

SEMINÁRNÍ PRÁCE

NÁZEV PRÁCE
Kondiční trénink v cheerleadingu

JMÉNO A PŘÍJMENÍ STUDENTA
Jana Vozábová

PROHLÁŠENÍ STUDENTA
Prohlašuji tímto, že jsem uvedenou seminární práci vypracovala samostatně a že jsem ke zpracování této seminární práce použila pouze literární zdroje v práci uvedené.

ABSTRAKT

Název: Kondiční trénink v cheerleadingu.

Cíl práce: Cílem práce je vytvořit přehled kondičního tréninku v cheerleadingu.

Výsledky: Výsledkem této práce je kondiční trénink pro cheerleading, který je možné využít jako příručku pro sportovce.

Klíčová slova: cheerleading, kondiční trénink.

Obsah seminární práce

1. Úvod.....	4
2. Přehled literatury a základních pojmů	4
2.1 Přehled literatury.....	4
2.2 Přehled základních pojmů.....	4
3. Úvod do cheerleadingu	4
4. Kondiční příprava	6
4.1 Koordinace.....	6
4.2 Svalová síla	8
4.3 Flexibilita, pohyblivost	9
4.4 Vytrvalost.....	11
5. Význam kondičního tréninku.....	11
6. Závěr	12
7. Použitá literatura	13

1. Úvod

Cílem práce je vytvořit přehled kondičního tréninku v cheerleadingu. Vytvořený přehled se může stát příručkou pro sportovce.

2. Přehled literatury a základních pojmů

2.1 Přehled literatury

Publikace **Výkon a trénink ve sportu** se věnuje jednotlivým tématům sportovního tréninku (přípravě, výchově, řízení tréninku).

Publikace **Přirozený funkční trénink** nabízí přirozené formy pohybu jednoduše a prakticky.

Publikace **trénink kondice ve sportu** je zaměřena na problematiku teorie a metodiky tréninku kondičních schopností.

2.2 Přehled základních pojmů

Cheerleading – skupinový sport s prvky gymnastiky a tance

Stunt – zvedaný prvek prováděný třemi až čtyřmi zvedači a jedním zvedaným

Top/Flyer – zvedaný či vyhazovaný

Base – zvedač

Kondiční trénink - dle Dovalila (2002) kondiční příprava ve větší či menší míře zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla, dotýká se i procesů psychických.

3. Úvod do cheerleadingu

Vedu tým cheerleadingu (roztleskávaček), ve kterém působí jak malé děti, tzv. kategorie peewees ve věkovém rozmezí od 4 do 11 let, jedná se tedy o děti navštěvující jak MŠ, tak děvčata a chlapci v tzv. seniorské kategorii ve věkovém rozmezí od 15 do 30 let, kteří studují střední či vysokou školu či již pracují. V této práci bych se chtěla věnovat problematice seniorské kategorie. Tréninky probíhají pravidelně dvakrát až třikrát týdně vždy v délce 2 hodiny. Před každou soutěží (minimálně dvakrát ročně) bývají tyto pravidelné tréninky doplněny o víkendová soustředění, kdy se každý den cvičí 5-6 hodin. Regulérní dvouhodinová tréninková jednotka se skládá vždy z:

a) počátečního zahřátí, aktivace svalů a mobilizace kloubů (obvykle v rozsahu 10 až 15 minut);

b) strečinku, majícího za cíl rozvíjet flexibilitu, která je pro cheerleading důležitým předpokladem (rozsah cca 5 až 10 minut);

c) hlavní tréninková jednotka. Hlavní tréninková jednotka se dělí na jednotlivé části dle dovedností, na které se zaměřuje – tanec, skoky, akrobacie a stavění pyramid;

d) Na konci tréninku jsou pak prováděna kompenzační cvičení, mající za úkol protáhnout a uvolnit zatěžované svalové partie a předejít tak jejich případné bolesti (5-10 minut).

