co se hráč naučí při tréninku. Hráč se ve svém sportu seberealizuje. Proces tréninku poskytuje mnoho možností využití. Působí i jako výchovný prostředek. V tomto smyslu trénink mládeži utváří hodnoty a ukazuje jí, že když bude dodržovat zásady tréninku, její výkon poroste.

⁴² Srov. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1988, str. 15

4.2.3 METODICKÝ MODEL PŘÍPRAVY ZÁPASOVÉHO ZATÍŽENÍ

Kritéria či zásady pro absolvování procesu podání maximálního výkonu pro splnění trenérových požadavků úspěšného zápasů na základě svých zjištěných zkušeností jsou:

motivace

soustředěnost

naslouchání, komunikace

emoce

vzájemné seberepochopení

důvěra

přesvědčení

akce připravenost

zpětná vazba

Motivace - motivace je jedním z nejdůležitějších základních prvků pro sportovce, hráče - má významnou roli. Bez předpokladů a zjm. motivace by těžko hráč dosáhl takových kvalit, které vykazuje. S motivací stoupají výkony jak jednotlivého hráče, tak i celého týmu. Z toho je patrné, že motivace je procesem živým. Hráč bez motivace nemůže nikdy podávat kvalitní výkony. Motivace je základem úspěchu. Pokud hráč nebude nějakým způsobem motivován, nemůžeme od něj očekávat výkony, které po něm vyžadujeme. Hráče bychom měli motivovat převážně duševně. S hráčem bychom si měli povídat a zjišťovat, jaká je příčina jeho případného nedostatečného motivování.

Soustředěnost - Pod pojmem soustředěnost si představuji, že hráč musí vynaložit maximální pozornost v okamžiku, kdy trenér začíná vykládat herní taktiku s připravovaným záměrem. Hráč by se měl soustředit nejen na to, co trenér říká, ale představit si i svůj výkon, který bude chtít na hřišti docílit. Abychom dostali hráče do správného rytmu a získali u něho maximální soustředění, musíme mu

pokládat otázky, na které odpovídá a tím si ověřujeme, zda je dobře připraven. Na základě tohoto zjištění s ním můžeme dále pracovat. K soustředěnosti můžeme také hodně přispět tím, že před důležitým momentem dostaneme hráče do klidu a uvolníme ho. Hráč, který se dokáže uvolnit a vstřebat pokyny trenéra je připraven podat velmi dobrý výkon. Velice důležité je, aby se v této fázi hráč moc nerozptyloval a neměl snahu se bavit s ostatními spoluhráči. Soustředěnost se musí u hráče projevit již v zárodku, aby dokázal trenérovi pokyny pochopit.

Naslouchání a komunikace - po absolvování prvotní fáze nastupuje fáze naslouchání a komunikace. Hráč, který je dobře připraven trenérem jak fyzicky tak psychicky či se také samostatně připravoval může velmi dobře vyzorovat, co se děje a co má jak udělat, aby pak mohl být jeho výkon kladně hodnocen. Hráč nejen že musí dobře naslouchat a znát gesta, ale nesmí se také bát komunikovat, protože komunikace, ať je verbální či neverbální, prostě nesmí v zásadě nikde chybět. To platí v kolektivních sportovních hrách dvojnásob. Prostřednictvím komunikace se můžou hráči velice dobře dorozumět na hřišti a pomáhat si ve svízelné situaci. Podle mých zkušeností je komunikaci velice těžké rozvinout a zapojit do ní všechny účastníky. Trenér může neustále říkat, že komunikace je základem úspěchu, ale pokud hráči budou stále ze sebe mít strach a neodhodlají se k ní, ztrácí tým značnou výhodu. Přesvědčil jsem se, že soustředit se na hru a komunikovat zároveň je mnohdy obtížnější, než vstřelit branku nebo dobře rozehrát standardní situaci.

