



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Osobnost trenéra a jeho vliv na výchovu mladých hráčů – teoretická východiska

Pro začínající sportovce je trenér jednou z nejdůležitějších osobností v jejich životě. Vzdělání a schopnosti trenéra přímo ovlivňují mladé sportovce, kteří se setkávají a poprvé seznamují se sportem. V jaké podobě tyto děti poznávají a chápou sport, záleží ve velké míře pouze na osobnosti trenéra a jeho přístupu.

Trenéři při své práci vykonávají řadu činností a zastávají různé role. Samotné trenérství je řazeno mezi **pedagogické profese** a činnosti, proto by si i trenér měl v průběhu svého vzdělávání a rozvoje osvojit odborné znalosti nutné ke sportovnímu vedení a dosahování výkonů svěřenců, ale i osobní a **sociální kompetence**. Vztah trenéra a jeho svěřenců by neměl být v žádném případě podceňován. Trenér může v rozhodujících momentech soutěže nebo utkání poskytnout svým hráčům neocenitelnou podporu anebo naopak neposkytnutím podpory zmařit sportovní výkon a výsledek. Pro trenéry je pak důležité, aby důkladně poznali jak osobnost svých svěřenců, tak sebe samé. Trenér prostřednictvím výchovy působí na děti a mládež a vystupuje vlastně v roli jejich rádce a dalo by se říct i psychologa.

Tato práce bude zaměřena na pojetí osobnosti a role hokejbalových trenérů ve vztahu ke svým dětským svěřencům a tréninkové přípravy s důrazem na pozorovatelné aspekty emotivnosti a stresové situace.

Důraz bude kladen na sociální vyspělost trenérů, která ovlivňuje ať už přímo nebo nepřímo hráče a celkovou situaci skupiny. Důležitý je zejména zájem trenérů o cvičení, respektive emotivnost projevu při výkladu (budou brány v potaz aspekty emotivnosti, verbální a neverbální komunikace). **Děti vnímají velmi intenzivně verbální projev svého trenéra.** Síla, výška, intonace a tempo verbálního projevu trenéra je nedílnou a nenahraditelnou složkou komunikace, bez které by klesla kvalita trenérova projevu a zájem a pozornost svěřenců.

Sport ve společnosti a výchově

Sport představuje společenský a ekonomický jev narůstajícího významu, jenž význačným způsobem přispívá k naplňování strategických cílů solidarity a prosperity, vytyčených dokonce Evropskou unií. Veškeré formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních. Sport má velký význam ve výchově a vzdělávání mladých jedinců.

Pomocí sportu je ovlivňován mentální a fyzický rozvoj dětí a mladistvých. Pomáhá k výuce pravidel a respektu k novým příležitostem a podporuje koncentraci, sebedůvěru a schopnost učit se. Hodnoty, které sport zprostředkovává, přispívají k rozvoji dovedností a vědomostí, motivují a utvářejí osobnost mladého člověka, formují jeho charakter, vedou k odpovědnosti a smyslu pro povinnost. V neposlední řadě přispívá sport a jeho hodnoty k cílevědomosti, sebeovládání, připravenosti k osobnímu nasazení a překonávání překážek. V souhrnu se jedná o prvky socializace a morálky, tj. ovlivňování chování lidí ve vztahu k lidskému společenství.



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Hokejbal

Hokejbal je tvořivá sportovní hra pevně organizovaného kolektivu, ve které se uplatňuje myšlenka trenéra, zdatnost a umění hráčů a vliv prostředí. Dominantou hry je rychlost, technika a atletická připravenost. Je to hra, ve které se prosazují jedinci, jejichž úspěch roste úměrně s tím, jak dovedou svou individualitu spojit s hrou celého družstva. Hokejbal je hra kolektivní, dávající vyniknout individuálním vlastnostem a schopnostem hráčů i individuálním záměrům trenéra. Je plný dramatických okamžiků.