Cheerleading je poměrně všestranným sportem. Zahrnuje gymnastické prvky – zvláště z oblasti sportovní gymnastiky akrobacii a skoky; tanec, který je směsicí různých druhů moderního tance; pokřiky a hlavně nejspecifičtější součást, kterou jsou lidské pyramidy. Díky této všestrannosti je kladen důraz při provozování cheerleadingu na obratnost, svalovou sílu, flexibilitu i vytrvalost. Při provádění akrobacie jsou zatěžovány hlavně svaly ramenního pletence a klouby hlavně v kolenou, kotnících a zápěstích. Při provádění pyramid (prvek, který má více než jedno patro a většinou více než pět zúčastněných sportovců) a stuntů (prvek prováděný třemi až čtyřmi „zvedači“ a jedním zvedaným sportovcem) je potom nutností u těch, kteří pomáhají prvky (k označení používáme termín „base“) zvedat síla a to nejen v pažích a ramenou ale i nohou a zádech, u těch, kteří jsou na vrcholech pyramid nebo stuntů (používáme termín „top“ nebo „flyer“), je potom důležitá samozřejmě váha ale i stabilita a flexibilita, kvůli prvkům, které se provádějí a také síla v pažích a nohou pro nutné odrazy. Samozřejmě je také nutné přetěžované svalové partie – hlavně zádové svalstvo - regenerovat.

V tomto sportu mají velkou výhodu ti, co se již podobnému sportu věnovali, ať už některému druhu gymnastiky, tanci či chlapci některému silovému sportu. Avšak není to podmínkou, jedinec, který je obratný a dobře geneticky vybavený, je schopen v poměrně krátkém čase pod vedením dobrého trenéra se naučit správně provést většinu prvků cheerleadingu. Ideální je začít se základní přípravou již v předškolním věku. Tato příprava by měla zahrnovat základní gymnastiku a tanec.

4. Kondiční příprava

V této práci bych se proto chtěla zabývat kondiční přípravou vhodnou pro cheerleading. Většina lidí ji ví, že cheerleading není pouze třepetání třásněmi, že se jedná o velmi náročný sport. A jako u každého sportu je nutné se zaměřit na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Tyto pohybové schopnosti mají podstatný význam jako kondiční základ výkonnosti sportovce.

Dle Dovalila (2002) kondiční příprava ve větší či menší míře zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla (systém nervosvalový, dýchací, srdečně-oběhový atd.), dotýká se i procesů psychických (úrovně aktivace, vůle, koncentrace pozornosti apod.).

Kondiční příprava obecná působí komplexně na všechny pohybové schopnosti, naproti tomu příprava speciální se odvozuje od specifiky sportu. Jak už jsem výše zmínila pro cheerleading je důležitá

- koordinace,
- svalová síla,
- flexibilita, pohyblivost,
- vytrvalost.

4.1 Koordinace

Je důležitá při všech činnostech – akrobacii, zvedaných prvcích, tanci.

Stimulace:

Mnoho stimulací, které uvádí Dovalil (2005) k rozvoji koordinačních schopností využíváme i v cheerleadingu, využíváme koordinačně náročnější cvičení. Činnosti, které zahrnují různorodé pohyby horních i dolních končetin i trupu a to v různých směrech a po různých osách. Po naučení sestavy cviků začínáme zkoušet sestavu postupně na rychlejší počítání a následně na pomalou a potom i rychlou hudbu. Po osvojení nově naučených pohybů a vzniklé automatizaci musíme pro další rozvoj využít různých obměn.

Po osvojení dovedností dbáme na plnou koncentraci, na techniku, přesné provedení prvků, jejich plynulost a dodržení rytmu provedení.

Koordinační cviky:

akrobatická cvičení – začínáme kotouly vpřed, odrazy, přeskoky, výskoky, různými cvičeními rovnováhy, výdržemi ve stojce s oporou, teprve po zvládnutí základních dovedností přecházíme ke složitějším prvkům – hvězdám, rorátům, saltům...

tanec – začínáme jednoduchými oddělenými pohyby horních a dolních končetin, spojování pohybů horních a dolních končetin, protilehlé pohyby, složitější pohyby, pohyby do hudby.

