

Česká asociace cheerleaders

Závěrečná práce – trenéřská licence C

Cheerleading – týmová spolupráce

Vypracovala: Bc. Barbora Jedličková

Úvod.....	4
1 Definice	5
1.1 Obecná charakteristika sportu	5
1.2 Netradiční sporty	6
1.2.1 Cheerleading.....	6
1.3 Práce s dětmi	7
1.3.1 Děti ve věku 6 – 11 let.....	8
2 Realizace.....	10
2.1 Popis realizace.....	10
2.1.1 Schéma prvního tréninku.....	11
2.1.2 Realizace prvního tréninku.....	11
2.1.3 Schéma druhého tréninku	12
2.1.4 Realizace druhého tréninku	13
2.2 Zhodnocení realizace	14
Závěr.....	15
Seznam literatury.....	16

Úvod

Téma mé závěrečné práce zní „Cheerleading – týmová spolupráce“. Pro toto téma jsem se rozhodla, protože cheerleading je již několik let součástí mého života. Od raného věku jsem závodně sportovala, ve 14 letech jsem se dostala právě k cheerleadingu a o 4 roky později jsem se stala trenérkou. V lednu 2011 jsem založila tým, který nese název BSH Cheerleaders. Práce v tomto týmu mě naplňuje a být v přítomnosti dětí a mladistvých, kteří se chtějí stále něco učit, mě nesmírně baví.

Tento sport opravdu tvoří značnou část mého každodenního života a práce s dětmi v týmu mě naplňuje. Snažím se vést děti k tomu, aby byly nejen dobrými sportovci, ale aby si hlavně užívaly tento sport i přes to, že třeba zrovna na soutěžích nevyhrávají. A k tomuto cíli je nejvíce důležitá právě týmová spolupráce, aby se děti v týmu cítily příjemně a aby se na každý trénink těšily. Tato práce se tedy proto bude zabývat týmovou spoluprací mezi dětmi.

Cílem práce je děti zapojovat během tréninku nejen do sportovních aktivit, ale i do her, které mají podpořit jejich vztahy v týmu. Děti se během her poznají i po jiné stránce, než byly doposud zvyklé. Naučí se lépe komunikovat a spolupracovat mezi sebou. Závěrečná práce tak bude popisovat dva tréninky, ve kterých se děti budou aktivně věnovat cheerleadingu a zároveň pomocí her budou zlepšovat svou týmovou spolupráci. Cílovou skupinou pro tuto závěrečnou práci je mladší školní věk, tedy děti ve věku 7 – 11 let.

1 Definice

1.1 Obecná charakteristika sportu

Slovo sport vzniklo během novověku z anglosaského slova „disport“, které v překladu znamená obveselení, rozptýlení, útěk od práce či povinností k zábavě.

Pojmem sport je dnes obvykle označována fyzická aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí. Výsledky sportu jsou měřitelné nebo alespoň porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.

Ve výše uvedené definici můžeme najít tři důležitá omezení. Prvním je, že se jedná o pohybovou aktivitu, což vylučuje činnosti, kde se soutěží pouze pomocí duševních schopností nebo štěstí. Příkladem jsou deskové či počítačové hry nebo hazardní hry, s výjimkou pokeru. Druhým omezením je, že aktivita má jasná pravidla, podle kterých se soutěží, hraje – to vylučuje z oblasti sportu například válku. A třetím omezením je, že aktivita má soutěžní charakter a dochází tak k poměrování jejích výsledků – to vylučuje například bojová umění provozovaná nesoutěžním filosoficky zaměřeným způsobem nebo jógu.

Sport byl dříve součástí různých rituálů a obřadů. Lidé si totiž již v dávné minulosti uvědomovali potřebu nějakým způsobem vybit svou energii. V pravěku to znamenalo většinou dosti nelidské zápasy, pěstní souboje či jiné boje mezi sebou. Sport, jak ho známe dnes, se objevil až mnohem později. První ze zdrojů, ze kterých se sport vyvinul, jsou podle historiků rituální aktivity, kde byla určitá forma soutěže prováděna jako součást obětního rituálu, příkladem jsou mayské obřadní míčové hry. Druhým zdrojem je potřeba výcviku armád, která vyústila v různé hry a soutěže, zaměřené především na bojové dovednosti

a na fyzickou zdatnost. Příkladem jsou Olympijské hry, které se poprvé konaly roku 776 př.n.l. na západním pobřeží Peloponéského ostrova.

