

Komunikace pro trenéry

Seminární práce

Martin Votava

2019

Obsah

Obsah	2
Úvod	3
Komunikace	4
Komunikační model čtyř úrovní rozhovoru	4
Vztahový model transakční analýzy	6
Další důležité aspekty komunikace	7
Trenér, hráč a kritika	8
Trenér	9
Řešení komunikačních problémů	12
Metoda rozumím rozumím	12
Komunikační kolečko	12
Emoce	15
Komunikace s Ledo Army	16
Závěr	17
Zdroje	18

Úvod

Na úvod, bych rád představil své téma, kterému bych se chtěl věnovat. Je to komunikace, podle mne asi jedno z nejdůležitějších témat ve sportu, ale i v obyčejném životě, kterému ale v životě, natož ve sportu, nepřikládáme takovou váhu jakou by si komunikace zasloužila.

Můžete mlčet, ale Vaše tělo bude vždy vysílat zprávy. Proto také známý polský vědec v oblasti komunikace Paul Watzlawick (2000) vyslovil zajímavý výrok: "Člověk nemůže nekomunikovat." Je to na první pohled komplikovaně znějící věta, ale její pravda je jednoduchá a zřejmá. Když se vás někdo na něco zeptá a vy neodpovíte, je to samo o sobě taky odpověď: buď že jste otázce nerozuměli, nebo na ní odpovídat nechcete, případně nemůžete.

Správná komunikace dokáže změnit spoustu věcí a spoustu věcí zachránit, ale mi se jí často bojíme, protože s ní nedokážeme pracovat a bojíme se, že vše naopak zhoršíme, aniž bychom si uvědomovali, že naopak pokud nebudeme komunikovat, bude to ještě horší.

Důležité je si uvědomit, že komunikace není jen mluvení a řeč těla, ale i naslouchání a porozumění. A to je někdy i důležitější, než si myslíme.

Pokusím se v této práci zaměřit na komunikaci ve sportu, hlavně obousměrná komunikace trenér – hráč, ale někdy použiji i příklady z obyčejného lidského života.

"Řev není komunikace. To je jen rámus nepříjemný pro uši. Komunikace je poklepání po rameni a jindy zase herda do zad. Komunikace není, když od někoho chcete, aby hlavou prorazil zeď. K funkční komunikaci musíte vědět, co komu říci můžete a nemůžete, abyste z něj dostali to nejlepší, co v něm je."

Mo Voughn, bývalý slavný basketbalista baseballista

Komunikace

Dobrá komunikace je základní předpoklad dobrého trenéra, protože bez komunikace nelze navázat vztah s hráči, ani jim správně předávat své pokyny a poznatky.

Komunikace je plná možných zdrojů potencionálních nedorozumění. Často vidíme, že naše sdělení nikdy nedorazí k druhému přesně tak jak jsme to zamýšleli. Naše postoje, naše zkušenosti, naše očekávání, náš vztah k druhým, naše aktuální nálada a mnoho dalších faktorů způsobuje, že nepřijímáme informace neutrálně, ale že je přímo zasazujeme do určitého kontextu. Tento kontext se, ale vždy nějak liší od kontextu, partnera, protože on má jiné zkušenosti, vkládá do komunikace jiná očekávání a vnesl si do ní i jiné hodnoty.

Komunikace tvoří médium, pomocí kterého sdělujeme a sdílíme. Vztah v každé podobě, ať už mezi matkou a dítětem, nebo mezi trenérem a hráčem, ať už mezi přáteli, nebo v manželství, je vždy možné pouze na základě komunikace. Při trénování vás důležitost komunikace zaujme na první pohled. Bez komunikace nemůžete sportovcům nic sdělit, nemůžete je povzbudit ani je inspirovat ke změně smýšlení.

Komunikační model čtyř úrovní rozhovoru

podle Schulze von Thuna (1981)

Komunikační model čtyř úrovní rozhovoru vysvětluje, že každý výrok nesděluje jen čistě věcný obsah, nýbrž obsahuje současně tři další sdělení.

Výrok současně obsahuje:

- Věcný obsah
- Informaci o vztahu
- Výzvu
- Sebeprojekci

Toto si můžeme ukázat na jednoduchém příkladu. Hráč přijde opakovaně pozdě na trénink a trenér ho přivítá slovy: "Ty už máš zase zpoždění". Věcný obsah popíšeme snadno: "Hráč přišel na trénink později, než bylo domluveno a není to poprvé". Tak věcně a suchopárně, ale hráč váš výrok sotva přijme a pravděpodobně i vy tím myslíte víc než jen tento fakt. A nyní se podíváme na tři další roviny rozhovoru, protože tímto výrokem vyjadřujeme současně informaci o vztahu, výzvu a sdělení o sobě samotném.

