

Netradiční využití pomůcek při výuce **akrobacie**

Coach University ČACH
Trenérská licence C

Mgr. Karel Červený
Cheerleaders Bees

Úvod

Akrobacie je základem cheerleadingu. Cvičenec získává základní orientaci v prostoru a zlepšuje schopnost soustředění.

Mnoho týmů i trenérů se potýká s menší vybaveností prostor, ve kterých trénují. Podobná situace je také v našem týmu Cheerleaders Bees, který je školním cheerleadingovým týmem Fakultní základní školy Tábořská. Na rozdíl od jiných základních škol v Praze 4, není FZŠ Tábořská školou se sportovním zaměřením a má jen běžné sportovní vybavení. Proto jsme s kolegyní Mgr. Hanou Fialovou přemýšleli, jak použít dostupné materiální vybavení k výuce akrobacie.

V této práci je názorně ukázáno, jakými postupy a běžným vybavením lze vyučovat akrobacii. Časem jsme vymysleli způsoby, jak naučit cvičence kotoul vpřed, kotoul vzad, přemet stranou, přemet stranou s devadesátistupňovým obratem, přemety vpřed a vzad a salta.

Metodika práce

V úvodu řešeného problému je znázorněna finanční náročnost materiálů, lidských zdrojů a prostředků k tradiční výuce akrobacie. Tedy jsou zde nastíněny možnosti trenérů při výuce akrobacie.

V úvodu samotné hlavní práce je uvedeno základní dělení akrobatických cvičení, je zde kladen důraz na rozcvičení cvičence před úkonem a doporučené cviky.

Dále jsou zdůrazněna úskalí pro početně menší nebo méně vybavené týmy, které jsou limitovány, ať už z hlediska prostoru, materiálního vybavení, či financí.

Jednotlivé akrobatické cviky jsou podrobně popsány včetně doporučení způsobu úspěšného zvládnutí hodiny akrobacie i s minimálními možnostmi daného týmu.

V závěru hlavní části práce je zpracován žebříček úspěšnosti týmů na soutěžích pořádaných Českou asociací cheerleaders (dále jen „ČACH“).

Výsledky

Počátky

Každý trenér začínajícího cheerleadingového týmu by měl využít nabídky ČACHu, který zajišťuje prostřednictvím CN/CT Masters školení zdarma. V rámci tohoto školení je možnost seznámit se i s akrobacií.

Pro zájemce z řad trenérů nabízí ČACH v projektu Coach University po úspěšně absolvovaném kurzu získat trenérskou licenci C (bronze level). (x) V tomto kurzu projde trenér všemi složkami cheerleadingu a dostatek času je věnován teoretické i praktické části problematiky akrobacie. V teoretické části se účastníci kurzu seznámí se základy akrobacie, tedy akrobatickou rozcvičkou, průpravou a dostanou rady, jak postupovat při výuce náročnějších akrobatických prvků. V praktické části se účastníci dozvědí, jak správně postupovat při poskytování záchrany u cvičenců (Miškovič 2015).

Finanční náročnost u klasické výuky akrobacie

Ne každá škola má speciální vybavení pro výuku akrobacie, konkrétněji větší množství trampolín, které jsou např. ve specializovaných centrech v JumpParku. JumpPark se nachází v Praze a v Brně (JumpPark 2016). Pro mimopražské, resp. mimobrněnské týmy je kvůli dojezdové vzdálenosti problematičtější využívat tyto služby.

ČACH nabízí pro členy asociace prostřednictvím svého programu „BENEFIT Plus“ padesáti procentní slevu při návštěvě JumpParku v Praze na Jarově, či v Brně (ČACH 2016). Což je 100 Kč na cvičence a hodinu. Cena vstupného v Praze ve Freestyle Kolbenka je při zaregistrování 99 Kč na hodinu (Kolbenka 2016). I přes využití různých slev by byla tato částka při výuce akrobacie pro cvičence neúměrně vysoká.

Další dobrým pomocníkem je airtrack, tedy nafukovací žíněnka, která dopomáhá při náročnější akrobacii, např. při odražených přemetech, případně u rychlého přemetu vzad a salt. Také tuto pomůcku mohou týmy získat pronájmem, a to opět od ČACHu prostřednictvím programu „BENEFIT Plus (x)“, případně nákupem airtracku, jehož cenové rozpětí se pohybuje od 35 000 Kč do 100 000 Kč. Záleží na délce, šířce a tloušťce airtracku (Eod 2016).

Posledním příkladem pomůcky při výuce akrobacie je používání gymnastického lanče, neboli opasku k nácviku salt, či přemetů, při kterém se cvičenec cítí bezpečněji během prováděného prvku. Cena za jeden lanč je kolem 500 Kč (Kantor sport 2016).

Dělení akrobatických cvičení

Akrobatická cvičení se v odborné literatuře dělí na akrobatické cvičení dynamické, statické a skupinové.

