

ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS
TRENÉRSKÁ LICENCE C

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Návrh na tréninkovou jednotku zabývající se gymnastikou v tréninku
sportovního cheerleadingu

PRAHA 2016

PETRA VLACHOVÁ

Obsah

1. ÚVOD.....	3
2. METODIKA PRÁCE.....	4
2.1 ROZCVIČKA	4
2.2 ADAPTACE	4
2.3 NOVÉ PRVKY	4
2.4 UCELOVÁNÍ.....	4
2.5 POSILOVÁNÍ.....	4
3. VÝSLEDKY.....	5
3.1 APLIKACE NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU	5
4. ZÁVĚR.....	8
Citovaná literatura	9
Seznam obrázků	9

1. ÚVOD

Pracuji již druhým rokem jako pomocný trenér v týmu Dynamic Cheerleaders. Už od malička mě zajímala akrobacie, kdy jsem sama na louce zkoušela od kotoulů po hvězdy a rondáty. Minulý rok jsem absolvovala tréninky gymnastiky u trenéra s licenci druhé třídy, kde jsem měla možnost se naučit novým technikám a ty jsem poté aplikovala i v našem týmu. Také jsem absolvovala školení programu Česko se hýbe pod názvem Děti na startu, z kterého jsem si odvezla po úspěšném dokončení, certifikát od organizace FISAF (Český svaz aerobiku a fitness). Z tohoto školení jsem si odnesla hodně podnětů ke změně tréninkových metod, obecného rozvoje malých dětí ale i mimo jiné z akrobacie, která byla také součástí školení.

Tato práce by měla být návodem pro začínající, ale třeba také pro zaběhlé týmy. Obsahem této práce by měl být návod na gymnastickou přípravu pro členy/ky týmů od ranného věku až po dospělost. Také by tato práce měla být návodem, co by měli zvládat cvičenci/ky při přechodu do starší kategorie až po některá zdravotní omezení s věkem spojená. Samozřejmě, každý člověk je originál a každý se učí různě rychle, pro některé děti či dospělé je nutností zvolit individuálnější přístup a proto ne vždy všechna tato doporučení pro ně platí.

Cílem této práce by měla být ucelená představa o tréninkových postupech v gymnastice, ponaučení z gymnastiky ohledně tréninkových postupů, doby přípravy a průpravy od malých dětí až po dospělé jedince. Také by měla sloužit i jako návod, pro nově začínající trenéry akrobacie, či jen jako zpestření už zaběhnutých tréninků. Chceme přeci vychovat (i my trenéři se na výchově dětí podílíme) zdravé a silné dospělé či děti, kteří nezanevřou na náš sport, ale i na sport obecně.

Toto téma jsem zvolila, protože si myslím, že v cheerleadingu je tato část stále ještě opomíjena a je třeba se na ní více zaměřit. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že gymnastky/gymnasti mají roky na průpravné a zpevňovací cviky, ale v cheerleadingu na toto není prostor, zvláště na tréninkách. Nedílnou součástí těchto tréninků je proto příprava cvičenců doma, tedy mimo tréninky, která bohužel spočívá hlavně na samotných sportovcích, případně na jejich rodičích. A to zda se každý den protahují, provádějí zpevňovací cviky atd. A bohužel ne vždy je toto ze strany sportovců dodržováno a plněno.

2. METODIKA PRÁCE

V této části práce bude rozebrán koncept gymnastického tréninku. Časové hodnoty záleží na délce tréninku. Uvedené časové hodnoty odpovídají 1,5 hodinovému tréninku akrobacie. Také záleží, zda trénujete dospělé jedince, či malé děti. U malých dětí (naše kategorie peewees) by každý přechod mezi jednotlivými bloky měl být oživený hrou a o to zkrátit časový harmonogram, je také nutné zařadit mezi bloky a hry přestávky na doplňování tekutin. Dospělým stačí dát mezi bloky pár minut pauzy pro případné napití či odpočinek.

2.1 ROZCVIČKA

Tato část tréninku by měla být v rozmezí 10-15 min. Toto je klasická rozcvička, jako v cheerleadingu. Tedy rozběhání, dynamická rozcvička, a nakonec statická rozcvička – protažení na zvětšování rozsahů.

2.2 ADAPTACE

Na tuto část tréninku by mělo být vyhrazeno tak 10 minut. Jde o zopakování prvků, které jsou pro cvičence známé a které bezpečně ovládají jako například kotouly, stojky, hvězdy aj. Není nutností zkoušet se všemi to samé, pokud svěřenec nezvládne hvězdu, opakujeme s ním pouze kotouly.

