

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Trenérská škola

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

rok 2022

MVDr. Martina Rödlová

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Trenérská škola

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Rodič v roli trenéra v rychlostní kanoistice

a vliv tohoto spojení na vývoj a výkon mladého sportovce

Vypracoval: MVDr. Martina Rödlová

Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Pavel Harsa, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto závěrečnou práci vypracovala samostatně a uvedla veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 21.6. 2022

MVDr. Martina Rödlová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu práce PhDr. PaedDr. Pavlu Harsovi, Ph.D. za odborné vedení a podporu při tvorbě závěrečné práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky.

Svoluji k zapůjčení své závěrečné práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. Průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:
--

Obsah

1	Úvod.....	6
1.1	Cíl práce.....	7
1.2	Úkoly práce.....	7
2	Význam rodiny.....	7
3	Období dospívání – adolescence.....	9
3.1	Tělesná proměna.....	9
3.2	Emoční vývoj.....	10
3.3	Vývoj autoregulačních schopností.....	11
4	Rodina a vztahy dospívajících s rodiči	12
4.1	Vztah matky s dospívající dcerou.....	13
4.2	Vztah matky k dospívajícímu synovi	14
4.3	Vztah otce a dospívajícího syna	14
4.4	Vztah otce a dospívající dcery.....	15
5	Trenér rychlostní kanoistiky a jeho úloha u svěřenců v období dospívání.....	16
5.1	Trenér rychlostní kanoistiky	16
5.2	Psychologický přístup trenéra ke svěřencům v období dospívání.....	17
5.3	Postoj dospívajících k trenérovi	18
6	Metodologie práce	19
6.1	Výzkumný soubor.....	19
6.2	Metody výzkumu.....	19
6.3	Popis použitého dotazníku.....	20
7	Vyhodnocení dotazníků	21
7.1	Dotazník pro trenéry - vyhodnocení	21
7.2	Dotazník pro sportovce – vyhodnocení	25
8	Diskuse a závěr	29
9	Bibliografie	32
10	Příloha	33

1 Úvod

Obecně je v rodinách obvyklé, že se děti během svého růstu a vývoje identifikují se svými rodiči a zároveň rodiče, ať už vědomě nebo podvědomě, vedou v průběhu výchovy své děti k činnostem, kterým se věnovali nebo věnují sami. Tím dochází k tomu, že se v našem sportu objevují děti bývalých kajakářů a kanoistů. Zároveň je běžné, že bývalý sportovec, který si sport oblíbil a má rád lidi a prostředí okolo daného sportu, v něm po ukončení své závodní kariéry zůstává a věnuje se roli trenéra.

Pro sportovní kluby je tento přechod výhodný, neboť získávají trenéra se zkušenostmi a kontakty v tomto sportu.

Touto cestou tedy může zcela přirozeně dojít k tomu, že se do tréninkové skupiny takového trenéra dostane i jeho vlastní syn nebo dcera. Tato situace má mnoho aspektů a jistě se najde mnoho různých úhlů pohledu, které se budou měnit podle věku dítěte, pohlaví trenéra i sportovce a dalších.

Rozhodla jsem se v této práci alespoň některé z nich popsat a rozebrat.

Trenér mající ve skupině své vlastní dítě tím získává pro svoji práci důvěrně známou osobu se zpravidla dobrými vlohami a předpoklady pro sport. Z pohledu psychologického se však oba dostávají do komplikované situace. Děti mladšího školního věku poměrně dobře přijímají vedení rodiče i jiné dospělé osoby. Děti ve starším školním věku se již snaží uplatňovat vlastní názory a dostávají se do období, kdy se od rodičů spíše odpoutávají. Právě toto období vnímám pro spojení role rodiče a trenéra jako nejproblematičtější, proto jsem se rozhodla právě na něj zaměřit.

1.1 Cíl práce

Cílem práce je zmapovat vnímání a postoj ke společné práci a jejím výsledkům ve sportu, konkrétně v rychlostní kanoistice, trenérů rodičů i jejich dětí. Jako hlavní cílovou skupinu jsem si vybrala rodiny, ve kterých se sportovec dostal do věku 12 až 18let.

1.2 Úkoly práce

Pro moji práci byly stanoveny následující úkoly:

- vyhledat a prostudovat odbornou literaturu týkající se dané problematiky, tj. zejména vývojová psychologie
- napsat teoretická východiska k problematice dynamiky vývoje vztahů v rodině
- vytvoření dotazníku na základě prostudované literatury
- výběr respondentů
- realizace dotazníkového šetření
- statistické zpracování výsledků a vyhodnocení
- sepsání diskuse a závěru

2 Význam rodiny

Rodina je první sociální skupinou, se kterou se člověk spojuje. Je to nejvýznamnější sociální skupina, která zásadním způsobem ovlivňuje psychický vývoj dítěte (Marie Vágnerová, Vývojová psychologie I., 2005, str. 18). Všichni členové rodiny jsou ve vzájemné interakci, navzájem se ovlivňují a pro mladého člověka tak sehrávají jednu z nejdůležitějších rolí v jeho vývoji a formování.

Rodina poskytuje mladému člověku základní zkušenosti, které do budoucna ovlivní způsob, jakým bude chápat různé informace a jak na ně bude reagovat. Dítěti chování členů rodiny slouží jako model, který dítě napodobuje, získané informace zobecňuje a očekává, že se stejným způsobem budou chovat všichni lidé. Dítě si tak osvojí určitý způsob interpretace různých sociálních signálů a vzorce chování. V budoucnu pak na základě takto získaných informací a zkušeností vykazuje chování, které se mu jeví jako účelné nebo které je vyžadováno, naučí se jak projevat, případně neprojevovat, svoje pocity a názory.

Rodina je zároveň významným citovým zázemím a měla by svým členům, zejména dětem, sloužit jako zdroj jistoty a bezpečí.

Těžiště pedagogických a psychologických aspektů v působení rodiny tvoří výchova a socializace dětí a rovněž vytváření vhodných osobnostních, zejména charakterových, emocionálních, kognitivních a zkušenostních předpokladů pro žádoucí vývoj dítěte v rodině, pro jeho úspěšnou školní edukaci a další profesionální a životní prosperitu.

Pro předškolní děti je rodina velmi důležitá, probíhá v ní první socializace. Důležitým mezníkem je v tomto zařazení do mateřské školy, kde se děti učí žádoucímu chování a respektování práv ostatních, osvojují si základní normy chování a integrují se mezi ostatní vrstevníky. Důležité je pro ně zatím především to, jak za jejich dodržování budou oceněny. Předškolní věk lze charakterizovat jako období přípravy na život ve společnosti. Děti navazují kontakty s vrstevníky, výběr kamaráda je při tom závislý na shodě v oblasti potřeb a zájmů. Již v tomto období dochází ve vrstevnické skupině k postupné diferenciaci rolí, děti se učí soupeřit i spolupracovat (Vágnerová, 2005). Děti samy o sobě uvažují, názory dospělých na sebe sama přijímají nekriticky, tak jak jsou jim prezentovány. Jejich uvažování o sobě samém bývá egocentrické s tendencí k fantazijnímu zkreslení. Předškolní děti mají tendenci zveličovat genderové rozdíly, identifikují se spíše s rodičem téhož pohlaví.

