

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

–

LICENCE C

Pohybová příprava a duševní vývoj dítěte v cheerleadingu

Vypracovala:

Klára Čechová

Join New Spirit Allstars

Praha 2016

1) Úvod

Cheerleading je sportovní odvětví, které je velice rozmanité. Používají se zde různé prvky jako jsou skoky, stunts, výhozy, akrobacie, pyramidy, pokřiky a nedílnou součástí i taneční choreografie. Tento sport toho nabízí opravdu hodně, ale především slouží jako dokonalá pohybová a duševní příprava dětí, čímž se z větší části v této písemné závěrečné práci budu zabývat.

Cheerleadingu se mohou věnovat děti již od mala, soutěžně pak od šesti let a je důležité je vést správným směrem. Pohybová příprava v cheerleadingu nejen že pečuje o dětskou tělesnou stránku, má také významný vliv pro duševní vývoj dítěte, pro formování osobnosti. Učí děti kolektivnímu citění, komunikaci, sebevědomí, učí lépe rozpoznávat svoji roli ve skupině, pracovat s trémou před soutěžním vystoupením, učí se spolupráci a disciplíně. Taneční prvky navíc umožňují dětem od počátku vnímat estetiku, nejen v hudbě a tanci, ale také každý sám v sobě. Děti se lépe ztotožňují se svým tělem a kombinací různých pohybů se učí i soustředěnosti.

Motivem pro tuto písemnou práci je moje více než desetileté působení v cheerleadingu a moje dvouletá praxe na pozici trenéra v kategorii senior. A za ty dva roky jsem stačila zaznamenat, že většina mých svěřenců, kteří začali dělat tento sport až v adolescentním věku, nemají žádnou disciplínu ani pohybovou přípravu a s takovou skupinou se pak velmi těžko pracuje. Proto je důležité začít se správnou pohybovou přípravou již v raném věku dítěte, kdy je ještě takzvaně jako nepopsaný list papíru. Vzhledem k této výše uvedené problematice, bych se ráda zaměřila na děti v kategorii peewees, kde se správnou a pravidelnou pohybovou přípravou dají dosáhnout nejlepší výsledky. Velkým vzorem pro tuto práci se stala moje trenérka, Mgr. Nikol Míková, která v cheerleadingu dosáhla mnoha úspěchů a vždy mě povzbudí k lepším výsledkům. Je mojí velkou inspirací a hnacím motorem.

2) Metodika práce

Cílem této písemné práce je zabývat se problematikou pohybové přípravy a duševního vývoje dítěte v mladším školním věku, jak je nejlépe motivovat a dosáhnout nejlepších sportovních výsledků. Předložím dosavadní poznatky dané problematiky a nastuduji odborně naučnou literaturu dané problematiky. Především bych ráda uvedla pár přípravných cviků v praxi, zaměřených na celkovou pohybovou aparaturu dětí. Jedná se z větší části o gymnastická cvičení, protože gymnastická příprava v cheerleadingu je opravdu nedílnou součástí tohoto sportu, zejména pak v akrobacii a stuntech. A nakonec se budu zabývat motivací dětí, jak a čím je nejlépe motivovat k lepším sportovním výsledkům.

3) Výsledky

Ačkoli se jedná o velmi rané období v životě dítěte, je svojí důležitostí pro budoucí sportovní vývoj velmi důležité. Pokládají se zde základní kameny budoucí výkonnosti, prožívají takzvaný „zlatý věk“ motoriky. V tomto a následujícím období mladšího školního věku lze správnými tréninkovými postupy, metodikou a respektováním věku dítěte, mnoho podpořit a správně založit, ale také lze mnohé pokazit a to mnohdy i nenapravitelně.