2.3 NOVÉ PRVKY

Tento blok by měl trvat zhruba 25-30 minut. Zde by se cvičenci měli naučit nové prvky, ale hlavně pracovat na méně zvládnutých prvcích. V gymnastice jde dokonce o precizní zvládnutí všech aspektů daného pohybu jako úhel skrčených nohou nebo rukou, přesnou orientaci v prostoru, aj. Poté se teprve svěřenec může učit další nové věci.

2.4 UCELOVÁNÍ

Rozsah bloku by měl být 10-15 minut. V této části by si svěřenec měl zkoušet dohromady již zvládnuté prvky v různých řadách a kombinacích. Pokud se tento trénink naučil i nějaký nový prvek zvládat, může ho přidat ke starým prvkům do kombinací.

2.5 POSILOVÁNÍ

Poslední část tréninkové jednotky by mělo být právě posilování (30 min.). Cviky by měly být zaměřeny na partie, které cvičenec ještě neumí dokonale zpevnit, či cvik potřebný k zvládnutí

nově trénovaného prvku. Dále by se sem měla zařadit i statická posilování. Na posledních pár minut nesmí chybět závěrečné protažení. [3]

3. VÝSLEDKY

Některé z níže uvedených koncepcí jsem aplikovala do tréninků v mém týmu a už po pár měsících byly vidět pokroky na cvičenkách. Tyto pokroky byly nejenom ve zvládnutí lepší techniky provádění prvků, ale také v lepším vnímání svého těla jako například zpevnění celého těla, vnímání těžiště těla aj, tomuto napomáhá i střídání povrchů pro dané cviky. Pod každým odstavcem jsou uvedeny i fotografie uvedených prvků. Samozřejmě by ovšem měly být odpovídající povrchy, na kterých by se akrobacie měla provádět. Není vhodné akrobatické prvky provádět na parketách, či jiných tvrdých površích. Nejlepším povrchem jsou odpružené koberce, jako jsou v gymnastice prostné nebo alespoň měkčí koberec či airtrack.

3.1 APLIKACE NA TRÉNINKOVOU JEDNOTKU

Prvním krokem rozcvičky je rozběhání, pro dospělé to můžou být např. rovinky, kolečka kolem tělocvičny, ale také různé kardio sekvence (jackies, obměny nebo kombinace poskoků, přeskoky přes švihadlo aj.). Podle mých zkušeností se malým dětem nejvíce líbí zvířátková rozcvička, při které si užijí mnoho legrace. Ta spočívá v tom, že se musí dostat na druhou stranu tělocvičny pomocí napodobování různých zvířátek včetně zvukového doprovodu jako pejska (běh po čtyřech a alespoň 6x udělat haf), kachnu (chůze v podřepu s hlasitým kač kač), slepičky (skipping), tímto způsobem se může odevířit celá atletická abeceda, případně jiné rozcvičky, které máte vymyšlené. [2]

Následuje dynamická rozcvička, kam patří hlavně mobilizační cvičení – například kroužení v kloubech, protažení svalů (cviky jako píd'alky, banánky, melounky, trhání a umývání ovoce, případně vítr). U těchto cviků se pobaví nejenom děti ale i dospělí. Pro dospělé není nutné si toto něčím příkrášlovat. U dětí v dnešní době jsou skoro nutností nápady, které je nadchnou, a tím pádem aby je cvičení bavilo. Například si najít různé písničky pro děti (jako Dáda Patrasová, Maxim turbulence aj) a na to jim vymyslet sestavičku (ze cviků dynamické rozcvičky), kterou po vás budou opakovat a nejlépe aby sestava reagovala na text písničky. Patří sem i různé pohybové říkanky, viz foto níže.[1]



Vítr

Fouká vítr, fouká,
potichu si brouká.
Zpívá stromům písničku,
pocuchá jim hlavičku.



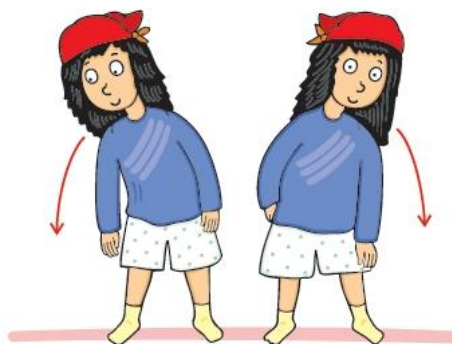
Úklony zvednutých paží

Obě paže zvedneme nad hlavu a vytáhneme se až do konečků prstů.
Ukláníme se o pase, ruce ohýbáme do stran stejně jako větve stromů ve větru.



