

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE – LICENCE C

Spolupráce trenéra s rodiči dětí věkové kategorie peewee a jejich vliv na rozvoj dovedností a schopností dětí

Vypracovala: Zuzana Čechurová

Praha, září 2016

Čestně prohlašuji, že závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně za použití níže uvedených literárních a internetových zdrojů.

V Praze dne 27. 8. 2016

Obsah

Úvod	4
1 Teoretická část	5
1.1 Cheerleading.....	5
1.2 Předškolní a mladší školní věk.....	5
2 Metodika práce	8
3 Výsledky.....	9
Závěr.....	13
4 Seznam použité literatury a internetových zdrojů	15

Úvod

Činnost trenéra sehrává roli v rozvoji dítěte již od prvního setkání, vzájemného představení se, od prvních tréninků začínajících sportovců, od postupného seznamování se dětí se základními principy pravidelného tréninku a s pravidly dané sportovní disciplíny, již od prvních sportovních krůčků až po soutěže a první vítězství i prohry. Trenér svým přístupem a osobností hraje velmi významnou roli ve fyzické přípravě svých svěřenců, zlepšování jejich výkonů a dovedností, ale i psychickém rozvoji a tvoření osobnosti dítěte – mladého sportovce.

Jako učitelka mateřské školy mám dlouholetou praxi a zkušenosti s tím, že spolupráce s rodiči dětí je velmi důležitá a že je základním kamenem pro předpoklad zajištění úspěšného a bezproblémového vzdělání každého dítěte. V loňském roce jsem však byla jako začínající trenérka mladších dětí kategorie peewee (dětí předškolního a mladšího školního věku) překvapena, v jak velké míře rodina a nejbližší okolí dítěte může pozitivně, nebo naopak negativně, ovlivnit výsledek práce s dítětem na trénincích. Trenér na rozdíl od pedagoga nemá pro práci se svěřencem k dispozici 6-8 hodin denně, ale pouhých několik hodin týdně.

V této práci se proto zaměřím na důležitost spolupráce trenéra s rodičem a na faktory tréninku dětí předškolního a mladšího školního věku. Přitom je důležité si uvědomit, že právě rodina a okolí těchto mladých sportovců je tím, co je nejvíce ovlivňuje. Za pomoci rozhovorů s rodiči je cílem práce zmapování nejpodstatnějších oblastí vzájemné spolupráce, zjištění míry ovlivnění výsledků tréninkového procesu rodiči a okolím a navržení možných postupů ke zlepšení spolupráce a tím zároveň i efektivity tréninku.

Z důvodu snahy o zachování objektivity, kvůli nevelké členské základně v cheerleadingu v České republice a zároveň pro možnost srovnání spolupráce s rodiči u jiných veřejnosti známějších sportů jsem volila rozhovory jak s rodiči nesportovců, tak rodiči dětí věnujícím se různým sportovním disciplínám a odvětvím.

1 Teoretická část

1.1 Cheerleading

Vznik cheerleadingu je spjatý se zápasy amerického fotbalu v USA, kde již na konci 19. století začaly vznikat první ryze mužské týmy za účelem povzbuzování fotbalistů k lepším výkonům. Ženám se dveře do světa cheerleadingu poprvé otevřely v roce 1923, ve větším počtu se však v cheerleadingových týmech začaly objevovat až ve 40. letech, a to z důvodu odchodu mužů univerzitního věku do druhé světové války. Soutěžní cheerleading se poprvé začal objevovat na konci osmdesátých let, k rychlému růstu a vývoji potom došlo v letech devadesátých.