Bezprostřední kontakt hráčů má charakter individuálních soubojů, které diváka přitahují a dávají mu možnost prožívat boj na hřišti s napětím, zda bude obrana účinná, a s nadějí, že útok jeho mužstva bude úspěšný a přinese branku. Hokejbal a jeho trénování mají určitá specifika. K těm nejdůležitějším patří ztížené podmínky pro vlastní tréninkový proces. Trénink probíhá nejčastěji ve venkovním prostředí (hokejbalových hal je stále méně než venkovních hřišť), proto je nezbytné mít k dispozici vhodné oblečení, vybavení a stálý pohyb. Hokejbaloví trenéři se na tréninky se svými hráči musí pečlivě připravovat a počítat i s případným nebezpečím úrazů, způsobených nárazy a pády, anebo přeceněním vlastních schopností svěřenců a nekázní.

Správný trenér musí být schopen operativně improvizovat a používat vždy takové metody práce a prostředky motivace, které urychlí procesy učení a pomohou ke zvyšování výkonnosti malých svěřenců. Sportovní trenér mládeže je zodpovědný za pomoc sportovcům rozvíjet své dovednosti, využít své zkušenosti a sledovat výkonnostní standardy. Jako taková osobnost má trenér vliv na to, zda se budou sportovci dlouhodobě věnovat sportu nebo konkrétního sportu zanechají.

Typologie trenéra

Každý z nás je jiná osobnost a totéž platí i o trenérech dětí. Obecná jednotná definice „ideálního“ či „správného“ trenéra tedy není jasně určená. Z psychologického hlediska bude nezbytné využít typologické dělení. V teoretické rovině můžeme vymezit osobnost trenéra na základě typologického přístupu, který je oblíbený pro svou srozumitelnost a jednoduchost. Pomocí typologického přístupu nacházíme základní obecné povahové a charakterové vlastnosti, kterými se daná trenéřská osoba vyznačuje:

- **trenér autoritářský** – zdůrazňuje kázeň, vyžaduje precizní plnění úkolů a dovede být přítom až krutý. Je přísný při dodržování všech pravidel a plánů, nedovede navázat přátelský kontakt se sportovci, hodně trestá a hrozí, má raději nevýrazné osobnosti jako asistenty. Tento trenér má své přednosti (má v družstvu pořádek, úkoly se plní, vychovává k agresivnosti), ale ovšem i nedostatky (problémy vznikají, když se družstvu nedaří, trenér bývá často neoblíbený a obávaný),
- **trenér přátelský** – je oblíbený a užívá pozitivních prostředků k motivaci sportovců, je v řízení tréninku pružný, experimentuje a zajímá se o sportovce. Atmosféra v družstvu je uvolněná, členové drží pohromadě, mají výsledky. Může být někdy chápán jako slabý trenér a ostýchavější jedinci mohou být trochu blokováni,



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

- **trenér intenzivní** – je vlastně podtypem autoritářského trenéra. Liší se však vyšší emocionalitou a tím, že méně trestá. Často dramaturgizuje situaci, bere vše osobně, je stále nespokojený, pohání ostatní. Mívá nerealistické nároky, což sportovce odrazuje,
- **trenér snadný** – je opakem trenéra intenzivního. Z ničeho si nedělá problém, miluje improvizaci, nic ho nerozhází, vystupuje vždy suverénně. Sportovci pod jeho vedením se cítí volněji a nezávisleji, ale trénink nemusí být vždy efektivní a vydatný,
- **trenér chladný počtář** – dovede získávat potřebné informace a vše z kalkulovat. Je logický, vzdělává se, interpersonálně chladný, bystrý a pragmatický (co se osvědčí, to uplatňuje). Negativem je absence emocionálně příznivé atmosféry, chybí zlidšťující vztah k činnosti a sportovci.

Výše uvedené typy trenérů samozřejmě nepostihují celou trenérskou osobnost, neboť se na trenérskou funkci vztahují širší společenské nároky. S touto problematikou je úzce propojený i **trenérský styl vedení**.