Mnoho koordinačních cvičení, které uvádí Dovalil (2005) lze použít i při tréninku cheerleadingu. Tyto cvičení mají za cíl rozvoj a upevnění naučených pohybových dovedností:

- rozdělení cvičenců do skupin,
- změna postavení ve skupině,
- předvádění dovedností jednotlivci,
- změny rytmu, zrychlování či zpomalování ať už bez hudby či s hudbou,
- provedení sestavy na jinou než obvyklou hudbu,
- provedení tance se zavřenýma očima,
- provedení tance pouze horními končetinami,
- provedení tance s 0,5 litrovými pet lahvemi,
- cvičení v tělocvičně/na venkovním hřišti,
- naznačování sestavy vleže,
- záměrné provedení sestavy s uvolněnými a nepřesnými pohyby,
- provádění rovnovážných pohybů, které se provádějí v pyramidách a stuntech na pomůcce bosa,
- provedení akrobatických prvků v neobvyklých řadách za sebou.

Jelikož cheerleading jako takový obsahuje mnoho různorodých prvků, je důležité rozvíjet i sportovcovu všestrannost, kterou zajišťujeme zařazením doplňkových sportů. Vhodným doplňkovým sportem je například plavání, která má i uvolňovací účinky. Dalším vhodným doplňkovým sportem je jiný druh tance či aerobic.

4.2 Svalová síla

Při provádění akrobacie jsou zatěžovány hlavně svaly ramenního. Při provádění pyramid a stuntů je potom nutností u těch, kteří pomáhají prvky zvedat síla a to nejen v pažích a ramenou ale i nohou a zádech. U těch, kteří jsou na vrcholech pyramid nebo stuntů je důležitá síla v pažích a nohou pro nutné odrazy.

Lehnert a kolektiv (2010) popisuje sílu jako schopnost překonávat a udržovat nebo brzdít odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti. Rozlišujeme následující typy kontrakce:

- Dynamická: sval se zkracuje nebo prodlužuje (koncentrická, excentrická, plyometrická, izokinetická), rychlé dynamické provedení, odrazy např. do skoků do akrobacie atd.
- Statické: napětí svalových elementů při konstantní délce svalu, uplatňuje se při výdržích, například sportovní gymnastika nebo cheerleading.

Trénink síly:

Cílem je vytvořit optimální silový potenciál pro podání sportovního výkonu v dané specializaci.

Speciální rozvoj síly = rozvoj funkční síly. Dle Novosada a kol. (2010) je funkční síla charakterizována jako schopnost všech svalů produkovat dostatečnou sílu, která umožní provádět efektivně bez zranění sportovní dovednosti a produkovat sílu pro koordinaci svalové činnosti. Při specifických pohybech mají jednotlivé svalové skupiny odlišné funkce a jsou součástí určitého svalového řetězce. Proto se upřednostňuje dynamická forma pohybu.

- 1.) Cvičení s vnějším odporem – muži využívají cvičení s činkami, ženy cvičení s malými činkami nebo s pomocí gumových expandérů.
- 2.) Cvičení s vlastní vahou těla – kliky, dřepy.

Příklady užívaných cvičení:

- Vzpor ležmo – dlaně se střídavě dotýkají ramen (3 série po 25 opakování)
- Klik s oporem nohou o vyvýšené místo (2 série po 10 opakování). Důležité je držet rovná záda, pokud cvičenec nezvládne provádět cvik správně bez prohnutí zad, bude provádět klik bez opory o vyvýšené místo.

- Kliky na dvou lavicích: Paže opřené o hranu první lavici, nohy položené na druhé lavici. Střídavě flexe a extenze v loketním kloubu. (20 opakování).
 - Kliky ve stoji na rukou (3 série po 10 opakování) mezi sérií 30s přestávka. Důležité je držet správnou pozici ve stoji na rukou bez prohýbání zad.
 - Dřep jednož s oporem (pravé, levé) o židli (20 opakování pravá, 20 opakování levá),
 - Výdrž v podřepu s oporem zad o zeď, střídavě přednožit pravou a levou nohu (dodržet pravý úhel stojné nohy) střídáme po 30s (celkem je cvik prováděn 2 minuty),
 - Shyby

Metody tréninku:

Nejvyužívanější a velmi vhodnou metodou je metoda kruhového tréninku.