V akrobatickém dynamickém cvičení převládá rychlá akrobacie s převládajícím pohybem na místě. Mezi ně patří akrobatické pády, mety, převraty (kotouly, překoty a přemety) a skoky.

Akrobatické statické cvičení je pomalou akrobacií s převládajícím pohybem na místě. Mezi ně patří rovnovážné postoje a kleky, akrobatická cvičení v sedu a lehu a v podporu.

Akrobatické skupinové cvičení je kombinací předešlých dvou případů, tj. smíšené akrobacie staticko-dynamické, s pohybem nosičů na místě a nesených z místa. Je možné vytvořit vícečetné skupiny (dvojice, trojice, apod.) (Hanák 1963).

Rozcvičení

Na kurzu trenérské licence C Coach University (ČACH) byly sděleny Mgr. Milošem Miškovičem účastníkům různé způsoby, které pomohou jejich svěřencům.

Před samotnou hlavní náplní akrobatické hodiny je důležité rozcvičení. V prvotní fázi je potřebné zahřátí organismu. Může se použít klasické rozběhání, resp. je propojit s atletickou abecedou (Miškovič 2015), nebo klasické dětské hry Mrazík, rybičky, apod. (Hanák 1963).

Po dynamickém rozpohybování těla je potřeba protáhnout svaly, aby byly připravené k daným výkonům. Klasické rozcvičení krouživými pohyby a následné protažení svalstva od krku, přes paže, trup až po nohy. Je potřeba trénovat rozsahy. Lze dopomoci do rozsahu, např. při provádění placky, kdy je potřeba dbát na správné dýchání (Miškovič 2015).

Základem akrobacie je zpevnění těla při provádění daného výkonu. Proto je nutné dbát na zpevňovací techniky, kterých je celá řada (např. posilování pomocí ribstole, či šplhu na tyči) (Fialová 2016).

Tzv. mělká miska spočívá v tom, že cvičenec leží na zádech, vzpaží obě paže, které zároveň s nohama zvedne, přibližně na deset vteřin. Vyšší obtížnosti lze dosáhnout v tzv. válení sudů, kdy je bráno na zřetel, že všechny čtyři končetiny jsou zvednuté. Cvik se provádí pomalu.

Tzv. hříbek se provede tak, že cvičenec se opírá předloktím povrchu, trup se zvedne a nártem se dotýká povrchu. V počátečním stádiu vypadá cvičenec ve tvaru hříbku. Poté se posouvá po nártech od těla.

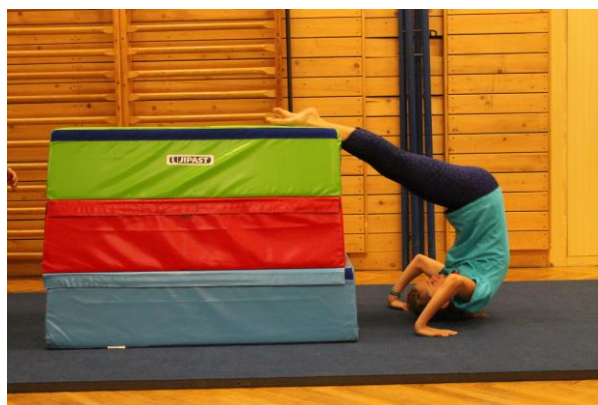
Další cviky mohou být tzv. zajíčci (skok z nohou na napnuté ruce, což je průprava na stoj na rukou), raci (chůze po rukou a nohou, ale pozadu), krabi (chůze po rukou a nohou, ale bokem), apod. (Miškovič 2015)

Kotoul vpřed

Kotoul vpřed je základním rotačním pohybovým tvarem. Důležitým předpokladem je dovednost přenést hmotnost těla na ruce, podložit hlavu a plynule se překulit přes záda. Úspěšnost přechodu na chodidla, aniž by se musel cvičenec odrážet rukama, je v maximálním sbalení trupu před dokončením kotoulu. Dopomoc se poskytuje podložením ruky za hlavu a na šíji, což umožní plynulý přechod na záda. (Svatoň a kol. 1997).

V knize „Gymnastika, akrobacie a cvičení na nářadích“ je metodicky ukázáno, jak postupovat. Tato kniha je však staršího data (1997) a akrobatické pomůcky od té doby velmi pokročily.

Dá se použít mnoho způsobů, kromě již zmíněných. V prvopočátku se dá použít švédská bedna, pokud možno molitanová, která je bezpečnější k provádění akrobatických prvků, než klasická dřevěná. Dle fotografie, která byla pořízená na FZŠ Tábořská, si cvičenec lehne na molitanovou švédskou bednu, ruce spustí na zem a přeručkuje tak, že spodní část těla (pánev a končetiny) jsou položeny na molitanové švédské bedně a rukama se opírá o žíněnku, případně gymnastický koberec. Hlavu směřuje co nejvíce k bedně a přes pokrčené ruce pomalým pohybem provádí kotoul vpřed. Pro zajištění dopomoci lze chránit krk a šíji.