Co míní trenér	
Věcný obsah	Přišel pozdě, a to ne poprvé
Vztah	Náš vztah tím trpí. <i>nebo</i> Ty mě neposloucháš! <i>nebo</i> Záleží mi na tobě, a proto jsem si všiml, že jsi přišel pozdě.
Výzva	Vysvětli mi, proč jsi přišel pozdě! <i>nebo</i> Respektuj konečně mnou stanovené začátky tréninku.
Sebeprojev	Cítím, že mé pokyny nejsou brány vážně.

Hráč může mít pocit, že už ho delší dobu hodnotíte příliš kriticky, zatímco jiným hráčům toho projde mnohem více. A hráč pak tomu může rozumět takto.

Co rozumí hráč	
Věcný obsah	Přišel pozdě, a to ne poprvé
Vztah	Náš vztah tím trpí. <i>nebo</i> Zlobí se na mě <i>nebo</i> Kašle na mě. Sloužím mu jen jako obětní beránek.
Výzva	Měl bych vysvětlit, proč jsem přišel pozdě! <i>nebo</i> Měl bych mu zmizet z očí.
Sebeprojev	Nemá mě rád.

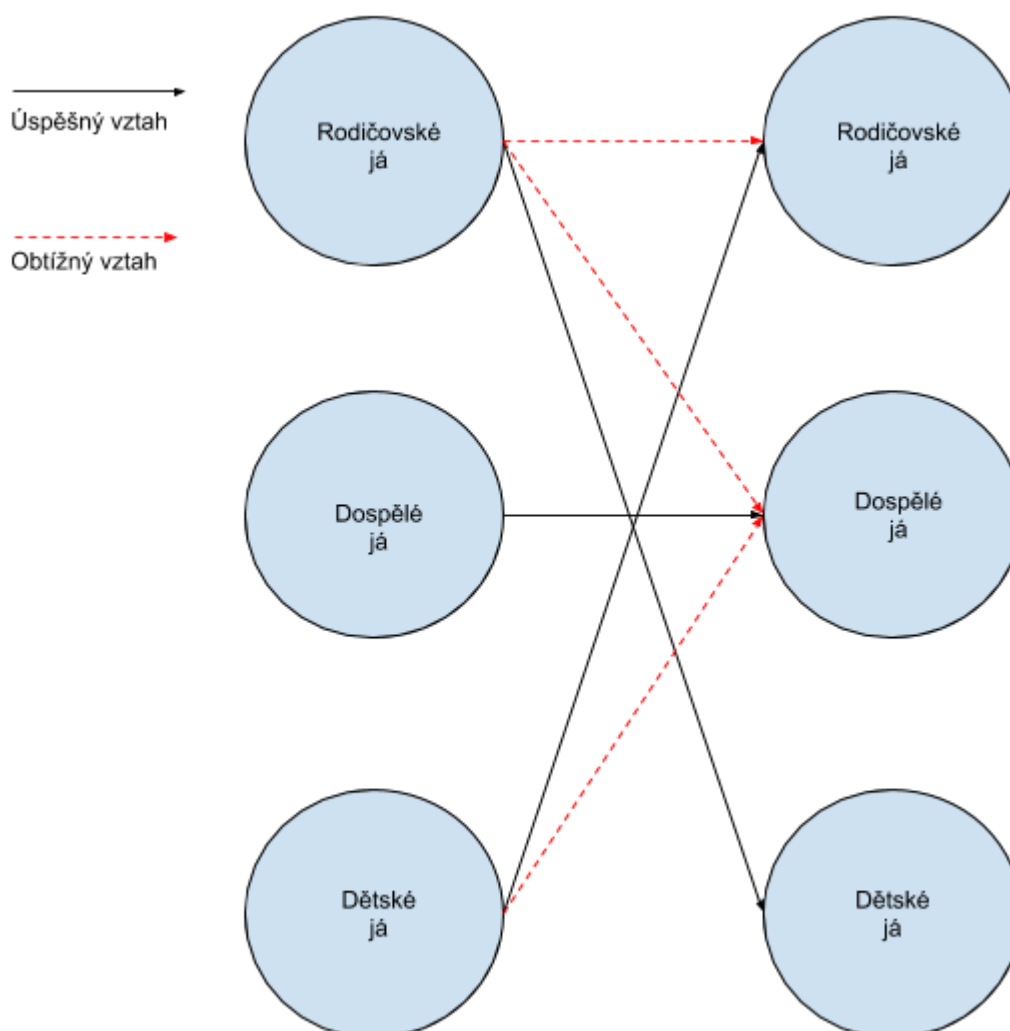
A už je to klasický případ toho, jak se lidé v rozhovoru navzájem míjejí, protože to, co říká jeden, může druhý v každé rovině komunikace chápat úplně jinak. Důležité je dávat si pozor, obzvláště na rozdíly ve vztahové rovině a v rovině sebe projevu. Tady se výroky rozcházejí nejvýrazněji a ze zkušeností plyne že ve vztahové rovině zpravidla vznikají nejzávažnější nedorozumění.