Ideální styl vedení v praxi neexistuje. Trenér může být silně vyhraněnou osobností. Pak se ale potýká při své práci s určitými obtížemi. Na druhou stranu ale proces adaptace na nároky trenérské profese může sehrát pozitivní úlohu ve vývoji osobnosti. **Dětský trenér by měl mít především osobnostní profil, který je pro malé svěřence vzorem.** Z typologie trenéra se jeví ideálním typ přátelsko-intenzivní. Děti potřebují v nízkém věku jednak kvalitní pedagogické vedení s velkou dávkou empatie s vytvářením týmového ducha, schopností motivovat, ale děti také velice vnímají sdílenou, upřímnou radost, např. z vyhraného utkání. Čili trenéra s přiměřenou dávkou emocí. Zde se jedná o optimální typ pro vedení tréninku dětí a mládeže. Respektuje vývojové zvláštnosti, proto je trénink veden cílem všestranného a harmonického rozvoje.

Trenér současně musí být osobností a vzorem po všech stránkách. Musí mít dostatek vědomostí, rozumět dětem, být trpělivý, odpovědný a cílevědomý. Měl by umět správně aplikovat sportovní trénink s ohledem na věkové a vývojové zvláštnosti sportovce. Do profilu dětského trenéra se řadí kromě povahových rysů i úroveň fyzické zdatnosti a výkonnosti (v konkrétním sportovním odvětví), vysoká úroveň občanské a sportovní morálky a vlastnosti jako charakter, zásadovost, čestnost, tolerance a spravedlnost a v neposlední řadě tvořivost a sociální citění. Každý trenér je vybaven geneticky určitou charakteristikou, která ho vystihuje. Člověk se ale také celý život socializuje a působí na něho tedy nejen vrozené dispozice, ale také prostředí, ve kterém se pohybuje. Je nutné, aby trenér, který se rozhodl pro práci s dětmi, přizpůsoboval své chování této skutečnosti a svou sebereflexí se neustále snažil pracovat na správném přístupu k takto malým svěřencům.

Role trenéra

Nacházíme se v mnoha rozdílných sociálních situacích, které vyžadují odlišné způsoby chování. Můžeme říct, že člověk uzpůsobuje své chování dané situaci. Předpoklad a očekávání určitého chování se v určitém sociálním kontextu nazývá sociální rolí. V pozici profesní role trenéra je situace obdobná. I trenér vnímá ve svém okolí očekávání svěřenců, s nimiž je v úzkém kontaktu. Osobnost trenéra charakterizuje i zvolený styl práce s dětmi ve sportovním tréninku. Tato očekávání nemůže ignorovat, protože úspěch záleží především na něm samém. Trenéři učí své svěřence, jak si stanovit své cíle a jsou vůdčími osobami k dosažení těchto cílů. Je to rozsáhlý proces, během kterého trenér musí obstát v řadě rolí. V typologickém pojetí je specifikem u profese trenéra rozmanitost a přebírání řady různých rolí:



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

- **role prodejce, obchodního cestujícího** - vyjednává se sportovci a přesvědčuje je o kvalitě toho, co nabízí. Vede je k rozhodnutí, které on sám považuje za dobré,
- **role důstojníka** – vojáka, bojovníka. Jde o situaci závodu/soutěže, podstatou práce se stává velení. Musí zajistit výkon, za který nese odpovědnost,
- **role pedagoga** - stává se zprostředkovatelem znalostí, mentorem a vychovává také vlastním vzorem. Odměňuje nabyté znalosti/dovednosti, zaujímá nedirektivní přístup,
- **role animátora** - usměrňuje život v týmu, drží v rukou klíč k jeho aktivitám. Usnadňuje komunikaci, reguluje napětí v týmu, podporuje jedince, aby poznali a rozvíjeli svůj vlastní potenciál. Přebírá pozici „zrcadla“ nejen pro sebeuvědomění sportovců, ale také proto, aby pocítili, že jsou uznáváni, přijímáni a že jim rozumí.