Soutěžní cheerleading v dnešní podobě se zabývá tréninkem a přípravou na cheerleadingové soutěže, kde týmy proti sobě navzájem soutěží. Soutěžní sestava je bodově hodnocena odbornou porotou. Hlavními bodovanými prvky soutěžní sestavy jsou skoky, akrobatické prvky a řady, stunts, pyramidy, specifické pohyby, tanec a pokřik.¹

1.2 Předškolní a mladší školní věk

„Jako předškolní věk je označován čtvrtý až šestý, resp. sedmý věk života (dle doby nástupu do školy) a můžeme v něm najít následující charakteristiky:

- zvýšený egocentrismus - pokud dítěti nevyhovuje realita, zdá se mu neúplná, nepochopitelná či subjektivně ohrožující, má tendenci skutečný stav doplnit, pozměnit či překroutit. Dítě je přesvědčené, že svět je takový, jak se mu jeví (fenomenalismus), a současně že vše má vlastní vůli (dynamismus), tj. oplatí ránu stolu, když do něj vrazí;
- dítě "mluví pro sebe" - mluví nahlas, ale jeho proslov není určen nikomu dalšímu, tj. začátek procesu myšlení;
- živá představivost, fantazie – občas dochází k prolínání představivosti a skutečnosti či k tzv. přizpůsobení reality vlastním potřebám (dítě něco rozbije, ze strachu z trestu si

¹ VARSITY. *Being a Cheerleader - History of Cheerleading* [online]. [cit. 2016-08-27]. Dostupné z: <http://varsity.com/event/1261/being-a-cheerleader-history> a VARSITY. *What is Competitive Cheerleading* [online]. [cit. 2016-08-27]. Dostupné z: <http://varsity.com/event/1626/what-is-competitive-cheerleading>

událost přehraje jinak a tomuto novému průběhu nakonec uvěří) – vědomé lži není dítě schopno, lež je příliš složitá mentální operace;

- vytvoření pohlavní identity - již čtyřleté dítě si uvědomuje, že mužské či ženské pohlaví je neměnným znakem, roste jeho zájem o genitální oblast, zkoumá rozdíly, přijímá pohlavní role (způsob chování a myšlení – kluk = voják, dívka = doktorka);
- kontakt s vrstevníky – jako projev pokračujícího osamostatňování se, dítě se učí prosazovat své názory (agresivita až poddajnost) – což se stává součástí jeho identity. Období končí nástupem do školy.

Období mladšího školního věku začíná zahájením školní docházky a končí s nástupem puberty (přibližně v 11 až 12 letech věku dítěte). Charakteristické jsou tyto rysy, stavy, procesy:

- spolupráce - dítě rádo pomáhá (pocit užitečnosti), současně dostává srovnání šikovnosti s okolím, probíhá sebezdokonalování se, poznávání okolního světa a jeho principů;
- soutěživost - roste motivace k výkonu, snaha být nejlepší, zaměření na dosažení zvoleného cíle - záměrná pozornost
- hlavním motivem je škola - děti se do ní těší, vyprávějí, co dělaly, jakých dosáhly úspěchů, co se naučily;
- projevuje se naivní realismus (děti všemu důvěřují), který postupně přechází v kritický realismus;
- stále se projevuje závislost na autoritách - největší autoritu mají rodiče a učitel, jsou vzorem chování; až kolem 10 věku vliv autorit oslabuje, dítě upřednostňuje kamarády před učitelem (hlavním projevem je konec žalování, solidárnost);
- relativně psychicky klidné období - kladné citové ladění, družnost, extravertnost, radostnost, bezstarostnost, hovornost;
- později se projevuje potřeba začlenit se - ztotožnění se se skupinou plní funkci jakési přípravy na budoucí intimní a přátelské vztahy;
- zlepšuje se paměť a postupně přechází od mechanické k logické a od krátkodobé k dlouhodobé, mozek přestane růst cca v 10 letech“²

² STUDIUM PSYCHOLOGIE. *Etapy psychického vývoje: vstup dítěte do školy, mladší školní věk. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj* [online]. [cit. 2016-08-27]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/5-vstup-do-skoly-skola.html>