Dále se dá využít gymnastický klín. Pomocí nakloněné roviny, kde si cvičenec dřepne na okraj klínu a setrvačností provede kotoul vpřed.



Vyšší obtížností je kotoul letmo. Dle Hanáka (1963) znázorňuje provedení daného cviku, tedy plynulý kotoul vpřed s výskokem a odchod.

Pro zvýšení bezpečnosti cvičenců je možné použít jeden díl molitanové švédské bedny, která je měkkší a bezpečnější, než klasická dřevěná švédská bedna.



Kotoul vzad

Při kotoulu vzad jde o pohyb sbaleného těla s postupným dotykem jednotlivých částí trupu podložky. Pro správné provedení je důležité udržení sbaleného těla po celou dobu přetáčení.

Provedení kotoulu vzad začíná běžně ze dřepu, pádem vzad, paže jsou pokrčeny, dlaně rukou otočeny vzhůru, prsty směřují k ramenům. Při dokončování přetáčení těla v okamžiku, kdy se ruce dotknou podložky a těžiště těla prochází nad plochou opory, napínáním paží vzpíráme a přetáčení se dokončuje záklonem hlavy. Kotoul vzad se obvykle ukončuje přechodem přes vzpor dřepmo spojný ve vzpřímeném dřepu nebo ve stoji.

Mezi hlavní chyby patří nedostatečné sbalení těla nebo neudržení sbalení po celou dobu přetáčení; přetáčení přes rameno; či pozdní vzpírání pažemi, kotoul dokončený v kleku (Kubánek, Šopková, Frömel 1989 a)

Při výuce kotoulu vzad se dá také použít gymnastický klín, jak je ukázáno na fotografii. Cvičenec si sedne na okraj klínu a provede kotoul vzad. Nenásilnou formou si prožije daný prvek, kde nehrozí pohmoždění krční páteře, což je důležité hlavně u začátečníků.



Také u kotoulu vzad jsou navazující prvky a různé kombinace kotoulu vzad (schylmo, do roznožení, do stoje na rukou). K provedení kotoulu vzad do stoje na rukou je nejvhodnější použití již zmíněného gymnastického klínu, který je pro cvičence jednodušší než klasický kotoul vzad provedený ze stoje. (Kubánek, Šopková, Frömel 1989 a)



Přemet stranou

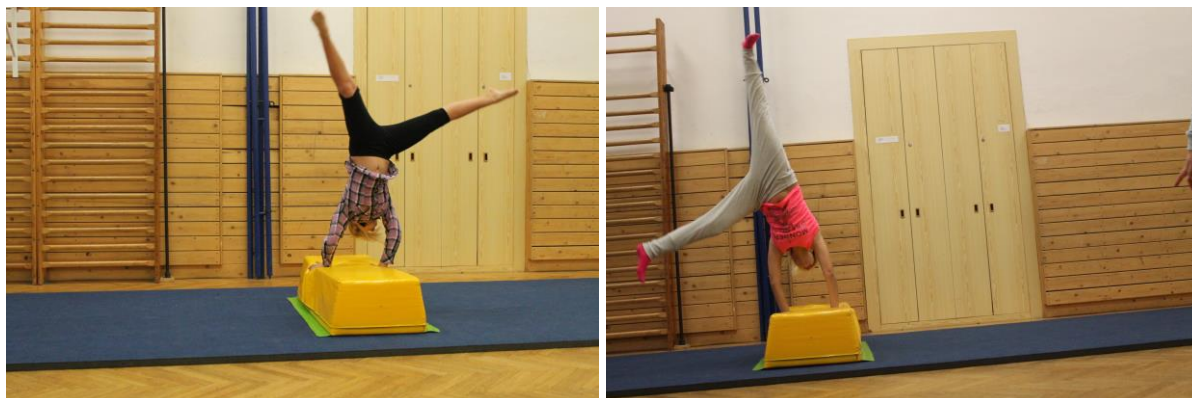
K provedení přemetu stranou je důležité dobré osvojení stoje na rukou. Podmínkou nácviku stoje na rukou je příprava na zpevnění svalstva paží, pletence ramenního, trupu a dolních končetin (Svatoň a kol. 1997). Některé průpravné cviky na zpevnění svalstva jsou uvedené v kapitole „Rozcvičení“ z přednášky pana Miškoviče.

Finální polohou je stoj na rukou, s pažemi „vytaženými“ z ramen, toporné držení trupu a nohy napjaté až do špiček. Stabilita výsledné polohy je podpořena rozevřením prstů na rukou a vytvořením co největší plochy opory, jejímž středem by měla procházet těžiště těla. Hlava je mírně zakloněná.

Při provádění přemetu stranou musí být tělo cvičence nakloněno ve směru pohybu, aby mohlo dojít k dohmatu rukou na podložku a aktivnímu zanožení švihové nohy. Hybnost švihové nohy a odraz z druhé přetáčí cvičence zpevněnou polohou stoje na rukou s čelným roznožením. Přitom se cvičenec postupně odráží oběma rukama od podložky (Svatoň a kol. 1997).