4.3 Flexibilita, pohyblivost

Při provádění akrobacie je nutné mít dostatečnou pohyblivost v kloubech koleních, kotníků a zápěstích. U těch, kteří jsou na vrcholech pyramid nebo stuntů je potom flexibilita, kvůli prvkům, které se provádějí. Flexibilita je pro všechny cheerleaders důležitá také při provádění skoků, kdy se provádějí hlavně roznožky a jiné obměny gymnastických skoků.

Definice pohyblivosti dle Periče a Dovalila (2010): Pod termínem pohyblivost chápeme ve sportu předpoklady pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu.

Úroveň pohyblivosti v praxi ovlivňuje řada činitelů, k hlavním patří:

- Tvar kloubu.
- Pružnost vazivového a kloubního aparátu.
- Aktivita reflexních systémů ve svalech a šlachách.
- Síla svalů kolem daného kloubu.
- A další aspekty (Perič, Dovalil 2010).

Hlavní význam pohyblivosti spočívá ve dvou oblastech:

- a) Dostatečný rozsah kloubní pohyblivosti – který umožňuje lepší provedení pohybů při vlastním tréninku i soutěžích.

- b) Preventivní – přiměřená pohyblivost snižuje riziko svalového zranění při nečekaných, nadhraničních či nekoordinovaných pohybech. (Perič, Dovalil 2010).

Metody rozvoje rozlišujeme dle dvou kritérií:

a) Aktivita pohybu

aktivní pohyb – provádění pohybu vlastními silami.

Pasivní pohyb – krajní polohy se dosahuje vnějšími silami (pomocí partnera, gravitace aj.)

b) Dynamika provedení

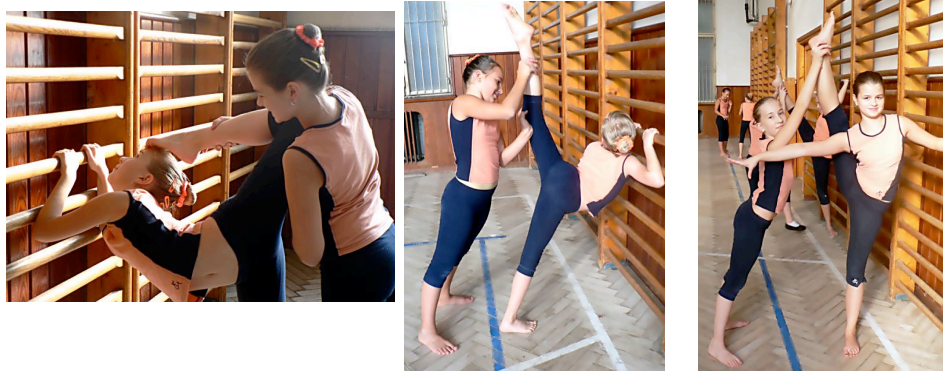
Dynamické provedení – cviky jsou prováděné švihovým způsobem,

Statické provedení – jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní (strečinková cvičení)

Podstata aktivního strečinku spočívá v delším setrvání v krajní poloze, do níž se dostáváme, bez pomoci vnějších sil, tzn. vlastní silou (Perič, Dovalil 2010).

Pasivní strečink znamená dosažení krajních poloh a setrvání v nich pomocí vnějších sil (Perič, Dovalil 2010). V praxi to znamená, že cvičenci ještě někdo k protahování pomáhá.

Příklady rozvoje pohyblivosti v gymnastice pomocí pasivního strečinku:



<http://www.sokolmalastrana.estranky.cz>

Příklady aktivního strečinku:



4.4 Vytrvalost

Vytrvalost je nutná pro bezproblémové zvládnutí celé soutěžní sestavy, která je náročná na fyzickou zdatnost a vyžaduje stoprocentní nasazení od začátku až do jejího konce. Taktéž cheerleaders často absolvují víkendové tréninky, které trvají 6 = 8 hodin a i na konci víkendu musí cheerleader podávat výkony. Soutěžní sestava trvá obvykle 3 minuty, proto tu hovoříme o vytrvalosti střednědobé. Střednědobá vytrvalost je charakteristická vysokými požadavky na energetické krytí jak anaerobními tak i aerobními.