Na počátku školního věku se mění způsob dětského poznávání, dochází k přechodu na úroveň konkrétních logických operací. V sebehodnocení u těchto dětí ubývá egocentrismu a to se projevuje i v hodnocení jiných lidí. Děti jsou v tomto věku vázány na realitu, skutečnost akceptují jako danost a o jiných alternativách zatím ani neuvažují. Postupně se u nich díky zrání CNS zvyšuje emoční stabilita, školáci dovedou své pocity více ovládat, rozvíjí se emoční inteligence a sebekontrola.

Děti mladšího školního věku už začínají s pravidelnější sportovní přípravou. Jejich tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti, spolu s tím se plynule rozvíjí i krevní oběh, plíce a další vnitřní orgány. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry, které vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič a kol., 2012).

Děti jsou v tomto období obvykle impulzivní, přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Slabě je u nich ještě vyvinuta vůle, proto nedokáží sledovat dlouhodobý cíl, a to především

tehdy, mají-li překonávat okamžité nezdary. Doba, po kterou se děti dokáží plně koncentrovat, je velmi krátká, a to přibližně 4 - 5 minut, pak nastává útlum a roztěkanost.

Ve věku osmi až deseti let se děti nejnáze učí novým motorickým dovednostem, toto období se proto často nazývá „zlatý věk motoriky“. Ke konci období mladšího školního věku jsou již děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

Dospělí mají v očích dětí v tomto věku automaticky zakotvenou formální autoritu, kterou děti bez výhrad akceptují. Přesto dovedou být k dospělým kritické a jsou schopné říct, co jim na nich vadí. Dospělými je u dětí podporováno zaměření na výkon, či spíše na úspěch. Prožitek úspěšnosti ovlivňuje dětské prožívání, uvažování a chování. Názor dospělého, který pro dítě představuje citově významnou autoritu, má v této době subjektivně větší význam než výkon sám o sobě (Vágnerová, 2005).

3 Období dospívání – adolescence

3.1 Tělesná proměna

Období adolescence je důležitý biologický mezník, dítě se mění v člověka schopného reprodukce (Vágnerová 2005). Tělesné dospívání se projevuje viditelnými i pouze pociťovanými změnami. Jejich zpracování může být pro pubescenta velmi obtížné. Ke změnám hormonální produkce dochází již přibližně dva až tři roky předtím, než změny viditelně zaznamená okolí.

Vlastní zevnějšek je součástí identity. To je důvodem, proč bývá změna tak intenzivně prožívána. Tato tělesná proměna může mít různý subjektivní význam. Pubescent může být na své dospívání pyšný, ale stejně tak se za ně může i stydět. Orientace v těchto změnách a přijetí nové identity je proces, který určitou dobu trvá a závisí na okolnostech. Na změnu těla pubescenta obvykle změnou chování reaguje i okolí, tedy lidé, s nimiž je mladý člověk v kontaktu. Všimají si proměn dětského těla a jejich reakce bývají rozmanité podle toho, jaký subjektivní význam pro ně tato proměna má. Tyto reakce dále ovlivňují sebepojetí onoho mladého člověka.

Změny u dívek a chlapců mívají obvykle rozdílné načasování, dívky v průměru dospívají dříve než chlapci. Ze sociálního hlediska je u chlapců důležitý zejména tělesný růst a rozvoj svalstva. Sekundární pohlavní znaky nejsou na první pohled tak viditelné. Naopak u děvčat sekundární pohlavní znaky okolí vnímá jako výraznější. Dospělí, zejména rodiče, tyto kvalitativní změny vnímají jako signál dospívání a mohou projevovat strach z předčasných sexuálních aktivit. Dívkám samotným, zejména pokud u nich dojde k projevům vyzrávání mírně předčasně, mohou být nepříjemné projevy chlapců.

Chlapci dozrávají přirozeně o něco později, jejich reakce mohou tedy jejich vyzrálejším vrstevnicím připadat poněkud infantilní a často i nepříjemné. Reakcí na toto chování pak může být snaha dívek, ať už vědomá či nevědomá, tyto změny potlačit nebo skrýt. Předčasné tělesné změny související s dospíváním u chlapců, tedy růst a výraznější rozvoj svalstva, bývají vnímány spíše pozitivně, naopak zpomalení spíše negativně. Brzy dospívající chlapci bývají populární, sebejistí a častěji se v kolektivu ujímají vedoucí role. Menší a slabší hoch naopak mívá nižší sociální status a častěji se stává objektem agrese silnějších a vyspělejších vrstevníků (Vágnerová 2005).

3.2 Emoční vývoj

Hormonální změny v období dospívání způsobují i změny v oblasti citového prožívání. Mezi tyto změny patří kolísání emočního ladění, větší labilita a dráždivost, tendence reagovat přecitlivěle i na běžné podněty a nárůst emočního zmatku. Emoční reakce pubescentů jsou pro okolí ve srovnání s jejich dřívějšími projevy výraznější a méně přiměřené. Jejich citové prožitky jsou velmi intenzivní, ale krátkodobé a proměnlivé. Okolí takového jedince pak může jen velmi těžko předvídat, jak zareaguje příště.

Dospívající chlapec či dívka je často vlastními emočními výkyvy překvapen a jeho prožitky a proměny nálad bývají i pro něho samotného spíše nepříjemné. Protože neznají a nejsou schopni vysvětlit jejich příčinu, reagují na své vlastní pocity podrážděně a rozmrzele. Sekundární reakcí je další zhoršení nálady. Okolí, a nejspíše i dospívající sám, pak není schopno subjektivně ani objektivně odlišit emoční výkyvy dané hormonálně zráním od reakcí na prožitky ze změny situace a ztráty bývalých jistot.

Pubescenti věnují svým pocitům a prožitkům větší pozornost než dříve a mají tendenci je analyzovat, uvažovat o nich. Dospívající může dojít k závěru a věřit, že jeho pocity jsou výjimečné. Tyto pocity pak často začne považovat za intimní součást vlastní osobnosti a není ochoten je s nikým sdílet. Snaží se nedávat najevo, jak se cítí, zejména pokud jde o negativní pocity. Ve svých pocitech sami nemají jasno a neumí je dobře verbalizovat, bojí se nepochopení, výsměchu nebo se stydí. Tyto skutečnosti vedou k tomu, že se dospívající chlapci i dívky stávají před okolím uzavřenější a introvertnější, než bývali dříve.

Zvýšené sebeuvědomování, nejistota a kumulace kritických reakcí jiných lidí vede k navození častějších a hlubších negativních emocí. Dospívající v důsledku toho mají větší sklon k prožitkům smutku, znechucení či zlosti vůči všemu včetně sebe sama. Zvyšuje se u nich sklon k depresivnímu ladění. V souvislosti s tím vznikají další problémy, většinou interpersonálního charakteru (Medved'ová 2002).