Na tomto příkladu je jasně vidět typický problém, většina lidí má sklon chápat kritiku jako útok na svou osobu. Kritika ale v sobě vždy obsahuje i vztahový výrok: "Jsi pro mě důležitý, záleží mi na tobě". Tedy velmi pozitivní poselství, ale to většinou neslyšíme a přitom tomu tak skutečně je. Kdybychom pro druhého nebyly důležití zdaleka by se tolik nenamáhal, aby nás kritizoval. Stejně jako je nenávisť projevem lásky, tak každá kritika obsahuje vždy určitou formu uznání a úcty!

Vztahový model transakční analýzy

Vztahový model transakční analýzy vysvětluje podstatný aspekt, proč se právě ve vztahu trenér sportovec komunikace může či nemusí dařit. Autor si povšiml že existují kompatibilní vztahové vzorce a jiné, které naopak neodvratně vedou k poruchám komunikace.

Lidé vstupují do vztahu na třech různých úrovních: přes naše **dětské ego**, naše **dospělé ego**, nebo naše **rodičovské ego**. Zjednodušeně řečeno to znamená: můžeme se cítit menší, rovnocenní, nebo také větší než náš protějšek. Nejde přitom o objektivní realitu, nýbrž o to, jak vnitřně vůči druhému vystupují.



Když pracujete s dětmi pak, jste vy “ten velký”. Proto byste v tomto případě měli přednostně jednat ze svého rodičovského ego. Když pracujete s dospělými

sportovci, měli byste s nimi jednat jako s rovnocennými, kromě situace, kdy oni sami chtějí i nadále být raději vedení a chtějí, abyste jim říkali, co přesně mají a nemají dělat. Nejsložitější je to u dospívajících, protože ti jsou právě v přechodné fázi z dětského ega k dospělém egu. Často chtějí, aby se s nimi jednalo jako s dospělými, i když stále ještě uvažují a jednají dětsky. To vám jako trenérovi situaci neulehčí, tady je zapotřebí citlivé vnímání situace a respekt .

Další důležité aspekty komunikace

Víme, že nevysíláme svým bližním sdělení pouze slovně pomocí řeči, ale stejně i tónem našeho hlasu, výrazem tváře a držením a řečí těla. Proto rozlišujeme mezi verbální a nonverbální komunikaci. Obě jsou stejně důležité. Nonverbální komunikace bývá ale často podceňována, neboť je aktivní neustále.

Zajímavým fenoménem v komunikaci jsou protichůdná sdělení. Tím je myšleno to, když někdo vysílá dvě protichůdná sdělení tím, že druhého slovně vybídne k přiblížení, jeho řeč těla je ale současně uzavřená a nepřístupná. Proto je tolik důležité být konzistentní v tom, co cítíme a co říkáme. Tělo často vyjadřuje naše postoje a pocity bezprostředněji, řeč dokážeme obecně lépe kontrolovat.

Čím jsme tedy upřímnější, tím jednoznačnější je náš výraz a tím lépe sportovci vědí na čem s námi jsou. Tady hlavně pozor na ironii. Ironie dává smysl pouze tehdy, když si můžeme být jistí, že jí tak náš protějšek také pochopí. Ale protože je ironie postavená právě na protichůdnosti různých rovin sdělení, může zde často docházet k nedorozuměním.

Trenér, hráč a kritika

Trenéři musí hráčům poskytovat zpětnou vazbu a přimět je k převzetí zodpovědnosti za svůj výkon, aniž by to narušilo jejich vzájemný vztah. K tomu, aby nedošlo k narušení vztahů mezi trenérem a hráčem, je vhodné dodržovat několik následujících rad.