Mladí svěřenci jsou ve věku, kdy získávají pohybové dovednosti a učí se sportovní techniky. Role trenéra zde pak nabývá specifických dimenzí. Trenér by měl být zde zejména v roli kombinace pedagoga a animátora. Učí děti sportovní hře tak, aby začátečníci mohli vše dobře sledovat, stará se o důsledné rozcvičení před hrou, vysprchování dětí po tréninku a připomenutí zásad jejich bezpečné cesty domů. Trenér jde svým svěřencům příkladem a snaží se o nedirektivní přístup a motivaci ke hře. Trenér je pak stále více také psychologem, tzn. uplatňuje své schopnosti zvládat různé osobnosti – a to už i děti rozhodně jsou.

Na profesní roli trenéra jsou v současné době kladeny stále větší nároky. Postavení trenéra závisí na jeho **odborných znalostech, umění vést lidi, uvažovat strategicky a operativně a současně být pedagogicky odpovědným**. Je tedy nezbytné, aby měl trenér vždy na paměti, že pracuje s dětmi a jde pouze o sport a tréninky nejsou pracovním táborem, kdy náplní by mělo být pouze plnění rozkazů. Při analyzování role trenéra sledujeme především psychické složky jeho projevů v interakci se sportovci, nemůžeme je však oddělit od specifického sportovního obsahu. Dobré předpoklady pro výkon trenérské práce mají ti, kteří si sami prošli aktivní kariérou sportovce. Správný trénink však závisí také na vzdělání, zkušenostech, intelektu a motivaci trenéra, potažmo vytváření vazeb a vztahu se svěřenci.

Trenérská práce se neobejde bez dostatku empatie. Udržet sportovce emočně stabilního a u kolektivních sportů podpořit klima v týmu hráčů je pak pro trenéra prioritou. U populárnějších kolektivních sportů jako jsou hokej nebo fotbal je trenér také osobou, která reprezentuje tým hráčů v očích veřejnosti a je tudíž centrem pozornosti. Skutečné poznání osobnosti sportovce je základem trenérského porozumění sportovci a jeho vedení v rozvoji výkonnosti. Výkonnost pak trenér vnímá v souvislostech s rozvojem celé osobnosti sportovce a ne, jak se někdy stává, jako deformaci osobnosti sportovce k úzké sportovní specializaci.

Nerespektování podmínky rozvoje sportovce v průběhu sportovní kariéry, oplošťování sportovní činnosti pouze na mechanickou svalovou dřinu, může vést k vysokému vzrůstu výkonnosti, ale skutečně unikátní výkon nastane jen ve chvíli, kdy se do budování výkonu zapojí celá osobnost sportovce, a nejen svalový aparát.



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Trenér jako osobnost

Úspěch tréninku a výkonnost svěřenců je ve velké míře závislá na osobnosti trenéra. Jde o souhrn vlastností a schopností, které jsou získané na jedné straně studiem a na straně druhé zkušenostmi, tvořící dohromady osobnost trenéra. Zkušený trenér zná nejen své svěřence, ale také sám sebe a svou osobnost, což nemusí být u jedinců s nižší dávkou sebereflexe samozřejmé. Sportovní trenéři jsou obvykle schopni analyzovat své svěřence, s nimiž pracují. Jsou proto schopni identifikovat a opravit chyby, aby se zlepšila výkonnost. Nicméně důležitá je také vlastní sebereflexe, což jde trenérům o poznání méně dobře. Chcete-li zlepšit tuto oblast, musí trenéři zaměřit své pozorovací a analytické dovednosti sami na sebe a musí být schopni identifikovat a kriticky zhodnotit vlastní činnosti a chování. To může pomoci sportovním trenérům získat větší sebevědomí a možnost pro otevření nových způsobů, jak dělat věci lépe.