S celkovou nejistotou a emoční nevyrovnaností souvisí výkyvy v sebehodnocení, neboť emoce jsou jeden ze základních prostředků hodnocení sebe sama. Nejistota a zranitelnost sebeúcty se pak projevuje přecitlivělostí na reakce jiných lidí, typická bývá vztahovačnost nebo agresivita. Emoce a jejich prožívání v tomto období představují důležitou zkušenost, s níž se musí dospívající vyrovnat.

Ke konci adolescence dochází ke stabilizaci emočního prožívání. Důvodem je hormonální vyrovnání a adaptace organismu na pohlavní dospělost, mnohé prožitky přestávají být neznámě a překvapující.

3.3 Vývoj autoregulačních schopností

V průběhu dospívání se rozvíjejí i volní vlastnosti, v rané adolescenci se začíná zlepšovat zejména sebekontrola a vytrvalost, zlepšuje se i odhad vlastních možností. Zodpovědnost za vlastní výkon a chování narůstá v druhé fázi adolescence.

Citová labilita a výkyvy emočního ladění, typické pro ranou fázi dospívání, mohou negativně ovlivňovat volních kompetencí (Vágnerová 2005). Dospívající se snadno přestane ovládat a reaguje impulzivně. Sebekontrola a schopnost vytrvat mohou být blokovány emočními

rozladěními, což vede k pocitu marnosti určitého úsilí. K pocitu zbytečnosti jeho snahy přispívá i kolísání zájmů a sebehodnocení.

Autoregulační mechanismy se uplatňují především v situaci zátěže. Schopnost snášet zátěž vzrůstá od středního školního věku, ale nikoliv rovnoměrně, kolísání odráží přecitlivělost a labilitu pubescentů. V období mladší adolescence jsou pro zvládnání zátěží nejpřínosnější následující vlastnosti (Medved'ová 1999):

- pasivní volní vlastnosti, jako je svědomitost, systematickosti a vnitřní disciplína
- flexibilita, ochota přijmout novou zkušenost
- vysoká emoční stabilita s převahou optimismu
- citlivá asertivita
- pozitivní sebepojetí a dostatečná sebedůvěra.

Dospívající postupně dovedou lépe odhadnout míru zvládnutelnosti problému a zároveň se zvyšuje pravděpodobnost zvolení správné strategie. V uplatnění účinnější strategie ještě někdy brání omezenější schopnost emoční regulace. S věkem roste tendence k potlačování negativních emocí, což je někdy považováno za vyhýbavou strategii.

Při zvládnání zátěžových situací nejde jen o volbu vhodné strategie, ale i schopnost ji uplatnit. Dosažená úroveň autoregulačních schopností je z tohoto hlediska velmi důležitá.

4 Rodina a vztahy dospívajících s rodiči

Rodina je pro pubescenta stále důležitým sociálním zázemím, i když se od ní začíná odpoutávat a osamostatňuje se. Rodič je stále autoritou, ale mění se kvalita vztahu. Formálně daná dřívější nadřazenost rodiče se redukuje a rodič se v tomto období stává spíše partnerem.

Adolescentní proces emancipace spojený se změnou vztahů k dospělým se projeví především v rodině (Vágnerová, 2005). Rodinu v období dospívání mladého jedince čeká velmi důležitý vývojový úkol, který musí zvládnout. Dochází při něm postupně k proměně vzájemných vztahů mezi jejími členy, mění se její vnitřní struktura. Vztahy s rodičovskou autoritou jsou nastavovány spíše intuitivně než institucionálně, jsou intimní a emočně významné, proto

bývají citlivější na různé vývojově podmíněné změny. Dospívající jedinec postupně odmítá, aby s ním rodiče manipulovali a určovali, co má dělat. Chce se zbavit omezující vazby a rozhodovat o sobě sám. Toto odpoutání od rodiny umožňuje navazovat a rozvíjet nové, do budoucna důležité, vztahy.

Proces odpoutání adolescenta z vázanosti na rodinu je důležitým úkolem dospívání a je náročný pro obě strany. Tato separace je spojena s proměnou citové vazby k rodičům, ale nevede k její destrukci, jak se mnozí rodiče obávají. V průběhu procesu přeměny kvality vztahů nastává přechodné stádium transformace, při kterém adolescent opouští již nefunkční závislost dítěte na rodičích. Pro toto stádium bývá charakteristické zdánlivé odmítání všeho, co do té doby platilo. Období odmítání je však jen přechodné a umožňuje dospívajícímu překonat vazby, které by byly pro jeho další vývoj osobnosti omezující.

Potřeby rodičů a dospívajících bývají v transformačním období protikladné - rodiče si chtějí uchovat svou autoritu, zatímco dospívající usiluje o osamostatnění. Z rozdílnosti potřeb a přístupu k situaci vyplývá napětí, které poznamenává vzájemnou interakci. Dospívající tráví s rodiči stále méně času a méně s nimi komunikuje. Jeho odmítavý postoj a kritičnost vůči rodičům může však být jen projevem vlastní vnitřní nejistoty, mladý člověk si takto snaží dodat odvalu.

Postoj matek a otců a jejich chování k synovi nebo dceři je rozdílné. Matky bývají více emotivní a častěji žádají nebo prosí o kontakt, postoj otců je charakterizován větším odstupem a tendencí k mocenským výchovným zásahům. Na počátku proměny mívají více konfliktů s potomky matky, což je dáno jejich dřívějším těsnějším sejetím a častějšími kontakty. Zároveň otcové snáze akceptují dospívající jako partnery.

Jak již bylo zmíněno, na citlivou měnící se situaci v rodině reagují rozdílně matky a otcové. Genderově typický způsob jednání se odráží i v chování dcer a synů. Z kombinací těchto vazeb pak vyplývají obvyklá a ve většině rodin se objevující konfliktní jednání.

4.1 Vztah matky s dospívající dcerou

Dospívající dívky mají potřebu zdůraznit své vlastní kvality v oblasti ženské role, naopak matky mají tendenci tento směr vývoje brzdit nebo potlačit. Obě se tak mohou dostat do vztahu vzájemné rivality, který nesvědčí ani jedné z obou stran. Matky mají mnohdy v tomto

období rozporuplné pocity, kdy na jedné straně mají radost z dobře se vyvíjející dcery, ale na druhé straně ztrácejí jistotu jak v mateřské tak i v obecné ženské roli.

Pro dceru je důležité, aby ji matka neudržovala příliš v roli dítěte a nebyla kritická nebo přezíravá k její proměně a zároveň aby v důsledku dceřiny postupné proměny v ženu nerezignovala na svou vlastní ženskou roli, neboť pak by nebyla pro dceru přijatelným vzorem.

Do extrémnější podoby se vztah obou může dostat pokud v rodině adekvátním způsobem nefunguje otec. Z takového vztahu bývá obtížné se odpoutat.

4.2 Vztah matky k dospívajícímu synovi

Vztah matky k dospívajícímu synovi bývá tolerantnější a méně kritický, syn snáze dosáhne větší svobody (Vágnerová, 2005). Protože je pro chlapce matka modelem ženské role, je zároveň první, na kom zkoušejí experimentovat s prosazením se a rozvíjením mužské dominance. Na druhé straně dospívající muž matku hájí a chrání.

