

„Sociální role trenéra“

využití poznatků z FTVS
pro zlepšení vlastní
trenérské praxe

Specializace: **KARATE**

Ing. Jan Vališ
1. ročník dálkového studia FTVS Praha 2003

Obsah:

1. Úvod – cíl práce
2. Výchozí teoretický základ
3. Popis situace řešené skupiny
 - soukromá škola karate VAKADO
 - trenér školy
4. Řešení
 - diagnostika
 - sběr dat
 - hodnocení
 - výsledek
 - pravdivost
 - tabulka
5. Závěr

1. Úvod – cíl práce

Zadaným úkolem je vyřešit nějaký pedagogický problém v mé skupině. Jak nám bylo doporučeno, těžil jsem z vlastní zkušenosti a opřel se o vhodnou literaturu. Zvolil jsem si téma „sociální role trenéra“ a pokusil se zamyslet se, jak se jako trenér chovám ve své dosavadní praxi, porovnat ji se systémovým modelem probíraným na fakultě FTVS a uvedeným v literatuře a vyvodit z toho důsledky pro zlepšení mé trenérské práce. Současně jsem si dovilil podělit se o svých zkušenostech v mé soukromé škole karate.

2. Výchozí teoretický základ pro řešení problému

Jako teoretický základ jsem si zvolil knihu „Pedagogika sportu“ Bohumil Svoboda, Praha 2000. Mimo jiné zde autor zmiňuje šest dimenzí sociální role trenéra:

informátor, důvěrník, ukázkovatel, motivátor, referent a vychovatel. Všechny tyto dimenze popisuje příslušnými charakteristikami, dále se zmiňuje o preferencích jednotlivých dimenzí z pohledů různých skupin zkoumaných respondentů. Abych se neopakoval, k přesnému znění zmíněných dimenzí se vrátím v kapitole 4. v tabulce, kde budu porovnávat optimální postupy s mým případem.

3. Popis situace řešené skupiny

Soukromá škola karate VAKADO

Moje soukromá škola karate VAKADO („VALIŠ - KARATE - DO“) vznikla již v roce 1990 a v současnosti působí pravidelnými tréninky v Kutné Hoře, Čáslavi a Kolíně ve skupinách přibližně po 20 členech. Převážnou většinu tvoří děti a mládež. V několika případech cvičí s dětmi i rodiče. Škola je řádně evidována pod středočeským svazem karate a její členové získávají technické stupně a závodí, účastní se výukových víkendových seminářů s význačnými tuzemskými i zahraničními mistry a letních výcvikových táborů. Svoji práci propaguje v tisku, ve vývěskách, na jedinečných barevných plakátech vlastní výroby, ve vlastním zpravodaji a na internetu (www.sendme.cz/karate).

Cíl cvičení - vytvořit žákům nezkreslenou představu o bojových uměních, účelné využití volného času, vybití dětské tělesné aktivity a výchovné působení na jejich zdravý život a morálku. V oblasti výkonu připravovat žáky na zkoušky za účelem získání technických stupňů karate a nejlepší žáky připravovat na závody.

Obsah výuky - atletické rozcvičky, univerzální strečink, cvičení při hudbě, technika KARATE SHOTOKAN, sebeobrana, posilování, relaxace, jóga, masáž. U dětí převážně překážkové dráhy, gymnastika, soutěže, kolektivní míčové a bojové hry. Kalendáře osobní domácí přípravy. Orientace mezi akčním filmem, realitou a morálkou. Výchovné programy.

Trenér

Všechny tréninky vedu osobně. K ruce mám jednoho dospělého instruktora s hnědým pásem. Je mi 44 let, moje praxe karate je 24 let, trenérská praxe 20 let, jsem držitelem 1.DANU JKA a mám tři kvalifikace trenéra II. třídy: sebeobranu, kulturistiky, karate. Jsem zkušební komisař a rozhodčí karate.