Základním problémem při výuce přemetu stranou je, že cvičenec nemá dostatečnou vzdálenost mezi končetinami a pažemi, tj. buď provádí daný prvek tak, že první ruka je příliš blízko k noze, ale také mezi hlavní chyby patří, že než prochází stojem na rukou, provede daný prvek tak, že dá obě ruce na zem zároveň, či blízko sebe.

Řešením je použití jednoho dílu molitanové švédské bedny. Cvičenec se díky zvýšené části povrchu jednak lépe orientuje, kam má položit své paže a bude dodržovat dostatečnou vzdálenost ke správnému provedení prvku.



Také se dá použít křída a žíněnka, kam se cvičenec nakreslí křídou, kam má dát kterou ruku a nohu, aby se lépe orientoval v provádění přemetu stranou. Pokud zvládá správné pokládání končetin v daném sledu, může se použít pás se suchým zipem (např. na svázání gymnastického koberce), aby se nevychyloval při provádění cviku z roviny.

Dalším problémem, resp. nesprávným provedením přemetu stranou, může být neprojití stojkou, slangově řečeno obcházení. K vyřešení daného problému může cvičenec provádět přemet stranou zády ke stěně, případně mezi ním budou dvě žíněnky, kde v prostoru bude cvičenec provádět onen prvek. Vzdálenost mezi žíněnkami se může postupem času a zdokonalováním cvičence zmenšovat.



Přemet stranou s devadesátistupňovým obratem (rondát)

Technickým základem provedení rondátu je spojení nohou před svislicí, natočení trupu o 90° a „skopnutí“ nohou, jinak řečeno rychlá flexe v kyčelním kloubu a odraz se vzpažením zády do směru pohybu (Svatoň a kol. 1997).

Důležitým předpokladem pro zvládnutí rondátu je „odražení“ z ramen, které se dá trénovat proti zdi. Je nutné vysvětlit cvičenci, jakým způsobem se má odrazit a na co má myslet v provádění daného prvku.



Cvičenci pomůže zvýšená rovina, tedy vytvoření pásu z jednotlivých dílů molitanové švédské bedny, která při správném provedení cviku (projití stojkou, natočení trupu o 90° a „odražením“ z ramen) dosáhne fázi letu, která je nejdůležitější v tomto prvku (Fialová 2016).



Přemet vpřed

U přemetu vpřed jde o přetáčení mírně prohnutého zpevněného těla kolem příčné osy procházející rukama v okamžiku dohmatu, volné osy procházející těžištěm v letové fázi a chodidly při doskoku.

Nejlépe se provádí při přemetovém poskoku, provedeném po švihové noze, kdy se došlápne odrazovou nohou vpřed a provede se dohmat rukama daleko před odrazovou nohu (absolutně napjaté paže nejsou kolmo, ale šikmo vpřed k podložce). Během dohmatu i v časově krátkém

odrazu rukama jsou paže v prodloužení trupu, ramena se nesmí vychýlit vpřed, protože pak by byl přemet nízký a plochý. Aktivním zašvihnutím švihové a odrazem odrazové nohy se prochází co nejrychleji stojem na rukou, v němž je nutné zpevnění svalstva a zastavení pohybu švihové nohy s připojením odrazové nohy tak, aby se energie z dolních končetin přenesla na trup a paže. Po krátkém dohmatu a v rázném odrazu rukama následuje letová fáze, ve které je tělo prohnuté, hlava zakloněna, boky se v první polovině letové fáze pohybují vzhůru. Po dokončení letové fáze se doskakuje na špičky, tlumí se a zastavuje pohybová energie a přetáčení, přechází se plynule do stoje spojného, vzpaží se zevnitř a dojde k mírnému hrudnímu záklonu.

Mezi hlavní chyby patří nedostatečný švih švihové nohy, slabý odraz odrazové nohy při přechodu do stoje na rukou; předsunutí ramen v důsledku dohmatu k blízko k odrazové noze; pokrčené paže, předklon hlavy; nezpevněné, uvolněné držení těla; vysazení v letové fázi, doskok do podřepu a dřepu (Kubánek, Šopková, Frömel 1989 b).

Podobně jako u odraženého přemetu stranou a rondátu je důležité dbát na „odražení“ z ramen. Metodika zafixování daného prvku, aby byl cvik správně uveden, je zmíněna v předchozí kapitole. Další podstatnou částí je prožití si fáze letu. Dá se použít opět molitanovou švédskou bednu, jejíž příklad byl také zmíněný v předchozí kapitole.

Pro větší sebedůvěru cvičence lze použít gymnastický lanč, který si cvičenec připevní kolem pasu, dva trenéři s ním projdou celý cvik a pomocí lanče jej dokáží nadzvednout. Stejně je to u rychlého přemetu vpřed, tedy s rozběhem.