V současnosti je sport prováděn na několika různých úrovních. Při rekreační úrovni je sport provozován příležitostně, maximálně několik hodin týdně. Výkonnostní úroveň poloprofesionální nebo amatérská si žádá obvyklé tréninky v rozsahu až několika desítek hodin týdně, registraci v některém sportovním svazu a pravidelnou účast na soutěžích. Při vrcholové úrovni profesionální nebo poloprofesionální sportovec trénuje denně a účastní se soutěží na mezinárodní nebo alespoň národní úrovni.

1.2 Netradiční sporty

Pojem tradiční vychází „od podstatného jména tradice – souhrn společenských, kulturních a jiných ustálených zvyků, obyčejů a pravidel“¹. Netradiční tedy znamená, že kulturní a i jiné zvyky, obyčeje a pravidla nejsou na daném území ustáleny.

Když se tato definice převede na sport v České republice, vyjde, že tradičními sporty jsou u nás podle statistik Českého svazu tělesné výchovy fotbal, hokej, tenis, volejbal, florbal, golf, hokejbal, atletika, basketbal a lyžování. Existuje však řada dalších sportů, které jsou na území České republiky běžně provozovány. Mezi ně můžeme zařadit například plavání, gymnastiku, baseball či ragby.

Jsou zde ale i další sporty, jejichž povědomí mezi širokou veřejností je malé. Jsou jimi např. korfbal, metaná, psí spřežení, různé druhy bojového umění, skiboby nebo také cheerleading, na který bude tato závěrečná práce zaměřena.

1.2.1 Cheerleading

Cheerleading, z anglického slova cheer (povzbudit) a lead (vést), je sportovní odvětví, které původně vniklo jako způsob skupinového povzbuzování se složitou choreografií.

Počátek cheerleadingu byl položen roku 1884 na americké univerzitě Princeton. Byl zde tehdy zaznamenán první organizovaný pokřik při zápase amerického fotbalu. Cheerleading byl dlouhou dobu pouze mužskou záležitostí, ženy se v tomto sportu začaly objevovat až po 2. světové válce.

V České republice vznikly první cheerleadingové týmy na počátku 90. let 20. století, především jako součást týmů amerického fotbalu. Od té doby se však tento sport u nás v republice rozrostl a skupiny tzv. roztleskávaček je možno vidět nejen na zápasech tohoto dalšího typicky amerického sportu.

Česká asociace cheerleaders (ČACH) je občanské sdružení, které od roku 2001 sdružuje týmy cheerleaders na území České a Slovenské republiky. Je členem Českého unie sportu (ČUS), Českého olympijského výboru (ČOV) a spadá pod European Cheer Union (ECU), a tím pádem také do její mateřské organizace International Cheer Union (ICU). V současné době tato asociace čítá 30 týmů². Stará se také o propagaci cheerleadingu, o provoz

¹ Zdroj: www.slovník-cizich-slov.info

² Zdroj: www.cach.cz

národního týmu CN/CT, zajišťuje letní a víkendové kempy a pořádá soutěže na území České republiky včetně vlastního Mistrovství.

Věkové divize tento sport rozdělují na 4 kategorie. Nejmladší je kategorie minnies pro děti ve věku 4 až 6 let, tedy předškolní věk. Následuje kategorie peewees určena pro děti prvního stupně základní školy, tedy ve věku 6 až 12 let. Další je junior divize pro mládež ve věku 12 až 16 let, tedy druhý stupeň základní školy. Poslední je kategorie senior, od 15 let a horní hranice není určena.

Sportovní cheerleading je spojení několika rozdílných složek. Zahrnuje tanec, skoky (např. roznožky) a gymnastiku. Největší součástí jsou však stunty neboli lidské zvedačky, které zpravidla provádí 3 – 5 osob, přičemž jedna z nich je zvedána a vyhazována do vzduchu. Pokud zvedačky provádějí jen 2 osoby (zpravidla dívka a chlapec), nazývá se tato zvedačka partner stunt. Propojením vícero skupinek, které zároveň provádějí lidské zvedačky, vznikají tzv. pyramidy. Choreografie je tedy složitou záležitostí. Týmová sestava má choreografii dlouho 2,5 minuty a objevují se zde všechny výše zmíněné prvky.