Pokud v rodině chybí otec, může být nezbytné uvolnění vazby mezi matkou a synem komplikované, zatížené silnější citovou vazbou a hyperprotektivní až omezující péčí matky. V extrémním případě může takové chování matky vyvolat u mladého muže revoltu a radikální odtržení. Pro dospívajícího syna je odpoutání od matky nezbytné pro jeho vlastní potvrzení mužské identity, proto se nevědomě chová tak, aby toho docílil, odmítá matku poslouchat překračuje vštepovaná pravidla, je negativistický. Toto chování obvykle přetrvává jen po určitou dobu, pak se uklidní a vztah s matkou se stabilizuje na nové úrovni.

4.3 Vztah otce a dospívajícího syna

Tento vztah je charakteristický důrazem na mužskou identitu, na společnou příslušnost k mužskému společenství. Otec je důležitější pro chlapce než pro dívky, oporu by v něm hledala polovina chlapců, ale jen třetina dívek (Gecková a kol., 2000).

Otec pro syna neztrácí význam, ale syn se potřebuje osamostatnit a společnost otce již nevyhledává tak často, nahrazuje ji společností vrstevníků. Pokud otec toto chování nepochopí a nepřijme jako přirozený vývoj, může jej pociťovat negativně jako nevděk. Synovi v tomto období stačí vědomí, že se na otce může spolehnout, kdyby to potřeboval.

Syn potřebuje v období svého přerodu a rozvoje mužské role, aby mu otec poskytl takovou zpětnou vazbu, která podpoří jeho sebevědomí a zároveň funguje korektivně. Otcovo chování vyjadřující jeho uraženou autoritu, která je příliš kritická a odmítavá, stimuluje synovu obrannou reakci, při níž chlapec brání vlastní sebeúctu.

4.4 Vztah otce a dospívající dcery

Vztah otce a dcery v období dceřina dospívání bývá nejméně dramatický. Otcové vnímají dospívání své dcery a její přeměnu v atraktivnější a nevědí, jaký postoj k ní zaujmout, když už přestává být dítětem, proto si drží větší odstup. Dospívající dívky mívají pak pocit, že se jim otcové nevěnují, že je nijak neovlivňují.

Pro dceru funguje otec jako model mužské role a podobně jako chlapec experimentuje s matkou, i v tomto vztahu začíná dcera experimentovat a ve vztahu s otcem si potvrzovat svoji hodnotu, zkouší jaké reakce její chování vyvolá. Přítomnost otce, zejména pokud je jejich vztah po celou dobu dětství citově vřelý a vyrovnaný, pomůže dospívající dívce rozvinout její ženskou individualitu (Corneau, 2000).

Přes veškeré výhrady mají adolescenti o kontakt s dospělými, včetně vlastních rodičů, zájem (Vágnerová, 2005). Hledají vztah s dospělým, který by jim imponoval, představoval přirozenou autoritu. Takový vztah potřebují, aby jim pomohl při zvládnání nejistot a poskytoval zpětnou vazbu, která koriguje jejich názory a projevy. Akceptovaná autorita takto pomáhá mladým v hledání vlastní identity.

Transformovaný vztah k rodiči se může projevit na úrovni potřeby úspěchu. Adolescent se poměřuje s rodičovskými hodnotami, i když obvykle neuvědoměle, a snaží se být lepší. Postoj k rodičovským normám se však může projevit i opačně, tedy generalizovaným odmítáním včetně odmítání profesní role nebo příslušnosti k určité společnosti.

5 Trenér rychlostní kanoistiky a jeho úloha u svěřenců v období dospívání

5.1 Trenér rychlostní kanoistiky

Na trenéra rychlostní kanoistiky obecně jsou kladeny poměrně vysoké požadavky, přičemž některé jsou specifické a charakteristické právě pro tento sport, jako je řízení většího auta s vlekem, řízení a obsluha motorového člunu a další. Trenér rychlostní kanoistiky musí projít minimálně kurzem trenérství III. třídy, většina pokračuje ve vzdělávání dále na kurzu trenérství II. třídy nebo prohlubuje znalosti ještě více na FTVS. Protože se takový člověk, jak již bylo uvedeno, obvykle rekrutuje z řad bývalých sportovců v daném sportu, mívá dobře osvojené pohybové dovednosti související s pádlováním na kajaku nebo kanoi, což je pro náš sport očekávaný základ. Další pohybové dovednosti souvisejí s během, během na lyžích, plaváním, posilováním a míčovými hrami jako doplňkovými sporty.

Pohybové dovednosti tvoří dobrý základ pro vykonávání trenérské profese, ale nejsou jedinou nezbytnou devizou. Ježek (2003) definoval základní předpoklady pro práci trenéra takto:

- vztah ke sportu, který se odráží v oddanosti trenérské práci, v odpovědnosti a vztahu k lidem
- všeobecné i odborné vzdělání
- odpovídající zkušenosti, a to jak životní tak profesní
- cenné charakterové vlastnosti, které vytvářejí mládeži vzor, jako jsou zásadovost, smysl pro spravedlnost, houževnatost, samostatnost, rozhodnost, přizpůsobivost a soucítění.

Komplexní tréninkový proces využívá poznatků řady vědních oborů, např. fyziologie, psychologie, biomechanika, proto trenér, který chce být úspěšný, nemůže spoléhat jen na svou dobrou praktickou znalost daného sportovního odvětví, ale měl by být i teoreticky vzdělán ve většině výše uvedených a mnoha dalších vědních oborech, protože jeho práce je především integrativní (Perič, Dovalil, 2010).

Sport přináší i socializační působení, které by nemělo být opomíjeno, tady např. jedinečná setkávání s jinými lidmi a komunikace s nimi, působení v různých sociálních rolích, učení

sociálním dovednostem, mezi jinými i toleranci respektu, přijetí určitých postojů (Ježek, 2003). Sportovci obvykle fungují ve skupině, proto by měl trenér zvládnout skupinu a procesy v ní koordinovat a regulovat.

5.2 Psychologický přístup trenéra ke svěřencům v období dospívání

Z pohledu psychologické typologie sportů patří rychlostní kanoistika mezi sporty funkčně-mobilizační s vysokým nárokem mobilizaci energetických funkcí sportovce. V našem případě se jedná o mobilizaci dlouhodobou, kde psychologicky vystupuje do popředí otázka vůle podmiňující spolu s energetickým krytím vytrvalost sportovce (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Z hlediska psychologie sportu je známo a často opakováno, že trenéři by měli mít osvojené psychologické znalosti, protože klasický trénink neumožňuje neustálé zvyšování výkonnosti sportovců, zvláště ve vrcholovém sportu a v případě, že sportovec již dosáhl velmi vysoké úrovně výkonnosti (Folgar, 2018).