Přemet vzad

Rychlý přemet vzad, neboli flik. Podmínky pro točivost si vytváří cvičenec tím, že si na plných chodidlech směřujících rovnoběžně s oddálením 15 cm od sebe sedá vzad. Tím vychyluje těžiště za plochu opory a současně provede mírný ohnutý předklon, vzpažení. Paže – trup jsou od této chvíle zpevněnou jednotkou, kterou doplňuje hlava mezi pažemi. Následuje velmi dynamický švih pažemi a trupu vzad a k tomu se přidává odraz z plných chodidel. Biomechanicky dochází k přenosu hybnosti z paží na trup a k tomu excentricky, mimo těžiště působící síly švihu paží a odrazu z nohou uvedou tělo cvičence do letu kolem volné osy, procházející těžištěm. Dopad na ruce a následná flexe v kyčelním kloubu převede cvičence do závěrečné fáze, tedy dopadu (Svatoň a kol. 1997).

V prvotní fázi učení rychlého přemetu vzad je pro cvičence důležité si uvědomit, že je potřeba propojit a myslet na různé prvky prováděné cviku. Tak jako u přemetu stranou je nutné mít zpevněné tělo, myslet na švihovou a odrazovou nohu a projít stojem na ruku.

Důležitý je podřep. U mladších cvičenců pomáhají jednoduché pokyny a přirovnání, jako např. „Představ si, že si sedáš na záchod.“. Trenér může za cvičence dát koleno, či molitanovou švédskou bednu, která zabrání pádu na zem. Je nutné kontrolovat, aby kolena nevybočila z pravého úhlu, který tvoří dolní část končetin a chodidla.

Dalším důležitým prvkem je švih rukou. Vhodným použitím je duchna, která se postaví a opře o zeď. Cvičenec se otočí zády, stojí 10 cm od duchny, a rychlým pohybem, švihem se musí dotknout duchny. Sleduje se zášvih rukou za hlavu, tak aby mohl cvičenec později správně provést rychlý přemet vzad.

K samotnému provedení prvku při absenci airtracku, či trampolín, které jsou součástí vybavených tělocvičen, lze použít kombinaci malé trampolíny s duchnou. Pro větší bezpečnost je potřeba dát žíněnku přes kovový okraj konstrukce trampolíny. Nutné je použití podpory pro cvičence. Poté se mohou prokombinovat další možnosti tím, že cvičenec provádí rychlý přemet vzad z molitanové švédské bedny do duchny, na které je žíněnka, případně na duchně, na které je opět žíněnka.



Salto vpřed i vzad

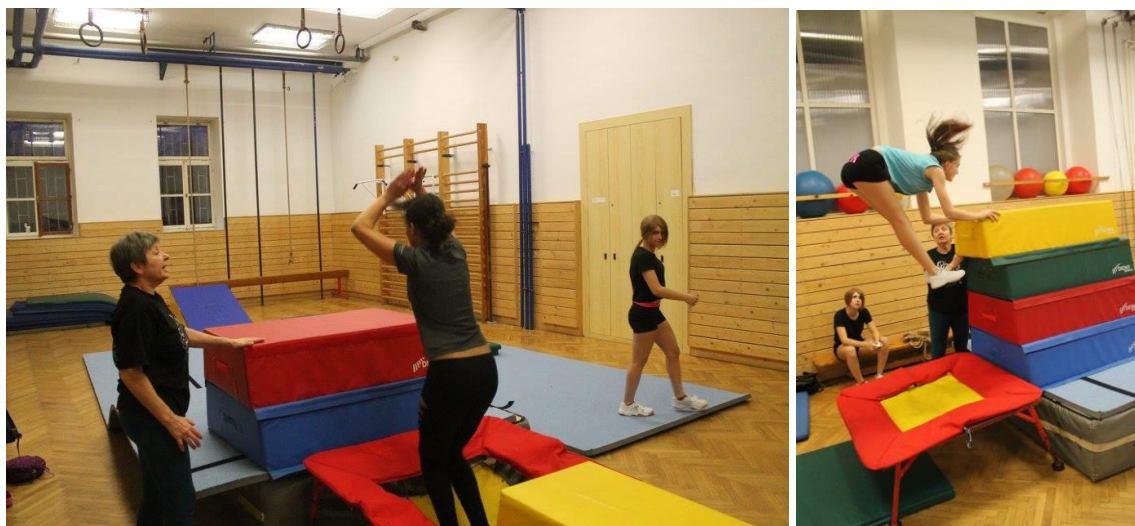
Salto je akrobatickým cvičebním tvarem, při kterém dochází k úplnému protočení těla za letu (ČASPV 2016).

