

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**SPECIALIZOVANÉ GYMNASTICKÉ PRŮPRAVY A METODICKÉ  
ŘADY NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ V  
CHEERLEADINGU (VIDEOPROGRAM)**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Bc. Lenka Skřivanová**

*Učitelství pro základní školy, obor Učitelství tělesné výchovy pro základní školy*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2020**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 20. července 2020

.....  
vlastnoruční podpis

Mé poděkování patří především Mgr. Petře Kalistové za všechny rady, doporučení, odborné vedení práce a pomoc při natáčení. Zároveň bych chtěla poděkovat své rodině, která mě podporovala po celou dobu studia. Velký dík také patří všem účastníkům videoprogramu, kteří se ochotně podíleli na jeho vzniku.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

**OBSAH**

ÚVOD .....	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	5
1.1 CÍL .....	5
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	5
2 CHEERLEADING A JEHO CHARAKTERISTIKA .....	6
2.1 POHYBOVÝ OBSAH CHEERLEADINGU .....	7
2.1.1 Stunty.....	8
2.1.2 Pyramidy.....	11
2.1.3 Akrobacie.....	12
2.1.4 Skoky.....	13
2.1.5 Tanec .....	13
2.1.6 Pokřiky .....	14
2.2 POHYBOVÁ PRŮPRAVA.....	15
2.3 SOUČASNÝ STAV CHEERLEADINGU .....	18
2.4 ORGANIZAČNÍ STRUKTURA.....	20
2.5 ORGANIZACE SEZÓN Y .....	22
2.5.1 Soutěže .....	24
2.6 ORGANIZACE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY .....	26
2.6.1 Bezpečnost při tréninku.....	27
3 VIDEOPROGRAM.....	29
3.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU .....	29
4 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU.....	30
DISKUZE .....	49
ZÁVĚR.....	52
SUMMARY .....	54
SEZNAM LITERATURY .....	55
PŘÍLOHY .....	I

## ÚVOD

Cheerleading je moderní sportovní odvětví, které fascinujícím spojením lidských výhozů, pyramid, akrobacie, skoků, pokřiků a tance zaujme na první pohled nejednoho diváka. Jedná se o všestranně zaměřený sportovně umělecký směr, který svou strukturou může připomínat akrobatickou gymnastiku. Jakožto nováček mezi oficiálně uznanými sporty zaznamenává cheerleading v posledních letech bleskový vývoj a rapidně rostoucí výkony. Ačkoliv se řadí mezi koordinačně estetické sporty, důraz je kladen i na precizní provedení jednotlivých pohybů po technické stránce. Cheerleading staví na gymnastických základech a pro rozvoj schopností a dovedností cvičenců využívá především průpravných gymnastických cvičení.

Název vznikl spojením anglických slov cheer (povzbuzování) a leading (vedení), což poukazuje na historické zaměření cheerleaders na roztleskávání. Přestože koncept tohoto sportu už je dnes zcela jiný, veřejnost rozdíl mezi cheerleaders a roztleskávačkami stále nerozeznává a neuznává cheerleading jako plnohodnotný sport. Bohužel negativní mínění o tomto sportovním odvětví odhání také nové potenciální členy. Pokud se však někdo nenechá odradit, ihned propadne jeho kouzlu. Přestože členskou základnu tvoří převážně dívky, na své si zde přijdou i chlapi. Jejich silové schopnosti jsou velmi vítané, protože poskytují stabilnější a tím pádem i bezpečnější základnu.

Ačkoliv kořeny cheerleadingu sahají až do dob starověkého Řecka, v České republice nemá tento dynamický sport bohatou historii. Zejména z tohoto důvodu literatura v mateřském jazyce téměř neexistuje. Začínající trenér se tak setkává s problémem nedostatku metodických materiálů, což mu neumožňuje poskytnout cvičencům kvalitní tréninkovou jednotku. Absence výukových materiálů je hlavní překážkou v rozvoji cheerleadingu v České republice. Vybrané didaktické postupy jsou ale obsaženy v některých kvalifikačních pracích samotných cheerleaders, kteří, stejně jako já, nechtěli tomuto problému pouze nečinně přihlížet. Proto jsem tuto diplomovou práci zaměřila na doplnění mezer v metodice a navázala tak na svou bakalářskou práci, ve které jsem se zabývala technikou základních cviků.