1.3 Práce s dětmi

Práce s dětmi je jistě jednou z nejnáročnějších prací, se kterou se člověk může setkat. A to především po psychické stránce, protože děti jsou náladové, mění často své postoje nebo občas nejsou schopny správně vyjádřit své potřeby či názory.

Pro učitele, lektora, vedoucího či trenéra na sportovním kroužku by mělo platit několik obecných pravidel. Zejména, že s dětmi je potřeba jednat s láskou, problémy řešit s pochopením, snažit se jim naslouchat a povzbuzovat je, aby se svěřily nejen se svými radostmi, ale i starostmi. Je třeba s dětmi jednat tak, aby v učitelovi, lektorovi, vedoucím či trenérovi měly vždy oporu a viděly v něm člověka, na kterého se budou moci obrátit s čímkoli. Děti by se měly vychovávat k odpovědnosti za své činy. Pokud udělá chybu, nikdy by se nemělo trestat fyzicky ani psychicky, manipulace z pozice nadřazenosti je také vyloučena. Každý učitel, lektor, vedoucí či trenér by měl jít dětem příkladem, což se týká chování, vystupování na veřejnosti, znalostmi, dovednostmi, ochotnou pomocí nebo radou, čestností, spravedlností, přístupem k povinnostem a dalším vlastnostem, ke kterým by měly být děti vedeny. Děti a jejich učitelé, lektoři, vedoucí a trenéři by se také měli naučit vzájemnému respektu. Nepovyšují se nad sebe, nevysmívají se, neponižují se a respektují odlišný názor. Obě strany by měly hledat na tom druhém spíše to pozitivní a snažit se ho pochopit. Dítěti je také potřeba naslouchat srdcem a získat si jeho důvěru. Děti se rády

smějí, proto využití humoru při práci s nimi je dobrou volbou, nesmí se však zaměřit s vysmíváním, shazováním či ponižováním. Laskavým humorem lze obvykle dosáhnout více než strohou přísností.

Z pohledu učitele, lektora, vedoucího či trenéra si jsou všechny děti rovny, nikomu se nenadržuje, nikdo se neutlačuje. Pro všechny děti v kolektivu by měla platit stejná pravidla. Za porušení pravidel musí následovat přiměřený trest.

Důležitou složkou při práci s dětmi je jejich motivace. Z úspěchu se rodí vnitřní motivace, proto je důležité zdůrazňovat jeho dobré chování a správná rozhodnutí. Pocit úspěchu a pochvala ho bude motivovat k ještě pilnější práci. Často se ale objevují děti, které si nevěří a úspěch považují za nemožný. V tomto případě je potřeba vyzdvihovat pozitivní vlastnosti dítěte, jeho silné stránky a klady a ukázat mu, v čem se zlepšuje. Je potřeba ho povzbudit, aby si začalo více důvěřovat. Úspěch je mocný, proto jakmile ho dítě okusí, bude v něm chtít pokračovat. Co se týče vnější motivace, dítě může být za svou práci ohodnoceno sladkostí či dárkem. Například sbírání samolepek s oblíbenými motivy, odměňování v podobě předmětů souvisejících s daným úkolem nebo známkování jako ve škole. To vše jsou možnosti, jak dítě podnítit k lepším výkonům.

1.3.1 Děti ve věku 6 – 11 let

Dítě v rozmezí tohoto věku je v době, která se nazývá mladší školní období. Mohlo by se zdát, že je toto období vcelku nezajímavé a že změny v něm nejsou nijak převratné jako v útlém a předškolní věku a ani tak prudké jako v následujícím období dospívání. Početné vývojové psychologické studie ale dokazují, že tomu tak není – „vývoj pokračuje trvale a plynule a dítě dosahuje ve všech směrech výrazných pokroků, které jsou pro jeho budoucnost často rozhodující.“³

Toto období dítěte by se patrně dalo označit jako věk střízlivého realismu. Na rozdíl od mladšího dítěte, které je ve svém myšlení a jednání závislé na vlastních přáních i fantaziích, a na rozdíl od dospívajícího který se zabývá otázkou „co je správné“, je žák prvního stupně plně zaměřen na to, co je a jak to je. Chce poznat a chápat okolní svět a všechny věci v něm. Tento rys se projevuje v žakově mluvě, v jeho výtvarných kresbách, v četbě a psaném projevu. I ve hře se ukazuje jeho snaha o výstižné zpodobnění úloh tak, aby co nejvíce odpovídaly realitě.

