

**UŽITEČNÉ POZNATKY
Z PSYCHOLOGIE PRO TRENÉRY
CHEERLEADINGU**

Janet Bělová

1 Úvod

V závěrečné práci se zabývám některými poznatky z psychologie, které mohou být užitečné pro trenéry cheerleadingu. Samotná psychologie je definovaná jako věda o prožívání a chování. Vzhledem k tomu, že všichni trenéři pracují s lidskými bytostmi, které se nějak při tréninku chovají a také individuálně prožívají svoje výkony, považuji psychologii za velmi důležitou součást každého sportu či jednotlivého tréninku. Již Platón řekl, že tělo je spojeno s duší. Proto i ve sportu se nelze soustředit pouze na fyzické výkony, ale podstatné je také pečovat o duši a vzít v potaz psychiku každého sportovce. Současně i trenér je pouze člověk, který také prožívá, učí se i chybuje. Z tohoto důvodu si myslím, že je vhodné se zabývat propojením psychologie a sportu, aby trenéři více porozuměli svým svěřencům i povolání, které vykonávají.

V této práci si kladu za cíl nastínit trenérům cheerleadingu určité poznatky z psychologie, které mohou využít při práci se svými cvičenci, ale i sami se sebou jako trenéry.

Toto téma jsem si zvolila, jelikož studuji jednooborovou psychologii, zajímám se o psychologii sportu a zároveň si sama ze své zkušenosti uvědomuji, jak velkou roli má psychika sportovce na jeho výkony a jak těžká je role trenéra.

2 Metodika práce

Nejdříve se se budeme věnovat roli a osobnosti trenéra z pohledu psychologie, abychom si uvědomili, co všechno je v kompetenci trenéra, do jakých rolí se může stavět a jakými vlastnostmi by měl disponovat.

Mimo jiné se zaměříme na téma úspěšný trenér z pohledu psychologie, jelikož každý z trenérů se někdy může dostat s touto otázkou do konfrontace, zvláště pokud trénuje soutěžní skupinu.

Dále se budeme zabývat motivací sportovců, s kterou se trenéři snaží během celého roku pracovat. Definujeme si pojem motivace a motiv, nastíníme si její hlavní dělení na vnitřní a vnější motivaci a zmíníme některá doporučení pro trenéry, která vychází z teoretických hledisek.

V závěru práce pak zhodnotíme, zda práce naplnila výše uvedené cíle a nastíníme další možná témata z oblasti psychologie, o kterých by ještě měli mít trenéři povědomí.

3 Výsledky

3.1 Sociální role a osobnost trenéra

Primárně by měl trenér zastávat roli vedoucího týmu, který tým připravuje na soutěže, vystoupení a vede ho k dosažení úspěchů. Představy o tom, jak by se měl trenér chovat a na jaké role má právo, jsou u každého člověka odlišné. Děti, mladiství, dospělí, rodiče a případně organizace pod kterou trénuje, mají často odlišný náhled na práci trenéra (Jansa, 2012). Občas mi přijde, že všichni ostatní ví mnohem lépe, jak by se měl trenér chovat, i přesto že si nikdy tuto roli nezkusili a neuvědomují si, co všechno musí trenér zastávat.

Například Svoboda (2007) definuje několik základních rolí, do kterých se trenér ve své praxi dostává:

- instrukční role – podává informace, vede trénink
- role стратега – plánuje taktiku (například výběr nejlepších soutěžících pro danou divizi)
- role terapeuta – působí na fyzické i psychické stavy svých svěřenců
- role informátora – vysvětluje, instruuje, odpovídá na dotazy
- důvěrník – chápe jejich osobní problémy a vhodně je řeší
- ukázkovatel – dokáže zakročit, využít vhodné sankce (například stanovuje týmová pravidla a dbá na jejich dodržování)
- motivátor – podceňuje k vyšší aktivitě
- referent – některé úkoly i řešení úmyslně nechává na samotném týmu (například výběr týmové oblečení)
- vychovatel – snaží se působit na postoje, zájmy a názory svých svěřenců

Kromě těchto rolí zmiňuje Svoboda (2007) ještě diagnostiku, tím má namysli, aby trenér dokázal určit, jestli má jedinec dostatečné předpoklady pro výkon tohoto sportu.