Cheerleadingu se věnuji již od roku 2012 a od té doby se tento sport dostal na zcela jinou úroveň. Nejen, že výkony dnes dosahují naprosto nesrovnatelných kvalit, také členská základna se téměř zdvojnásobila. Hlavní zásluhu si za tento pozitivní vývoj může oprávněně připsat vedení organizací zaštiťujících cheerleading již od dob svého vzniku. Pořádáním pravidelných školení a workshopů, organizováním soustředění se zkušenými zahraničními lektory a neustálým bojem o propagaci cheerleadingu přispívají k jeho rozvoji a zvýšení povědomí o tomto moderním sportovním odvětví.

Kromě role aktivního člena zastávám také trenérskou funkci, což je pro mě, jako budoucí pedagožku, přínosná zkušenost. Již před zahájením učitelské kariéry mám možnost podílet se na edukačním procesu svých svěřenců a pozitivně působit na jejich zdravý vývoj. Nadšení do práce s dětmi byl hlavní důvod, který mě přiměl k výběru mého budoucího povolání. Ve funkci trenéra působím již několik let, mám proto představu, s jakými dovednostmi děti ze základní školy přicházejí. Někteří cvičenci neovládají základní pohybové dovednosti a neprošli gymnastickou přípravou. A právě v tomto ohledu bych chtěla jako učitelka tělesné výchovy přispět ke zlepšení. Studium na vysoké škole mi přineslo užitečné informace o obecných zákonitostech výchovy a vzdělávání mládeže. Díky zaměření na tělesnou výchovu jsem navíc získala povědomí o komplexním tělesném i duševním rozvoji jedince. Systematické a dlouhodobé získávání cenných vědomostí a dovedností mi poskytlo základ pro tvorbu kvalitních vyučovacích i tréninkových jednotek.

Jedinečnost cheerleadingu nespočívá pouze v náročných fyzických výkonech, ale především ve vzájemné podpoře členů vlastních i konkurenčních týmů. Tento sport učí všechny členy spolupráci, respektu a vytváří vazby mezi jednotlivými sportovci z různých týmů. Cheerleaders si pomáhají na trénincích i na samotných soutěžích. Vzhledem k velkému množství emocí, které sportovci do cheerleadingu vkládají, se pro ně často stává tým dokonce druhou rodinou.

Součástí diplomové práce je videoprogram obsahující metodické řady nácviku základních dovedností v cheerleadingu. Videoprogram představí názorné ukázky specializovaných gymnastických průprav a několik cviků z akrobacie, stuntů i skoků, které patří do zásobníku základních dovedností v cheerleadingu. K těmto cvikům budou předloženy metodické řady nácviku s detailním slovním popisem. Videoprogram tak vytvoří komplexní zásobník metodických postupů u začínajících cheerleaders.



# 1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

## 1.1 CÍL

Cílem diplomové práce je vytvoření výukového materiálu se zaměřením na specializované gymnastické průpravy, které jsou základním stavebním kamenem cheerleadingu. Dále představení metodických řad nácviku základních dovedností prostřednictvím názorného videoprogramu, který by měl být nápomocný trenérům i samotným cvičencům. Zároveň má práce za úkol zvýšit povědomí o tomto moderním sportovním odvětví.

## 1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Charakteristika sportovního cheerleadingu
- Vymezení obsahové náplně cheerleadingu a pozic ve stuntu
- Představení organizační struktury cheerleadingu v České republice
- Uvedení pravidel bezpečnosti při provozování tohoto sportu
- Předvedení zásobníku základních cviků specializovaných gymnastických průprav
- Vytvoření videoprogramu představující kompletní soubor metodických řad nácviku základních dovedností v cheerleadingu