Sportovní přípravou dětí mladšího školního věku se podrobně zabývá Tomáš Perič v publikaci Sportovní příprava dětí (Grada Publishing, a.s., 2012). V tomto období se děti rychle vyvíjí tělesně, psychicky i pohybově. Již na začátku tohoto období bývá ukončen vývoj mozku, pro děti je nyní snadné učít se nové pohyby, již kolem šestého roku začíná vhodné období pro trénink a rozvoj koordinace. Dochází k rozvoji paměti a představivosti. Ovšem protože děti v tomto věku prochází obdobím reálného nazírání, nejsou dobře schopny pochopit pojmy abstraktní. Je tedy pro trenéra nutné být konkrétní, přesný a názorný při zadávání pokynů. Ještě nedošlo k silnému vyvinutí vůle, je tedy vhodnější motivovat krátkodobě než dlouhodobě. Dítě není schopno upnout se na vzdálený cíl (např.: „Když budeš trénovat, za rok už budeš umět...“). Nejvhodnějším věkem pro vývoj motoriky je tzv. „zlatý věk motoriky“, kdy mezi osmým až desátým rokem dochází k velmi rychlému a snadnému učení se nových pohybů.

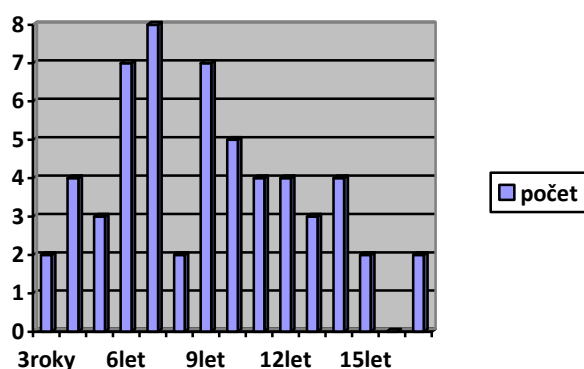
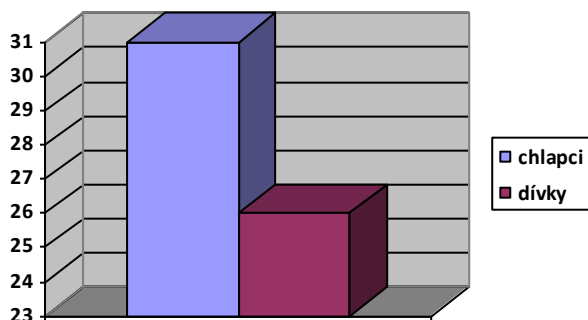
2 Metodika práce

Pro naplnění cíle této práce, tedy zjištění vlivu veřejnosti, přátel a rodiny na trénink a vývoj dovedností v cheerleadingu u dítěte věkem spadajícím do soutěžní kategorie peewee jsem využila rozhovorů s rodiči různě starých dětí, které se cheerleadingu nevěnují. Názory a postoje rodičů malých cheerleaders jsem průběžně získala běžnou komunikací s rodiči dětí, které jsem v sezoně 2015/2016 trénovala. Dalším cílem bylo zjištění oblastí, kde spolupráce s rodiči dětí věnujících se cheerleadingu je důležitější či jiná než u odlišných sportů. Postoj a vliv těchto rodičů jsem vyhodnotila za srovnatelný s ostatními sporty, mimo otázku vlivu okolí - neznalosti sportu vedoucí k podceňování náročnosti, výkonů i sportovců. K rozhovorům docházelo během srpna 2016 na dětských hřištích v Praze a v Českých Budějovicích, dále v září na akci Den zdraví open air festival. Během rozhovoru jsem rodičům pokládala následující dotazy na věk a pohlaví dítěte / dětí, jestli se pravidelně věnují nějaké sportovní aktivitě, případně z jakého důvodu nikoliv. Pokud ano, jakému sportu se věnují, jak často a jak dlouhá je jedna tréninková jednotka. Jakým způsobem se rodiče zapojují a účastní sportovních aktivit dítěte. Dále jsem se výrazně zaměřila na téma sportovní výživy a stravování, zda rodiče nějakým způsobem přizpůsobují jídelníček vzhledem k tréninku, případně jakým způsobem. Zda rodič ví, co si představit pod pojmem cheerleading a jestli tento sport považuje za fyzicky náročný. S rozhovorem souhlasilo celkem 57 osob, přičemž někteří z rodičů nezodpověděli úplně všechny otázky.