Akce, připravenost - o této fázi se dá říci, že už patří do praktické složky. Hráč je zde připraven k tomu, aby ve výsledném hodnocení dokázal zúročit všechny zkušenosti před tím získané. Prakticky jsem se s tímto bodem setkal během svého trenérského působení. Někteří hráči potřebují na začátku utkání vstřelit branku, udělat dobrý zákrok, aby mohli dále svůj výkon na hřišti zvyšovat. Pokud se mu jeho předsevzetí, se kterým jde do hry podaří splnit a chytne tak začátek zápasu, můžeme říci, že dostal tzv. herní impuls. Herní impuls netrvá ale dlouho, protože v zápase se může přihodit hodně negativních věcí, které jeho herní impuls utlumí. Například špatné rozhodnutí rozhodčího, pokřikování nespokojených diváků, konflikt s protihráčem. Záměrně se

zmiňují o konfliktu s protihráčem a ne se spoluhráčem, ke kterému však také dochází, ale nemělo by k tomu dojít, jestliže je na lavičce schopný trenér. Ten dovede situaci korigovat tak, aby nedocházelo k vnitřnímu rozporu týmu. Vystane-li konflikt mezi spoluhráči v týmu je konec s celou usilovnou prací a vysvětlováním taktiky a tréninkové jednotky.

Emoce - projevují se velice často. Jsou součástí celého dění na hřišti. O emocích již z předešlé kapitoly víme, že dokáží značným způsobem ovlivnit hráče jak pozitivně, tak i negativně. Dokáží ho ovlivnit na tolik, že jeho prvotní představa o tom, jak bude hrát se náhle rozplyne. Musí tedy rychle přehodnotit své představy o skvělém výkonu a snažit se alespoň odvést polovinu toho, s čím přišel na hřiště. Podle mého zjištění, emoce jak negativní tak pozitivní, dokáží hráče rozhodit z celého rytmu a pak trvá velmi dlouho, než se vrátí zpátky do své herní pohody. Může se mnohdy stát, že už se také zpátky nevrátí. Emoce stoupají s tím, jak stoupá nervozita.

Vzájemné seberepochopení – Hráč, trenér a celé mužstvo musí dojít ke shodě, aby došlo ke vzájemné spolupráci. Hráč musí pochopit a zároveň vědět, že trenér je osoba, která již své práci rozumí a že ho připraví na každý zápas a dovede ho k úspěchu. Trenér zas musí pochopit, že každý hráč potřebuje nějaký jiný podnět k tomu, aby dokázal na hřišti maximum. Z toho plyne, že trenér by měl dokonale znát své hráče a vědět, kdy a jak pomáhat, bude-li si to situace žádat. Trenér i hráč musí pochopit, že ne všechno se dá přesně stanovit. Mělo by se počítat i s rezervami. Po úspěšném vzájemném pochopení se můžou oba věnovat svým povinnostem

Důvěra – následuje a vzniká po porozumění a vzájemném pochopení, kdy trenér a hráči se mohou na sebe vzájemně spolehnout. Tento fakt bych chtěl zdůraznit, protože pokud nebude důvěra mezi hráči a trenérem, nemůžeme nikdy docílit maximálního výkonu ani úspěchu. To je prostě nereálné, i kdyby tým trénoval jakýkoli skvělý trenér s mnohaletými zkušenostmi. Nezávislá-li důvěra v týmu, může pomýšlet jen na malé výkony hráčů. Důvěra se hlavně projevuje ve hře, kdy trenér např. postaví hráče do pole a očekává od něj maximum, nebo když se hráči snaží zamezit nepříznivé

situaci, která každým okamžikem nastává. Spolehnu-li se hráči, že každý je na svém místě včas a dokáže zabránit nepříznivé situaci. Můžeme říci, že tým plní jedno z dosti závažných kritérií pro úspěch týmu.

Přesvědčení - navazuje následně na důvěru a můžeme říci, že je ověřujícím ukazatelem, zda v týmu důvěra je či není. Hráči musí být přesvědčení o tom, že jejich výkony trenéra zajímají. Sami si musí být jisti a přesvědčeni, že své výkony dokáží vždy sami pro sebe zhodnotit, aby věděli, jestli opravdu vydali ze sebe maximum. Trenér naopak musí hráčovi dokázat, že se musí stále zdokonalovat, aby mohl hrát ještě lépe a sám pak mohl mít ze hry dobrý prožitek. Svou úlohu zde sehrává výkonová motivace. Na konci celého procesu by mělo stát zhodnocení obou stran. Ve vztahu hráče a trenéra se opět uplatní.