- 1) Hráče nekritizujte na veřejnosti, před spoluhráči atd. Pokud je kritika nutná, měla by proběhnout v soukromí.
- 2) Počkejte, dokud se hráč neuklidní natolik, aby byl schopen poslouchat a klidně uvažovat.
- 3) Počkejte, dokud se sám neuklidníte, pokud jste rozčilený a nekontrolujete se.
- 4) Zaměřte se na jednání, nikoli na osobnost hráče.
- 5) Začněte tím, že vyzdvihneme některé věci, které hráč dělá dobře.
- 6) Mluvte jednoduše a srozumitelně vysvětlete, co máte na mysli.
- 7) Přesvědčte se, že vám hráč rozumí.
- 8) Zeptejte se hráče na jeho názor.
- 9) Dejte najevo, že hráče chápete.

- 10) Zeptejte se hráče, zda se chce změnit.
- 11) Zeptejte se hráče, zda ví, jak se může změnit.
- 12) Odsouhlaste si akční plán.

Trenér

Ve sportu se vždy odráží společenské prostředí, ve kterém se odehrává. Současní trenéři přicházejí do styku s hráči, kteří jsou dětmi své rychle se měnící doby. V minulosti bylo pro trenéry snazší porozumět motivaci a přístupu hráče, ovlivňovat jeho soustředěnost a rozvíjet jeho talent. V současnosti trenéři musí nejprve vyhrát bitvu o hráčův přístup a teprve potom mají šanci plně maximalizovat hráčův potenciál.

Práce trenérů vždy bude reagovat na vývoj hráčů, se kterými trenéři pracují. Trenéři musí zvládat nové a nové výzvy, které sebou přináší současná rychle se měnící doba a společnost. Většina trenérů se rychle orientuje a jejich trenérský styl a metody reflektují současné potřeby. Všichni ale víme, že patrně z tradice a celkového kulturního vývoje společnosti, se vyvinula trenérská filozofie založená na převaze, síle a autoritativním přístupu. Dávno ale minule doba a souvislosti, které umožnily fungování autoritativního direktivního stylu vedení spočívajícího v rozkazování a plnění rozkazů. Soudobý hráči vyrůstají v liberálním a demokratickém prostředí, které sebou přineslo jiný způsob vedení a řízení. Trenéři si to musí uvědomit a zachovat se podle toho. Zásadní změnou je, že trenéři musí umět hráče přesvědčit o svých představách, o svém programu. Trenéři to musí učinit přesvědčivě a hráči z entuziasmem musí trenérů v program přijmout. Takto společně sdílený program hráče a tým dovede mnohem dál než křik, rozkazy a nadávky

Rozdíl mezi tradičním a moderním trenérským stylem a přístupem	
Tradiční trenér	Moderní trenér
Zaměřený na výhru	Zaměřený na výhru
Orientovaný na úkol	Orientovaný na hráče
Prioritou je výsledek	Usiluje o ideální výkon
Jedná instinktivně	Pečlivě plánuje
Hráčům nařizuje	Hráče přesvědčuje
Izolovaný	Rádce
“Já”	“My”
Autoritativní	Demokratický
Křičí	Motivuje, nabízí
Mluví	Poslouchá a mluví

Trenér	Učitel
Bývalý hráč	Kvalifikovaný trenér
Tvrdě pracující	Chytrě pracující

Trenérovi už nestačí připravit program pro rozvoj kondice, technicko-taktické stránky. Musí být také dobrý psycholog, aby u hráčů podporoval přístup, zapálení pro hru a ochotu se učit.

Trenérům může k formování přístupu jednotlivých hráčů pomoci deset níže zmíněných rad, nad kterými by se každý trenér měl zamyslet, případně jimi obohatit svůj trenérský styl.