Je výhodné nacvičovat salto vpřed odrazem z můstku nebo z trampolíny. Cvičenec tak získá odrazem dostatečnou výšku dráhy těžištěm těla a náhlým sbalením trupu a končetin zkrátí poloměr otáčení, zmenší tím moment setrvačnosti letícího těla a zrychlí rotaci. Důležitý je sled dílčích akcí ve smyslu rotace. Let těla po odrazu by měl být směřován k vystoupení boků vzhůru, ke skrčení nohou a v moderním provedení ke švihu pokrčených paží do zapažení. Při

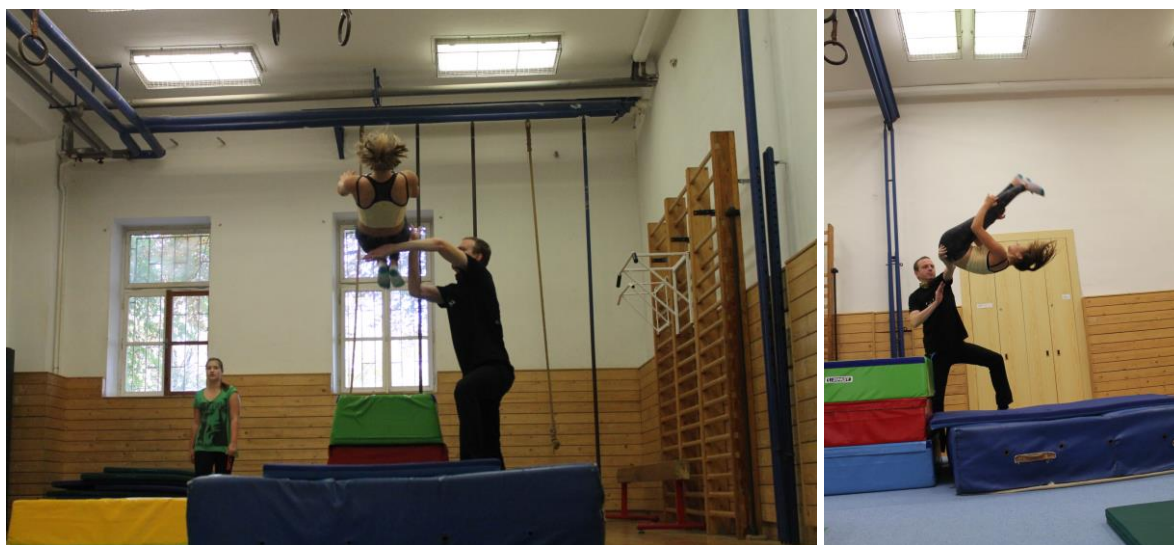
sbalení se ramena přiblíží ke kolenům, nikoli opačně. Zrychlení rotace složeného trupu a končetin určuje moment rozbalení, jako předpokladu úspěšného dokončení salta (Svatoň a kol. 1997).

Při saltu vzad při dokončení odrazu je nutné, aby byly boky nad místem odrazu, s pocitem mírného protlačení boků vpřed. Trup je kolmo k podložce, s pocitem mírného hrudního záklonu. Hlava je rovně a paže jsou v poloze blízké vzpažit nebo pokrčit vzpažmo. V saltu vzad skrčmo se rychlým „sbalením“ zkrátí poloměr otáčení a zvýší se úhlová rychlost. (ČASPV 2016).

Jak doporučuje Svatoň a kol. (1997) je zpočátku pro cvičence jednodušší nacvičovat, ať už salto vpřed, či vzad z můstku, či trampolíny. Každopádně je nutné dbát na bezpečnost. Pro trampolíny s kovovým rámem je podstatné ji zabezpečit pokrytím žíněnkou.



Poté lze použít molitanovou švédskou bednu a duchnu se žíněnkou. Molitanová švédská bedna dodá pocit jistoty (vyšší výška), žíněnka na duchně tlumí dopad na končetiny.



Vyhodnocení hodin akrobacie

Každý cvičenec má radost z úspěchu. Na školení k trenérské licenci C si mnoho trenérů vyměňovalo postřehy, mj. i z hodin akrobacie. Bylo řečeno, že pochvala je nejlevnějším prostředkem k povzbuzení. Dále někteří trenéři používají zvoneček, kdy cvičenec po úspěšném výkonu má právo zazvonit a zažít si tento okamžik úspěchu, případně potlesk od ostatních (Trenérská licence C 2015/2016).

Měřitelným výsledkem je samozřejmě soutěž. Nejblíží k akrobacii je na cheerleadingových soutěžích kategorie individual. Následující tabulky jsou kombinací mnoha zdrojů. Bodová škála je určená Českou národní cheer ligou (CACH), kdy na běžných soutěžích získává 1. místo 100 bodů, 2. místo 90 bodů, 3. místo 80 bodů, 4. místo 70 bodů, 5. místo 60 bodů, 6. místo 50 bodů, 7. místo 40 bodů, 8. místo 30 bodů, 9. místo 20 bodů, 10. místo 10 bodů; od 11. Místa, je bodování po jednom bodu.