Poslední fází je **zpětná vazba** – jedná se o komplexní ověřování uceleného procesu, kdy trenér a hráč zodpovídají za své výkony a za svou přípravu, které vedou k výkonům. Zpětná vazba je velice důležitá pro zjištění nedostatků. Po zjištění se může trenér pokusit dále pracovat s hráčem a jeho nedostatky, se snažit co nejrychleji je odstranit. Zpětná vazba slouží víceméně i jako prevence proti špatným návykům a tedy zamezení dalších četných komplikací. Podstatou zpětné vazby je, že každý hráč může říci bezprostředně po utkání, jak byl spokojen se svým výkonem a s výkonem celého mužstva.

Na závěr bych chtěl tento metodický model zdůraznit. Domnívám se a jsem ze své trenérské praxe také přesvědčen, že tento postup pro splnění nároků na hráče, utkání a podání v něm maximálního výkonu funguje za předpokladu, že hráči nebudou ovlivňováni ještě jinými činiteli.

Porovnání hráčů s absolvováním tohoto modelu a bez absolvování modelu

S UŽITÍM MODELU	BEZ UŽITÍ MODELU
Bojovnost	Bez pohybu
Odhodlanost	Bez zapálení
Pohyb	Nevěřil
Více šancí	Málo šancí
Ovlivněn pozitivně	Ovlivněn negativně
Věří	Nevěří
Spolupráce s trenérem	Konflikt s trenérem
Vnímání	Strach z neúspěchu

Hráč, který absolvoval model zápasové přípravy, byl odhodlán více bojovat a byl přesvědčen o své kvalitě, přestože ji nesplňoval. Měl více brankových příležitostí a většinu času lépe zhodnotil a lépe se pohyboval na hřišti, než hráč, který neabsolvoval tento model. Ten byl unavenější, neměl žádnou motivaci a ani zájem týmu pomoci, nebyl ovlivněn týmovým duchem. Viz obr.5 Porovnání hráčů s absolvováním tohoto modelu a bez absolvování modelu

Z toho je patrné, že by se tato příprava neměla v žádném případě podcenit, pokud chce tým v zápase uspět. Tento model by se měl stát receptem pro zápasová utkání. Záruka výhry to samozřejmě není, protože cesta k výhře je velmi nesnadná. Musí se překonat hodně překážek, abychom k vítěznému cíli dospěli. I když se hned nepodaří zvítězit, je zpětná vazba dobrá k soudržnosti a následně i k výhře i pro další zlepšování výkonů, které později vedou k zesílení soudržnosti a pak vede i k vítězství.

4.3 FILOZOFIE KOUČOVÁNÍ

Každý kouč má své plány a své dlouhodobé cíle a zvolené cesty, jak k cíli dospět. Můžeme říci, že správný trenér má svou trenérskou filozofii. Někdo se zajímá o to, jak co nejlépe vylepšit útočnou hru a jiní zase o to, jak zapracovat na obranné fázi, aby zamezili zbytečnému a častému inkasování branek. Každý trenér má svoje zásady a svou přesně stanovenou taktiku, jak cíle dosáhnout. I já mám svou filozofii, která by měla přispět ke zlepšení výkonu celého mužstva.

Má filozofie je dlouhodobá a spočívá v tom, že hráči přesně musí pochopit, o co mi v tréninku a hře jde. Kladu důraz na myšlení a herní dokonalost. Všechny prvky musí být do detailu provedené tak, aby hráč věděl, že se neustále musí zlepšovat. Filozofie je tedy rozsáhlá svou činností, ale můžeme v ní vidět své úspěchy a dobře odvedenou práci.

