

**„Dobrý trenér změni hru hráčů. Transformační trenér změni jejich život.“**  
– Joe Ehrmann, autor Inside out Coaching

Být trenérem přináší velkou odměnu i spoustu výzev! Motivovat jednotlivce k tomu, aby trénovali a závodili s maximálním nasazením bez ohledu na to, jak se cítí nebo jakým okolnostem čelí, je vzrušující i vyčerpávající. Ačkoli existuje mnoho přístupů k tomu, jak si s tímto úkolem poradit, Ehrmann je řadí do dvou kategorií: transakční přístup nebo transformační přístup k roli trenéra.

„Transakční trenéři,“ říká, „uzavírají dohody se svými hráči, aby získali to, co od nich chtějí: ‚Dej mi tenhle druh práce a já ti dám minuty na hřišti.‘ Transformační koučové pomáhají formovat a vést to, kým jejich hráči jsou.“

## KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

### Hra, sport, soutěž: Role trenéra

TRANSAKČNÍ	TRANSFORMAČNÍ
<p>Vede pomocí vyjednávání, manipulace a výhrůžek</p> <p>Trestá chabé výkony křikem nebo tím, že hráče nechválí, omezuje čas ve hře nebo účast v zápasech</p> <p>Hráči existují proto, aby sloužili snaze trenéra o dosažení úspěchu</p> <p>Záleží jen na fyzickém výkonu</p>	<p>Vede pomocí inspirace a motivace a tím dosahuje pozitivní změny</p> <p>Nabízí každému hráči podporu a povzbuzení jako jednotlivci</p> <p>Má jasnou vizi toho, jaký dopad by rád viděl v životech hráčů</p> <p>Cílem je rozvíjet celého člověka</p>

Zde jsou tři zásady práce trenéra, které vám poskytnou rámec pro vyhodnocení vaší filozofie i toho, kam se sami v tomto spektru řadíte. Jak byste ohodnotili své trenérské působení v těchto třech oblastech?

1. Soutěž: výkony založené na dovednostech; fyzický i mentální trénink, výživa, strategie.
2. Oslava: láska ke hře, zábava, užívání si celého procesu.
3. Charakter: úcta k druhým, vytrvalost, postoje, upřímost ohledně schopností a omezení.

K překážkám, kvůli kterým je těžké uvádět tyto tři principy do praxe, patří:

1. Tlak na vítězství (nejen, abyste si udrželi práci, ale také abyste potěšili fanoušky, rodiče, federace).
2. Vaše vlastní slabé stránky a příliš velké množství věcí, které jsou od vás vyžadovány, abyste dokázali řídit celý program.
3. Všechny tyto faktory vyvolávají stres, který trenéry často vede k transakčním metodám.

Transformační model trenérského vedení nezlepší jen motivaci a produktivitu vašich svěřenců, ale i vy budete při práci s nimi zdravější a šťastnější.

## TIPY PRO ŽIVOT

- Následující otázky můžete použít k tomu, abyste odhalili nebo si ujasnili základní hodnoty a filozofii vašeho trenérského působení: Proč pracujete jako trenér? Proč trénujete tak, jak to děláte? Jaký je to pocit nechat se trénovat vámi? Jak definujete úspěch? Jakým typem člověka se stáváte? Stát se lepším navenek si vyžaduje podívat se dovnitř.
- Přijměte větší obraz tím, že pochopíte, že práce trenéra je součástí vašeho života (není to celý váš život). Nedovolte, aby tato role řídila váš život a vztahy. Věnujte kvalitní čas rodině a rozvíjejte i další koníčky nebo zájmy.
- Kolik ze sportovců, které trénujete, dosáhne ve sportu takové úrovně, která je uživí? Na základě tohoto procenta se zamyslete, jakým způsobem je bude pro zbytek jejich života formovat váš způsob trenérského vedení.
- Najděte si „bezpečné“ lidi, kteří vás budou povzbuzovat a kterým budete vykazatelní (lidé, kteří o vašem sportovním odvětví nic nevědí, jsou jako přátelé obzvláště velkým přínosem).

## DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

[www.devzone.positivecoach.org/resource/article/double-goal-coach-job-description](http://www.devzone.positivecoach.org/resource/article/double-goal-coach-job-description)

[www.coachforamerica.com/images/stories/pdfs/coc\\_coach.pdf](http://www.coachforamerica.com/images/stories/pdfs/coc_coach.pdf)

[www.sirc.ca/blog/motivational-coaching-it-matter-carrot-or-stick](http://www.sirc.ca/blog/motivational-coaching-it-matter-carrot-or-stick)