V minulosti jsem po vystudování Vysoké školy Báňskou v Ostravě během různých profesí založil v regionu první oddíl karate a 7 let pracoval v tělovýchově jako dobrovolný trenér a funkcionář. Poté jsem založil svoji soukromou školu karate a současně vykonával civilní

zaměstnání. Nyní je řízení vlastní školy a vedení tréninků již přes 10 let moje jediná pracovní činnost. Na základě celé své předchozí praxe vidím profesionální dráhu jako nejlepší řešení, neboť se domnívám, že výchova, trenérství a tak specifická oblast jako je karate si zaslouží kvalifikovaného profesionála zcela oddaného své práci a nerozptylovaného dalšími povinnostmi.

4. Řešení problému

Diagnostika

Mým úkolem bylo uvědomit si uvedené dimenze sociální role trenéra, rozebrat vlastní činnost a posoudit u každé z vybraných dimenzí uvedených v literatuře jak plním tuto roli. V podstatě jde o diagnostickou činnost trenéra a to sebe sama. Diagnostika je samostatná kapitola, která není předmětem této práce, avšak při řešení svého úkolu jsem se snažil vycházet z teorie diagnostiky a uvědomovat si správný postup a chyby, kterých je třeba se při diagnostice vyvarovat. Pokud bych předběhl výklad, u každé dimenze jsem provedl:

1. Opsání definice
2. Popsání vlastního chování
3. Vyhodnocení vlastního chování.
4. Vytyčení si cíle.

a výsledky jsem zapsal do srovnávací tabulky.

Sběr dat

První řádek je opsanou definicí z literatury. Ve druhém řádku jsem se snažil popsat své chování na základě paměti, domácích příprav, tréninkových plánů a ostatních materiálů.

Hodnocení

Při hodnocení ve třetím řádku jsem použil jako diagnostický prostředek vlastní smyšlenou posuzovací škálu. Je pravda, že subjektivně, ale snažil jsem se zařadit své jednání mezi hodnocení 1 až 5 podobně jako u standardní klasifikace ve škole.

Výsledek

Porovnal jsem předpokládané optimální řešení, jak bych se měl chovat, srovnal je se skutečností a vyvodil závěry, co musím zlepšit. Ze znalosti vlastního prostředí si uvědomuji, že se mi i při dobré vůli v některých případech nepodaří dostat se k optimálnímu řešení které znám a to z objektivních důvodů (omezené časové možnosti, lidské faktory klientů, finanční návratnosti dané skupiny...). Přesto za prvé jsou věci, které lze změnit ihned, či postupně a za druhé je nasnadě zapřemýšlet, jak případně změnit zmíněné objektivní důvody.

Pravdivost

Měnit nebo zkreslovat údaje záměrně není u mě motivováno nejen proto, že doufám ve své morální kvality po letech odpovědné práce, ale protože motiv hledat rezervy v mé práci je přímo existenční – práce trenéra je moje jediné povolání a soukromá škola je moje.

Tabulka – definice, skutečnost, hodnocení a návrhy zlepšení u jednotlivých dimenzí sociální role trenéra