³ LANGMEIER Josef, KREJČÍŘOVÁ Dana. Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0

Zpravidla je realismus dítěte v mladším školním věku zprvu odvozen od toho, co mu autority (rodiče, učitelé, lektori, knihy) povědí, je to tzv. realismus naivní. Jak dítě dospívá, jeho přístup k světu se začíná měnit a vše vidí více kriticky. Ovšem i tak chce být plně aktivní ve svém vztahu k okolnímu světu. Chce věci probádat, a to skutečnou, reálnou činností. To je také důvod, proč děti rády dělají pokusy a zkouší různé možnosti.

Pohybové i ostatní schopnosti jsou závislé na tělesném růstu. Ten většinou bývá v tomto období plynulý. Dítěti se na prvním stupni základní školy také výrazně a souvisle zlepšuje hrubá i jemná motorika. Jeho pohyby začínají být rychlejší, lepší se koordinace těla a zvětšuje se svalová síla. S tímto také roste zájem o pohybové hry a sportovní aktivity, které si vyžadují vytrvalost, obratnost a sílu. Dítě se však lepší i v psaní, čtení, kreslení a v učení obecně. Všechny tyto dovednosti jsou ovšem závislé i na tom, jsou-li vhodně podporovány, a to jak ze strany rodičů, tak i ze strany učitelů či například lektorů.

Další aktivita, která se v tomto věku soustavně vyvíjí, je smyslové vnímání. To je spleť psychický akt, na kterém jsou zúčastněny všechny části osobnosti člověka, tedy jeho postoje, očekávání, soustředěnost, vytrvalost, zkušenosti, zájem a schopnosti. Nejvýraznější pokroky jsou v oblastech vnímání, převážně zrakového a sluchového. Dítě je pozornější, vše detailně zkoumá, je pečlivé a přestává být ve svém vnímání tolik závislé na svých přáních a potřebách. Přestává vnímat věci jako celek a začíná je prozkoumávat po částech.

2 Realizace

Cílovou skupinou pro realizaci této závěrečné práce je stálá skupina děvčat ve věku 7 – 11 let v počtu 13. Děvčata jsou zvyklá pracovat ve smíšené skupině. Některá z nich se cheerleadingu věnuje již několik let, některá z nich jsou v týmu nová. Všechna jsou v mladším školním věku, některé z nich pomalu vstupují do období pubescence. V tomto období se vyvíjí schopnosti dětí, jejich vnímání světa se mění, začínají mít na věci vlastní názor. Je důležité je podporovat a motivovat. Dívky jsou schopné pracovat v několika blocích po cca 20 minutách, které rozdělují krátké pauzy, celkové délky lekcí jsou 1,5 nebo 2 hodiny. Všechna děvčata spolu komunikují na dobré úrovni, jsou ale spíše rozdělena do menších skupin. Jedná se o sportovní pojetí týmu, děvčata se tedy účastní zpravidla 4 soutěží ročně a dále příležitostných vystoupení. Rády předvádějí své naučené dovednosti před publikem. Jsou aktivní, rády se hýbou a baví je všechna odvětví tohoto sportu.

Během realizace se zaměřím na dva základní cíle:

- 1) Cíl odborný – nové typy stuntů, pyramid, zlepšení taneční sekvence
- 2) Cíl sociální – lepší komunikace a spolupráce ve stuntových skupinkách a zároveň v celém týmu, lepší seznámení starších děvčat s novými

2.1 Popis realizace

Na následující dva tréninky s dětmi jsem si připravila několik aktivit, které by měly zlepšit jejich komunikaci a spolupráci ve skupinkách a zároveň v celém týmu. Také by se měla zlepšit úroveň nacvičované choreografie. V každé lekci se zaměříme na cíle odborné i na cíle sociální.

Jelikož se v rámci naší soutěžní aktivity musíme zaměřovat i na cíle odborné, které jsou potřebné k zvládnutí nadcházející celonárodní soutěže, je součástí tréninku samozřejmě i trénování choreografie jako takové. Děvčata v nadcházejících dvou trénincích musí již samostatně zvládnout celou taneční sekvenci, a to bez pomocného počítání trenérky. Dále musí zvládnout novou lidskou pyramidu. Nejdříve pouze na počítání a s pomocí trenérek, postupně však do hudby a bez jakékoliv vnější dopomoci.