- 1) Více komunikujte - Trenér musí s hráči hodně komunikovat a ještě více jim naslouchat. Trenér musí komunikovat se všemi hráči nejen s hvězdami.
- 2) Pracujte na vzájemných vztazích - Utvořte si osobní vztah s každým hráčem. Snažte se pochopit jeho pocity, naučte se ovládat jeho naladění tak, aby pro něj trénink byl pozitivní zkušeností.
- 3) Respektujte hráčovu osobnost - Každý z hráčů je jedinečnou osobností. Hledejte způsob, jak mu porozumět a jak mu pomoci k pozitivnímu přístupu a k seberealizaci.
- 4) Buďte svým hráčům vzorem – Chovejte se a jednejte vždy tak, abyste mohli být za každé situace vzorem a příkladem.
- 5) Více vysvětľujte a méně se rozčilujete - Hráče potřeba stáhnout a zainteresovat. Potom chtějí a snaží se dokázat zázraky.
- 6) Sdílejte s hráči cestu k cíli – Konec konců to je jejich cesta.
- 7) Lidi, kteří jsou hráči blízcí (rodina, kamarádi, ...), v případě potřeby učiňte součástí řešení, ale nikdy příčinou problémů.
- 8) Vytvořte motivační a inspirativní tréninkové prostředí, v němž se na hráče kladou vysoké nároky, ale ve kterém pro ně sport zůstává zábavou.
- 9) Vytvořte si zásobu postupů, kterými si dokážete pomoci, pokud potřebujete změnit negativní prostředí, případně přístup jednotlivců či týmu, v pozitivní.
- 10) Vytvořte a udržujte emočně stabilní prostředí - Porážka je jen neproměnná šance vyhrát. Poučte se z ní a pokračujte dál!

Pokud u jednotlivce platí, že výkon je určen přístupem, potom totéž platí pro celý tým. Schopnost formovat a usměrňovat přístup celého týmu je základem úspěchu. Dobří trenéři dokážou připravit tým na úspěch v zápase. Ti nejlepší trenéři dokážou připravit tým k úspěchu po celou sezónu a ti nejlepší ještě déle.

A na závěr této části drobné shrnutí.

Šťastná sedma dobrého trenéra

- 1) Pozitivní pohled na život.

- 2) Optimismus, víra, nikdy se nevzdávat.
- 3) Jasná trenérská filozofie a zdravá flexibilita.
- 4) Aktivita. Trenéři jsou nositeli děje.
- 5) Mají věci pod kontrolou a sami jdou příkladem.
- 6) Vztahy jsou základ. Zajímají se o své hráče.
- 7) Pracovat se musí usilovně a chytře.

A jeden citát:

“Je to zajímavé. Čím více trénuji, tím větší mám štěstí.” (Gary Player, golfista)

Řešení komunikačních problémů

Pokud se v týmu, nebo mezi hráči či mezi hráči a trenérem, objeví komunikační problém, který se zdá základními metodami neřešitelný, je důležité, pokud opravdu chceme tento problém vyřešit, najít nějakou důslednější metodu, či vyhledat pomoc, někoho zkušenějšího či odborníka. Můžeme požádat o pomoc i někoho komu obě strany věří a kdo stojí mimo konflikt (kamarád, spoluhráč, ...), někdo kdo může vnést do problému nezávislý pohled, kdo může při vyřikávání si problému hlídat, aby byla zachována určitá mez slušnosti a zdravého rozumu.