1. informátor		hodnocení 2
1. Definice	Instruuje, informuje, vysvětluje	
2. trenér VAKADO	Technika je podrobně vysvětlována, předváděna. Dokonalá informovanost organizační – máme vlastní měsíční zpravodaj a internetové stránky pro tyto účely – viz příloha 1.	
3. Hodnocení	Velmi dobrá profesionální znalost, snaha detailně vysvětlovat i informovat.	
4. Návrhy	Zaměřit se na způsob výkladu – pedagogika, rétorika, psychologie	
2. důvěrník		hodnocení 2
1. Definice	Hledá důvody jednání sportovců, kteří se mu svěřují se svými starostmi	
2. trenér VAKADO	Všímám si klientů na tréninků, táborech, spol. akcích. Někdy je navštívím také doma. Hovořím s nimi s jejich rodiči osobně, telefonem.	
3. Hodnocení	Mohl bych pro to udělat více. Hlavní problém bude čas a stanovení priorit.	
4. Návrhy	Oslovit každého klienta, poznamenat si podstatné. Dávat různé testy.	
3. ukazňovatel		hodnocení 1
1. Definice	Vyžaduje poslušnost, trestá	
2. trenér VAKADO	Klienti jsou vedeni k dodržování etikety karate. Je to nedílná součást výcviku. Mají to i ve vstupních podmínkách. Moje síla je v důslednosti. Při tvrdé fyzické práci jdu často příkladem. Klienti mě následují. Nedovolí si něco odmítnout. Z velké části z postupného uvědomění. Rád klienty odměňuji pochvalou, dobrotami a dary například za plnění výchovných programů.	
3. Hodnocení	Mám velkou autoritu, věřím že nevynucenou.	
4. Návrhy	Nepolevit v důslednosti, laskavosti a osobním příkladu.	
4. motivátor		hodnocení 3
1. Definice	Podněcuje k aktivitě nepřímo, odměňuje	
2. trenér VAKADO	Všichni mají svůj cíl. Snažím se je strhnout vlastním cvičením i výkladem. Neznám oddíl, který by prováděl tak různorodou činnost sportovních her.	
3. Hodnocení	Měl bych zavést lepší systém plánování a jasných cílů.	
4. Návrhy	Dodržovat střednědobou měsíční přípravu. Zlepšit organizaci, využít technicky zdatnějších klientů pro pomoc nováčkům.	
5. referent		hodnocení 1
1. Definice	Řešení problémů přenáší na oddíl, na výbor jednoty	
2. trenér VAKADO	Tento problém odpadá. Proto jsem se osamostatnil a za vše si zodpovídám. Přenáším informace ze svazu karate, informuji o seminářích.	
3. Hodnocení	Organizaci mám dokonale propracovanou. Jsem profesionál.	
4. Návrhy	Není co řešit, zcela zvládnuto.	
6. vychovatel		hodnocení 2
1. Definice	Nejde mu jen o výkon, ale i o působení na osobnost sportovce	
2. trenér VAKADO	Na výchovu se poctivě zaměřuji. Velmi často s nimi o morálce hovořím kdekoliv. Zmiňuji se o ní také ve zpravodaji VAKADO. Plníme poctivě výchovné programy: Za život bez drog, Životní prostředí – viz příloha 2. Snažím se také o úpravu svého zevnějšku.	
3. Hodnocení	Myslím, že v tomto dělám opravdu velmi mnoho. Je to pro mě však tak vážná věc, že si nedovolím ohodnotit sebe na výbornou.	
4. Návrhy	Této oblasti asi moc nedlužím. Nepolevit s stále se snažit.	

5. Závěr

Porovnáním axiomů a vlastní práce jsem zjistil pozitiva i nedostatky ve své práci z hlediska vyjmenovaných dimenzí (průměrná známka = 1,83). Odhalil jsem nejslabší místo, nebo jinak řečeno jsem si uvědomil že se mám soustředit na lepší přípravu krátkodobého a střednědobého plánování činnosti.

Bylo pro mě zajímavé, rozdělit vlastní činnost do zmíněných dimenzí, oddělit je od sebe, upřímně se nad nimi zamýšlet a přiznat si nedostatky. Nezbyvá mi nežli souhlasit s vyučujícími FTVS, že spoustu věcí které děláme automaticky a rutinně bychom měli čas od času konfrontovat s teorií a empirií.

Jistě že moje hodnocení ve výše uvedené tabulce je subjektivní, jisté však je, že jsem mohl alespoň principiálně odhalit kam upřít svoji pozornost ke zlepšení vlastní trenérské práce. V obecné rovině pak mohu i z tohoto příkladu potvrdit, že trenérská práce je nekonečné hledání, umění a věda.

V této práci jsem využil poznatky z teorie o sociálních dimenzích role trenéra k rozboru vlastní trenérské činnosti. Tento rozbor mě umožnil zamyslet se nad širokým záběrem sociální role trenéra, provedení analýzy vlastní práce a odhalení mých chyb či rezerv.

Z obecného pohledu i tento miniaturní příklad úlohy ve mně vzbuzuje radost že mohu navštěvovat FTVS, neboť jsem nabyl dojmu, že až teprve nyní byť po 20 letech trenérské praxe díky zajímavým přednáškám a doporučené literatuře, byť stojím na začátku studia, začíná krásné dobrodružství pravé trenérské práce, neboť „nejlepší praxe je dobrá teorie“. Za přednášky z oblasti pedagogiky sportu děkuji skromně touto cestou Doc. Kocourkovi.