## 2 CHEERLEADING A JEHO CHARAKTERISTIKA

Cheerleading je moderní sportovní odvětví, které spojuje unikátnost stuntů, lidských pyramid, akrobacie, skoků, pokřiků a tance. Je to všestranný sport, což mimo jiné dokazuje i definice České asociace cheerleadingu. „*Cheerleading je náročnou sportovní disciplínou, která vyžaduje pravidelnou a systematickou sportovní přípravu. Řadí se mezi koordinačně estetické sporty s důrazem na technické provedení stuntovacích technik, gymnastiky a akrobacie ve vzduchu*“ (ČACH, Výroční zpráva 2017/2018, 2018). V tomto závodním sportu předvádí tým či jednotlivec dynamické a divácky atraktivní choreografie, které jsou následně hodnoceny odbornou porotou. Soutěží se ve 2 základních kategoriích: divize cheerleading, což představuje již zmíněné stunts, pyramidy atd. a divize performance, která zaštiťuje taneční vystoupení. Pro širší veřejnost se setkáváme také s rozdělením na sportovní a taneční cheerleading, což je dle mého názoru pro laika více srozumitelné.

Kořeny klasického povzbuzování jsou spjaté s Olympijskými hrami ve starověkém Řecku, kde povzbuzovači vybízeli diváky k fandění. Dějiny současného cheerleadingu se začaly psát o něco později, a to v 17. století ve Velké Británii. Odtud se tento fenomén přesunul do USA, kde je cheerleading, především díky spojitosti s americkým fotbalem, považován za populární sport dodnes (Skřivanová, 2018).

Ačkoliv v profesionální sféře je cheerleading dnes již mezinárodně uznávaným sportovním odvětvím, v očích veřejnosti je stále podceňován. I přes současnou vysokou úroveň je zaměňován s klasickými roztleskávačkami, které jsou dnes už pouhou minulostí tohoto sportu. Je nutné vymezit charakteristiku obou těchto pojmů. Hlavní rozdíl mezi cheerleaders a roztleskávačkou je v jejich motivu pro provozovanou činnost. Zatímco roztleskávačka si klade za cíl povzbudit jiné sportovce a tím i vybídnout diváky k fandění, cílem cheerleaders je předvést před porotou nacvičenou sestavu v co nejlepším provedení. Právě tohle možné zaměnění vede veřejnost k označení cheerleadingu jako neplnohodnotný sport. Zde je možné argumentovat faktem, že se cheerleading shoduje se všemi dostupnými definicemi sportu a v roce 2016 byl dokonce uznán Mezinárodním Olympijským výborem a přijat jako oficiální neolympijský sport.

Cheerleading je sport velmi náročný na psychiku jedince. Z pohledu překonávání vlastních limitů patří k jedním z nejobtížnějším. Při trénování nových prvků je třeba přemoci strach a obavy z neúspěchu, které pravidelně doprovázejí nejenom tréninky, ale především soutěže. Soutěžící se musejí vyrovnat s představou, že jejich celoroční dřina bude vyhodnocena podle velmi krátkého vystoupení a každá chyba může tým připravit o výhru. To vše je umocněné cheerleaderovým vědomím, že svou chybou nepotrestá pouze sebe, ale celé družstvo. Hošek a Hátlová (2009) ve své studii prokázali vyšší míru úzkosti právě u těchto sportovních odvětví, kde může být i malou chybou znehodnocena dlouhodobá příprava. Vzhledem ke stále se zvyšujícím nárokům na výkony se zvyšuje i míra stresu, což má pro většinu sportovců negativní dopad na výkon. Důležitým aspektem je samozřejmě vzájemná důvěra všech členů. Cheerleaders se často ocitají v obrovských výškách či provádějí nebezpečné prvky, čímž doslova hazardují s vlastním životem. Pokud si navzájem nedůvěřují, je šance na úspěch velice malá. Rozhodně není dobré vystavovat sebe a své kolegy nebezpečí, pokud sportovec aktuálně není v dobrém psychickém rozpoložení.

