

# ROLE OSOBNÍHO TRENÉRA

Metodický seminář trenérů, Brno 24.-26.11.2023

Pavel Košárek

# Role osobního trenéra - definice

- ▶ Trenér vede sportovcův tréninkový proces, přípravu na sportovní vystoupení i toto vystoupení samotné a spoluzodpovídá za dosažený výsledek.
- ▶ Dobrou základnou (i když ne nutně nezbytnou) pro pozdější úspěšnou trenérskou práci je předchozí úspěšná aktivní kariéra sportovce.
- ▶ Úspěšná realizace tréninkového procesu závisí především na vzdělání trenéra, zkušenostech, motivačních a intelektuálních schopnostech a na umění individuálního přístupu ke sportovci. Trenér má mít inovační schopnosti spočívající v prosazování nových postupů v tréninku sportovce, nemá setrvávat na zastaralých zkušenostech. Při své práci má trenér pomoci udržovat emoční stabilitu sportovce, klást důraz na výkon více než na samotný výsledek, respektovat sportovce (nejen ho ovládat), podporovat soudržnost družstva (platí jak u kolektivních, tak individuálních sportů).

# Role osobního trenéra - typologie trenérů

- ▶ Dva základní typy:

autoritativní trenér - velmi náročný, nekompromisní, stavící jen na vlastním rozhodnutí

demokratický trenér - stavící na spolupráci a naslouchající sportovci.

Většina trenérů se pohybuje uprostřed. Zcela vyhraněné typy trenérů (extrémní) se při své práci potýkají s řadou potíží. Proto se často v praxi používá systém dvou trenérů nebo trenéra s asistentem, často s opačnými či doplňujícími se vlastnostmi.

- ▶ Specifickou stránkou práce trenéra je koučování - vedení sportovce či družstva při samotném sportovním výkonu.

# Role osobního trenéra

- ▶ • instrukční role - podává informace, vede trénink
- ▶ • role stratéga - plánuje taktiku
- ▶ • role terapeuta - působí na fyzické i psychické stavy svého svěřence
- ▶ • role informátora - vysvětluje, instruuje, odpovídá na dotazy
- ▶ • důvěrník - chápe osobní problémy svěřence a vhodně je řeší
- ▶ • ukázněvatel - dokáže zakročit (například stanovuje týmová pravidla a dbá na jejich dodržování)
- ▶ • motivátor - podceňuje k vyšší aktivitě (raději pozitivní než negativní)
- ▶ • referent - některé úkoly i řešení úmyslně nechává na samotném svěřenci nebo týmu (například výběr týmového oblečení)
- ▶ • vychovatel - snaží se působit na postoje, zájmy a názory svých svěřenců

# Forma vedení tréninku

- ▶ **Skupinová:** řízený trénink celé skupiny dohromady. Existuje jeden plán pro celou skupinu příp. obdobné plány pro několik menších skupinek (dle věku nebo dle úrovní)
- ▶ **Individuální:** vedení osobním trenérem, trénink vytvořený na míru konkrétnímu sportovci
- ▶ **Kombinovaná:** pravděpodobně odpovídá nejvíce našim podmínkám.

Do určitého věku jsme schopni trénovat skupinově, cca do 14 let. Pak už začíná forma určité diferenciacce a musíme ke svěřencům přistupovat více individuálně. Tréninkový plán má podobnou kostru, ale liší se v detailech.

# Osobní přístup k jednotlivci

## ► Odkdy a proč?

- starší dorost, juniorský věk (17-20)
- od určité výkonnosti
- vyprofiluje se nám z tréninkové skupiny
- trenér pracuje jen s určitou tréninkovou skupinou – předává dál
- rozpad skupiny
- nebo skupina vůbec nevznikne a jedinec je osamocen
- má zájem na sobě dále a více systematicky pracovat
- typicky od juniorského věku 19 +

# Trenérská situace v OB v ČR

- ▶ Trenéři mají bohaté zkušenosti s dorostem (do 18 let věku), ale nemají odvahu pokračovat individuálně se svěřencem (18+) ze své skupiny:
  1. varianta: trenér raději nebude pokračovat, bojí se, že nemá co předat a nebo špatně – svěřenec nemá vedení
  2. varianta: trenér zkusí pokračovat, i když se bojí, že nemá dál co předat nebo udělá něco špatně – **svěřenec má vedení!**

# Varianta 2 - trenér si nevěří, ale dále trénuje

- ▶ sebezdvělávání a nadšení pro věc: hledat si informace, dívat se, jak to dělají ostatní, inspirovat se. Něco můžu na sobě vyzkoušet (navigační techniky, nové technologie).
- ▶ sportovní trénink: nedotrénovanost je vždy lepší než přetrénovanost. Na nedotrénovanost se dá v průběhu sezóny reagovat změnou tréninku. Přetrénovanost se řeší hůř a je na delší dobu.

K vedení svěřence můžu přizvat další odborníky:

- ▶ atletického nebo kondičního trenéra (domluví se, že bude svěřenec 1x týdně chodit na vedený atletický trénink nebo spolupracuji s trenérem silové přípravy)
- ▶ konzultanta, který má významné závodní zkušenosti (např. elitní běžec nebo vrcholový závodník končící kariéru):
  - korekce plánu přípravy
  - mapování přípravy
  - stanovení taktiky a zpětné vyhodnocení (analýza)
  - předání závodních zkušeností



# Komunikační nástroje

- plánování – Google dokumenty, ...
- zpětná vazba po tréninku - sdílený „Tréninkáč“
- rozbor map. tréninku (závodu) – Livelox, 3drerun,...
- komunikace face to face – osobně příp. Zoom, Skype, Microsoft Teams, ...
- stanovit si pravidelnost