



ROLE TRENÉRA

Práce trenéra



- Spočívá ve výuce, trénování, instrukcích a pomoci poskytované hráčům při získávání tenisových dovedností, zvyšování výkonu a dosahování mezí jejich možností
- Předpokládá schopnost rozpoznávání a chápání sociálních a osobních potřeb hráčů a jejich zajišťování

Trenérská filosofie – proč to vlastně dělám



- Proč vlastně trénuji?
- Co od toho očekávám a čeho chci dosáhnout?
- Co považuji za úspěch?
- Jsem dobrý trenér?
- Co můžu udělat pro to, abych byl ještě lepší?

Praktické důsledky trenérské filosofie

Dva základní trenérské přístupy :

1. Na sportovce orientovaný trenér (kooperativní způsob vedení)

- vítězství je důležité, ale ne za každou cenu
- prohra má svůj význam, když se z ní dokážeme poučit
- respekt k názorům sportovce
- sportovci záleží na vlastním výsledku
- má vlastní odpovědnost
- důraz na zdraví, prožitek, osobní rozvoj
- to, že prohrajeme nesnižuje pocit naší osobní hodnoty
- flexibilní struktura tréninku
- vnější i vnitřní motivace trenéra

1. Na vítězství zaměřený trenér (autoritativní způsob vedení)

- hlavní je vítězství, menší hodnota výkonu, zdraví a osobního vývoje hráče
- orientace na současnost, menší zřetel na budoucnost
- přímé řízení, vysoké požadavky, přísná kontrola, sankce
- poslušnost, kázeň
- metoda cukru a biče
- krotitel šelem
- vnímání své vlastní hodnoty ve vztahu k výsledku
- pevná struktura tréninku
- vnější motivace trenéra

Existuje ještě **neformální způsob vedení**, který je bez důrazu na trenérskou filosofii, nemá cíl, rozhoduje hráč, trenér je bez motivace, žádná struktura tréninku.

Praktické pokyny pro práci trenéra :

- zásada „nejdříve sportovec, potom vítězství“ by měla být základní filosofií každého tenisového trenéra
- role trenéra nespočívá pouze ve výuce tenisu
- v různých situacích a pro různé účely je nezbytné využívat různých stylů trenérské práce
- schopnost komunikace (lze zlepšit cvikem)
- kladení otázek svěřencům, kdykoli je to možné
- reakce pomocí zpětné vazby
- naslouchání svým svěřencům
- před kritikou vyjádřete uznání
- soulad verbální a neverbální komunikace, přizpůsobení komunikace aktuální situaci

Kdo je dobrý trenér?

Podle názoru většiny odborníků je dobrým trenérem jedině ten, který má **úspěch**, který už **vychoval několik kvalitních hráčů** (alespoň na úrovni, kde pracuje).

Vyberme alespoň 4 kritéria dobrého trenéra :

- Úspěšnost trenéra – má výsledky, vychoval řadu hráčů.
- Osobnost trenéra, vztah ke svěřencům – tenis je celoživotní záležitost a tak pohoda a dobrá nálada je důležitá (diferenciace dle věku, výkonnosti, cílů) – trenér = vzor.
- Herní a trenérské zkušenosti – tenis je co do techniky a taktiky velice specifický a určitá herní zkušenost je nutná.
- Trenérská kvalifikace, další sebevzdělávání trenéra – vzhledem k novým trendům ve výuce nejen techniky, novým pohledům na biomechaniku úderů je vhodné absolvovat alespoň 2. trenérskou třídu (i vzhledem seznámení se s antropomotorikou, psychologíí, anatomií, fyziologií,.....).

Práce trenéra na dvorci :

Prakticky všichni úspěšní trenéři respektují tyto 3 principy :

- Zásobník s dostatečným množstvím míčů – optimum 70-100 kusů, 2-3x více odehraných úderů za hodinu, nácvik techniky je plynulejší, intenzita se dá regulovat dle úrovně hráčů a cílů tréninku, větší zatížení hráčů.
- Diferencovaná intenzita zatížení – optimální využití tréninku (kvalita na úkor kvantity hodin).
- Zápasu podobná cvičení – trénujeme to, co hrajeme v utkání.

Pro začínající trenéry :

1. Naučte své svěřence **vyhrávat zápasy**, nejenom dobrou techniku. Vychováváte hráče pro zápasy, pro turnaje. Nepřipravte je o radost z vítězství.
2. **Korekci** techniky a koncepce hry berte jako dialog se svým svěřencem, kterého zatáhnete do rozhodovacího procesu (je spoluřešitelem, spolurozhodovatelem)
3. Na trénink je dobré se připravit předem (alespoň v hlavě), zásobník s míči mějte ve správné poloze (snaha o pozici i úhel kopírující zápasové situace), motivujte hráče, zadávejte domácí úkoly, na své kolegy trenéry nedělejte dojem, že víte všechno líp, naopak : téměř od každého se lze něčemu přiučit, komunikujte s rodiči a informujte je pravdivě.

Trenér versus kouč (coach)

- U nás se vžilo pojmenování trenér (především v rámci klubových trenérů), o kouči mluvíme spíše v případě osobního trenéra, na západě se používá téměř výhradně pojmenování coach
- Pár poznámek k zamyšlení: cesta je lepší než cíl, někdy je třeba myslet spíše na hru než na výsledek, inspirace vs. motivace, jiskra-oheň-pochodeň, víra v sebe, vědomosti vs. vědění (moudrost), „přesvědčit hráče, že je dobrý“, budovat malé výsledky, splnit oboustranné očekávání
- „coaching people tennis, not coaching tennis people“

Na závěr některé, již mnohokrát publikované omyly v práci trenéra :

- čím více potu – tím lepší trenér
- čím tvrdší trénink – tím rychlejší pokrok
- čím více korektur – tím lepší technika (neviditelná technika)
- čím přísnější trenér – tím lepší výsledky
- úspěch je zaručen jen ve svazovém tréninkovém středisku

Literatura a ostatní zdroje :

Tenisový trenérský manuál 1. a 2. stupně

Stojan, S., Brabenec, J. : Tenis zdravým rozumem

www.juniortennis.cz

www.psychologie-sportu.cz