Jaroslav Křištofič ve své knize 'Pohybová příprava dětí' uvádí, že je pro děti v tomto věku charakteristická spontánní pohybová aktivita, která tvoří hlavní část energetického výdeje. Děti se nejprve seznamují s jednoduššími činnostmi, ke kterým se postupně přidávají složitější, jako jsou různé sportovní hry, atletická či gymnastická cvičení a další. Základem motorického učení je v tomto období imitační učení, kdy dítě napodobuje to, co jemu předvedeno. Je proto velmi důležité dbát na precizní předvedení toho, co po dítěti chceme. Pozornost dětí je zpočátku krátká, cca 2-5 minut, a proto je dobré střídát různé podněty, abychom udrželi jejich koncentraci.

Při pohybové průpravě dětí dbáme na to, aby byly všechny svalové skupiny zatíženy rovnoměrně. Je důležité tělo nejprve uvolnit pomalými pohyby v kloubech, a odstranit tak ztuhlost a napětí. Při warm upu volíme cvičení protahovací i posilovací a vyvarujeme se jednostranné zátěži. Cvičení často obměňujeme, vymýšlíme zajímavé či vtipné prvky, aby hodina byla zábavná a nenudila. Udržíme tak u dětí pozornost a motivaci. Děti sledujeme a všechny zásadní chyby opravujeme, aby si je děti neautomatizovaly. Jednou z prvních věcí, kterou by si měly děti osvojit, je správné držení těla. Děti stojí vzpřímeně, váha by měla spočívat na celé ploše chodidel, nohy jsou napjaté, paže kolem těla s dlaněmi směřujícími dovnitř. Dbáme na stažení břicha a hýždí. Tak uvedeme pánev i páteř do správné polohy a nedojde tak k nadměrné lordóze, která bývá jednou ze zásadních chyb držení těla u dětí i dospělých a později může způsobit nepříjemné bolesti v zádech. Děti pobízíme k tomu, aby se snažily být co nejvyšší, páteř se tak narovná a pas se zúží. Ramena lehce tlačíme vzad a dolů, s tahem za rukama a aktivně je rozkládáme do šíře. Tím zabráníme hrbení, které bývá častou chybou zvláště potom v dospívajícím věku. Přední strana krku je volná a s bradou svírá pravý úhel.

Při průpravných cvičeních uvádíme tělo do kondice. Snažíme se posílit a zároveň protáhnout svalstvo, zvyšovat pohyblivost kloubů páteře, uvolňovat napětí z těla. Snažíme se zejména o posílení svalového korzetu a o osvojení si správného držení těla. Respektujeme anatomické hranice dítěte a nepřetěžujeme jednotlivé svalové skupiny. Zásady správného držení těla dětem vštěpujeme pozvolna a úměrně věku. Volíme cvičení přitažlivou formou, pomalé cviky střídáme dynamickými, děti motivujeme, vymýšlíme různé hry a soutěže. Můžeme například dát dětem na hlavu knihu. Formou soutěže ji děti musí přenést na druhý konec místnosti, aniž by se jí dotkly rukama. Později můžeme cvičení obměňovat v sedu a kleku. Můžeme tréninkové hodiny zpestřit hudbou, která zejména ve chvílích únavy trénink

osvěží. Hudba zároveň zabrání tomu, aby se pohyb stal pouhým mechanickým cvičením. Učíme děti různé cviky do hudby, týmové pokřiky a procvičujeme dechová cvičení.

Gymnastika je nedílnou součástí cheerleadingu a je vhodným prostředkem všestranné pohybové přípravy mladých sportovců. Dle Křištofiče se složky gymnastické přípravy dělí na tři části. Kondice – koordinace – kompenzace. Chceme-li vykonat jakýkoliv pohyb, musíme vyvinout příslušnou sílu – to představuje kondiční složka. Komplexní pohyb je složen z dílčích pohybových aktů a operací, ve kterých jsou jednotlivé tělesné segmenty zapojovány různou intenzitou v různých časových posloupnostech – to představuje koordinační složka. Obě složky se vzájemně podporují a pro zvládnutí korektní techniky je nutná jejich vyváženost. Kompenzovat znamená vyrovnávat určitou nerovnováhu. V našem pojetí sportovní přípravy se řídíme heslem, že připravujeme děti na jejich budoucí maximální výkony. A těch dosáhnou jen harmonickým rozvojem celého pohybového systému při zachování zdraví. Proto by měla být kompenzační složka podstatnou součástí pohybové přípravy již u takto malých dětí.