Kufry

Těžké kufry táhnu,
doufám, že to zvládnou.
Já to zmáknou, to si piš!
Počkej chvíli, uvidíš!



Úklony stranou

Stojíme v mírném roznožení, ruce jsou volně podél těla. S počtem tříh pouštíme hlavu stranou, pak následuje rameno a ruka, která se sune ke kolenu (jako bychom táhli těžký kufř). Dbáme na čistý úklon, nestáčíme trup do předklonu.

Obr 1: Vítr

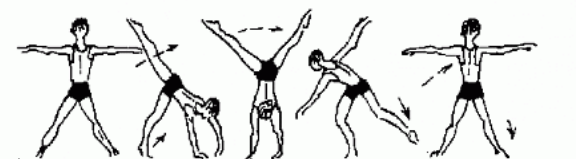
Obr 2: Kufry

Poslední částí rozcvičky je statické protažení. Zde se klade důraz na protažení svalů a zvětšení rozsahu v kloubech. Jednotlivé cviky by se měly provádět 20-30 sekund. Mezi různé cviky patří například samostatné protahování či protahování ve dvojicích, kdy jeden druhého protahuje. Nemělo by se zapomínat na protažení nejenom nohou, rukou, ale i zádočných či břišních svalů. Určitě sem nepatří kmitavý pohyb při protahování. Naopak pokud je třeba si protahování ztížit, tak s každým výdechem protahovaného bychom měli zatlačit trochu více do krajní polohy. U dětí je velmi důležité dbát na správné provedení, protože u nich je zdravotní riziko mnohem větší než u dospělých (jejich tělíčka se stále vyvíjejí). Například rameno (konkrétněji pletenec ramenní) plně osifikuje až kolem 12. roku věku. Nedoporučuje se ho tedy do tohoto věku přílišně zatěžovat.[2]

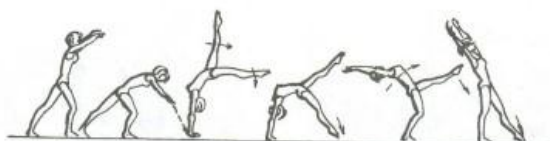
V části adaptace jde hlavně o zopakování již zvládnutých prvků, nikoli však o zdokonalování. Možné jsou jen drobné korekce. Například jsou to cvičební řady, které se každému upraví podle jeho potřeb a toto pak svěřenci mohou zvládnout již sami bez instrukcí trenéra. Trenér tu funguje pouze jako dohled. Já osobně v řadách dávám od začátku všechny cviky v počtu 3 řad. Začínáme kotouly, pak stojky, hvězdy, přemety, rondáty, salta a nakonec fliky. Jak již bylo řečeno, nevádí, pokud všichni svěřenci nezvládají všechny prvky, může se jim upravit počet opakování (pokročilejším dát jen dvě řady opakování, nebo méně pokročilým v rámci tréninku 4 řady aj.). Také by zde měli být i kompenzace – tedy již zvládnuté prvky dělat i na druhou stranu než je cvičenec zvyklý.

V části nové prvky by měli cvičenci pracovat na zvládnutí nejprve nácviků na těžší prvky, až ty budou mít zvládnuté, pak mohou přejít k samotnému prvku. Zde je nutnost dozoru a dopomoci trenéra. Je nutné dbát opravdu na precizním zvládnutí nácviků a podpůrných cvičení. Poté cvičenec bude umět lépe pracovat se svým tělem a chyby, kterých se dopouští, pro něj bude snazší opravit. Tyto nácviky mohou být pro všechny výše zmíněné cviky od kotoulů po fliky. Pro dopilování už téměř zvládnutých prvků není také na škodu pracovat s různými pomůckami, jako je nakloněná rovina, slza, lanč aj. (pokud jsou samozřejmě k dispozici), také se výborně hodí gymnastická jáma (je ovšem pochopitelné, že každý tým v rozpočtu nenajde peníze na pravidelnou návštěvu gymnastických hal).