Trenérská práce klade do značné míry specifické požadavky na osobnost trenéra. Nejedná se pouze o jeho odbornou připravenost, ale i o vztah k dětem. Trenérský přístup k dětem od staršího školního věku by měl být taktní, diskrétní. I větší obtíže jsou přechodné a odezní, proto je dobré zasahovat jen tam, kde chování svěřenců přeroste únosnou mez. Mezi hlavní chyby v jednání se sportovci tohoto věku patří nevšímavost, přehlížení, nebo na druhou stranu vytýkání nedostatků na veřejnosti. Nevhodná je též výraznější ironie a autoritativnost (Perič a kol., 2012).

Také převažující mentorování může vyvolat rozpory a odcizení. Trenér by měl být spíše starším zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Jelikož děti mají silnou potřebu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby šel trenér příkladem (Perič a kol., 2012).

Ze sportovního a výkonnostního pohledu dochází v tomto období vývoje mladého sportovce ke změně přístupu ke sportu. Sport už není jen hrou, ale stává se do určité míry povinností, zvláště pokud chce talentovaný jedinec v budoucnosti dosáhnout úspěchu. Úlohou trenéra je upevňovat zájem o sport, ale neutvrzovat své svěřence v tom, že kromě sportu nic jiného neexistuje. Je vhodné, pokud trenér podporuje i jiné oblasti – kulturu, společenské dění a

především plnění školních povinností. Měl by se také zajímat o denní režim svých sportovců a vést je k lepšímu využívání času (Perič a kol., 2012).

Obsah a smysl role trenéra je z pohledu dospívajícího dán především jeho vztahem k tréninku. Dospívající oceňují trenéra, který nezdůrazňuje svou formálně danou autoritu a nadřazenost, má pro ně pochopení a je ochoten vyslechnout jejich názor (Vágnerová, 2005).

5.3 Postoj dospívajících k trenérovi

Dospívající jsou k požadavkům dospělých stále kritičtější a postupně nejsou ochotni akceptovat názory nebo rozhodnutí trenéra zcela automaticky, bez ohledu na jejich obsah. Rozvíjí se u nich schopnost zralejšího způsobu uvažování a roste potřeba odpoutat se od závislosti na autoritě. Adolescenti hodnotí chování a profesní kompetence dospělých velmi přísně a bývají k nim netolerantní.

Dospívající obvykle usilují o rovnoprávnou diskusi, o možnost projevit svůj názor a vydobýt si přijatelnou pozici, chtějí být respektováni (Vágnerová, 2005). Mají tendenci polemizovat, být negativističtí. Tyto projevy jsou někdy způsobem obrany dospívajících, kteří nejsou schopni reagovat zralejším způsobem. Dospělí mohou takové chování interpretovat jako projev drzosti. Pubescenti k tomu přispívají tím, že leckdy svoje argumenty přeženou.

Trenér, stejně jako rodič nebo učitel, ztrácí postavení, které do té doby měl a pubescent jej akceptuje jako autoritu jen když mu něčím imponuje a může si ho vážit. V postoji dospívajících se objevuje určitý rozpor – jsou přísnými kritiky dospělých, ale zároveň stále potřebují imponující vzor, který by jim sloužil jako zdroj jistoty. Dospívajícími požadované a imponující vlastnosti shrnula Vágnerová (2005) do několika bodů:

- stabilita názoru, spolehlivost a jistota jeho neměnnosti. Trenér by neměl bezdůvodně měnit svoje požadavky, názory a hodnocení, protože by tím narušoval jistotu svých svěřenců.
- stabilita emocí a převaha pozitivního emočního ladění. Trenér by neměl být náladový, výkyvy emocí působí nepříjemně a posilují pocity nejistoty. Dospívající oceňují dobrou náladu a smysl pro humor.

- spravedlnost, hodnocení všech svěřenců stejným způsobem podle stejných kritérií. Dospívající trvá na rigidním dodržování pravidel a odmítá manipulaci s řádem i se svou osobou. Spravedlnost lze chápat jako potvrzení jistoty obecné platnosti daných pravidel.
- profesní schopnosti, umění požadované prvky vysvětlit. Schopnost vysvětlit co a proč se bude dělat usnadňuje mladým orientaci v problému a snižuje nejistotu vznikající v důsledku nepochopení.

6 Metodologie práce

6.1 Výzkumný soubor

Jak již bylo v úvodu práce uvedeno, výzkum byl cílen na do trenéry rychlostní kanoistiky, kteří mají ve své tréninkové skupině vlastního syna nebo dceru ve věku dvanáct až osmnáct let a na sportovce samotné. Z hlediska výzkumu považují za důležité získat potřebné údaje od obou skupin, tedy trenérů i sportovců, a následně odpovědi porovnat a vyhodnotit.

Dotazníky byly rozeslány mailem na skupinu mailových adresátů – trenérů rychlostní kanoistiky. Respondenti byli o dotazníku informováni v úvodu mailu, kde jim byl sdělen účel a cíl práce a byla připsána prosba o spolupráci. Zároveň byli respondenti ujištěni, že jejich údaje budou anonymní a budou využity výhradně pro tento výzkum.

6.2 Metody výzkumu

K účelům tohoto výzkumu jsem využila dotazníkové šetření

Ferjenčík (2000) uvádí, že patří mezi metody rozhovoru. Přesněji se jedná o strukturovaný rozhovor a jeho písemnou podobu, v němž je dáno předepsané znění jednotlivých otázek i jejich pořadí. Respondent pak odpovídá podle typu dotazníku - výběrem z několika připravených alternativ odpovědí v případě standardizovaného dotazníku, vlastními slovy v případě dotazníku otevřeného nebo kombinací obou v dotazníku polostandardizovaném. Pro účely výzkumu v této práci byl zvolen standardizovaný dotazník, ve kterém respondenti volili vždy jednu, jim nejbližší, z předem připravených odpovědí.

Výhody

- úspora času a finančních prostředků
- výsledky jsou vysoce reprezentativní i pro zbytek populace nebo specifické skupiny
- data lze obvykle lépe kvantifikovat a analyzovat
- dotazník může být použit i opakovaně pro srovnávací šetření

Nevýhody

- menší pružnost (např. nelze klást doplňující otázky)
- formulace otázky nemusí být dostatečně srozumitelná všem
- obvykle nižší věrohodnost dat
- příprava dotazníku si vyžaduje větší pečlivost než příprava interview

6.3 Popis použitého dotazníku

Dotazník byl vytvořen na základě prostudované odborné literatury s tematikou vývojové psychologie a sestaven tak, co nejlépe mapoval názory trenérů i sportovců. Byla zvolena forma standardizovaného dotazníku, kde respondenti vybírali jim nejbližší odpověď z několika předem připravených možností. Dotazníky byly sestaveny dva – jeden byl cílen na trenéry a druhý na sportovce, přičemž otázky u obou forem dotazníků byly postaveny podobně, aby bylo možné následně vyhodnotit případnou rozdílnost v náhledu dospělých a dospívajících. První část dotazníku obsahuje otázky zjišťující kategorické informace o respondentovi, tedy pohlaví, délku trenérské nebo závodní praxe, zda příslušný trenér pracuje se synem nebo dcerou nebo syn či dcera s matkou nebo otcem. Druhá část je založena na otázkách, které zjišťují přístup ke společné práci, spokojenost s touto prací a s jejími výsledky.