## 2.1 POHYBOVÝ OBSAH CHEERLEADINGU

Jak již bylo zmíněno v úvodu, cheerleading obsahuje široké spektrum činností, které tvoří jednotnou choreografii. Dle podílu důležitosti v sestavách jmenují na prvním místě stunty a pyramidy, dále pak akrobacii, skoky, tanec a závěrem pokřiky. Tyto složky můžeme rozdělit do 2 základních kategorií, a to na individuální a skupinové dovednosti. Za individuální dovednost označujeme takovou dovednost, kterou cheerleader dokáže provádět samostatně bez pomoci ostatních cheerleaders. Patří sem akrobacie, skoky, tanec a pokřiky. Stunty i pyramidy řadíme do dovedností skupinových, protože tuto činnost sportovec nemůže bez pomoci ostatních vykonávat (Chappell, 2005). Při předvedení cviků je vždy hodnocena úroveň a kvalita provedení. Obtížnost prvků je limitována dle zvolené kategorie. Při nedodržení pravidel a předvedení zakázaného prvku je celý tým penalizován. Proto je nutné, aby byl trenér dobře seznámen s pravidly a nezařadil takový prvek do sestavy.

Vzhledem ke komplexnosti cheerleadingu by měl každý sportovec projít všeobecným rozvojem, aby získal dostatečnou úroveň základní koordinace. Cheerleader s lepšími koordinačními schopnostmi má větší předpoklady pro rychlé osvojení specifických

koordinačních požadavků tohoto sportu (Murray, 2007). Většina složek cheerleadingu je založena na gymnastice, proto je velkou výhodou, pokud sportovec prošel gymnastickou přípravou. Vhodná je zpevňovací, vzporová a podporová, odrazová, doskoková, rotační i obratnostní příprava.

### 2.1.1 STUNTY

Pro diváky i samotné cheerleaders jsou nejzajímavější složkou cheerleadingu právě stunts. Tento pojem by se dal do češtiny přeložit jako zvedací figura, zkráceně „zvedačka“. Cheerleading obecně hojně využívá anglických výrazů, které se v odborné terminologii nepřekládají. ČACH popisuje stunt jako jakýkoli prvek, ve kterém je top držen nad soutěžním povrchem jednou či více osobami (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading 2019/2020, 2019). Právě stunts připomínají již zmíněnou akrobatickou gymnastiku. Jsou na pohled velmi atraktivní a zaujmou nejednoho diváka. Jejich trénink ale vyžaduje maximální fyzickou i duševní kondici. Jsou zapotřebí hodiny a hodiny tvrdé práce, než se vytvoří silná stuntská skupinka (group). Pro provedení kvalitního stuntu je důležitá souhra všech členů. Farina (2011) ve své knize prosazuje heslo „practice makes perfect“. Vysvětluje, že pouze tvrdým tréninkem lze dosáhnout dobrých výsledků. Pozice v rámci groupu se rozdělují na topa (zvedaná osoba) a base, kteří topa zvedají. Posty basů se dále rozdělují na přední, zadní a postranní. Důležitou součástí groupu je i externí spotter. Ten do stuntu nijak nezasahuje, stará se pouze o bezpečnost topa v případě pádu. Počet lidí ve stuntu je závislý na soutěžní kategorii. Nejnižší možný počet účastníků jsou 2 osoby. Zde mluvíme o partner stuntu (viz obrázek 1). Tento typ dle Carriera (2006) přivádí díky své atraktivitě k cheerleadingu nejvíce mužů. Muži disponují většími silovými schopnostmi než ženy, tudíž obvykle při partner stuntu zvedá topa base mužského pohlaví. S přidáním 1 člena do stuntu se dostáváme do kategorie double partner stunt. Tento typ běžně provozují i dívky, které mají předchozí zkušenosti se stuntským. Plný stav ve stuntu označujeme jako group stunt (viz obrázek 2). Zahrnuje 4-5 osob dle úrovně stuntu a zkušeností členů.