Mistrovství republiky, které je dvoukolové, ať už bylo v minulosti formou předkola a finále, či v letošním roce (2016) soutěží Národní soutěže malých divizí a následného Mistrovství republiky, je první pětice postupujících hodnocena rozdílně. Konkrétně 1. místo 200 bodů, 2. místo 180 bodů, 3. místo 160 bodů, 4. místo 140 bodů, 5. místo 120 bodů. Dále je hodnoceno 6. místo 100 bodů, 7. místo 90 bodů a dále je odstup po deseti bodech, od 16. Místa získává každý tým po bodu.

Aby bylo hodnocení kategorie individual dlouhodobé a aby byla respektována aktuálnost, jsou započítávány výsledky za poslední tři roky, tj. sezóna 2015/2016 má hodnotu 100 % bodů, sezóna 2014/2015 má hodnotu 30% bodů a sezóna 2013/2014 10% bodů. Podobný přepočítání používá evropská fotbalová unie UEFA (Čech 2016).

Získané body z jednotlivých soutěží

Spirit cheer cup

Klub	2013 (10%)	2014 (30 %)	2015 (100%)
Glitter Stars Slavkov	----- --	----- --	100+90+100+100+70 +100+60+40
Energy Poland	----- --	----- --	80+60+90
B. T. C	----- --	----- --	70+9
Fighters	----- --	----- --	50
JNS	----- --	----- --	40+90
Prague Eagles	----- --	----- --	80+60+50+40+70+20 +10
Sharks	----- --	----- --	30+20+80+30
BSH	----- --	----- --	10
A-styl	----- --	----- --	90+50

Roller coaster cup

Klub	2014 (10%)	2015 (30 %)	2016 (100%)
BSH	----- -	100	70+40
Sharks	----- -	90+40+90+40	30+10+100+50
Prague Eagles	----- -	80+60+80+70+60+ 90	90+80+60+50+8+80+ 60
JNS	----- -	70+50+30+20+100+ 50+100	20+40+30+20
Fighters	----- -	80	50
Glitter Stars Slavkov	----- -		100+90+80+100+70+ 90+70+10
BTC	----- -		60+8
A-styl	----- -		9+8

Safari cheer cup

Klub	2014 (10%)	2015 (30 %)	2016 (100%)
JNS	100+90+70+50+20	100+40+70+50+100+90	80+70+100+80+60
Prague Eagles	80+60+30	90+70+60+50+80+60	90+50+40+30+20+90
BSH	40+10	90	
Fighters	100	80	100+90
Sharks		80+30+100	100+100
Pilsen Jaguars			70+50+30
ACT			40

Národní soutěž malých divizí + Mistrovství republiky

Klub	2014 (10%)	2015 (30%)	2016 (100%)
Glitter Stars	200+7+180+120+60+160	200+160+200+160+200+100+50+200+180	200+40+200+160+70+180+140+120+90
Prague Eagles	100+70+30+80+120+80	140+80+60+50+30+120+80+160+140	180+160+120+90+50+140+100+90
Sharks	120+90+70	100*+70+180+70	140+180+120
JNS	140+90+60+50+9+8+4+160+100+30+140+120+200+180+140	180+100+90+40+90+40+30+20+200	100+90+60+50+200+100
Basta	180+140+50+160		80
BSH	10+200+40	60	70+60+160
BTC			30
A-styl	160+80+40+20+90	140	
Fighters	180+100	120	
Dolphins	6+5		
Blue Wings	200		

Žebříček úspěšností klubů v kategorii individual

Pořadí	Klub	10%	30%	100%	celkem
1.	Glitter Stars	727 / 72,7	1450 / 435	2470	2977,7
2.	Prague Eagles	650 / 65	1710 / 513	2008	2568
3.	JNS	1761 / 176,1	1660 / 498	1230	1904,1
4.	Sharks	280 / 28	680 / 204	990	1222
5.	BSH	300 / 30	250 / 75	410	515
6.	Fighters	380 / 38	280 / 84	290	412
7.	A-styl	390 / 39	140 / 42	157	238
8.	Energy Poland			230	230
9.	Pilsen Jaguars		210 / 63	150	213
10.	BTC			177	177
11.	Basta	530 / 53		80	133
12.	ACT			40	40
13.	Blue Wings	200 / 20			20
14.	Dolphins	11 / 1,1			1,1

Vysvětlivky: žlutá barva znamená 1. místo, šedá 2. místo a hnědá 3. místo.

Z tabulky je patrné, že nejúspěšnějším týmem v sezóně 2013/2014 v kategorii individual byl tým JNS, který měl nejvíce soutěžících i úspěchů.

V další sezóně, 2014/2015, byl nejvíce úspěšným týmem Prague Eagles cheerleaders.

V poslední měřitelné sezóně byl dominantní tým Glitter Stars Slavkov, který celkově vede bodování v kategorii individual.

Zajímavostí je započítání výsledků polského týmu Energy Poland, který zastává celkovou 8. pozici v hodnocení kategorii individual.

Závěr

S problematikou prostor, materiálním vybavením i financemi se podílí každý cheerleadingový tým. Vynikající pomůckou je kamera nebo fotoaparát s videem, který natočí cvičence v daném akrobatickém prvku. Cvičenec má možnost zhlédnout svůj výkon a představí si jak odstranit chyby.