S hráči hodně komunikuji a diskutuji. Snažím se soustředit na každého hráče, na jeho osobnost. Vždycky mě zajímá, jak se hráč cítí, jak se zajímá o svůj výkon. Samozřejmě zjišťuji, zda se hráč zlepšuje, zda má filozofie dobře nakročeno k mému cíli. Na tréninku stále přesvědčuji hráče o tom, že když budou svou činnost vykonávat na tréninku s maximálním soustředěním, dospějí do fáze, kdy se pak budou zaměřovat pouze na jednotlivé části, které pak můžou už jen zdokonalovat a nemusí se již znovu učit vše od začátku. V této chvíli hráč nesmí ustrnout a stále se musí snažit být nejlepší ze všech. Musí mít radost ze svého úspěchu a z dobře odvedené práce, která výkonu předchází. Svoji práci si musí být jist, že dokázal to, co odpovídá jeho snaze při tréninku či zápase. S hráči komunikuji vždy před zápasem a vysvětluji jim do detailu, jak by jejich úkoly měly být v zápase plněny, aby tým uspěl. Po zápase uspořádám debatu, posadím hráče před trenérskou tabulí a vše zrekapitulujeme dopodrobna. Snažím se společně s asistentem nevynechat ani jediný aspekt. Hráčům pak postupně ukazujeme klady a zápory ve hře a hovoříme o každém pojmu z utkání. Pak nastíním představu do dalších zápasů, aby se chyba neopakovala. Přitom jim nakreslím a ukazuji, situace a ukázal jak se mají řešit. Po této herní analýze je nechám projevit, každý řekne, co se mu na hře líbilo, co shledává jako pozitivní, co negativní.

Nejprve se moc hráčů se do diskuse nezapojovalo, ale nakonec se jich do diskuse přidalo více a zjistili sami, že si můžou důvěřovat a že se nemají čeho obávat. Můžou klidně říci negativní hodnocení na hráče, který si to zaslouží. Ten se sám zhodnotí a může se pak na sebe zaměřit v další přípravě a by byl opět přínosem pro tým.

Chtěl bych říci, že se tato diskuse povedla a ukázala hráčům hodně nového. Co mají dělat, jak přistupovat k tréninkům, aby zamezili nepříznivým výkonům a dalším spekulacím. Pro hráče, který vidí snahu trenéra, se trenér stává vzorem. Dokáže se přizpůsobit a tak v týmu zaujímá přední pozice a podává dalším hráčům návod, jak tohoto úspěchu dosáhnout. Úspěchu, který se nevztahuje pouze na jednotlivé vítězství v zápase, ale postihuje celkovou spokojenost. Tím si klub zajišťuje i loajálnost. Ta pro klub znamená více než jen pouhá výhra. Zjistil jsem, že když tým vstřelil branku, byla jeho euforie velká. Díky ní se pak hráči nekoncentrovali na další průběh utkání a zbytečně pak obdrželi branky. Jejich výkony začaly rázem klesat či stagnovat. Po této vyzorované zkušenosti jsme si společně řekli, že po gólu nenastane žádná velká euforie a že se vstřelená branka zažije v klidu, aby se mohli opět koncentrovat na skvělé výkony.

4.3.1 TRENÉR JAKO VEDOUCÍ MUŽSTVA

Trenér se nejvýrazněji projevuje tím, jak svou roli prezentuje. Typů, jak tuto roli prezentovat, je velice mnoho. Za základní typy se považují autoritativní, demokratický, liberalistický.

To jsou tak zvané trenérské styly vedení. Pokud se trenér pro nějaký rozhodne, měl by vědět proč se tak rozhodl a měl by si odpovědět, zda užitý způsob vedení funguje či ne. Pokud by neshledal styl vedení jako správnou volbu, měl by co nejrychleji nalézt jiný způsob, který bude optimální. Přiblížím podrobněji všechny tři hlavní styly a jejich charakteristiky.