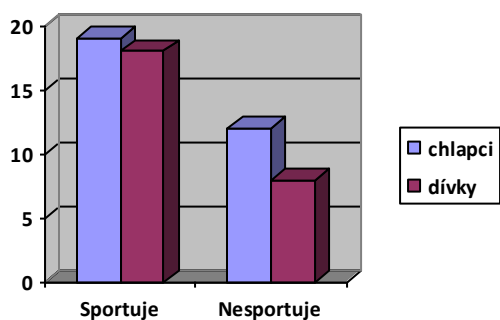
3 Výsledky

Jedním z nejzásadnějších problémů trenéra dětí cheerleadingu oproti jiným sportům je postavení tohoto sportu v očích rodičů na rozhraní mezi zájmovým kroužkem a sportovní aktivitou. Na rozdíl od sportů s dlouholetou historií v České republice a od sportů, které široká veřejnost dobře zná, je cheerleading pro spoustu lidí stále neznámý. Případně známý z televize a filmů, kde je často vyobrazen v pokroucené formě. S tímto se bohužel často setkáváme i u rodičů nových dětí. Ti cheerleading často považují spíše za zájmový kroužek, než za závodní týmový sport. Tedy leckdy nevidí důležitost účasti na tréninku, kdy často upřednostní jiné aktivity jako např.: divadlo, kino, výlet, návštěvu babičky atd. Zároveň kvůli neznalosti náročnosti na technické provedení jednotlivých prvků a náročnosti sportu obecně se děti občas setkávají s přílišným tlakem od rodičů na naučení se nových prvků v nereálně rychlém časovém období, případně nedocení jejich výkonu. Ve sportech s dlouhou tradicí a velkou oblíbeností v ČR (jako např. fotbal) má obvykle někdo z rodičů nebo rodiny a okolí s tímto sportem zkušenost a ví, co takový trénink obnáší. U cheerleadingu mají děti velikou nevýhodu, často dochází k jejich zesměšňování od jejich vrstevníků, kamarádů, ale i členů rodiny. Označování sportu za poskakování, natřásání, mávání, plácání, tleskání apod. není vůbec neobvyklé. Z dotazovaných 57 rodičů pouze 10 uvedlo, že slovo cheerleading zná. Z těchto deseti pouhý jeden člověk označil sport jako fyzicky náročný, konkrétně jako „něco mezi tancem, gymnastikou a akrobatikou“. Ostatní uvedli, že se jedná o: „tleskačky, tanečky, skauty (podle překladu leading, asi něco vedou) či mažoretky“. Odpověď roztleskávačky se objevila 6krát, ovšem vždy s názorem, že se jedná o mávání třásněmi a křičení na zápase.

Věk a pohlaví dětí, jejichž rodiče odpovídali:



Poměr pravidelně sportujících a nespportujících:



Jako důvod, proč se děti nevěnují žádnému sportu, byla ve značné většině uvedena finanční náročnost.

U chlapců i dívek převažovaly sporty tradiční – fotbal, volejbal, plavání, hokej, florbal, tanec, streetdance, gymnastika, bojové sporty a tenis. Mezi netradičními se objevil např. americký fotbal, joga, horolezectví, kanoistika či jezdeckví.

Rodiče vidí jako svoji největší účast a spolupráci ve své úloze plátce příspěvků, startovného na soutěžích a při koupi sportovního vybavení. U kolektivních sportů se také rodiče často přímo účastní tréninků jako asistenti a pomocníci trenéra a pomáhají s přípravou cvičebních pomůcek. Zároveň je potřeba dodat, že ve většině případů se dítě věnuje sportu, kterému se dříve věnovali i otec nebo matka, zejména jedná-li se o sport kolektivní. Pokud tedy dítě má zájem doma trénovat, pilovat, zkoušet, rodič ve většině případů zná správnou techniku, umí poradit, může s dítětem trénovat. Dále se velké množství dětí věnuje sportu, kde trénink probíhá individuálně s trenérem a pokud je potřeba, rodič mu domluví o hodinu navíc (tenis, gymnastika, jezdectví, golf).