7 Vyhodnocení dotazníků

Pracovní skupiny

trenér muž 6x

trenér žena 5x

sportovec syn 7x

sportovec dcera 4x

Dvojice: muž - syn 3x

- dcera 3x

žena - syn 4x

- dcera 1x

Výše uvedená pracovní skupina není asi statisticky významná, ale je to určitý vzorek populace věnující se rychlostní kanoistice, který vznikl a z hlediska zastoupení v jednotlivých skupinách je relativně vyvážený, tudíž pro můj další výzkum poměrně vhodný.

Z dotazníků vyplynulo, že délka praxe trenérů je nejčastěji sedm až osm let, jeden pracuje tři roky, jeden dvacet let. Sportovci se kanoistice věnují od čtyř do sedmi let.

7.1 Dotazník pro trenéry – vyhodnocení

4. K trénování svého potomka jsem se dostal(a)

K této otázce odpověděla pouze jedna trenérka, že začala trénovat cíleně. Většina trenérů se k trénování svého syna nebo dcery dostala díky situaci v oddíle a při porovnání uvedené trenérské a závodnické praxe to bylo nejspíše v době, kdy potomek se sportem začínal.

5. Svého syna (dceru) trénuji nebo jsem trénoval

Většina sportovců je vedena a vychovávána ve skupině s jinými, pouze jedna sportovkyně je vedena a připravována sama.

6. Vlastní vnitřní postoj k trénování syna nebo dcery

- jsem rád, že to je (bylo) takto 45%
- považoval bych za lepší, kdyby mého syna (dceru) připravoval jiný trenér 54%

7. V průběhu přípravy jsem ke svému potomkovi

- tvrdší a přísnější než k ostatním, mám na něho více požadavků

45,5% odpovědí, ve 100% muži

- chovám se k němu zcela stejně jako k ostatním, nebo se o to alespoň snažím

45,5% odpovědí, 80% ženy a 20% muži

- jsem k němu mírnější a ledacos mu odpustím

9% odpovědí

8. V hodnocení svého potomka

- jsem kritičtější než k ostatním

45% odpovědí, 80% muži, 20% ženy

- hodnotím jeho výkony podle stejného měřítka jako u ostatních sportovců nebo se o to alespoň snažím

54% odpovědí, 33% muži, 67% ženy

- jsem mírnější, chválím i za menší úspěchy než je tomu u ostatních - žádná odpověď

9. Můj syn (dcera)

- má materiální nebo jiné výhody oproti ostatním 18%
- nemá materiální nebo jiné výhody oproti ostatním 82%

10. Se svým synem (dcerou)

- neřeším konfliktní situace více než s jinými sportovci

18% odpovědí, ve 100% ženy

- občas řešíme konfliktní situace

54% odpovědí, 67% muži, 33% ženy

- řeším konfliktní situace mnohem častěji než s jinými sportovci

27% odpovědí, 33% muži, 67% ženy

11. Případné konfliktní situace řeším

- domluvou 46%, 60% muži, 40% ženy
- diskusí 27%, 33% muži, 67% ženy
- direktivně 27%, 67% muži, 33% ženy
- neřeším 0%

12. Přenášíte problémy ze sportu domů?

- ano 36%
- občas ano 36%
- ne 28%

13. Věnujete se rodině, jezdíte během roku na dovolenou (soustředění se nepočítá)?

- Ano 27%
- rád(a) bych, ale nevyjde to vždy 73%
- nemám moc zájem, ale rodina mne občas donutí 0%
- ne 0%

14. Při tréninkové činnosti, kterou máte, jste ještě schopen (schopna) nalézt čas a energii na otázky školních povinností a osobního života syna (dcery)?

- Ano 36%
- občas ano, chtěl(a) bych častěji 18%
- moc se mi to nedaří 36%
- ne, řeší to v rodině partner (partnerka) 0%
- ne, nepovažuji to za důležité 10%

15. Domníváte se, že vás syn (dcera) vnímá jako imponující autoritu a bere si z vás příklad pro svůj život?

- Ano 9%
- přál (a) bych si to, ale někdy si nejsem jistý(á), zda dělám vše správně 82%
- asi spíše ne 9%

16. Trénuje s vámi váš syn (dcera) rád a s chutí?

- ano, jsem o tom přesvědčen 18%, ve 100% muži
- doufám že ano, občas mi to řekne nebo to na něm (ní) vidím 73%
- nevím 0%
- spíše ne, mám pocit, že by chtěl(a) trénovat pod jiným trenérem 9%
- ne 0%

17. Domníváte se, že váš syn(dcera) dosahuje pod vaším vedením svých maximálních možných výsledků?

- ano, zajisté 28%, ve 100% muži
- snad ano, dělám pro to maximum 36%
- myslím, že dosahuje dobrých výsledků, ale jiný trenér by ho(ji) možná připravil ještě lépe 36%
- nejsem s výsledky spokojen(a) 0%

7.2 Dotazník pro sportovce – vyhodnocení

4. Trénuji se svým rodičem

K této otázce odpověděla pouze jedna dívka, že trénuje samostatně, ostatní jsou připravováni ve skupině, což plně odpovídá odpovědím v dotazníku pro trenéry.

5. Se svým rodičem trénuji

- opravdu rád(a), jsem spokojený(á), že to tak je 0%
- občas bych rád(a) trénoval(a) s jiným trenérem 91%
- nerad(a), chtěl(a) bych se připravovat pod jiným trenérem 9%

6. Máš pocit, že je k tobě tvůj rodič tvrdší a náročnější než k ostatním?

- ano, jednoznačně je 27%, ve 100% chlapci
- občas ano 55%
- ne, je ke mně benevolentnější 18%, ve 100% chlapci trénovaní matkou

7. Máš pocit, že tvoje výkony hodnotí kritičtěji?

- ne, používá na mne stejný metr jako na ostatní 18%
- občas ano 64%
- ano, stále se mu na mně něco nelíbí 18%

8. Máš oproti ostatním ve skupině materiální nebo jiné výhody?

- ano, běžně 18%
- občas ano 9%
- ne, to se nestává 73%

9. Máš pocit, že se svým rodičem v roli trenéra řešíte konfliktní situace častěji než je on(ona) řeší s jinými sportovci?

- ne, je to u mne asi stejné jako u ostatních 9%
- občas ten pocit mám 55%
- ano, pořád něco řešíme 36%

10. Případné konfliktní situace řešíte

- domluvou 45,5%, ve 100% chlapci
- diskusí 9%
- rodič je direktivní 45,5%
- neřešíte, vyhnete se tomu 0%

11. Přenášíte problémy ze sportoviště domů?

- ano, běžně 36%
- občas 18%
- ne, to se nestává 46%

12. Jezdíte s rodiči na dovolenou (soustředění se nepočítá)?

- Ano 18%
- občas ano, rodiče se snaží 64%
- ne, protože těžko najdeme čas, ale snaha je 18%
- ne, protože to rodiče nepovažují za důležité 0%

13. Řeší s tebou rodič trenér jen sport, nebo najde čas i na otázky školy a tvého osobního života?