Zkušený a ideální trenér mládeže by měl mít především rád děti, a měl by mít o ně zájem. Děti mají výjimečnou schopnost vycítit lhostejnost a velmi rychle ztrácí respekt. Bez potřebné dávky respektu ze strany dětí se bude trenérovi těžko pracovat. Existují čtyři hlediska pohledu trenéra na sebe samého:

- **aréna** – nic není skryto, vše, co vy víte o sobě jako trenérovi, vědí i sportovci,
- **slepé místo** – to, co o sobě nevíte, vědí sportovci (můžete tak působit nedobře, aniž o tom víte),
- **fasáda** – to, co o sobě víte, neví sportovci (např. obava z kritiky, výsměchu – sportovci si pak některé projevy neumí vysvětlit),
- **neznámé** – je to, co o sobě nevíte vy ani sportovci (nejhlubší neuvědomělá motivace, ztracená zkušenost, emoční bloky).

Úroveň projevů trenérské osobnosti a zlepšení kontaktu závisí na velikosti arény. Tu lze zvětšit snížením zejména slepého místa (vytvářením zpětné vazby a sebereflexe). Naopak lze zmenšit oblast fasády a to tak, že trenér dá najevo, jaké jsou jeho opravdové dojmy a proč reaguje zrovna takovým způsobem, jakým reagoval – poskytování zpětné vazby druhým. Významné je nejen to, co o sobě trenér ví, ale také co si o sobě připouští. Pokud sportovec vidí, že se jeho trenér chová rozumně a odpovědně, převezme s velkou pravděpodobností tento vzorec chování také. Mladí lidé si často hledají vzory a často je nacházejí u svých učitelů a trenérů. **Chování svěřenců tedy v mnoha ohledech závisí na chování trenéra.** Poznatky o tom, které osobnostní vlastnosti se účinně promítají do trenérový činnosti, jsou nalézány a prezentovány trojím způsobem:

- na základě osobních zkušeností trenérů (subjektivní výpovědi),
- na základě teoretických poznatků a analýz nároků činnosti,
- na základě empirických šetření „objektivních“ měření a posuzování zevnějšku.



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Osobnost trenéra i malých svěřenců se ve sportovní činnosti neustále dotváří a modifikuje. Chce-li trenér se svým svěřencem dosáhnout úspěchu, musí poznat svou a svěřencovu osobnost. Osobnost se rozpozná prostřednictvím projevů v průběhu jednotlivých sportovních činností. K poznání osobnosti může posloužit celá řada diagnostických testů. Díky těmto metodám lze určit charakter, vlastnosti osobnosti včetně temperamentu, superkompenzačního efektu, morálně volných vlastností:

- **flegmatik** – charakteristickým znakem je odolnost, vytrvalost a houževnatost v dané činnosti,
- **cholerik** – uplatnění nalézá u rychlostních činností s maximální intenzitou,
- **sangvinik** – je přizpůsobivý a nejlépe mu vyhovují kolektivní sporty,
- **melancholik** – je typický svojí chutí experimentovat a zdolávat překážky – má rád výzvy.

Trenér se snaží mít respekt k právu dětí jejich potřebě radovat se a bavit. Malí svěřenci ovšem mají potěšení i z učení se novým věcem a dovednostem. Je nezbytné v dětech podporovat chuť na soupeření a zájem zvítězit. To, že se někteří malí svěřenci necítí být natolik ambiciózní, aby byli vždy první, neznamená, že by je trenér neměl posílat na turnaje či jiné soutěže. Výsledek často pro děti není prioritou číslo jedna. Je potřebné, aby malí svěřenci získali prožitek a zkušenosti získané měřením sil a vítězství nebylo zas až tak důležité.

Trenér může požadovat chuť vyhrávat, ctižádost, cílevědomost, vůli a sounáležitost s ostatními. Trenér by měl podporovat vznik a atmosféru dobrých přátelských vztahů. Přátelství může pomoci při překonání nesnází či neúspěchů v tréninku či při soutěži. Prioritou trenérské práce by měl být vždy svěřenec, a ne osobní zájem či touha po vlastním úspěchu. „**Každý trenér chce vyhrávat, ale vždy by měl před sebou vidět především děti, a ne medaile či rekordy**“.