Metoda rozumím rozumím

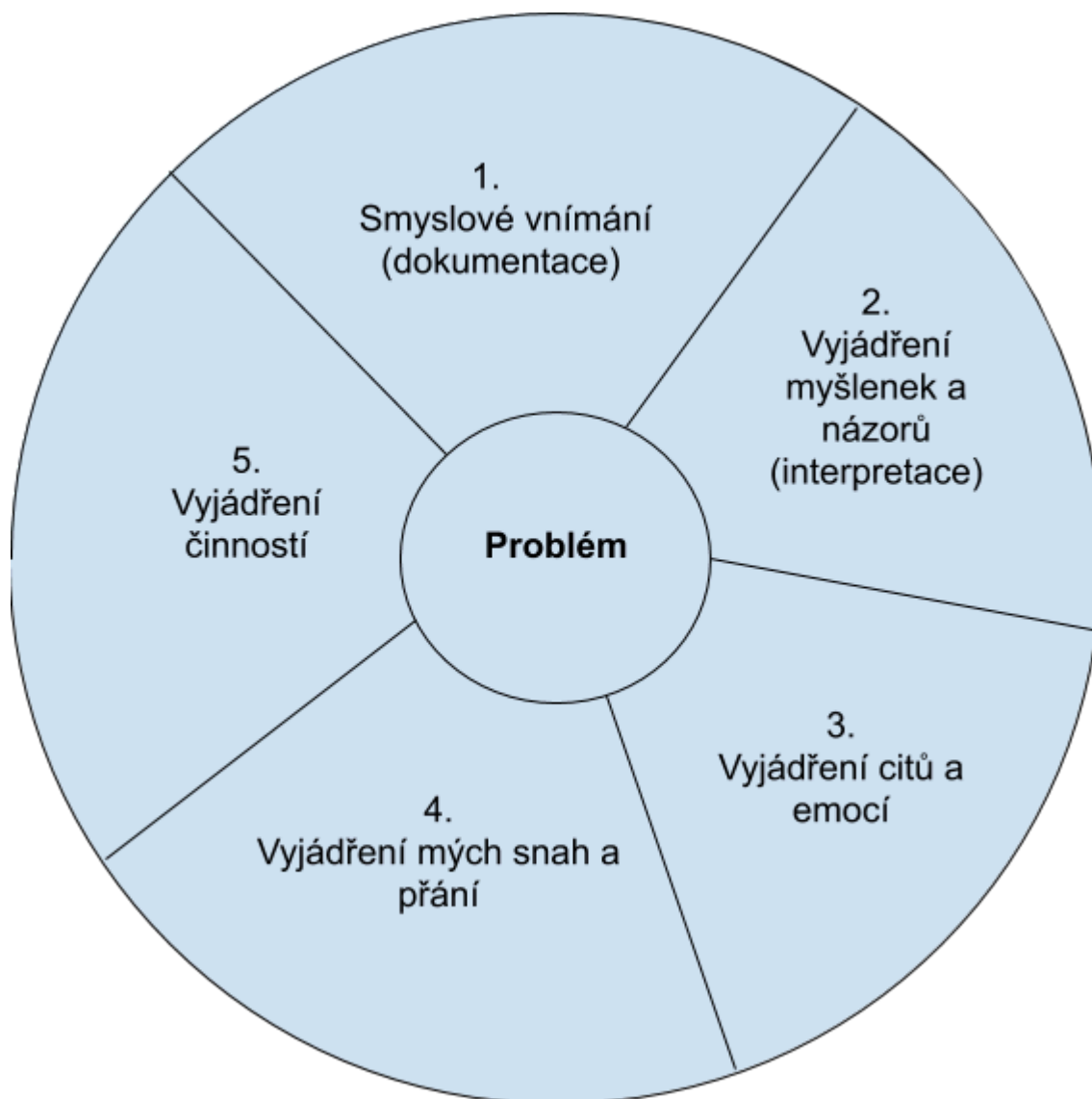
Jednou z metod, kterou můžeme použít je metoda rozumím rozumím. V této metodě jde o to, aby si obě strany správně porozuměly.

Metoda rozumím rozumím probíhá tak, že první osoba řekne o co jí jde, druhá osoba to svými slovy zopakuje. První osoba buď toto potvrdí, či upřesní, co měla přesně na mysli a druhá osoba to případně zopakuje znovu. Toto může proběhnout i několikrát, dokud první osoba, neuzná že toto měla namysli. Tato metoda pomáhá i v tom, že hovořící nemůže hovořit dlouho (dlouhý monolog), protože hrozí, že druhá strana toto nebude umět zopakovat a tímto se přirozeně zabraňuje případnému nekontrolovanému obviňování a urážení, protože hovořící musí přemýšlet co mluví a jak dlouho. Pokud je přítomna nezávislá osoba, tak tato funkce kontrolora může připadnout jí a bude mít i na starost, aby se obě strany drželi tématu a neodbíhali někam jinam.

Při této metodě si obě strany mohou ujasnit to, o co jde druhé straně a pochopit podstatu věci. Tato metoda je postavená na naslouchání a soustředění se na to co druhá strana říká, aby to mohla druhá strana správně interpretovat.

Komunikační kolečko

Tato metoda se používá ve chvílích, kdy obě strany jsou již zablokovány ve svých pozicích a nejsou schopny spolu normálně hovořit. Tuto metodu můžeme použít i ve chvílích, kdy chceme říci něco nepříjemného a bojíme se jak to přijme druhá strana.



Pokud chci tuto metodu použít, musím si vzít k ruce toto kolečko (pokud ho již neumím z paměti) a připravit si podle něj řeč. Pokud je to komunikace mezi dvěma stranami, je dobré položit kolečko doprostřed stolu a každý, kdo bude hovořit, si ho vezme a bude se snažit naplnit v řeči všechny body.

Je důležité použít všechny body (nemusí být popořadě). Pokud budeme hovořit k mužskému osazenstvu, můžeme vynechat bod 3. Vyjádření citů a emocí, ale je nebezpečí, pokud budeme hovořit s někým, kdo je více citlivý, nebo má více ženského uvažování (u některých žen, může převažovat mužské myšlení a tam bychom bod 3. mohli také vypustit), tak by pro něj mohlo naše prohlášení být neúplné.