Nepříjemným překvapením pro mě byly odpovědi týkající se stravy dětí, převážně u pravidelně sportujících. Ze všech sportovců, z nichž se většina účastní 2-3 tréninkových jednotek o průměru 1,5 hod. týdně, se jen 4 děti stravují vhodně a jejich strava je přizpůsobena množství fyzické aktivity. Další dvě dívky jí stravu upravenou, avšak tato strava je upravena nevhodným způsobem. Obě dívky ve věku 6 a 8 let se věnují gymnastice, místo stravy obohacené o přísun bílkovin a dalších látek vzhledem ke zvýšené tělesné zátěži drží dietu, aby „neměly bříško ve dresu“. U dětí s vhodně uzpůsobenou stravou se jednalo o dívku, vegetariánku, jejíž matka sleduje a počítá příjem bílkovin a vitamínů. Další tři byli chlapci, hokejista a kanoisté, u kterých rodiče na pokyn trenéra navyšují denní dávku bílkovin ve dny tréninků, případně mění a upravují stravu před závody či soutěží. Většina dotázaných by uvítala informace o tom, jak by se malí sportovci měli stravovat. Mnoho článků na toto téma lze najít také na internetu. Pokud si ovšem s hledáním dá práci trenér, případně doporučí vhodnou publikaci, pro rodiče bude spolupráce v tomto bodě jednodušší.

„Aktivně sportující dítě má oproti svým vrstevníkům potřebu vyššího energetického příjmu. Sacharidy by měly tvořit podstatnou část jídelníčku – cca 55-60%. Převážná část energetického příjmu by měla být tvořena složenými sacharidy, tedy ovocem, zeleninou, rýží, bramborami a těstovinami, u starších dětí i celozrnným pečivem. Tuků by ve stravě mělo být cca 30%, ve větší míře by sportovec měl přijímat tuky rostlinné. Každé dítě potřebuje pro svůj správný růst dostatečný přísun bílkovin. Bílkoviny jsou pro tělo hlavní stavební látkou – jsou základem svalů a enzymů, jsou potřebné pro přenos dalších látek v těle, účastní se imunitních reakcí. U dětí, které rostou a jejich tělo se teprve vyvíjí, je proto správný příjem bílkovin nezbytný. U sportujících dětí navíc dochází k rychlejšímu opotřebování svalů, oproti nesportovcům mají tedy i vyšší potřebu bílkovin. Běžně se doporučuje, aby bílkoviny ve

stravě sportovců pokrývaly 15-20 % energetického příjmu. Hlavními zdroji bílkovin by měly být zejména větší porce masa a přídavky mléčných výrobků – měkké sýry (tvaroh, žervé) a jogurty. Pro rychlejší regeneraci svalové hmoty po sportu, se dětem také doporučuje druhá večeře ve formě mléčného výrobku nebo speciálních sportovních nápojů pro děti. Mýtus ohledně červeného masa praví, že zvyšuje u sportovců dravost. Nebylo vědecky prokázáno, že bílé maso za červeným v tomto ohledu zaostávalo. Před fyzickou aktivitou je lepší než steak nebo omáčka s knedlíkem např. zeleninový vývar, dušené nebo pečené kuře či ryba s těstovinami nebo rýží, tedy jídlo, které tolik nezatěžuje trávicí trakt.

Dostatečný příjem vitamínů a minerálů by měl být zaručen především pestrou stravou – zásadní je hlavně dostatek vápníku pro správný růst kostí a zubů, denní obsah mléčných výrobků v jídelníčku malých sportovců by měl odpovídat cca 1 litru mléka. Dále je třeba sledovat příjem železa, jehož nedostatek může způsobit špatné okysličení svalových tkání, což bývá příčinou snížení sportovního výkonu.³

³ ČERVINKOVÁ, Teraza. *Strava dětských sportovců* [online]. [cit. 2016-08-27]. Dostupné z: <http://www.dlouhovkostbezleku.cz/mod/forum/discuss.php?d=224>

Závěr

Tato práce byla zaměřena na oblasti spolupráce trenéra a rodiče v různých sportovních odvětvích, s hlavním důrazem kladeným na hledání rozdílů mezi úlohou trenéra cheerleadingu oproti trénování jiných sportů. Z praxe a diskuzemi s rodiči dětí bylo zjištěno, že v mnoha oblastech je u rodičů dětí věnujících se cheerleadingu úzká a úspěšná spolupráce s trenérem velmi důležitá.

