

Obecné řešení vztahů mezi trenérem, hráčem a rodičem

Komunikace, psychologie a zvládání krizí



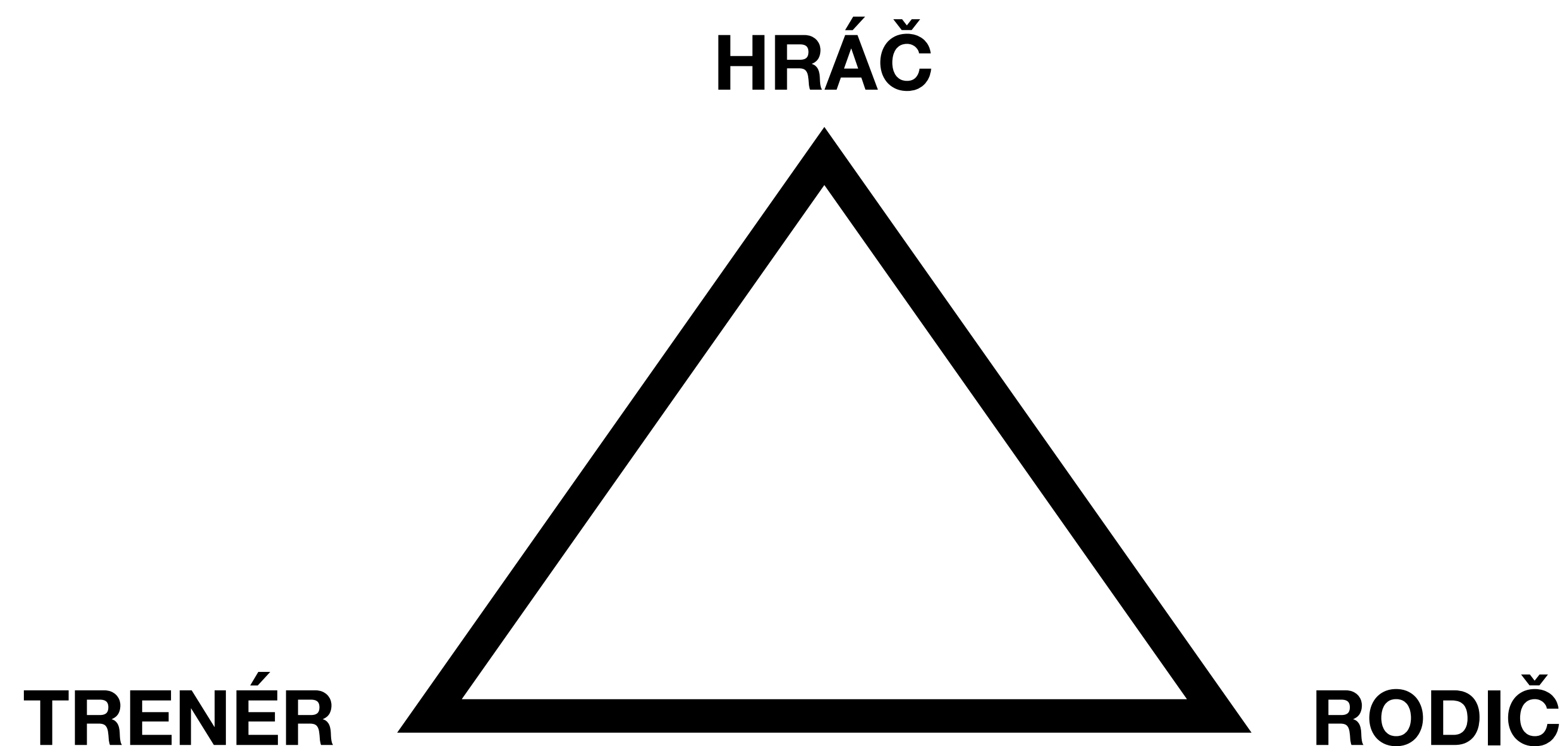
Mgr. Jan Pecha, Ph.D.

KTA mezinárodní utkání čtyř regionů Zlín 30.10.2026

Jak vytvořit prostředí, ve kterém může hráč dlouhodobě růst?

„Jednoduché principy neznamenají jednoduchou praxi.“

Trenér netrénuje pouze hráče



DŮVĚRA – KOMUNIKACE – OČEKÁVÁNÍ

Jedna situace – tři různé pohledy

Hráč prohrál 3:6, 2:6

Trenér

Hráč

Rodič

„Potřebujeme čas.“

„Zase jsem prohrál.“

„Proč se nezlepšuje?“

rozvoj

emoce

výsledek

dlouhodobost

současnost

investice

Nevidíme stejnou situaci stejně.

Kvalita vztahu je součástí sportovního výkonu

Model 3 + 1 Cs

CLOSENESS

důvěra – respekt

COMMITMENT

ochota spolupracovat

COMPLEMENTARITY

jasné a doplňující se role

+ CO-ORIENTATION

společné porozumění

„Věříme si – chceme spolupracovat – víme, kdo co dělá – a víme, kam společně směřujeme.“

Kdo za co odpovídá?

TRENÉR

sportovní proces

- trénink
- rozvoj
- odborná rozhodnutí

RODIČ

podpora

- bezpečí
- logistika
- emoční zázemí

HRÁČ

postupně odpovědnost

- úsilí
- chování
- příprava
- rozhodování

S věkem hráče musí růst jeho vlastní odpovědnost.

„Nejvyšším cílem není poslušný hráč.

Nejvyšším cílem je samostatný hráč.“

Konflikty často nezačínají komunikací, ale očekáváním

Co znamená „zlepšuje se“?

Rodič: výsledky?

Hráč: vyhrávám?

Trenér: rozvíjí se jeho hra?