Velmi důležité je mluvit stylem "Já si myslím, že..", "Mě vadí, že ...", "Já vidím, že ...". Nikdy nepoužívat styl "Ty děláš, ...", prostě nepoužívat "Ty" na začátku věty, ale jen "Já". Pokud používáme "Ty", je to velmi útočné a obviňující a nutí to druhou

stranu přejít okamžitě do protiútoků a tento pokus o vyjasnění a uklidnění situace se může změnit opět v ostrou hádku a další obviňování.

Nyní si jednotlivé body projdeme podrobněji.

1. Stručně popíšeme, o co nám jde. (Nepoužíváme na začátku věty "TY"!!!!)
2. Vyjádříme naše myšlenky a názory na tuto věc. Jak to vidíme, co nám vadí. Dost často se toto propojuje s prvním bodem.
3. Vyjádření citů a emocí, tady u mužské části dochází často k vynechání a u žen naopak k velkému důrazu (ani jedno není dobře). Každý by měl říci, jak to na něj působí a jak se při tom cítí.
4. Zde vyjádříme, co si přejeme, aby s tím druhá strana udělala (přání), nebo co udělám já, o co se budu snažit, pokud se snažím odpovídat (snaha).
5. Velmi důležitý bod, který se často vynechává. Sdělím druhé straně, jak ji s tím mohu pomoci, nebo jak mi ona může pomoci.

Obě tyto metody se mohou zkombinovat. Dosáhneme toho nejlepšího z obou, držíme se určité komunikační kostry a přitom, druhá strana musí vnímat, aby nám mohla shrnout o čem mluvíme.

Emoce

Další částí komunikace jsou emoce. Někdo může říci, že to není komunikace, ale stačí si vzpomenout, na někoho, s kým jsme se setkali, třeba na ulici. Podívali jsme se na neznámého člověka a věděli jsme, jestli je naštvaný, nebo šťastný a ani jsme s ním nemuseli hovořit. Někdy jsou emoce na člověku vidět, někdy je to horší, pokud je ten člověk neprojevuje a nechává to pracovat v sobě.

Ve sportu hrají emoce a city důležitou roli. Mohou nás sice omezovat, když se třeba ve vzteku hádáme s rozhodčím o domnělém chybném rozhodnutí, nebo když ze zlosti nad zpackanými kamenem ztratíme klid a soustředění. Zároveň nám ale mohou dát křídla a dopomoci nám k opravdu velkým výkonům. Působí jako elektrické napětí, které našemu sportovnímu projevu teprve vdechne život.

Proto hraje tak velkou roli, aby trenér pečoval o pozitivní emocionální naladění svých svěřenců. Proč tak rádi hovoříme o velkých trenérech jako o motivátorech? Protože mají často zvláštní nadání své hráče inspirovat. Protože v sportovcích probudí síly, které se v nich předtím bez užitku skrývali. A tohoto motivování se nedosáhne s pomocí věcného obsahu, ale využitím emocí.

Zamyslete se, kde jsou vaše silné stránky, zda spíše ve věcné, nebo v emocionální oblasti a na co byste se měli v budoucnosti více zaměřit.

Nyní ještě otázka, jak vlastně emocionální koučování vypadá. Jak probudíte u svých hráčů emoce, které je přivedou k nejvyšším výkonům? Nejjednodušší odpověď je, že vy sami při pustíte a projevit emoce. Dejte svým hráčům pocítit, co pro vás znamená dnešní vítězství, jaké pocity vás jako trenér a ženou vpřed. Mluvte emocionálně. Dejte si přitom pozor na výběr slov. Emocionální řeč je jednoduchá a přijímá. Musí vycházet ze srdce, ne z hlavy. Mluvte nápadně potichu nebo nahlas. Obojí vytváří zvláštní napětí, které se přenáší na hráče. Obzvláště, když vás hráči znají jinak.

Velice prospěšné je vytvářet obrazy, které emoce probouzejí. Obrazy mají silnou emocionální hodnotu. Připomeňte svým svěřencům, například dřívější velké úspěchy. Nechte je, aby si představili svůj velký cíl. Používejte symboly, abyste vyjádřili, co si přejete.