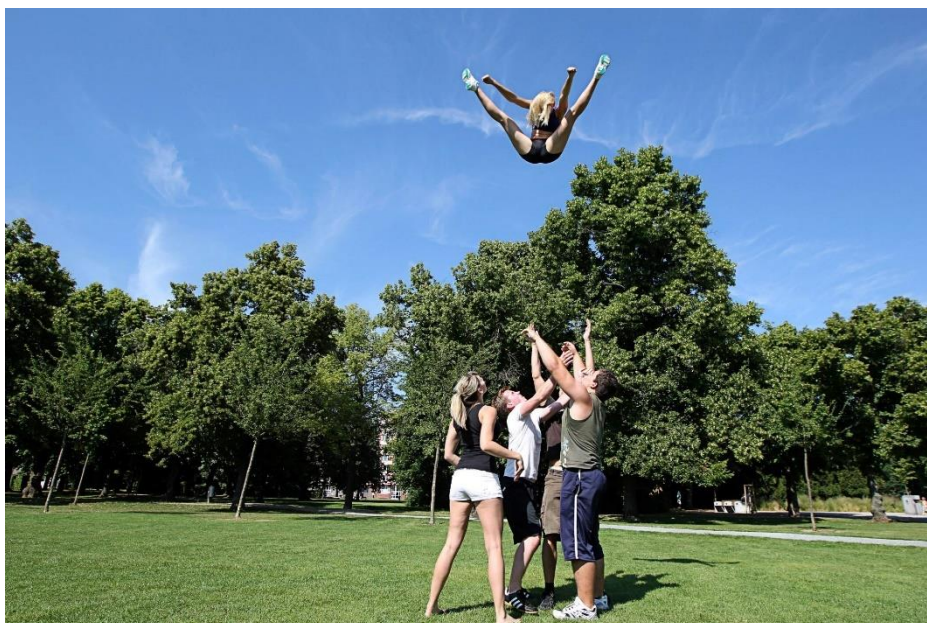
Obrázek 1 – Partner stunt  
(zdroj: vlastní archiv)



Obrázek 2 – Group stunt  
(zdroj: vlastní archiv)

Stunty zahrnují široké spektrum variací těchto zvedacích figur. Z hlediska výšky a obtížnosti lze stunty rozdělit na 3 základní kategorie: začátečnické, mírně pokročilé a pokročilé. Začínající cheerleaders zvedají topa do úrovně boků. Jedná se o nejjednodušší stunty, které používají zejména nejmladší kategorie. V mírně pokročilých stuntech se top dostává na úroveň ramen basů. Sem řadíme například základní stunt elevator. Pokročilé stunty dovolují zvednout topa nad úroveň ramen basů. Objevují se zde také výhozy neboli basket tossy (viz obrázek 3). V neposlední řadě dělíme stunty dle konečné pozice topa na jednonož a obounož (Horáková, 2011).

Při stuntování je nutné dodržovat pravidla bezpečnosti. Na zahraničních soustředěních je vždy nejdůležitějším pravidlem „top never hits the ground“ (top nikdy nepadne na zem). Pokud se tak stane, pro celý tým následuje tvrdý trest. Sportovci se tak učí mít vždy bezpečnost na prvním místě. Se zvyšující se obtížností stuntu se zvyšuje i riziko úrazu. Pokud se chce cheerleader posunout na další úroveň, musí nejdříve zvládat základní prvky dokonale. Obtížnější stunty a nácvik nových stuntů vždy vyžadují přítomnost spottera. Před každým stuntem musí být všichni členové seznámeni s průběhem činnosti.



Obrázek 3 – Basket toss – Toe touch (zdroj: vlastní archiv)

## Pozice ve stuntu

### Top

Jako top je označována osoba, která je zvedána či vyhazována basy. Obvykle se jedná o dívku, protože rozhodujícími kritérii při výběru pozic ve stuntu jsou výška a váha. Top bývá menší a lehčí postavy, což usnadňuje práci basům. V pyramidách ale top zvedá navíc jiného topa, tudíž potřebuje mít i sílu. U jednonohých stuntů je zapotřebí velká flexibilita dolních končetin, protože top zvedá nohu do krajních pozic. Zároveň musí být vždy maximálně zpevněný. Vzhledem k jeho viditelné pozici na sobě nesmí dát znát sebemenší známku pochybení. Top ovládá své tělo za každé situace. Udržuje střed těla nad základnou, čímž pomáhá zajistit stabilitu stuntu. V neposlední řadě netrpí strachem z výšek ani nedostatkem důvěry ke svým basům (Varsity, 2009).