- ano, najde si čas 45,5%
- občas, snaží se 45,5%
- ne, protože to se mnou řeší jiná osoba 9%
- ne, protože to nepovažuje za důležité 0%

14. Je pro tebe rodič trenér imponující dospělou osobou a příkladem pro život?

- Ano 45,5%
- občas ano 45,5%
- spíše ne 9%

15. Trénuješ pod vedením svého rodiče rád?

- Ano 36%
- v zásadě ano, ale občas mě napadne, že by to pod vedením jiného trenérem bylo lepší 64%
- ne, moc mě to netěší 0%

16. Jsi spokojený(á) s dosaženými sportovními výsledky?

- ano, jinde bych lepší nebyl(a) 46%
- myslím, že je to dobré, ale možná by to u jiného trenéra bylo lepší 36%
- není to moc dobré, je škoda, že mě netrénuje někdo jiný 0%
- vůbec to není dobré, nejsem spokojený 9%

8 Diskuse a závěr

Dotazníky byly rozeslány do klubů s prosbou o vyplnění jak trenéry, kteří jsou popisované situaci, tak jejich svěřenci s ujištěním, že získané informace slouží pouze pro účely této studie a vypracování závěrečné práce pro FTVS.

V některých rodinách je nebo bylo trénováno rodičem více než jedno dítě, neboť rodina má dvě i více dětí, které se aktivně věnují rychlostí kanoistice. Tato situace ve studii nebude zohledněna, na dotazy odpovídal ten syn nebo dcera, který je nyní ve věku zhruba 12 – 18let.

Zpět se vrátilo jedenáct dvojic vyplněných dotazníků. S těmito jsem pak dále pracovala tak, že jsem provedla sumarizace jednotlivých odpovědí a převedla je na procenta. Dále jsem si všímala rozložení pohlaví u jednotlivých odpovědí a nakonec i souladu nebo naopak nesouladu v odpovědích rodiče a sportovce. Případný nesoulad svědčí o rozdílném vnímání a nahlížení stejné situace dospělým a dospívajícím člověkem, případně ženou a mužem nebo chlapcem a dívkou.

Z výše uvedené statistiky mimo jiné vyplývá, že trenéři muži jsou ke svým potomkům náročnější než k ostatním členům skupiny, se kterou v dané období pracují, a k jejich výkonům jsou rovněž kritičtější.

Pouze 18% rodičů nemá pocit, že by museli řešit konfliktní situace, více než 54% tyto situace řeší a dalších 27 dokonce častěji než s jinými sportovci. Z odpovědí na podobnou otázku u sportovců vyplynulo, že 55% konfliktní situace má a dalších 36% má pocit, že oni je řeší výrazně častěji než jejich kamarádi z tréninkové skupiny pod vedením téhož trenéra.

V otázce přenášení problémů ze sportoviště domů nepanuje úplně shoda. Zde si 28% trenérů myslí, že si nic domů nepřináší, tentýž pocit má 46% sportovců.

V otázkách řešení konfliktních situací také nebyla shoda ve vnímání situace mezi rodiči trenér a potomky. Téměř polovina sportovců vnímá řešení situace rodičem jako přísnější, než uvedl rodič. Přístup, která rodič trenér označil jako diskusi, vnímá syn nebo dcera, přičemž výrazně častěji je to dcera, jako direktivní.

Všichni trenéři se snaží věnovat svým potomkům i v jiných oblastech života než je jen sport, mají snahu jezdit na rodinné dovolené, dvaceti sedmi procentům se to i daří. Trenéři rodiče

mají také snahu sledovat studijní výsledky svých dětí a jejich osobní život. V této otázce v podstatě je shoda ve vnímání situace mezi dospělými a dospívajícími, dá se říci bez rozdílu pohlaví, neboť z odpovědí sportovců je patrné, že snahu rodičů o sledování jejich studia a osobních problémů vnímají.

Již dříve zde bylo popsáno jak je důležité, aby byl dospělý, ať už je to rodič, učitel nebo trenér, imponující osobou a příkladem mladým pro život. V tomto ohledu je dle mého názoru rodič, který je souběžně v roli trenéra, ve velmi těžké situaci. Z dotazníku vyplynulo, že si tento problém všichni uvědomují a dělají maximum pro to, aby takovou osobou a příkladem byli. Z odpovědí sportovců v našem případě vyplynulo, že se to v devadesáti procentech daří.

V otázkách spokojenosti s vlastním tréninkem a výsledky ve sportu odpovídala většina trenérů z mého pohledu opatrně a uvážlivě, snaží se dělat maximum pro spokojenost svých dětí jak v tréninku, tak samozřejmě výsledkově, ale řada z nich připouští, že by možná jiný trenér dosáhl s jejich synem nebo dcerou lepších výsledků. Pouze dva trenéři, jsou to muži, jsou si svou prací naprosto jisti.

Oproti tomu sportovci v 36% uvedli, že jsou pod vedením svého rodiče jako trenéra spokojeni. Nevyskytl se žádný případ sportovce, který by napsal, že ho práce se svým rodičem netěší. Se sportovními výsledky je zcela spokojeno 46% sportovců, 36% se domnívá, že by pod vedením jiného trenéra dosáhli lepších výsledků. Pouze dva sportovci uvedli, že nejsou vůbec spokojeni s výsledky. Tato současná nespokojenost však může mít i jiné důvody než trenérské vedení, protože titíž uvedli, že se svým rodičem trénují rádi a občas je pro ně imponující dospělou osobou.

Závěrem lze říci, že v rámci sledované a vyhodnocované skupiny se jedná o profesně a výkonnostně úspěšnou sestavu lidí. Domnívám se, že téměř všichni trenéři se ke sportu vrátili a k trénování dostali právě kvůli svým dětem. Těmto se maximálně snaží jít dobrým příkladem, být pro ně vzorem a „vytáhnout“ z nich to nejlepší. Při té příležitosti se stávají zároveň cennými lidmi pro kluby, neboť se snaží kvalitně připravovat a vychovávat nejen své, ale i další sportovce. Uvědomují si nástrahy a komplikace vznikající spojením rolí rodič a trenér a jsou v hodnocení sebe sama opatrní, nejsou si většinou v zásadě jisti, že obě role plní dobře. K vlastním dětem bývají náročnější a kritičtější než k jiným, v souladu s očekáváním se jedná hlavně o muže, je však lhostejno, jak vyplynulo ze statistiky, zda trénují syna nebo dceru - k dcerám jsou stejně přísní a kritičtí.

Rodiče trenéři vyvíjejí zároveň velkou snahu o to, aby společné tréninky co nejméně narušily rodinný život, uvědomují si důležitost dalších oblastí života svých dětí a mají zájem podílet se na jejich rozvoji.