Do kondičně-koordinační složky patří i akrobacie. Akrobatická příprava se pak dělí na šest částí. Podporová – zpevňovací – odrazová – poskoková – rotační – rovnovážná. V této práci se budu zabývat hlavně základními akrobatickými přípravami a to je příprava podporová a zpevňovací. Cviky jsou hlavně zaměřeny na hluboký stabilizační systém a jsou přínosem v oblasti zdravotní prevence, techniky cvičení a estetiky pohybového projevu. Hluboký stabilizační systém (HSS) spadá do takzvaného core (jádro, střed) těla. HSS tvoří hluboko uložené stabilizační svaly trupu v oblasti pánve, břicha, kyčlí a beder. Tyto svaly jsou uloženy hlouběji pod povrchovými svaly, jsou zpravidla malé a zodpovídají za stabilizaci trupu při každém pohybu, chrání páteř a vnitřní orgány, udržují rovnováhu, stabilní polohu a přirozené zakřivení páteře. HSS je základem pro správné držení těla a nejlépe tyto svaly procvičujeme balančními cviky, je tedy vhodné využít pomůcky jako je například bosu, gymnastický míč, čochka nebo TRX.

Z vlastní zkušenosti vím, že v cheerleadingu je velmi důležité zpevnění celého těla. Jak u dynamických pevných pohybů, akrobacie, tak na pozici base či flyer ve stuntech a pyramidách. Není trénink, kde bych neslyšela ani jednou „Zpevni se!“ Je tu mnoho kondičně-koordinačních cviků, které jsou zaměřeny na celé tělo, nebo již výše uvedený core těla a HSS. Mnoho týmů cheerleaders však nemá dostatečné gymnastické prostředky, tak vyjmenuji jen pár z nich, které se dají procvičovat v rámci tréninků cheerleadingu na pouhé žíněnce, nebo podložce.

Kolébka na břicho – v lehu na břicho zpevní cvičenec celé tělo, současně zvedne ruce, ramena, hlavu a nohy cca 15 cm nad podložku, výdrž 3 sekundy a položíme zpět na podložku. Hlava je mezi pažemi a nezaklání se. Cvik několikrát opakujeme. Postupně výdrž můžeme prodlužovat a přidáváme i obtížnost, v poloze zvednutých rukou můžeme dát ruce do pravého úhlu podél těla, tlačíme lopatky k sobě, a ruce vrátíme zpátky a zase položíme na podložku. Nebo cvičenec může střídavým zvedáním horních končetin a dolních končetin uvést tělo do kývavého pohybu.

Kolébka na zádech – výše uvedený cvik můžeme stejně použít i v poloze na zádech.

Převaly v lehu – cvičenec se postupně převaluje na levý bok, břicho, pravý bok a zpět na záda, aniž by se rukama nebo nohama dotkl podložky.

Prkno – poloha je stejná jako základní pozice pro klasické kliky, akorát je cvičenec v podporu na předloktích, lokty jsou položeny přímo pod rameny, cvičenec zpevní celé tělo, dívá se do země, aby hlava byla v prodloužení páteře. Výdrž v této pozici se může postupem času zvyšovat. Můžeme tento cvik provádět i formou soutěže, kdo z cvičenců vydrží nejdéle vyhrává. Musí se dbát ale na to, aby se cvičenci nezačali prohýbat v zádech.

Velbloud – základní pozice je prkno, úkolem je postupně se nahrbit do takzvané stříšky, výdrž 3 sekundy, poté se vrátit zpět do výchozí polohy prkna.