Ing. Jan Vališ

Přílohy:

1. Zpravodaj VAKADO
- vlastní pravidelný měsíční zpravodaj pro žáky školy pro stále aktuální informace
2. Z výchovných programů soukromé školy
- třídění odpadů na letním táboře
- bezpečný sběr odpadků v přírodě

Zpravodaj
1/2003

KARATE VAKADO

Vydává soukromá škola „VALIS – KARATE – DO“, 284 01 Kutná Hora, 17. listopadu 108, ☎ 327 523 272, 721 844 285
www.sendme.cz/karate, E-mail: karate@sendme.cz Region: Kolín, Kutná Hora, Čáslav

¶ Co bylo ¶

Zpráva o činnosti za pololetí 9/02 - 1/03

Všechny informace jsou průběžně zveřejňovány ve Zpravodaji – v tom jsme mezi oddíly karate originální. Čísła z posledních 12 měsíců jsou na našich internetových stránkách. Proto jenom připomenu hlavní události:

Z minulého pololetí nepokračovalo ze všech skupin dohromady 29 členů (!) a přihlásilo se nových 23. Celkem je nás 60. Překvapením v počtu členů je Čáslav s pouhými 12 členy. Přesto vyhrála v celkovém součtu bodů díky sportovním výsledkům a ostatním aktivitám Vánoce s VAKADO. Kolín a KH jsou naplněny dobře. V technických stupních je první Kutná Hora 41%, druhá Čáslav 31%, třetí KO 18% -

já a Michal nezapočítáni. Kolín je nejmladší, tříletá skupina. Sympatické je, že zde cvičí s dětmi i několik tatínků. Výchovné programy: Kutnohoráci podnikli mnoho výprav za očistou přírodou a všechna města odevzdala mnoho výkresů na téma proti drogám. V listopadu jsme se zúčastnili 2 závodů a proběhly zkoušky STV. Já jsem nastoupil na dvouleté studium trenéra karate 1.třídy. Akce Vánoce s VAKADO byla letos nejpropracovanější a zapojila do soutěží i začátečníky. Z ní, z letních táborů a výchovných programů vyšlo opět několik exkluzivních fotografií. Jsou využívány v našich vývěskách ve všech městech i tisku. Děkuji za spolupráci ! *Trenér ing. Jan Vališ*



Věřím, že se Vám naše show líbilo. Dlouhodobá příprava programu se vyplatila hladkým průběhem, pestrostí i dodržení času přesně podle scénáře. Spolu se mnou se na akci různým způsobem podílelo 10 lidí, kterým za všechny

Úspěšné VÁNOCE s VAKADO

VAKADISTY děkuji. Celý program byl koncipován formou soutěže mezi našimi městy Čáslav, Kolín, Kutná Hora. Probíhaly tělesné soutěže ve štafetových překážkových drahách, v obratnosti, závodech karate v kata jednotlivců, nově také tříčlenných družstev a kumite. Do bodování se dále započítalo hodnocení z plnění

výchovného programu „Za život bez drog“ a vých.pro. „Životní prostředí“. Atmosféru doplnily ukázky aikido a tai - chi, výstava fotografií, výkresů výchovných programů a bohaté pohoštění. Celkovým vítězem se stala Čáslav. Nejúspěšnější plnič výchovných programů jsou uvedeni níže.

Vítězové výchovných programů

Za finanční podpory města Kutná Hora naplňovali žáci VAKADO poctivě v průběhu roku hned 2 vlastní výchovné programy. Za toto byli průběžně odměňováni a nejlepší znovu odměněni a slavnostně vyhlášeni v prosinci na největší sportovně kulturní akci „Vánoce s VAKADO“. Rád bych poděkoval všem žákům za účast na těchto programech, městu Kutná Hora a dalším sponzorům. (škoda že ne všichni vůči naší škole plnili své smluvní závazky, jako např. firma UNIKOM a.s. Kutná Hora – jistě bychom udělali i více). S potěšením zveřejňuji vítěze obou soutěží:

Výchovný program „Za život bez drog“:

1. místo za plastický výkres získal Pavel Bach z Čáslavi, 13 let, 2. místo za básně a časopis získal Miroslav Kalčic z Močovic u Čáslavi, 13 let. **Zvláštní cenu** získal Mgr.Hynek Kohout za 20 plakátů zhotovených s jeho studenty „SOU spojuj a elektrotechniky Kolín“ počítačovou grafikou.