Emocionálního efektu dosáhnete také s pomocí jiných situačních opatření. Například, jeden trenér národního mužstva v pozemním hokeji jednou svému týmu ukázala obrázky zklamaných obličejů Nizozemců, kteří museli přihlížet, jak jeho družstvo bylo dekorováno po vítězství na turnaji. Protože Nizozemci patří v pozemním hokeji k velkým a neoblíbeným soupeřům, vyvolaly obrázky u hráčů velkou škodolibost a probudili v nich přání zažít stejnou situaci ještě jednou.

Komunikace s Ledo Army

Rád bych se nyní podělil o své praktické poznatky, jak to funguje, či nefunguje, v týmu který trénuji.

Kluky jsme přebíral, když jim bylo kolem 14 let. Nyní jim je skoro 18 a tak mohu vidět, už nějaké posuny v komunikaci (nejen na ledě) a ve vývoji. Většina kluků se znala od začátku a tak tam nebyl základní problém, když se lidé neznají. Nyní šlo jen o to, aby se spolu sžili, více se poznali a vytvořili partu. Protože, jak je to v každém kolektivním sportu, když není parta, tak to prostě nemůže fungovat naplno. Již od začátku jsem klukům opakoval, že v curlingu to prostě bez komunikace nejde. Jednak na ledě, ale i mimo led. Všichni v týmu, musí vědět všechno podstatné, co jednoho z nich, může ovlivnit při hře.

Zrovna o poslední hracím víkend, přišel skip velmi zamlklý a skleslý. Kluci se ho ptali co se děje, bylo to na něm dost vidět a choval se jinak než jindy, a on odpovídal že nic. Viděl jsem, že v nich roste nervozita, protože nevěděli co si o tom mají myslet (tato sezona byla trochu živější, tři hráči přišli a tři odešli, nebo byli vyloučeni z týmu) a tak v nich rostla nervozita, jestli třeba skip taky nechce odejít. Tak jsem si ho vzal po rozcvičce stranou a promluvil si s ním co se děje. Nakonec to nebylo nic vážného, jen se málo vyspal. Řekl jsem mu, ať to řekne ostatním klukům, ať vědí co se děje a nejsou v nejistotě, před důležitým zápasem.

Je to možná, pro mnohé jen prkotina, ale i toto může rozvrátit tým, těsně před začátkem zápasu. Tady je vidět, proč se v týmu má komunikovat.

Naštěstí jsme v týmu nemuseli, zatím, řešit žádnou velkou krizi. Nyní je pro mě aktuální "Vztahový model transakční analýzy", protože kluci jsou zrovna v tom správném věku, který velmi zatěžuje každého, kdo s nimi chce komunikovat. Je to velmi náročné, člověk musí být stále ve střehu a hlídat co říká a odhadnout na jaké úrovni zrovna kluci jsou. Používám odhad pohledem (mám "naštěstí" jeden kousek doma ve stejném věku), občas zapojím metodu "Rozumím rozumím" v jednodušší verzi, kdy chci aby mi zopakovali co jsem po nich chtěl, abych si ověřil, že jsem na správné vlně. Skvělé je i někdy jen poslouchat jak si spolu povídají a podle toho si určit, jak na tom zrovna jsou.

Trochu je v týmu slabší práce s emocemi, což je problém asi u většiny chlapeckých týmů. Občas se snažím, aby se kluci i v tomto projeví. Musí se pomalu naučit pracovat s emocemi, které s nimi pracují před, během a po zápase. Zatím jsou to jen malé krůčky, ale v tomto se nevyplatí spěchat a tlačit na kluky příliš.

Závěr

Tato práce nemá být všeobjímající, vysvětlující a ukazující, vše kolem komunikace. Chtěl jsem jen na pár drobných příkladech, ukázat tuto, velmi důležitou, součást života a zvláště tréninku. Můžu být sebelepší trenér, ale pokud nebudu umět komunikovat s hráči a s okolím, nebudu moci plně využít potenciál hráčů, prostě tomu bude něco chybět a budu to cítit já i hráči.

Chtěl jsem napsat jen takové stručné nakopnutí, a podnítit čtenáře k dalšímu studiu. Knih, přednášek, filmů je ohledně komunikace velmi mnoho a stále přibývají nové. I komunikace se vyvíjí a objevují se nové metody, které nám mohou při práci pomoci.

Pro to všem přeji, vrhněte se na komunikaci a nebojte se jí.

Zdroje

<https://cs.wikipedia.org/>

Pedagogika sportu - Petr Jansta a kolektiv

Úspěšné koučování týmu - Lothar Linz

Zaostřeno na fotbal - Bill Beswick