### Base

Base je dle ČACH osoba, která je svou vahou v přímém kontaktu se soutěžním povrchem a poskytuje tak podporu jiné osobě. Jinými slovy tak označujeme ty cheerleaders, které drží, zvedají nebo vyhazují topa v/do stuntu (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading 2019/2020, 2019). Základ stuntu tvoří jeden zadní, přední a dva postranní basové. Ideální somatotypy pro base jsou mezomorf či endomorf. Disponují především silovými schopnostmi, neméně důležité je ale dodržovat správnou techniku. Nezbytné jsou

také dobře vyvinuté reflexy. Basové často dostávají topa do situací ohrožujících zdraví, tím pádem musí být vždy připraveni rychle reagovat. Každý base má ve stuntu jinou funkci. V následujícím odstavci krátce přiblížím úkoly jednotlivých basů.

Post zadního base je vždy obsazen nejvyšším členem groupu. Stojí za zády topa a má přehled o celkovém dění ve stuntu. Po celou dobu nahlas počítá doby od 1 do 8. Jeho hlavním úkolem je stabilita a zpevnění celého stuntu. Postranní basové jsou hlavními zvedací topa. Ve většině stuntů drží chodila topa, tudíž zvedají největší váhu. Kromě zvedání a vyhazování mají za úkol také balancovat topa. Postranní basové stojí mírně před topem naproti sobě a obvykle provádějí stejnou činnost současně. Je tedy důležitá dobrá synchronizace a výhodou je shodná výška obou členů. Přední base stojí před topem a jeho hlavním úkolem je kromě zpevnění stuntu také přidání výšky ve výhozech. Jak již bylo zmíněno, přední base není nezbytnou součástí groupu, má spíše psychický vliv na bezpečnost topa. Využívá se pouze u začátečníků nebo při nacvičování nových či náročnějších stuntů. Vzhledem ke sníženému bodovému ohodnocení je přítomnost předního base na soutěžích nežádoucí.

### **Spotter**

Neméně důležitou složkou každého groupu je spotter. Jedná se o externího člena skupiny, který nijak nezasahuje do průběhu stuntu. Po celou dobu stunt sleduje a chytá topa v případě pádu. Bez přítomnosti spottera se nedoporučují nacvičovat žádné obtížnější stunty.

### **2.1.2 PYRAMIDY**

Pyramida vzniká spojením dvou nebo více stuntů prostřednictvím vzájemného dotyku členů groupu (viz obrázek 4). V sestavách se setkáváme s nespočetným množstvím variant pyramid. Jediným limitujícím faktorem je technická obtížnost a soutěžní úroveň. Hlavní funkcí pyramidy je zatraktivnit samotné stunty. Cílem není sestavit co nejvyšší statickou lidskou pyramidu, ale zaujmout diváka efektními vzestupy, sestupy a dynamickými změnami formací. Proto je při tvorbě pyramidy žádoucí velká kreativita trenéra. Kromě technické obtížnosti se hodnotí také kvalita provedení, stabilita pyramidy a synchronizace. U pyramid se musí více než kdekoli jinde dbát na bezpečnost. Každý člen hraje důležitou roli a při selhání jednoho článku hrozí zhroucení celé pyramidy, což může



mít za následek nejedno zranění. Cheerleaders musí umět reagovat na nečekané situace a v případě potřeby rychle jednat (Neil, 1986).



Obrázek 4 – Pyramida (zdroj: vlastní archiv)

### 2.1.3 AKROBACIE

Akrobacie (tumbling) je přirozenou součástí sportovní gymnastiky a dnes již neodmyslitelně patří i k cheerleadingu. Dodává tomuto sportu na atraktivitě a oživuje choreografie. Jedná se o souhrn tělesných dovedností, které jsou založeny na mimořádné tělesné zdatnosti a obratnosti. ČACH definuje akrobacii jako jakýkoli cvik s rotací boků přes hlavu, který není držený ani přidržovaný žádným basem. Musí také začínat a končit na soutěžním povrchu (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading 2019/2020, 2019). Obsahuje široké spektrum dovedností. Mezi základní prvky řadíme kotoul či přemet stranou, pokročilí cheerleaders předvádějí například salta. Oblíbenou součástí choreografií jsou akrobatické řady jako je rondat – salto apod. Atraktivní je také kombinace se skoky (např.: toe touch – salto), stunts (např.: rondat s naskočením do stuntu) nebo se používá jako způsob efektivního přechodu do jiného postavení. S rostoucí úrovní roste i bodové ohodnocení. Obtížné prvky musí být ale perfektně zvládnuty, v opačném případě se body srážejí. Správné technické provedení je základním předpokladem pro synchronizaci celého týmu. K synchronizaci je důležité správné načasování neboli timing. Ten je důležitý kromě