Prkno ve vzporu na rukou – poloha je stejná jako základní pozice pro klasické kliky, dlaně jsou umístěny rovnoběžně a v přirozené šíři pod úroveň ramen. Cvičenec zpevní celé tělo, dívá se do země, aby hlava byla v prodloužení páteře. Výdrž v této pozici se může postupem času zvyšovat. Musí se dbát ale na to, aby se cvičenci nezačali prohýbat v zádech. Můžeme postupem času zvyšovat obtížnost a zvedat končetiny, nejdříve po jedné a poté i dvě protichůdně zároveň, zvednou levou horní končetinu zároveň s pravou dolní končetinou a v této pozici několik sekund vydrží, pak vymění končetiny. Dbáme na to, aby se neprohýbali a nevychylovali boky.

Sfinga – střídání pozice prkna v podporu na předloktí a pozice prkna ve vzporu na rukou. Výchozí pozice je prkno ve vzporu na rukou, celé tělo je zpevněné. Levé předloktí dáme na podložku, záhy i pravé. Poté opět levou ruku dáme do vzporu a následně i pravou. Střídáme ruce, aby zátěž byla rovnoměrná, tudíž podruhé se cvik bude opakovat začínající pravou rukou. Dáváme pozor na prohýbání zad a vychylování boků. Také je důležité držet tělo ve vodorovné pozici a nevytáčet se rameny do stran.

Trakař – cvik se provádí ve dvojici. První cvičenec je ve výchozí pozici prkna ve vzporu na rukou. Druhý cvičenec uchopí prvního cvičence za kotníky a zvedne je do úrovně svých boků, vydrží několik sekund. Opakuje cvik 5x a poté se cvičenci vymění. Můžeme zvyšovat i obtížnost a v pozici trakaře můžou cvičenci popocházet vpřed, jako s “trakařem“. Formou soutěže můžeme dát závody, který pár cvičenců jako první zdolá v pozici trakaře celou tělocvičnu. Musí se dbát ale na to, aby se cvičenci nezačali prohýbat v zádech a nevychylovali boky.

Horolezec – výchozí poloha je prkno ve vzporu na rukou. Cvičenci rytmicky střídavě přeskakují dolními končetinami pod tělem a snaží se udržet vysoké tempo.

Podpor na boku – výchozí poloha je podpor na předloktí na boku. Ruka v pravém úhlu pod ramenem. Druhá ruka v bok. Nejdřív můžeme začít lehčí variantou, kdy je spodní koleno pokrčené na zemi v pravém úhlu a druhá noha natažená. V těžší variantě jsou obě nohy natažené na sobě. Tento cvik střídáme na obě strany a trénujeme výdrž. Poté můžeme zvyšovat obtížnost a zvedat boky.

Přítlaky – výchozí poloha je vzpažení ve stoji spatném, prsty směřují k sobě, dlaně vzhůru. Opakovaným přerušovaným tlakem shora působí trenér na paže cvičence, který se musí zpevnit tak, aby nedošlo ani k vysazení, ani k prohnutí. Tento cvik je vhodný pro cvičence na pozici base, aby se ve stuntech neprohýbali, nezakláněli a nepokrčovali ruce.

Deska – cvičenec v lehu na zádech připaží a zpevní celé tělo. Trenér uchopí cvičence za kotníky a zvedne do úrovně boků. V této poloze střídavě uchopuje cvičence za levý nebo pravý kotník. Cvičenec se zpevněním celého těla brání vysazení a roznožení. Druhá varianta tohoto cviku je pro cvičence výchozí poloha prkno. Trenér uchopí cvičence za kotníky a zvedne do úrovně kolen. Opět střídavě uchopuje cvičence za levý nebo pravý kotník a cvičenec se brání vysazení a roznožení. U tohoto cviku dbáme na to, aby se cvičenec neprohýbal v bedrech.