Některá děvčata nejsou zvyklá pracovat ve větším kolektivu a nemají vůbec žádnou zkušenost v tom chválit se navzájem či se podpořit. Proto jsem pro ně připravila hry na zlepšení spolupráce a komunikace. Tyto hry spočívají v tom, aby se starší děvčata více

poznala s děvčaty novými a vytvořila si tak nové pozitivní přátelské vztahy. Dále v tom, aby si děvčata začala více vzájemně věřit a naučila se vzájemně podpořit a pochválit.

2.1.1 Schéma prvního tréninku

- 1) Rozcvička trvající 15 minut na zahřátí a protažení těla. Předcvičují dvě děvčata.
- 2) Rozdělení do stuntových skupinek, zopakování základních stuntů, které děvčata již ovládají. Následně se naučí teorii stuntů nových, poté si je vyzkouší v praxi na počítání trenérky. Délka trvání 30 minut včetně krátké pauzy během bloku a poté.
- 3) Spojení jednotlivých stuntů v pyramidu pouze na počítání s případnou dopomocí trenérky. Délka trvání 15 minut, poté krátká pauza.
- 4) Zopakování taneční sekvence v pomalém tempu na počítání trenérky. Postupně se tempo počítání zrychluje. Délka trvání 5 minut.
- 5) Téměř všechen zbývajících čas (20 minut) se využije pro hraní hry na podporu spolupráce a komunikace. Děti si zahrají hru „Místo napravo ode mě je volné“, kdy sedí v kroužku a právě na prázdné místo po své pravici pozvou někoho ze svého týmu a k tomu dodají pozitivní vlastnost, která jejich rozhodnutí ovlivnila.
- 6) Posledních 5 minut tréninku patří strečinku a zhodnocení, kdy trenérka a poté i některé členky postupně říkají, co se jim na tréninku líbilo a nelíbilo.

2.1.2 Realizace prvního tréninku

Na začátku prvního setkání jsme jako obvykle v pět hodin začaly s děvčaty trénink rozcvičkou, kterou každý trénink předcvičují kapitánky týmu. Po rozcvičce mají děvčata pár minut na vlastní doprotažení, na pauzu a na to, aby se napila. Také jsou zvyklá, že společně roztahují gymnastické koberce, na kterých poté trénujeme. Děvčata se rozdělila do stuntových skupinek, ve kterých jsou zvyklá pracovat. Pro začátek jsme si zopakovaly na rozehrátí pár základních stuntů. Poté jsme si zopakovaly na počítání stuntovou sekvencí, kterou již umějí. Když měla děvčata hotové základy a vše, co již umění, vysvětlila jsem jim nový stunt, na kterém mají pracovat. Každá skupinka měla poté za úkol si stunt vyzkoušet. V pyramidovém bloku jsme opět zopakovaly to, co již umíme a vyzkoušely jsme i nové věci, které jsem dětem nejdříve pořádně vysvětlila a ujistila se, že všechny vědí, co mají dělat. Po pauze jsme si šly s děvčaty zopakovat taneční sekvenci nejdříve na počítání, poté do hudby.

Po další krátké pauze jsem si našla místo v rohu tělocvičny, kde jsem se usadila na zem. Děvčata se ke mně hned sběhla, posadila se kolem mě a divila se, co se bude dít. Když zjistila, že si zahrajeme hru, byla nadšená. Vysvětlila jsem jim pravidla hry „Místo napravo ode mě je volné“. Zadání znělo:

„Děvčátka, dnes si zahrajeme hru, která se jmenuje „Místo napravo ode mě je volné“. Tato hra spočívá v tom, že v kroužku budeme mít vždy jedno místo volné a ten, kdo má toto místo po své pravé ruce, si tam pozve některou ze svých kamarádek a řekne k tomu, proč chce, aby si vedle něj sedla právě ona. Jako důvod nechci slyšet, že má hezké boty nebo tričko, ale to, proč ji máte rády, jaké jsou její dobré vlastnosti anebo to, co jí jde během tréninku“

Poté jsem si volné místo po své pravé ruce udělala já a začala jako první. Vybrala jsem si jednu z dívek a jako důvod jsem uvedla to, že se v poslední době velice zlepšila na trénincích a že i přes svůj nedávný úraz, který se jí stal na tréninku a kvůli kterému byla pár dní v nemocnici, se ničeho nebojí a dále s námi naplno trénuje. Dále pokračovala sama děvčata. Hra jim šla moc hezky a na některých bylo vidět, že je opravdu těší, když o nich někdo jiný řekne něco hezkého, pochválí je a pozve je na místo vedle sebe. Také mě překvapilo, že i menší děvčata (7 let) tuto hru pochopila a byla schopná někoho pochválit. Nejvíce se mi líbilo, když jsem slyšela věty typu „Jsi moje dobrá kamarádka, jsi hodná a moc šikovná.“ Tím jsem se utvrdila v tom, že v týmu pro dívky vytváříme bezpečné a nekonfliktní prostředí, ve kterém jsou ony samy spokojené.