„Životní prostředí, čisté město, třídění odpadů“

1. místo získal za největší počet brigád, píli a tematický výkres - Pavel Snížek 8 let z Kutné Hory, 2. místo získal za největší počet brigád a aktivitu - Jiří Flachs 9 let také z Kutné Hory.

Etiketa v konkrétních případech

V minulých číslech zpravodaje jsme si řekli, že **etika** pojednává o morálce obecně a **etiketa** se vztahuje přímo k předepsanému chování v karate. Dnes uvedu některé příklady etikety karate: Karatista chodí na trénink čistý a upravený nejlépe v čistém, bílém a nepáchnoucím kimonu. Pásek je správně uvázan a má barvu nejvyššího získaného stupně. Neohrožuje ostatní ani sebe dlouhými nehty řetízky, řemínky, přívěšky, copem, prsteny, hodinkami atd. - znám případ, kdy se brankář při výskoku zachytil prstenem za háček držící síť v bráně a uřízl se prst. V dojo (čti dódžó = prostor, kde se cvičí bojová umění, tělocvična) se chová karateka (znamená karatista) ukázněně, před nástupem nehraje fotbal,

ale odpočívá nebo se věnuje cvičení karate, strečinku či meditaci. Stále sleduje trenéra. Úklony provádí vždy při vstupu do dojo i odchodu, při příchodu k trenérovi nebo kolegovi kterého chce oslovit nebo s ním bude cvičit, stejně tak při jeho



opuštění. Je nevhodné plácát jej po rameni, pokřikovat. Neslušná slova jsou vyloučena. Nižší pásek ctí vyšší pásek. Pokud si

například při cvičení kata zkříží dráhy, ustoupí držitel nižšího pásu. Ze strany vyšších pásů naopak není tato úcta nevhodně vynucována. Při tréninku je hovor který nesouvisí s vyučováním vyloučen. Žák se nesmí odstrojovat, opouštět místnost ani přerušovat cvičení. Nevstupuje do dojo při nemoci, nezpůsobuje druhým bolest, zápasí čestně.

Etiketa není prázdná kasárenská kázeň ani samoučelné fakírské odříkání. Je projevem vysokého respektu k druhému, sebekázně, schopnosti ukáznit se, aby žák nebyl vydán napospas emocím, silám, které si ne zvolil, aby byl schopen vyvinout fyzickou i duševní energii v případě potřeby.



Co bude



Závodní družstvo VAKADO úterky BIOS KH

Vyzívám žáky VAKADO ze všech měst, držitele minimálně zeleného pásu, aby se pokud možno zúčastnili úterních tréninku karate pro „mužstvo A“ v Kutné Hoře v hale BIOS u kláštera sv. Voršilky. Trénink zde probíhá od 17:30 do 19:00 hod pro Kutnou



Horu. Zde se budete moci v prostorné hale věnovat vlastní přípravě a minimálně posledních 30 minut se budeme zabývat pouze vybranými technikami pro pokročilé. Pokud nepřijedete na celý trénink, určitě se dostavte od 18:30 do 19:00 hod. Z Čáslavi mohu přímo z tréninku vzít s sebou až 4 děti! Tato doprava i samotný trénink jsou zdarma. Myslím si, že se dlouho přešlapujeme na místě a měli bychom se více snažit, neboť naše schopnosti jsou veliké. Do konce ledna čekám od každého z Vás vyjádření.

Seminář Ing. Pavel Beneš v Čáslavi

Sobota a neděle 1. a 2. února. Cena 200 Kč, tělocvična gymnázia. Informace pro zájemce u mě.

Investoři lednového zpravodaje a akcí karate tohoto měsíce:

Barvy Ehrman s.r.o. Kolín Sendražice ☎ 0321 / 728 256
Restaurace Šance Kutná Hora Kremnická 46 ☎ 327 512 523, 603 519 105

Příloha 2 – výchovný program VAKADO: třídění odpadů na táboře a bezpečný sběr