Dle Lehnerta (2010) je vytrvalost schopnost udržet požadovanou intenzitu pohybové činnosti po delší dobu bez snížení efektivity této činnosti. Což odpovídá požadavkům soutěžní sestavy v cheerleadingu, kdy je nutné udržet maximální intenzitu po celou dobu vystoupení.

Využijeme metodu souvislou. Používáme běh v minimální délce 2km, jízdu na kole či lze zastoupit sérii cviků:

- Dřep – klik – dřep – výskok (3 série po 10 opakování)
- Klek na pravé noze odrazem klek na levé noze. Dbáme na správnou pozici kolene – nedotýká se země, dodržujeme pravý úhel přední nohy (2 série po 20 opakování).
- Dřep – kolébkou svíčka – dřep – odrazem výskok (3 série po 10 opakování)
- Jacks se zátěží (je možno použít pet lahve 0,5l), (Celkem provádíme cvik 100 opakování).

Kromě výše uvedeného dbáme v cheerleadingu na držení těla, jak píšou Doležal a Jebavý (2013) zlepšením držení těla posílíme vitalitu a zvýšíme svoji výkonnost. Stejně tak nezapomínáme na relaxační a dechová cvičení po každém tréninku.

5. Význam kondičního tréninku

Fyzická kondice je základem přípravy napříč celým sportem a cheerleading v tomto ohledu není výjimkou. Adekvátní kondiční příprava zvyšuje celkovou zdatnost a podporuje komplexní pohybový rozvoj jedince.

V cheerleadingu se podílí zejména na:

- plynulejším či obtížnějším provedení celé sestavy (můžeme nacvičovat těžší prvky),
- zvyšování jistoty provedení během sestavy (cvičenec si je jistý svojí kondicí a ví „že na to má“),
- zvyšování tréninkových možností (umožňuje delší a kvalitnější trénink týmu),
- zlepšování soutěžní i tréninkové koncentrace,
- urychlování regenerace po tréninku i soutěži.

2- 3 měsíce před první soutěží je dostatek času na rozvoj všech kondičních schopností (vytrvalosti, síly, obratnosti, flexibility, rychlosti). Navíc je pro rozvoj kondice možné využít pro cheerleading nesespecifických pohybových aktivit, jako běh, kolo, in-line brusle, plavání, nesoutěžní druhy tanců, či jakýkoliv způsob cvičení ve fitness centrech. Z úrovně kondičních schopností „nadřených“ v tomto období můžete profitovat minimálně následující soutěžní rok. Pokud to aktuální kondice dovoluje, je vhodné kromě tréninků cheerleadingu zařadit alespoň 3 kondiční tréninky týdně.

Měsíc před soutěží se zvyšuje počet kondičních tréninků na 4-5 v týdnu a graduje jejich fyzická náročnost. V tomto období je ideální dosáhnout fyzické výkonnosti daleko nad požadavky soutěže.

14 dní před soutěží je poslední šance výrazněji na kondici zapracovat, využíváme pouze specifické aktivity, využití nesespecifických by narušovalo pohybové vzorce pro sestavy.

Poslední týden před soutěží zbývá už jen doba na naladění kondice.

Den po soutěží následuje mírně aktivní či pasivní odpočinek. Další příprava se poté odvíjí od termínu další soutěže.

6. Závěr

V cheerleadingu je důležité si uvědomit, že je potřeba pracovat i mimi trénink, kdy se nacvičují hlavně technické věci popř. sestavy. Jako každý sport cheerleading klade důraz na kondici, bez tréninku kondice sportovec nezvládá zatížení. I když je cheerleading týmovým sportem není možné spoléhat se na druhé, jelikož mnohověcí je závislých na každém jedinci zvlášť.

7. Použitá literatura

DOLEŽAL, M., JEBAVÝ, R., *Přirozený funkční trénink*, Grada 2013

DOVALIL J. A KOL., *Výkon a trénink ve sportu*, Olympia, 2005

LEHNERT, M., a kol, *Trénink a kondice ve sportu*, Univerzita Palackého v Olomouci
2010

PERIČ T., DOVALIL J., *Sportovní trénink*, Grada 2010