2.1.3 Schéma druhého tréninku

- 1) Rozcvička trvajících 15 minut na zahřátí a protažení těla. Předcvičují dvě děvčata.
- 2) Rozdělení do stuntových skupinek, zopakování základních stuntů, které děvčata již ovládají. Následuje zopakování stuntů, které se naučila na minulém tréninku. Délka trvání 30 minut včetně krátké pauzy během bloku a poté.
- 3) Spojení jednotlivých stuntů v lidskou pyramidu na počítání, v nejjednodušším případě bez jakékoliv pomoci trenérky. Poté vyzkoušení si do hudby. Délka trvání 20 minut, poté krátká pauza.

- 4) Zopakování taneční sekvence do hudby. Trenérka počítá pouze na začátku, poté již vůbec. Následně spojíme taneční sekvenci se sekvencí stuntovou. Délka trvání 20 minut, poté krátká pauza.
- 5) Téměř všechny zbývající čas (30 minut) se využije pro hraní hry na podporu spolupráce a komunikace. Děti si zahrají hru „Ahoj, jmenuji se...“, kdy budou rozděleny do dvojic vždy s někým, s kým se dosud dobře neznají. V těchto dvojicích si budou po dobu 5 - 7 minut o sobě vyměňovat různé informace. Poté se všechny sejdeme v kroužku a postupně každá z děvčat bude mluvit o své nové kamarádce, avšak tak jako kdyby se jí najednou sama stala.
- 6) Posledních 5 minut tréninku patří strečinku a zhodnocení, kdy trenérka a poté i některé členky postupně říkají, co se jim na tréninku líbilo a nelíbilo.

2.1.4 Realizace druhého tréninku

Na začátku druhého setkání jsme trénink opět zahájily klasickou rozcvičkou vedenou kapitánkami týmu. Po rozcvičce následovalo individuální doprotažení, pauza na pití a roztažení kobereců. Poté se děvčata rozdělila do svých stuntových skupinek, kde si nejdříve zopakovala základní stunts na rozehrání a také sekvence na počítání, které již umějí. Poté jsme si zopakovaly stunts, které jsme se naučily minule, a děvčata si dala krátkou pauzu. Po krátké pauze se všechny skupinky sešly dohromady, zopakovaly jsme si počítání na pyramidu a zkusily si ji v podobě, ve které jsme na minulém tréninku skončily. To už děvčatům šlo, takže jsme přidaly závěrečné prvky, aby byla pyramida ve finální podobě. Po další krátké pauze jsme si zopakovaly taneční sekvenci. Poté jsme před taneční část sestavy napojily stuntové sekvence, které děvčata již umí. Toto dopadlo skvěle. Novou pyramidovou sekvencí jsme však zatím nenapojily.

Po pauze jsem si opět našla místo v rohu tělocvičny a děvčata se kolem mě instinktivně sběhla. Vysvětlila jsem ji, že dnes si zahrajeme jinou hru než minule. Zadání znělo:

„Holčičky, dnes si zahraje hru, která se jmenuje „Ahoj, jmenuji se...“. Vytvořte dvojice, ne však se svou nejlepší kamarádkou, ale s někým, s kým se zatím moc neznáte. Úplně nejlepší by bylo, kdyby vždy někdo ze starších děvčata byl s někým z děvčat nových. Poté si každá dvojice najde místečko o samotě a budete si povídat o všem možném. Kam chodíte do školy, jestli máte sourozence nebo domácí zvířátko, co máte rády, co Vás baví a

co naopak ne. Budete na to mít spoustu času. Pak si vás zavolám zpátky, sedneme si do kroužku a vy nám budete povídat o své nové kamarádce. Ale budete to povídat tak, jako byste najednou byly tou novou kamarádkou.“