„**Autoritativní** typ vedení užíváme především u malých dětí. S nimi není možné příliš diskutovat o problémech, jejich zkušenosti jsou malé. Významnou úlohu hraje i nedokonale vyvinutá nervová soustava. Tento styl neznamena chovat se agresivně vůči hráčům. Měl by ukázat, že když trenér zvýší hlas, ví proč to dělá a hráči by to měli pochopit a vzít si z toho ponaučení do dalšího tréninku. Chybou málo zkušených trenérů je to, že se snaží neustále za každou cenu používat autoritativní styl vedení při tréninku a tímto jednáním se domnívají, že si získají určitou autoritu. Naopak si proti sobě zneprátní hráče. Samozřejmě, že pokud situace nahrává tomu, že je kouč nucen autoritativního stylu použít, nedá se nic jiného dělat.“

Demokratické vedení mělo by být součástí práce trenéra už od nejmladších dětí a jeho význam s přibývajícím věkem narůstá. Už u nejmenších dětí můžeme společně rozhodovat o tom, jestli půjdeme hrát kopanou, nebo raději basketbal apod. U vyzrálých hráčů, mám na mysli duševní vyzrálost, můžeme připustit i jisté diskuse k tréninku, ale stále by mělo být na paměti, že trenér je zde ta hlavní a zkušenější osoba a má zde hlavní slovo a hráč to musí vzít na vědomí.

Liberální vedení není stylem v tom pravém slova smyslu jde o nerozhodnost trenéra či se jedná o jeho neschopnost. Mnoho trenérů se domnívá, že hráči v mladém věku nemají možnost rozhodování, protože jsou ještě neplnoletí. Později sami svůj předpoklad mění a snaží se být kreativnějšími. Na mládeži je stále více vidět, že oplývá svoji samostatností a vyzrálostí. V tomto momentě by se měl trenér snažit zapojovat do tréninku nejen jeho standardní řešení v herní situaci, ale měl by svěřencům dopřát i samostatnou činnost provádět. Trenérovi se naskýtá možnost trenérovi pozorovat je, jak si dokáží samostatně v situaci poradit. Každý trenér ví, že v zápase větší množství šancí, které se utvářejí vznikají z kreativní činnosti jednotlivce. Z toho, co jsme si řekli, vystává problém, který z těchto stylů je nejlépe pro trenérskou činnost využít a naopak, které vedení úplně vypustit a který je nevhodné. Na to je velice těžká odpověď. Abychom dokázali dobře odpovědět, museli bychom znát situaci, ve které se ocitáme.

Každá situace si vyžaduje své řízení. Podle mého názoru je nejhorší styl vedení liberální, protože zde trenér jen tak vyplňuje své místo, ale nikterak svůj trénink či zápas neřídí. Trenér by se měl stát partnerem a ukázat hráčům, jak se mohou problémy překonávat, když se k nim postaví čelem.⁴³

4.3.2 KOUČOVÁNÍ V PRŮBĚHU ZÁPASU

Koučování má v zápase velký vliv na hráče. Dochází k interakci kouče a hráče. Každý trenér si pokládá otázku, zda jeho koučování má smysl, jestli ovlivňuje pozitivně své svěřence. Ptá se, zda je jeho koučování nejlepší ze všech. Myslím si, že užití správného koučování výrazně ovlivňuje samotného hráče a pak celé utkání. Správným působením na sportovce nemůžeme ublížit, spíš naopak.

Ve sportovních odvětvích, kde jsou k dispozici přestávky v zápase, může trenér velice dobře sledovat herní projev mužstva. Při střídání hráčů může s nimi dobře komunikovat a může jim leccos vysvětlit a upozornit na případné chyby, ze kterých pramení výhoda pro soupeře. Kouč může plně využít své komunikace a gestikulace a může poslat prostřednictvím hráče své pokyny přímo na hřiště. Může ovlivnit psychický stav hráče apod., motivovat hráče k dalšímu výkonu. Správné či špatné využití koučování může u tohoto sportu podstatně ovlivnit jeho realizaci. Trenér má největší příležitost změnit hru na střídačce, když udílí pokyny. Je dobré, když jsou pokyny srozumitelné a v zásadě přesné a jasné, protože pokud by jeho pokyny a požadavky obsahovaly chaos vmísí se i do celé hry. Trenér, který zdůrazňuje na lavičce křik a zmatek, nemá jednoduchou úlohu se do zápasu dobře zapojit a soustředit se na něj. Pak jen mává rukama a týmu nikterak v utkání nepomáhá svým chováním a postojem. Trenér se při koučování musí v pravý okamžik co nejrychleji rozhodnout, co udělá a k čemu se odhodlá a musí si svůj záměr dokázat zdůvodnit.