V roli trenéra také velmi záleží na jeho osobnosti. Samozřejmě každý trenér má pro něco větší předpoklady a vhodnější vlastnosti. Přesto zde nabízím několik tendencí, které by se měly u trenéra objevovat a vést tak ke správnému vedení týmu:

- vůdcovství – dominantnost, sebekontrola
- odpovědnost
- emoční stabilita – například by měl zvládat pozitivní i negativní výsledky svých svěřenců (nestřídat euforii po výhře s velkým smutkem při prohře)
- sounáležitost, blízký vztah ke členům skupiny
- ctižádostivost až lstivost (Svoboda, 2007)

3.2 Problematika úspěšnosti trenéra v cheerleadingu

Ve sportovní praxi stále převládá hodnocení trenéra na základě úspěchu jeho svěřenců. Pořádají se soutěže o nejlepšího trenéra, které jsou založené na seznamu získaných ocenění jeho týmu. Ovšem nemůžeme hodnotit úspěšnost trenéra pouze podle počtu dosažených úspěchů, i přesto že má přirozeně na výkon týmu největší vliv. Záleží také na dalších faktorech, které působí na úspěšnost či neúspěšnost týmu a mohou značně znesnadňovat trenérovi jeho práci (Jansa, 2012).

Především záleží na dispozicích jeho svěřenců, na materiálním i finančním zázemí týmu či na mezilidských vztazích mezi jednotlivými členy týmu. Při posuzování úspěšnosti trenéra bychom neměli zapomínat na to, že je podstatné, aby úspěšný trenér uměl mimo jiné motivovat své svěřence, socializovat je, vychovávat, komunikovat s nimi, řešit aktuální problémy v týmu a také dosahovat úspěchů svých cvičenců, aniž by byly porušeny pravidla fair – play a další jiné etické principy a normy (Jansa, 2012).

Každý trenér by si měl uvědomit, že jeho možnosti nejsou neomezené a zvážit veškeré faktory, které mu momentálně mohou ztěžovat to, aby byl úspěšným trenérem. Zároveň je potřeba mít na paměti, že samozřejmě existují i jedinci, kteří týmu nedávají vše a zřetelně nevyužívají svůj trenérský potenciál. Proto bychom se vždy měli snažit předávat svěřencům maximum svých teoretických i praktických zkušeností.

3.3 Motivace cvičenců v cheerleadingu

Motivace patří mezi základní psychické procesy. Energizuje naše chování prostřednictvím jednoho či několika faktorů – motivů. Motiv je faktor, který uvádí do pohybu jakoukoliv činnost nebo proces (pohyb myšlenek, přání, rozhodnutí). Vede nás k aktivitě, dosažení cíle. Má svojí sílu a směr (Říčan, 2010).

Motivace může být **vnitřní** nebo **vnější** podle toho, jestli vychází z jedince samotného či z jeho okolí (Výrost a Slaměník, 2008). U vnitřní motivace jde primárně o dosažení osobního cíle, který vychází z potřeb, zájmů a hodnot jedince. Motivací je radost a uspokojení z výkonu. Cvičenci jde primárně o tu samotnou činnost, kterou vykonává bez vnějších odměn. Vnější motivace přichází naopak zvenku prostřednictvím stimulů (systému odměn a trestů). Trenér může zapůsobit na zvýšení cvičencovi motivace například jakoukoliv malou odměnou kupříkladu za nově naučený prvek, výrazné zlepšení či projevenou snahu. Zároveň velkým motivátorem a pozitivní odměnou je chvála ze strany trenéra a to nejen po předvedení soutěžního výkonu, ale i během nácviku choreografie (Tod, Thather a Rahman, 2012). Myslím si, že mnohdy stačí na konci tréninku říci: „Děkuji, dneska to byla dobrá práce.“ a třeba si navzájem zatleskat.

Vzhledem k tomu, že hlavním cílem neboli motivem bývá nejlepší umístění na soutěži, měli by trenéři myslet na kladení postupných cílů, které budou děti zároveň motivovat (např. získání první medaile), ale nebudou jim připadat naprosto nedosažitelné. Poté by se mohlo stát, že sportovci přestanou o výkon usilovat, jelikož nebudou chtít trénovat na něco, co jim připadá nereálné (např. nebude vhodné vštěpovat začátečníkům, že musí vyhrát Mistrovství Evropy, i přestože se zatím neumístili na žádné soutěži). Cílem je, aby se cvičenci dostali na úroveň, která je začne uspokojovat a přinášet jim radost. Pak budou více vnitřně motivovaní a budou usilovat o to, aby docílili lepších výkonů a mohli si říci větu: „Já jsem to dokázal/a.“

