

Osobnost trenéra



MGR. MICHAL VIČAR

Osobnost trenéra



- Jaký by měl být trenér?

Osobnostní předpoklady



- Orientace na úspěch
- Spíše extroverze
- Herectví
- Spravedlivost
- Vůdčovství
- Empatičnost
- Asertivita
- Charisma – vlastní styl
- poradce a přítel, "vztažná osoba,,
- rádce při volbě sportovní kariéry
- hledač dobrých vlastností
- znalcem duševního života sportovců
- opora
- Nositel myšlenek fair play
- Vývoj role podle věku svěřence
- Stabilizovaná, vyrovnaná a zkušená osobnost

Sebepoznání

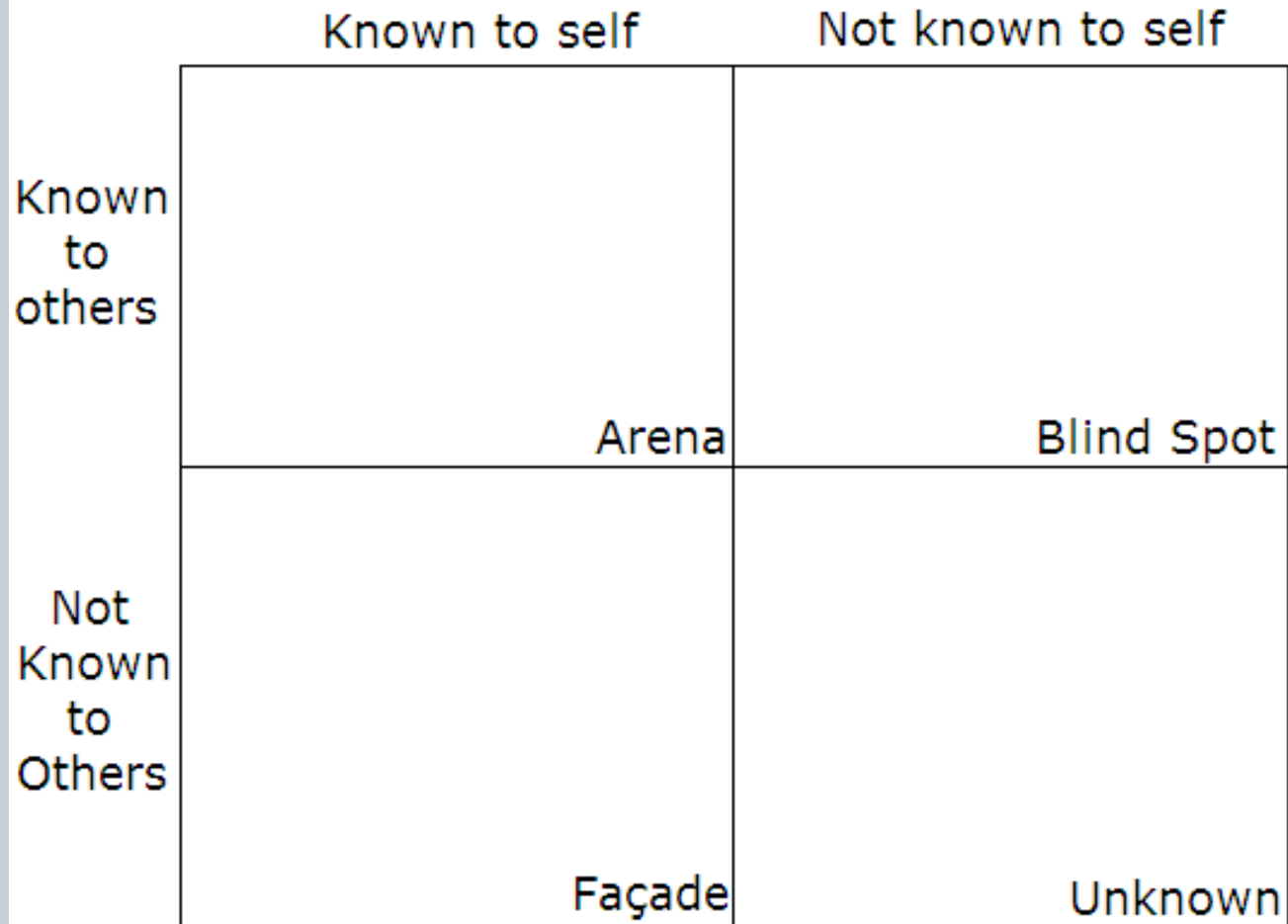


- Každý člověk má schopnost učit se, vstřebávat nové zkušenosti a na jejich základě měnit své postoje.
- Jedním ze základních předpokladů, aby toho byl člověk schopen je rozvíjení schopnosti sebeuvědomění, sebereflexe.
- Podklad pro seberozvoj, práci sám na sobě
- Trenér pracuje se svou osobností