⁴³ Srov. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. vyd. Praha: OLYMPIA, 1988, str.128-129

Právem se proto přisuzuje správnému koučování v kolektivních sportech velký význam. Není možné vliv trenéra při koučování přehlížet. Je potřeba snažit se zapojit i více trenérů, kteří by tímto způsobem intenzivně pracovali na střídačce.⁴⁴

Shodují se s názorem, že působení na svěřence je velice důležité a rozhodující. Práce trenéra není vůbec jednoduchá. Trenér musí být neustále soustředěný a připravený. Je odpovědný v podstatě za všechno, co jeho svěřenci na hřišti předvedou.

⁴⁴ Srov. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. vyd .Praha: OLYMPIA, 1988, str. 18-20

ZÁVĚR

Ve své práci jsem chtěl poukázat na význam sportovní činnosti, na uplatnění sportu ve volném čase a zároveň na důležitou úlohu vedení. Jako každé odvětví i sport musí být řízen, aby se ubíral správným směrem. Pak se teprve stane přínosným pro vývoj mladé generace. Tím, že se mladí lidé zapojí do kolektivu, který má perspektivu, cíle a hodnotnou náplň, získají velmi mnoho i do svého budoucího osobního života. Kolektiv nabádá k soudržnosti, překonávání překážek. Jedinec se nesmí vzdávat, musí dát podporu druhému, aby měl sám radost ze společného úspěchu. Musí se umět vyrovnat i s prohrou. Charakterové vlastnosti členů budou tak ovlivněny i v budoucnu. Mládež dnes potřebuje vzory, které budou kladně působit v jejich pozdějším životě. Náplň tréninkové činnosti přiblíží dětem a mládeži, jak vyplnit volný čas smysluplně. Člověk se stane ve sportovním oddíle silnějším, méně zranitelným, nabude jistoty, že může lidem kolem sebe důvěřovat, spolehnout se na ně. Osobnost trenéra pak vstoupí do jeho života trvale. Pokud je dobrým příkladem, stává se doslova přítelem. K němu se pak často jedinci vracejí i se soukromými problémy, které už nemají s odbornou profesí vedoucího sportovní skupiny nic společného.

Moje trenérská činnost trvá téměř dva roky. Vzhledem k tomu, že jsem byl do sportovní činnosti zapojen od dětství, můžu zasvěceně o přínosech i problémech hovořit z pozice hráče a dnes i z pozice vedoucího týmu. I já jsem převzal do své činnosti všechny pozitivní prvky, které jsem vyzoroval a zafixoval si v době své aktivní sportovní činnosti. Dnes, i když mám trenérskou kvalifikaci, nemůžu zůstat stát mimo vývoj a dění. Každý den se pořád vlastně učím a získávám nové zkušenosti. Práce s mládeží, poznávání a učení se staly smyslem mého života. Vidím za sebou úspěchy, které i když jsou třeba jen dílčí, mě mohou plně uspokojovat a naplňovat. Přestože se mi také úplně vše nedaří, jsem schopen poučit se z chyb. Jsem teprve na začátku svého trenérského působení, ale už dnes vím, že i když přijdou prohry a neúspěchy, nenechám se nikdy a ničím ve své práci odradit.

Seznam literatury:

- BIERHOFF-AFFERMANN, D. *Sportpsychologie*. Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz, Kohlhammer: Verlag. W. Kohlhammer GmbH., Germany, 1986. ISBN 3-17-009023-2
- DERKATSCH, A, ISSAJEW, A. *Der erfolgreiche Trainer. Das pädagogische Können des Trainers und Übungsleiters*. Berlin: Sportverlag Berlin, Germany, 1986. ISBN 3-328-00098-4
- HANÁKOVÁ, M. *Pracovní listy. Metodika zájmových činností*, 2004
- HELUS, Z. *Psychologické problémy socializace osobnosti*. Praha: SPN, 1973.
- HOŠEK, V., MAN, F. *Psychologie pro cvičitele a trenéry*. Praha: OLYMPIA, 1974.
- HOŠEK, V., VANĚK, M. *Psychologie sportu*. Praha: SPN, 1980.
- CHOUTKA, M. *Sportovní výkon*. Praha: OLYMPIA, 1981.
- MALCEV, V. *Soutěžení a osobnost*. Praha: PRÁCE, 1986.
- MELGOSA, J. *Zvládní svůj stres*. Praha: ADVENT – ORION, 1997
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: ACADEMIA, 1998. ISBN 80-200-0625
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: ACADEMIA, 2000. ISBN 80-200-0690
- NOVÁK, J. *Osobnost a její začlenění do společenských vztahů*. Praha: SPN, 1974.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: GRADA PUBLISHING, a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- SKRUŽNÝ, Z. a kol. *Florbal*. Praha: GRADA PUBLISHING, a.s., 2005. ISBN 80-247-0383-1.
- SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: OLYMPIA, 1988.
- SLEPIČKA, P. *Sociální interakce ve sportovní činnosti*. Praha: UNIVERZITA KARLOVA, 1982.
- SMĚKAL, V. *Poznání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Praha: STUDIUM, 2002. ISBN 80-85947-80-3.
- SVOBODA, B. – VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. Praha: OLYMPIA, 1986.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: KAROLINUM UK, 2000. ISBN 80-246-0156-7.

VANCL, K. – ZLATNÍK, D. *Florbal- učebnice pro trenéry*. Praha: ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ, 2001. ISBN 80-86402-03-7.

ABSTRAKT

BRABEC, L. *Osobnost trenéra a animace ve sportovní hře florbalu*. České Budějovice 2006. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Dr. M. Hanáková.

Klíčové pojmy: osobnost trenéra, motivace, psychika a chování z pohledu trenéra, metodický model přípravy zápasového zatížení, trénink, zápas, stavba tréninku, filozofie koučování, dynamika ve skupině

Práce se zabývá kvalitou trenérské sportovní činnosti, animací ve sportu a působením trenéra především mezi mládeží. Ukazuje na možnost cílevědomé a tvořivé činnosti, která je smysluplná a vede mladé lidi k aktivnímu zapojení ve společnosti. Teoretická část se zaměřuje na vývoj sportu a jeho vliv na využití volného času mládeže. Popisuje význam sportu pro utváření charakterových vlastností mladých lidí, vzájemnou interakci trenéra a hráčů a jejich osobnostní rysy.

Praktická část obsahuje charakteristiku konkrétní trenérské práce ve florbalovém oddílu. Ta se nazývá metodickým modelem přípravy zápasového zatížení. Úloha trenéra zde nabývá konkrétní a jasný význam. Bez jeho práce by mladí sportovci ztráceli jasnou orientaci ve sportovní činnosti. Oddíl eviduje členy, kteří jsou pro sport zapálení a mají snahu na sobě pracovat, aby jejich výsledky byly co nejlepší.

Abstract

The Role of Coach's Personality and the Educational and Training Methods in the Game of Floorball.

Key terms: personality, coach, floorball, training methods, educational methods, motivation, psychics and behaviour from the point of view of a coach, methodical model of preparation for match, training, match, training unit, coaching philosophy, dynamics in group

The work deals with the quality of training and sporting activity, the educational and training methods in sport and the influence of a coach on the youth. It points out the possibility of a purposive and creative activity, which is meaningful and leads young people to an active participation in society.

The theoretical part focuses on the evolution of sport and its impact on the use of young people's leisure time. It describes the meaning of sport for forming the character features of young people, the mutual interaction of a coach and players and their personality features.

The practical part involves the characteristics of a concrete coaching activity in a floorball club. This activity is called model of preparation for match. Here the task of a coach acquires a concrete and clear meaning. Without his or her effort, the young athletes would lose the orientation in the sporting activity. A club assembles members who are enthusiastic about the sport and pursuing their improvement for reaching the best results.

Seznam příloh

Florbalová metodická příručka interaktivní

Přílohy:

Příloha 1.

Florbalová metodická příručka interaktivní