Společně definovat kritéria

- výkon
- herní kvalita
- chování
- samostatnost
- výsledky

Nejdříve zjistí, potom řeš

OTÁZKA



POSLECH



POCHOPENÍ



REAKCE

✗ „Musíš být agresivnější.“

✓ „Co ti dnes bránilo hrát agresivněji?“

✗ „Byl jsi nervózní.“

✓ „Co se s tebou v tu chvíli dělo?“

Zpětná vazba hráči

MÉNĚ HODNOCENÍ

VÍCE INFORMACE

Místo:

„To bylo špatné.“

raději:

„Byl jsi dva metry za základní čarou a míč jsi kontaktoval pozdě.“

A potom:

„Co můžeš příště změnit?“

Nejtěžších pět minut: bezprostředně po zápase

EMOCE $\neq$ ANALÝZA

ZÁPAS → EMOCE → Odstup → REFLEXE → ŘEŠENÍ

Rodič po zápase

NE

„Jak jsi mohl zkazit ten volej?“

„Říkal jsem ti, ať hraješ do bekhendu.“

„Takového soupeře musíš porazit.“

ANO

„Jak ses na kurtu cítil?“

„Co se ti dnes povedlo?“

„Chceš se o zápase bavit teď, nebo později?“

„Jsem rád, že jsem tě viděl hrát.“

„Platím čtyři tréninky týdně a výsledky nejsou.“

Co udělá trenér?

1. Neobhajovat se okamžitě
2. Zjistit skutečnou obavu
3. Uznat perspektivu
4. Vysvětlit odborné rozhodnutí
5. Domluvit další postup

Empatie neznamená souhlas.

Jak vzniká krize

5 ZTRÁTA DŮVĚRY

4 OSOBNÍ KONFLIKT

3 OBRANA / OBVIŇOVÁNÍ

2 FRUSTRACE

1 NEVYJASNĚNÉ OČEKÁVÁNÍ

Čím dříve zasáhneme, tím snazší je řešení.

Krizový model FAKTA

F – FAKTA

Co se skutečně stalo?

A – AKTÉŘI

Jak to vidí jednotlivé strany?

K – KLÍČOVÝ PROBLÉM

Co ve skutečnosti řešíme?

T – TARGET / CÍL

Jak má situace vypadat?

A – AKCE

Kdo udělá co a kdy?

FAKTA vs. INTERPRETACE

Kde končí role trenéra

TRENÉR NEMUSÍ VŠECHNO VYŘEŠIT

Musí ale umět:

ROZPOZNAT → KOMUNIKOVAT → PŘEDAT

Například: závažné psychické obtíže, poruchy příjmu potravy, násilí či zneužívání, ohrožení dítěte, další safeguarding problémy.

Dobrý vztah se neřeší.
Dobrý vztah se buduje.

SPOLEČNÝ CÍL



JASNÉ ROLE



KOMUNIKACE



DŮVĚRA



SAMOSTATNOST HRÁČE

Cílem není odstranit konflikty.
Cílem je vytvořit vztah, který je dokáže unést.

Trenér – hráč – rodič = jeden systém, tři různé role.

Komunikační platformy

Komunikační platformy trenér–hráč–rodič

Platforma	Vhodné použití	Nevhodné použití
Osobní rozhovor	citlivá témata, konflikt, hodnocení, změna spolupráce	rychlé organizační informace
Telefon	urgentní situace, potřeba rychlého vysvětlení	detailní dlouhodobé plánování
WhatsApp / Messenger / SMS	organizace tréninků, časy, doprava, krátké informace	konflikty, kritika, emocionální debaty
E-mail	delší informace, plány, shrnutí schůzky, pravidla spolupráce	akutní problém bez možnosti rychlé reakce
Týmová aplikace / kalendář	rozpis, turnaje, docházka, změny programu	psychologické a osobní problémy
Videohovor	plánované konzultace, když není možná osobní schůzka	řešení problému během turnaje
Sociální síť	prezentace klubu, výsledky, obecná komunikace	individuální zpětná vazba hráči

Diskuse

Použitá literatura a další zdroje

1. Jowett, S. (2025). 25 years of relationship research in sport: The quality of the coach-athlete relationship as defined by Closeness, Commitment, Complementarity and Co-orientation (3+1Cs Model). *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102909. DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102909.
2. Tagliavini, E., Harwood, C., Jowett, S., & Thrower, S. (2025). *Understanding the Interpersonal Dynamics Between Parents and Coaches in Youth Tennis*. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(95). DOI: 10.52383/itfcoaching.v33i95.660.
3. Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). *Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences*. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 155–164. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.10.010.
4. Harwood, C. G., Knight, C. J., Thrower, S. N., & Berrow, S. R. (2019). *Advancing the study of parental involvement to optimise the psychosocial development and experiences of young athletes*. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 66–73. DOI: 10.1016/j.psychsport.2019.01.007.
5. Jowett, S., Andrade do Nascimento-Júnior, J. R., Zhao, C., & Gosai, J. (2023). *Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships*. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102363. DOI: 10.1016/j.psychsport.2022.102363.
6. Davis, L., Jowett, S., & Tafvelin, S. (2019). *Communication Strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationships and Athlete Satisfaction*. *Frontiers in Psychology*, 10, 2156. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02156.
7. Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2018). *On understanding the nature of interpersonal conflict between coaches and athletes*. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1955–1962. DOI: 10.1080/02640414.2018.1428882.
8. Jowett, S. (2017). *Coaching effectiveness: The coach-athlete relationship at its heart*. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.006.
9. Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). *The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245–257. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x.
10. World Tennis / ITF. *Safeguarding – Safeguarding Children and Adults Policy*.

Děkuji za pozornost!

www.janpecha.com