Johariho okno



Johari Window



Johariho okno



- **agresivní**
- **Ambivertní**
- **asertivní**
- **bezprostřední**
- **bystrý**
- **citlivý**
- **důstojný**
- **důvtipný**
- **energický**
- **extrovertní**
- **hloubavý**
- **hrdý**
- **idealistický**
- **informovaný**
- **inteligentní**
- **introvertní**
- **klidný**
- **laskavý**
- **logický**

- **láskyplný**
- **milý**
- **moudrý**
- **napjatý**
- **nervózní**
- **nesmělý**
- **nezávislý**
- **ochotný**
- **odvážný**
- **optimistický**
- **organizovaný**
- **plachý**
- **pošetilý**
- **praktický**
- **přijímající**
- **přizpůsobivý**
- **schopný**
- **sebejistý**
- **skromný**

- **složitý**
- **Soucitný**
- **spolehlivý**
- **starostlivý**
- **trpělivý**
- **upravený**
- **uvolněný**
- **veselý**
- **vnímavý**
- **vyspělý**
- **výkonný**
- **vřelý**
- **všímavý**
- **zbožný**
- **zvědavý**
- **štědrý**
- **šťastný**

Slepá skvrna



- zakrývá nějaké naše slabé, citlivé místo v prožívání
- je psychickým obraným mechanismem našeho Já proti informacím, které jsou v rozporu s tím jak se vnímáme a hodnotíme.
- projevuje se v celém kontinuu od běžných denních až po extrémní situace.
- popření, vytěsnění

Praktické výstupy osobnostního nastavení



- **Dva základní pedagogické přístupy:**
 - Na svěřence orientovaný pedagog
 - Na výsledek orientovaný pedagog

Na výsledek zaměřený trenér



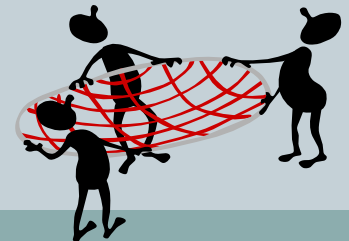
- Hlavní jsou **výsledky**- menší hodnota výkonu, zdraví a osobnostního vývoje svěřence
- Orientace na **současnost**, menší zřetel na budoucnost
- Přímé řízení, vysoké požadavky, přísná kontrola, sankce
- Poslušnost, kázeň
- Metoda cukru a biče
- Krotitel šelem
- **Vnímání své vlastní hodnoty ve vztahu k výsledku**



Na svěřence zaměřený tréner



- výsledky jsou důležité, ale ne za každou cenu
- **neúspěch má svůj význam**, když se z něj dokážeme poučit
- respekt k názorům svěřence
- sportovci záleží na vlastním výsledku
- důraz na zdraví, prožitek radosti, spokojenost a osobní rozvoj, odpovědnost
- prohra nesnižuje pocit naší osobní hodnoty



Realita



- Takto popsány mohou tyto základní přístupy působit schematicky a jednoznačně - na svěřence orientovaný přístup správně, ale utopisticky; na výsledky orientovaný přístup špatně, ale upřímně - kdo nechce výsledky, že...
- Tyto dva přístupy jsou jen málokdy 100% vyhraněné, spíše se každý sportovní pedagog v průběhu kariéry pohybuje mezi těmito krajními body.



Realita



- **Co uděláte se sportovcem před nejdůležitější soutěží sezóny; když víte, že je zraněn a že je 10% pravděpodobnost že se mu toto zranění zhorší tak, že do budoucna trvale zhorší kvalitu jeho života?**
- **Jak ohodnotíte svého svěřence, který podal dobrý výkon, přesto v důležitém zápase prohrál ?**
- **Jak budete přistupovat ke svěřenci s malým množstvím talentu, ale vysokou motivací a tréninkovou morálkou, od kterého se dají slušné výsledky očekávat až v horizontu několika let? (tedy v době, kdy už ho nepovedete...)**