Po tomto zadání si dívky vytvořily dvojice a rozutekly se po tělocvičně. Nechala jsem jim několik minut a vůbec jim do jejich konverzací nezasahovala. Když uběhl odměřený čas, zavolala jsem je zpět a sedly jsme si na zem do kroužku. Aby byly schopné si následující část hry dobře představit, ukázaly jsme jim s druhou trenérkou, jak na to. Já se představila jménem mé kolegyně a něco o ní/sobě řekla. Poté pokračovala ona a poté už dívky samy. Většinou šla hra hezky a bylo vidět, že je baví. Nejvíce říkaly třídy, do kterých chodí, zda mají sourozence, domácí zvířátko, co mají rády za hračky a pohádky, jaké je jejich nejoblíbenější jídlo a co naopak nejedí a také to, co je nejvíce baví na tréninku. U některých děvčat to šlo hůře, bylo vidět, že nejsou zvyklé mluvit v delších souvětích, bylo jich však jen pár. Proto jsem jim pokládala různé otázky, abych jim ve vyprávění pomohla.

2.2 Zhodnocení realizace

Při zhodnocení prvního tréninku jsem děvčata pochválila za skvělou práci, kterou ten den odvedly, zejména při stuntovém a pyramidovém bloku. Ony samy byly také nadšené, že se učily opět něco nového a že se jim to povedlo. Při zhodnocení hry jsem je chválila za to, jak hezky mluvily o svých kamarádkách. Společně jsme dospěly k tomu, že je moc důležité umět někoho pochválit a povzbudit ho a naopak, že je velice příjemné slyšet, když někdo pochválí nás. Proto jsem jim vysvětlila, že takhle by se měly i samy od sebe chválit během tréninku kdykoliv, kdy se jim něco líbí. Slíbily, že to určitě zkusí, hlavně starší děvčata.

Při zhodnocení druhého tréninku jsem dívky opět pochválila za skvělou práci, kterou ten den odvedly. Upozornila jsem je na fakt, že sestavu máme za chvíli hotovou a na nadcházející soutěž tudíž půjdeme opravdu připravené. Když toto dívkám došlo, byly nadšené. Při zhodnocení hry jsme dospěly k tomu, že bylo velice hezké poznat někoho nového a zjistit, že s ním máme něco společného, i když jsme si to do té doby třeba nemyslely. Také dívky musely mluvit před ostatními a některé určitě zjistily, že se nemusí ničeho bát, protože v týmu se jim nebude nikdo posmívat.

Závěr

Cílem mé závěrečné práce „Cheerleading – týmová spolupráce“ bylo děti zapojovat nejen do sportovních aktivit, ale i do her, které mají podpořit jejich vztahy v týmu. Na základě ukázky dvou tréninkových jednotek jsem přesvědčena, že děti v týmu vylepšily své vztahy a naučily se mezi sebou lépe komunikovat. Celoročně se snažím pro děti vytvořit pevné a příjemné zázemí, ve kterém se budou cítit v bezpečí, a myslím, že těmito dvěma tréninky jsem v nich tento pocit jen utužila.

Po několikaletých zkušenostech v pozici trenérky cheerledingu občas nabývám pocitu, že spousta týmů se soustředí převážně na výkony svých svěřenců. Což je samozřejmě ve sportovním týmu, kde se snažíme dosáhnout určitých výsledků, dobře. Nicméně by nikdo z nás neměl zapomínat na to, že děti by se ve sportovních týmech měly nejen učit ovládat daný sport, ale měly by být v týmu spokojené, cítit se tam bezpečně a mělo by jim to dát i něco víc do života. A komunikace, týmová spolupráce a vlídnost k druhým je něco, co se jim bude v budoucím životě hodit. Každý trenér by si proto měl pro svou práci stanovovat nejen cíle odborné, ale i ty sociální.

Závěrečná práce je rozdělena do dvou kapitol. V první části jsem se soustředila na definice a hlavní pojmy z oblasti sportu a přiblížila jsem chování a vývoj dětí v mladším školním věku. V druhé části jsem připravila dvě tréninkové jednotky, které obsahovaly odborné i sociální cíle, realizovala je a na závěr provedla jejich zhodnocení.

Seznam literatury

LANGMEIER Josef, KREJČÍŘOVÁ Danna. Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0

Internetové zdroje

www.cach.cz

www.cuscz.cz

www.wikipedia.cz