Vnitřní motivace je základní pro dosažení výkonů a pro vytrvalost sportovce v cheerleadingu, jelikož vyžaduje opravdu silnou vůli a trpělivost. Trenéři ovšem mohou výrazně napomoci zvýšení této motivace. Nemluvě o tom, že asi každému je příjemné, když nás někdo pochválí za výkon, s kterým jsme spokojení. Nesmíme ovšem zapomínat na vhodnou regulaci odměn či trestů a pokud již vidíme, že jsou

naši cvičenci v něčem dobří, tak nestagnovat, klást si další o něco těžší cíle a především myslet na to, že nesmíme chtít vyhrát pouze my jako trenéři, ale hlavně naši cvičenci.

Pro udržení správné (pozitivní) motivace je například ještě podstatné, aby trenér nedával ostatním členům týmu najevo, že má nějakého svého oblíbence. Neměl by snižovat své osobní (reálné) požadavky na svoje cvičence. Naopak by měl dbát na individualitu každého člena a to hlavně při učení se novým dovednostem. Kromě toho by také měl umět ovládat intenzitu svých emocí (Jansa, 2012). Myslím si, že zvládání emocí například hněvu bývá v praxi někdy opravdu těžké a užívat vhodnou konstruktivní kritiku, z které si svěřenec něco vezme, bývá až záležitostí dlouhodobější praxe.

4 Závěr

Ve výše uvedeném textu jsem se snažila nastínit mnou vybrané poznatky, které by mohli napomoci trenérům k tomu, aby lépe poznali svoji roli trenéra a mohli se zamyslet nad tím, co aplikují při tréninku svých cvičenců, na čem ví, že musí zapracovat či aby zjistili, že něco jim opravdu vlastní není. Dále jsem chtěla poukázat na to, že není nejdůležitější vyhrávat, ale být především dobrým trenérem pro své svěřence. Osobně si myslím, že neexistuje definice ani typ dobrého, úspěšného trenéra a je velmi složité hodnotit trenérovo chování už jenom proto, že na jeho povolání má vliv spousta dalších faktorů, o kterých jsem se zmiňovala.

Dále jsem chtěla v této práci poukázat na vliv trenéra na motivaci dítěte, která mi přijde velmi důležitá během celého tréninkového procesu a sama občas tápu nad tím, co je správné a jak docílit toho, aby nám to v týmu fungovalo, děti byly motivované, chtěly se dále zlepšovat a zároveň abych viděla, že je to baví, naplňuje a mají ze svých úspěchů radost. Velkým tématem je také vhodné nakládání s chválou, odměnami či sankcemi. Jsem si vědoma toho, že jsem nepodala přesný návod na to, jak nakládat s těmito stimuly či jak svoje svěřence motivovat, ale zároveň věřím, že jsem k tomu přispěla. Doufám, že každý trenér si na mojí práci najde něco, co ho osloví, i když samozřejmě informací k tomuto tématu je mnoho a každý může přikládat důležitost něčemu jinému.

Kromě témat, která jsem nastínila, se v trenérské činnosti střetáváme i s různými psychickými problémy, mezi které patří například pocit strachu či méněcennosti u cvičence. Zvláště v cheerleadingu můžeme bojovat i s psychickými bloky našich svěřenců. Například když nám top ošklivě spadne ze stuntu a dále ho nemůžeme přimět k tomu, aby šel znovu nahoru. Někdy se nás také dotýkají i rodinné problémy našich dětí, do kterých můžeme být zataženi. Dále by určitě bylo přínosné rozebrat práci s malými dětmi, která vyžaduje mnoho citlivosti a trpělivosti. Zkrátka je mnohem více oblastí, kterým by se ještě dalo věnovat.

Závěrem by se dalo říci, že trenér je také i psychologem, i když si to mnohdy neuvědomuje a dle mého názoru je základem pro úspěšnou práci trenéra, aby jednal vždy v souladu s vlastními přesvědčeními, hodnotami a především s láskou ke sportu, který ho baví, naplňuje a patří mezi podstatnou součást jeho života.

CITACE:

- 1) JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
- 2) ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- 3) SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
- 4) TOD, David, Joanne, THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
- 5) VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.