estetického dojmu i z hlediska bezpečnosti. Při špatném načasování se mohou 2 cvičenci snadno srazit. Správný timing může předejít zbytečným zraněním (Mullarkey, 2011).

Akrobacie se rozděluje na 2 základní druhy:

- Standing Tumbling (akrobacie z místa) – akrobatický prvek prováděný ze stoje bez jakéhokoli pohybu vpřed
- Running Tumbling (akrobacie z běhu) – akrobacie obsahující krok vpřed nebo přemetový poskok sloužící k získání energie pro nástup do akrobatického prvku (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading 2019/2020, 2019)

#### 2.1.4 SKOKY

Skoky neboli jumpy jsou převzaty z gymnastiky a patří mezi individuální dovednosti jedince. Podle ČACH se jedná o vzdušnou pozici bez rotace boků přes hlavu, která je vytvořena odrazem od soutěžního povrchu použitím síly chodidel a spodní části těla (ČACH, Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading 2019/2020, 2019). Tuto definici podporuje i Svatoň (1997), který za charakteristický znak skoků považuje letovou fázi, jejíž rozsah a výška je závislá zejména na explozivní síle dolních končetin a na kloubní pohyblivosti v kyčelních kloubech. Hlavním kritériem skoku je tedy dočasné oddálení těla od základny (Appelt, Libra, Stejskalová, 2007). Ačkoliv jsou nedílnou součástí choreografií, neřadí se mezi povinné prvky. Rozlišujeme několik druhů skoků. Kromě výšky výskoku se liší postavením rukou a nohou ve výskoku. Za základní skok považujeme toe touch neboli roznožku. Kvalitní provedení skoku vyžaduje sílu a flexibilitu dolních končetin. V sestavách se využívají opakované skoky nebo skoky s navázáním akrobacie, k čemuž je zapotřebí i vytrvalost. Hodnocena je úroveň a kvalita provedení, při skupinových skocích navíc synchronizace.

#### 2.1.5 TANEC

Tanec je součástí téměř všech soutěžních vystoupení. Ve smíšených sestavách sice není hodnocen, přesto ho trenéři z estetického hlediska zařazují do choreografií. Tanec sestavu oživuje ostrými a rychlými pohyby celého těla. Hojně využívaný je i při nesoutěžních vystoupeních na společenských akcích. Obvykle tancují pouze děvčata, chlapci v tu dobu

provádějí partner stunty či akrobacii. Taneční kategorie se v cheerleadingu označuje jako performance. Soutěžit může buďto dvojice, nebo skupina 8-24 cheerleaders, a to v kategoriích freestyle pom, jazz nebo hip hop. Ne pro každou soutěž jsou ale otevřeny všechny tyto kategorie, proto je nutné sledovat obecná pravidla jednotlivých soutěží.

### 2.1.6 POKŘIKY

Pokřiky mají v konceptu cheerleadingu spíše historickou hodnotu. V týmových vystoupeních pokřik předchází samotné sestavě a zařazuje se z důvodu rozproudění cheerleaders i publika. Cílem je předvést co největší nadšení a zapojit diváky. Není předepsán povinný jazyk pokřiku. Trendy na použití anglického či mateřského jazyka se stále mění. Obecně ale platí, že angličtina poskytuje lepší jazykové prostředky, a protože se jedná o dokola se opakující jednoduché fráze, rozumí jim lidé po celém světě. Choreografie pokřiku je zcela na kreativě trenéra. Využívají se základní stunty, pyramidy, akrobacie i jednoduché cheer pohyby. Kromě již zmíněného nadšení porotci hodnotí hlasitost, jednotnost a srozumitelnost pokřiku, dále preciznost provedení u stuntů a akrobacie. Hodnocení také pozitivně ovlivňuje využití rekvizit jako megafonů, cedulí apod. (Polívková, 2017).