Pokud trenér bude dbát na to, aby děti dělaly cviky správně, a cviky bude pravidelně zahrnovat do svých tréninků, brzy dosáhne kladných výsledků. Důležité je ale také děti správně motivovat. Dítě se musí vyrovnat s novou rolí sportovce, kdy má poslouchat někoho jiného než rodiče. Musí se začlenit do kolektivu a naučit se vycházet s ostatními a také poslouchat příkazy. Nezastupitelnou roli má v tomto období právě trenér, který má na své svěřence velký vliv a může svým chováním přispět k jejich rozvoji. Ale i přesto hlavní úlohu v duševním rozvoji a vztahu ke sportu dítěte má jeho rodina a převládá u něj to, co rodina podporuje. Moje rodiče tento sport zprvu odsuzovali. Cheerleading v České republice v té době ještě skoro nikdo neznal a pod pojmem “roztleskávačka“ si mě představovali někde na fotbalovém či hokejovém utkání na tribuně v minisukni, jak se, podle jejich slov, natřásám zadkem. Až poté, co jsem je pozvala na mistrovství České republiky v cheerleadingu, tak teprve pochopili, že je cheerleading krásný sport plný dřiny a úsilí, a od té doby mě plně podporovali a nechyběli na žádné soutěži. Podpora rodičů je velmi důležitá a motivuje děti k lepším výsledkům. Trenér by měl rodiče svěřence přesvědčit o tom, že cheerleading je pro jejich dítě ten pravý sport, aby ho plně podporovali. A že má cheerleading co nabídnout! Já osobně jsem mu totálně propadla. Od malička jsem prostřídala různá odvětví sportu, ale cheerleading mě zaujal nejvíce, hlavně svojí rozmanitostí a atmosférou na tréninkách a soutěžích. Cheerleading nejen že pečuje o již výše zmíněnou tělesnou stránku dítěte, ale také má významný vliv pro duševní vývoj dítěte. V týmu se socializuje, je součástí kolektivu a učí se spolupráci a disciplíně. Zvyšuje si sebevědomí, komunikuje s trenérem a ostatními v týmu, zvyšuje svou koncentraci a naučí se pracovat s trémou. Na tréninkách panuje pozitivní nálada a všichni se vzájemně povzbuzují.

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 k 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 samotného tréninku poskytnout svým svěřencům 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 sama. Trenér prostřednictvím výchovy působí na děti jako jejich rádce a dalo by se říct i psycholog.

Dle Martense jsou tři atributy úspěšného trenéra. Znalost sportu, motivace a empatie – vcítění se do potřeb sportovce. Dobré předpoklady pro výkon trenérské pozice 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 kolektivního sportu, jako je cheerleading, podpořit klima v týmu je pak pro trenéra prioritou. K základním vlastnostem a schopnostem trenéra cheerleadingu patří vůdcovské schopnosti, komunikativní schopnosti, organizační schopnosti, empatie, disciplína, kreativita, profesionalismus, entuziazmus a pozitivismus.

V zájmu zdravého vývoje vůle svěřence by měl trenér zabezpečovat správnou motivaci. Cíle, kterých má svěřenec dosahovat, musí být přitažlivé, aby bylo dítě ochotné kvůli nim se i namáhat, přinášet oběti, překonávat překážky. Účinným motivačním činitelem v mladším školním věku jsou různé podněty, např. pochvala, odměna, trest, které pomáhají dosahovat cíle. Důležité je též stanovit dětem cíle úměrné jejich silám. Jestliže si dítě uvědomuje, že stanoveného cíle nemůže dosáhnout, nerozvíjí to jeho vůli, ale spíše ji oslabuje, svádí k pasivitě, k přesvědčení o marnosti vynakládaného úsilí. Trenér by měl dodržet vše, co na tréninku dětem slíbí, jinak si podkopává svojí autoritu. Hlavně co se týče trestů. Děti by už příště výhružky hrozícího trestu nemusely brát vážně. Osvědčené tresty jsou v podobě kliků, nebo uklízení tělocvičny po tréninku. Pro zdravé sebevědomí a radost z tréninků děti potřebují pochvalu. Trenér by měl ocenit úsilí, nekritizovat hned všechno, ale zmínit alespoň jeden moment, který se obzvláště vydařil a až poté vysvětlit, co bylo špatně. Do tréninků zakomponovat co nejvíce her a soutěží a případné odměny, to děti milují a motivuje je to k mnohem lepším výkonům. Odměny nemusí být žádné “veledary“, z vlastní zkušenosti vím, že stačí obyčejný bonbón pro upoutání pozornosti. Trenér by měl především dát svým svěřencům najevo, že je na ně hrdý.