Hodnocení sportovců vyznívá většinou kladně a je lepší, než si rodiče trenéři myslí, že by mohlo být. Větší tlak na svou osobu od rodiče si uvědomují, cítí se být více kritizováni, ale v zásadě jsou s vedením a výsledky spokojeni.

Objektivně lze asi říci, že sportovní výsledky dětí trenérů jsou v rámci naší republiky velmi dobré a často se jedná o sportovce, kteří úspěšně reprezentují naši republiku i v zahraničí. Vedlejším pozitivním aspektem tohoto spojení rolí je motivace trenérů k dalšímu vzdělávání, získávání nových vědomostí a zkušeností, aby mohli své vlastní děti i další sportovce připravovat co nejlépe.

9 Bibliografie

1. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha : Univerzita Karlova, 2005
2. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000
3. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha : Univerzita Karlova, 2009
4. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2012
5. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha : Grada, 2010
6. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha : Academia, 1998
7. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha : Academia, 1999
8. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha : Academia, 2004
9. LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha : Avicenum, 1983
10. KOSÍKOVÁ, T., *Závěrečná práce – Přístup trenérů rychlostní kanoistiky dětí a mládeže k psychologické přípravě*.

10 Příloha

1. Dotazník pro rodiče trenéry

1. Pohlaví

- muž
- žena

2. Trénuji

- syna
- dceru

3. Jak dlouho vykonáváte trenérskou praxi?

4. K trénování svého potomka jsem se dostal(a)

- náhodou, díky okolnostem v oddíle
- cíleně

5. Svého syna (dceru) trénuji nebo jsem trénoval

- jako jediného (jedinou), samostatně
- jako jednoho z členů skupiny

6. Vlastní vnitřní postoj k trénování syna nebo dcery

- jsem rád, že to je (bylo) takto
- považoval bych za lepší, kdyby mého syna (dceru) připravoval jiný trenér

7. V průběhu přípravy jsem ke svému potomkovi

- tvrdší a přísnější než k ostatním, mám na něho více požadavků
- chovám se k němu zcela stejně jako k ostatním, nebo se o to alespoň snažím
- jsem k němu mírnější a ledacos mu odpustím

8. V hodnocení svého potomka

- jsem kritičtější než k ostatním
- hodnotím jeho výkony podle stejného měřítka jako u ostatních sportovců nebo se o to alespoň snažím
- jsem mírnější, chválím i za menší úspěchy než je tomu u ostatních

9. Můj syn (dcera)

- má materiální nebo jiné výhody oproti ostatním
- nemá materiální nebo jiné výhody oproti ostatním

10. Se svým synem (dcerou)

- neřeším konfliktní situace více než s jinými sportovci
- občas řešíme konfliktní situace
- řeším konfliktní situace mnohem častěji než s jinými sportovci

11. Případné konfliktní situace řeším

- domluvou
- diskusí
- direktivně
- neřeším

12. Přenášíte problémy ze sportu domů?

- ano
- občas ano
- ne

12. Přenášíte problémy ze sportu domů?

- ano
- občas ano
- ne

13. Věnujete se rodině, jezdíte během roku na dovolenou (soustředění se nepočítá)?

- ano
- rád(a) bych, ale nevyjde to vždy
- nemám moc zájem, ale rodina mne občas donutí
- ne

14. Při tréninkové činnosti, kterou máte, jste ještě schopen (schopna) nalézt čas a energii na otázky školních povinností a osobního života syna (dcery)?

- ano
- občas ano, chtěl(a) bych častěji
- moc se mi to nedaří
- ne, řeší to v rodině partner (partnerka)
- ne, nepovažuji to za důležité

15. Domníváte se, že vás syn (dcera) vnímá jako imponující autoritu a bere si z vás příklad pro svůj život?

- ano
- přál (a) bych si to, ale někdy si nejsem jistý(á), zda dělám vše správně
- asi spíše ne

16. Trénuje s vámi váš syn (dcera) rád a s chutí?

- ano, jsem o tom přesvědčen
- doufám že ano, občas mi to řekne nebo to na něm (ní) vidím
- nevím
- spíše ne, mám pocit, že by chtěl(a) trénovat pod jiným trenérem
- ne

17. Domníváte se, že váš syn(dcera) dosahuje pod vaším vedením svých maximálních možných výsledků?

- ano, zajisté
- snad ano, dělám pro to maximum

- myslím, že dosahuje dobrých výsledků, ale jiný trenér by ho(ji) možná připravil ještě lépe
- nejsem s výsledky spokojen(a)

2. Dotazník pro sportovce

1. Pohlaví

- chlapec
- děvče

2. Můj trenér je

- muž
- žena

3. Jak dlouho se rychlostní kanoistice věnuješ?

4. Trénuji se svým rodičem

- sám
- jako člen skupiny

5. Se svým rodičem trénuji

- opravdu rád(a), jsem spokojený(á), že to tak je
- občas bych rád(a) trénoval(a) s jiným trenérem
- nerad(a), chtěl(a) bych se připravovat pod jiným trenérem

6. Máš pocit, že je k tobě tvůj rodič tvrdší a náročnější než k ostatním?

- ano, jednoznačně je
- občas ano
- ne, je ke mně benevolentnější

7. Máš pocit, že tvoje výkony hodnotí kritičtěji?

- ne, používá na mne stejný metr jako na ostatní
- občas ano
- ano, stále se mu na mně něco nelíbí

8. Máš oproti ostatním ve skupině materiální nebo jiné výhody?

- ano, běžně
- občas ano
- ne, to se nestává

9. Máš pocit, že se svým rodičem v roli trenéra řešíte konfliktní situace častěji než je on(ona) řeší s jinými sportovci?

- ne, je to u mne asi stejné jako u ostatních
- občas ten pocit mám
- ano, pořád něco řešíme

10. Případné konfliktní situace řešíte

- domluvou
- diskusí
- rodič je direktivní
- neřešíte, vyhnete se tomu

11. Přenášíte problémy ze sportoviště domů?

- ano, běžně
- občas
- ne, to se nestává

12. Jezdíte s rodiči na dovolenou (soustředění se nepočítá)?

- ano
- občas ano, rodiče se snaží
- ne, protože těžko najdeme čas, ale snaha je
- ne, protože to rodiče nepovažují za důležité

13. Řeší s tebou rodič trenér jen sport, nebo najde čas i na otázky školy a tvého osobního života?

- ano, najde si čas
- občas, snaží se
- ne, protože to se mnou řeší jiná osoba
- ne, protože to nepovažuje za důležité

14. Je pro tebe rodič trenér imponující dospělou osobou a příkladem pro život?

- ano
- občas ano
- spíše ne

15. Trénuješ pod vedením svého rodiče rád?

- ano
- v zásadě ano, ale občas mě napadne, že by to pod vedením jiného trenérem bylo lepší
- ne, moc mě to netěší

16. Jsi spokojený(á) s dosaženými sportovními výsledky?

- ano, jinde bych lepší nebyl(a)
- myslím, že je to dobré, ale možná by to u jiného trenéra bylo lepší
- není to moc dobré, je škoda, že mě netrénuje někdo jiný
- vůbec to není dobré, nejsem spokojený