Ukázalo se, že zcela zásadní je spolupráce s rodiči v oblasti vnímání cheerleadingu jako sportu. Protože je běžné, že se dítě setká s neznalostí okolí, je velmi důležité, aby rodič byl trenérem dobře informován, co všechno sport obnáší a byl připraven dítě před známými i neznámými lidmi obhájit a pochválit. Aby vůbec sám rodič byl schopen dítě a všechny trénink a dovednosti docenit, vidím potenciální přínos v ideji soutěžní kategorie pro rodiče. Přímá zkušenost rodiče se sportem a soutěží, případně otevřený trénink, kde mají rodiče možnost si vyzkoušet to, co pravidelně dělají jejich děti, by byla nepochybně ku prospěchu věci.

Pokud je rodič schopný se nadchnout pro tým i sport jako takový, psychicky velmi pozitivně ovlivní dítě, které si rodičovo nadšení přisvojí a bude jej s sebou přinášet i na trénink. Dalším důležitým bodem spolupráce je informovanost rodiče, jak doma dítěti pomoci. Jelikož na rozdíl od spousty jiných sportů rodiče často cheerleadingu příliš nerozumí, považují za nutné, aby trenér rodiče seznámil s možnostmi, jak dětem pomoci s nácvikem určitých prvků, nabídl názornou ukázkou s vysvětlením správné i špatné techniky a vhodné dopomoci. Vzhledem k malému množství informací o sportu v českém jazyce lze označit za přínosné i trenérovo případné odkázání na zahraniční články, videa atd.

Za velmi důležitou roli trenéra vůči rodičům považují i nutnost předat rodičům informace o vhodných stravovacích návycích dětských sportovců. Nemůžeme od dětí očekávat perfektní výkony na tréninku nebo soutěži, když není patřičně připravené po stránce výživové, tedy nemá dostatek energie a živin, které by pomáhaly regeneraci po tréninku, růstu a zdravému vývoji těla. Blíže se této tématice věnuje např. Tomáš Perič (Sportovní příprava dětí, Grada 2012).

Stejně jako v jiných sportech, bez rodičů by nebylo dětí, tudíž ani malých sportovců. Proto dokáže-li trenér správně komunikovat s rodiči, požádat o pomoc, když je potřeba, a zároveň

slušně říci ne, když rodič zasahuje za pomyslnou čáru do rozhodnutí trenéra, pomůže tím nejen dětem v cestě za býtím úspěšnějšími a spokojenějšími sportovci, ale rovněž i sám sobě být úspěšnějším a spokojenějším trenérem.

4 Seznam použité literatury a internetových zdrojů

- 1) T. Perič; Sportovní příprava dětí (Grada 2012)
- 2) P. Gavora: Učitel a žáci v komunikaci (Paido 2005)
- 3) R. Martens: Úspěšný trenér (Grada 2006)
- 4) VARSITY. *Being a Cheerleader - History of Cheerleading* [online]. Dostupné z: <http://varsity.com/event/1261/being-a-cheerleader-history>
- 5) VARSITY. *What is Competitive Cheerleading* [online]. Dostupné z: <http://varsity.com/event/1626/what-is-competitive-cheerleading>
- 6) STUDIUM PSYCHOLOGIE. *Etapy psychického vývoje: vstup dítěte do školy, mladší školní věk. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj* [online]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/5-vstup-do-skoly-skola.html>
- 7) ČERVINKOVÁ, Teraza. *Strava dětských sportovců* [online]. Dostupné z: <http://www.dlouhovkostbezleku.cz/mod/forum/discuss.php?d=224>