V části ucelování jsou již plně zvládnuté prvky v různých řadách. Je to pro trénink svěřenců na posloupnost cviků a orientaci v prostoru. I tuto část může dělat každý na tréninku (kombinace, které zamotají hlavu, se dají udělat i z kotoulů). Naše tréninky akrobacie začínají s kombinacemi kotoulů a hvězd. Nejčastěji jsou to kotoul dopředu-hvězda-kotoul dozadu, kotoul dopředu-hvězda-hvězda-kotoul dopředu, tři kotouly dopředu-hvězda aj. Pro mírně pokročilé zahrneme i jiné cviky, jako třeba rondát-kotoul dozadu-hvězda, hvězda-rondát-kotoul dozadu, kotoul dopředu-hvězda-rondát aj. Do kategorie mírně pokročilý patří i přemety. V gymnastice je jako přemet brána i hvězda, tak proto. Pro pokročilé už je více možností a trenéři si mohou více dovolit. Zde je možné už vpodstatě vše, co cvičenec ovládá z pokročilé akrobacie. Nejčastější kombinace jsou rondát-flik, případně více fliků za sebou, či doplnění saltem. A na závěr jsou zde uvedené některé obrázky správně provedených prvků.



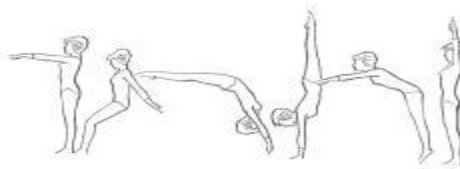
Obr 3: Hvězda



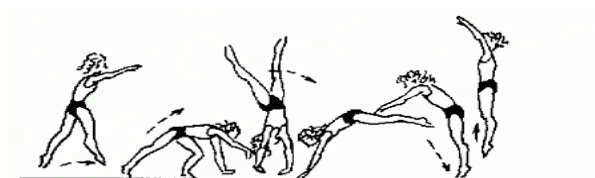
Obr 4: Přemet vpřed



Obr 5: Přemet vzad



Obr 6: Flik



Obr 7: Rondát



Obr 8: Salto vpřed

Posilování by mělo být voleno úměrně věku svěřenců. Je důležité si opět uvědomit, že pro děti jsou přísnější kritéria na výběr cviků. Musí zde být pamatováno opět na jejich správný vývoj a nepřetěžování kloubů a svalů. Ukážeme si to na cviku prkno (podpor), jistě jej všichni známe. Pro nejmenší by mělo být voleno stoj na dlaních s nataženými rukami a s podporou v opřených kolenou a celých holení o zem. S postupným věkem a fyzickou zdatností se tento cvik může modifikovat přes vzpor celým tělem (nohy se opírají pouze o špičky) až po vzpor na předloktích, případně je možné si dát i na záda nějaké menší závaží. Mnoho posilovacích cviků lze nalézt na internetu. Já osobně jsem čerpala z propagačního videa z kurzu dětí na startu. Zajímavé posilovací cviky také propaguje pan Jaroslav Křištofič, ale jsou ovšem také videa na youtube.com a jiných serverech. Tyto je třeba poupravit samozřejmě potřebám nejmenších, protože povětšinou jsou dělány pro dospělé. [4]

4. ZÁVĚR

V této práci byla představena tréninková jednotka gymnastiky. Byly uvedeny i orientační časové jednotky každé z pěti částí a postupně také specifika a pár vybraných cviků.

Byly zde nastíněny některé problémy a úskalí gymnastiky s ohledem na věk ale také s ohledem na pokročilost svěřenců (postupné ztěžování cviků, začínat se základy atd.) V této práci byly uvedeny mnou oblíbené cviky, ale i možné zdroje, odkud se dají nové cviky čerpat (s ohledem na rozsah práce nebyly všechny cviky prezentovány).

Citovaná literatura

- [1] Šiblová, Š. www.předškoláci.cz. <http://www.predskolaci.cz/versovane-rozcviciky-pro-kluky-a-holcicky/7716> (accessed Nov 09, 2016).
- [2] *Poznámky z kurzu: Děti na startu*. Edited by Boučková, J. 2016.
- [3] Krištofič, J. *Gymnastická příprava sportovce -- 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 2004th ed. Grada,
- [4] Krištofič, J. *Gymnastické posilování. Motoricko-funkční příprava*, 2014th ed.; Grada,

Seznam obrázků

Obr 1: Vítr.....	6
Obr 2: Kufry.....	6
Obr 3: Hvězda.....	7
Obr 4: Přemet vpřed.....	7
Obr 5: Přemet vzad.....	7
Obr 6: Flik.....	7
Obr 7: Rondát.....	8
Obr 8: Salto vpřed.....	8