Cílem této práce je ukázat, že i menší týmy, které nemají ty možnosti, mohou úspěšně vést hodinu akrobacie a dosáhnout stanovených cílů. Kreativita je základem cheerleadingu a ani v akrobacii to není výjimkou.

Na naší domovské škole se podařilo propojit cheerleading s chodem školy. Cheerleading je původně z USA a každý sportovní tým na školách má své cheerleaders a každý míčový kolektivní tým je popoháněn kupředu. Je to návykový sport a jeho výhodou je, že strhává další děti k tomuto sportu.

Každopádně je to reciproční záležitost. Tým i škola mohou žít v symbióze. Velmi se nám osvědčilo, když Mgr. Hana Fialová, která trénovala akrobacii u Cheerleaders Bees, v loňském školním (soutěžním) roce pozvala kolegy a kolegyně z prvního stupně a ukázalajin, nejen na cheerových dětech, jak nenásilně, zábavně a smysluplně vést hodiny akrobacie.

Je škoda, že Ministerstvo školství nepodporuje akrobacii, resp. gymnastiku v rámci projektu třetí hodina tělocviku, poněvadž děti na prvním stupni mají akrobacii rády.

Dalším úskalím je právě nekomunikace mezi trenéry cheerleadingových týmů a učiteli, resp. učitelkami prvního stupně. Mnoho učitelů, resp. učitelek si nevědí rady, jak učit tělesnou výchovou, hlavně gymnastiku a obávají se tohoto sportovního odvětví.

Doporučením pro trenéry je oslovit domovskou školu, kde má daný cheerleadingový tým zázemí, spolupracovat a vzdělávat učitele. Jsem přesvědčen o tom, že škola i cheerleading mohou žít v symbióze.

Mnoho gymnastických pomůcek jsou ve vyšších cenových relacích, ale jak bylo zmíněno v této trenérské práci, školy mají základní vybavení, ať už se to týká žíněnek, trampolín, můstků, dušen apod., které mohou využít při hodinách akrobacie.

Závěrem velmi doporučuji pořízení molitanové švédské bedny, která je víceúčelová a bezpečná. Ředitelé základních škol velmi rádi slyší na potřeby žáků a žákyn prvního stupně.

Do budoucna by bylo skvělé, kdyby se v rámci ČACHu vytvořil žebříček úspěšnosti týmů, který by motivoval členskou základnu, aby se zlepšovala nejen v kategorii individual, ale i v ostatních cheerleadingových nebo tanečních kategoriích.

Přehled publikačních zdrojů

Knižní zdroje

HANÁK Vladimír. *Od růzností k akrobacii*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1963. 122 s.

KUBÁNEK, ŠOPKOVÁ, FRÖMEL. *Programovaný učební postup kotoulu vzadu*. Olomouc: Krajský pedagogický ústav v Olomouci, 1989, s. 17.

KUBÁNEK, ŠOPKOVÁ, FRÖMEL. *Programovaný učební postup přemetu v akrobacii*. Olomouc: Krajský pedagogický ústav v Olomouci, 1989, s. 17.

SVATONĚ Vratislav a kol. *Gymnastika, akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha: NS Svoboda, 1997, s. 106. ISBN 80-205-0542-3

Webové zdroje

www.cach.cz [online]. ©2014, [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z

<http://cach.cz/index.php/cheerleading>

www.cach.cz [online]. ©2014, [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z

<http://cach.cz/index.php/asociace-informace-o-nas/program-benefit-plus/jump-park>

<http://www.caspy.cz/> [online]. [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z

www.caspy.cz/download/news/pravidla-tg-priloha-a4-2-1016.pdf

<http://fotbal.mertin.cz/> [online]. Poslední změna 3. 11. 2016 [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z

<http://fotbal.mertin.cz/charts/clubsChart.html>

<http://sportovni-potreby.eod.cz/> [online]. [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z

<http://sportovni-potreby.eod.cz/gymnastika/nafukovaci-zinenky>

www.jumpark.cz [online]. ©2015, [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z

<http://praha.jumpark.cz/cenik-skakani-jumpingu/>

<http://www.kantorsport.cz/> [online]. [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z
<http://www.kantorsport.cz/eshop/polozka/gymnasticky-lanc-suchy-zip-12060>

www.freestylekolbenka.cz [online]. ©2014, [cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z
<http://www.freestylekolbenka.cz/index.php?call=cenik>

Školení

FIALOVÁ Hana, školení kantorů I. stupně ve výuce akrobacie, FZŠ Táborská (Táborská 45, Praha 4), 12. 4. 2016.

MIŠKOVÍČ Miloš, Coach university – trenérská licence C, Střední škola managementu a služeb (Schulhoffova 844/2), 10. 12. 2015.

Trenérská licence C, Coach university – trenérská licence C, Střední škola managementu a služeb (Schulhoffova 844/2), 10. 12. 2015.