4) Závěr

Na závěr této práce bych se ráda věnovala několika hlavním bodům, kterými jsem se zabývala při tvorbě této práce. Stručně a jasně shrnuji, co bylo zjištěno. Cheerleading slouží jako dokonalá pohybová a duševní příprava dětí, nejen že pečuje o dětskou tělesnou stránku, má také významný vliv pro duševní vývoj dítěte. Tato práce byla zaměřená na pohybovou přípravu a duševní vývoj dítěte mladšího školního věku (kategorie peewees) v cheerleadingu. Cílem bylo zabývat se danou problematikou, předložit dosavadní poznatky a jak své svěřence nejlépe motivovat a dosáhnout nejlepších sportovních výsledků.

V mladším školním věku lze správnými tréninkovými postupy, metodikou a respektováním věku dítěte dosáhnout lepších sportovních výsledků. V rámci tréninku volíme cvičení přitažlivou formou, vymýšlíme různé hry a soutěže, zpestřujeme trénink hudbou. Gymnastika je nedílnou součástí cheerleadingu a je vhodným prostředkem všestranné pohybové přípravy mladých sportovců. Uvedla jsem tu několik rad a kondičně – koordinačních cviků pro zlepšení dětské kondice mladšího školního věku. Jedná se hlavně o podporovou a zpevňovací akrobatickou přípravu. Vybrala jsem takové cviky, které jsou základem a především zaměřené na core těla a hluboký stabilizační systém a nepotřebují se k nim žádné pomůcky. Pokud trenér bude dbát na to, aby děti dělaly cviky správně, a cviky bude pravidelně zahrnovat do svých tréninků, brzy dosáhne kladných výsledků. Důležité je ale také děti správně motivovat. V této roli jsou důležití rodiče, ale převážně jsem se zabývala rolí trenéra, jak svým chováním a motivací může docílit lepších výsledků u svých svěřenců.

Práce byla velice stručná a zaměřená na základní pohybovou přípravu dítěte mladšího školního věku. V návaznosti na tuto práci bych se dále zabývala zbylými akrobatickými přípravami, jako je odrazová, poskoková, rotační a rovnovážná, které jsou také nezbytnou součástí tréninků v cheerleadingu. Také bych se více zaměřila na kompenzační cvičení, které se ve všech sportech velice podceňuje a přitom je velmi podstatnou součástí pohybové přípravy. Na tuto práci by se mohlo také navázat prací, která by byla psána formou výzkumu a byla by zaměřená na osobnost a roli trenéra ve vztahu ke svým svěřencům. Podkladem pro výzkum by byly dotazníky jak pro trenéry, tak pro svěřence. Z pohledu trenéra zaměřený na jeho osobnost a zkušenosti, a z pozice svěřence, jak moc jsou spokojeni se svým trenérem, jaký má dopad jeho chování a zda je pozitivně motivuje.

Je důležité dbát na individualitu každého dítěte. Každé dítě je jedinečná osobnost a nelze aplikovat souhrnné výsledky daných studií na každého jedince. Tato práce by měla sloužit především jako inspirace pro všechny trenéry k vedení tréninků, výchově a motivaci svých svěřenců.

5) Přehled publikačních zdrojů

Použitá literatura

- 1) KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4
- 2) MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Přeložil Ivan SOULEK. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0
- 3) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4

Internetové zdroje

- 1) Cheerleading. *Wikipedie*. [online]. 7. 11. 2016 [cit. 2016-11-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>
- 2) Cviky » Prkno (plank). *FitYou.cz*. [online]. © 2013 – 2016 [cit. 2016-11-18]. Dostupné z: <http://fityou.cz/cviky/prkno-plank/>

Jiné zdroje

poznámky ze školení Trenérské licence C, Česká asociace cheerleaders, 2015/2016