Závěr

Tato práce byla zaměřená na pojetí osobnosti a role trenérů ve vztahu ke svým dětským svěřencům. Faktor mnoha hodin strávených ve společnosti dětských hráčů, trenérů a jejich vzájemných interakcí byl nesporným pomocníkem k vytvoření této práce. Tato osobní participace při dynamickém rozvoji schopností a učení se dovedností dětí poskytuje již rámcově mnoho oblastí, které se dají zkoumat. V tomto případě se jedná o oblast, která se týká interakce trenér – hráč.

Z této práce je možné čerpat informace, které je možné využít k efektivnějšímu procesu komunikace, přístupu a celkovému působení trenérů na rozvoj osobnosti dítěte. Výsledkem pak bude optimální rozvoj schopností a dovedností potřebných pro sport, a především další život. Z diskuze s hráči a trenéry vyplynulo, že emotivní chování a vnitřní postoj trenérů výraznou měrou ovlivňují malé hráče a utváření jejich osobností. Jako nejvhodnější charakteristika trenéra je kombinace pedagog - animátor. Z typologie trenéra se jeví ideálním typ přátelsko – intenzivní, kdy děti potřebují jednak kvalitní pedagogické vedení s velkou dávkou empatie s vytvářením týmového ducha, schopností motivovat, ale děti také velice vnímají sdílenou, upřímnou radost, např. z vyhraného utkání.



ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6



+420 603 469 494



hokejbal@hokejbal.cz



www.hokejbal.cz



www.cmshb.cz

Vzájemná interakce mezi trenéry a svěřenci má vliv na to, jaká panuje atmosféra a nálada v průběhu tréninků a utkání. Vztah trenéra a jeho svěřenců nelze v žádném případě podceňovat. Trenér může v rozhodujících momentech soutěže nebo utkání poskytnout svým hráčům neocenitelnou podporu anebo naopak neposkytnutím podpory zmařit sportovní výkon a výsledek. Pro trenéry je pak důležité, aby důkladně poznali jak základní povahové rysy svých malých hráčů, tak i sebe samého. Každé dítě je jedinečná osobnost a nelze aplikovat tabulkové metody/hodnoty na každého jedince. Tato práce poukázala na možnosti pozitivního vlivu trenérů na vývoj osobnosti u malých hráčů a upozornila na některá úskalí a rizika vznikající při zpětné vazbě mezi trenérem a jeho malými svěřenci a hráči.

Myšlenka této práce je podívat se na trénování i jiným pohledem, než je samotné trénování jako takové, ale že existují i okolní faktory, např. psychologie, komunikace a faktor pedagog/vzor, které dokáží zlepšit jak samotné trénování, tak jednotlivé svěřence po sportovní stránce, ale také po té lidské. Trénujeme, protože nás tato činnost naplňuje, ale nezapomínejme na heslo škola hrou a také na to, že neméně **důležitý cíl samotného trénování je vychovat hlavně dobrého člověka.**

Rady na závěr:

1. škola hrou,
2. do cca 15 let nezáleží na výsledku, ale jde o zábavu,
3. najít vhodnou motivaci,
4. nekritizovat, brát si spíše pozitiva,
5. vychovat dobrého člověka.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Petra Laška
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek a Anna Kuželová

Použitá literatura:

1. KOSTKA, V., BUKAČ, L., ŠAFARÍK, V. Lední hokej: teorie a didaktika. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 000237307.
2. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie, Praha: Grada, 2003. 80-7178-503-2.
3. SVOBODA B. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1358-1.
4. SEKOT, A. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-0-17.
5. LAZAROVA, B., UHLIŘOVA, V. Osobnost trenéra a profesní požadavky. Sport jako sociálně-kulturní fenomén. Brno: MU, Fakulta sportovních studií, 2006. ISBN 80-210-4136-6.
6. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., Psychologie sportu. Praha: 2006. ISBN 80-246-1290-9.
7. MARTENS, R. Úspěšný trenér. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80- 247-1011-0.