## 2.2 POHYBOVÁ PRŮPRAVA

Cheerleading je sport, který zahrnuje širokou škálu činností a nároky na pohybové dovednosti jedinců se odvíjí od jejich postu v rámci stuntu. Pro basy je mimo jiné důležitá síla a technika, pro topa je žádoucí flexibilita a maximální úroveň zpevnění. Vzhledem k náročnosti cheerleadingu je bez ohledu na post pro každého cvičence důležitá všeobecná příprava. Dovednosti, které v rámci stuntů a akrobacie sportovci předvádí jsou limitovány vysokou úrovní koordinačních schopností. Je nezbytně nutné nepodceňovat obecnou přípravu, protože se jedná o dobrou časovou investici do budoucna. Všeobecná příprava tvoří základ obecné připravenosti cheerleaders a její nedodržení může znamenat omezení při učení složitějších pohybových operací.

Své základy staví cheerleading na gymnastických dovednostech a velká část cvičební jednotky je věnována právě trénováním gymnastických cviků. V cheerleadingu se ale označení gymnastika nepoužívá, tyto převzaté prvky, jako například kotouly, přemety stranou apod., se řadí do složky akrobacie. Přechod z gymnastiky k cheerleadingu je ideální výchozí pozicí pro provozování tohoto sportu na vysoké úrovni, protože takový cvičenec již disponuje určitou mírou motoricko-funkční připravenosti. Sportovec, který neabsolvuje průpravná cvičení se k nim s největší pravděpodobností bude muset dříve nebo později vrátit. Každý odborník tedy doporučuje neodkládat tuto nutnost a zařadit všeobecnou přípravu do běžného tréninkového procesu.

Základní všeobecná cheerleadingová příprava se opírá o několik specializovaných gymnastických průprav, které mají v tomto sportu využití. Jedná se o zpeňovací, vzporovou a podporovou, odrazovou, doskokovou, rotační a obratnostní přípravu, které se souhrnně označují pojmem akrobatická příprava. Obsah této přípravy slouží jako základ kultivace hybného systému cvičenců ve většině sportovních odvětví. V systému sportovní přípravy je chápána jako část přípravy, která propojuje motoricko-funkční a technickou složku přípravy (Skopová, Zítka, 2013). Každá z těchto průprav má význam pro zvládnutí jiných pohybových dovedností v cheerleadingu. Ve stuntech jsou přípravy důležité především pro cvičence na postu topa, který z tohoto hlediska zastává nejnáročnější úkol. V rámci svých pohybových úkolů top často zůstává zpevněný v obtížných polohách, odráží se, aby usnadnil práci basům, rotuje své tělo v ose vertikální i horizontální pro zefektnění vzestupů a sestupů a musí se velmi dobře orientovat v prostoru. Na basy v tomto ohledu

nejsou kladeny tak vysoké nároky, ale jak již bylo zmíněno výše, z důvodu zařazení akrobacie do sestav se tyto průpravy stávají důležité pro všechny členy. V následujících odstavcích budou jednotlivé průpravy krátce charakterizovány dle Křištofiče (2004) a uvedeny základní cviky. Rozšířený zásobník cviků se nachází ve videoprogramu, který tvoří praktickou část diplomové práce.

Účelem zpevňovací průpravy je rozvoj způsobilosti udržet tělo zpevněné i v obtížných polohách a pohybech. Schopnost vědomého ovládní těla je jednou z podmínek pro cíleně prováděný pohyb. Tento proces uvědomělého zpevňování probíhá vždy od hmotného středu těla směrem ke končetinám. Zpevněné držení těla usnadňuje vnímání pohybu. Mezi základní cviky řadíme poskoky odrazem snožmo ve vzpažení, leh s mírným předklonem, vzpažit vpřed, přednožit poníž, stoj na rukou s dopomocí či chůze ve stoji na rukou s dopomocí.

Vzporová a podporová průprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz z horních končetin. Přípravuje svaly ramen pro zajištění podporů a vzporů i v obtížných polohách. Podporová cvičení často bývají rovněž i zpevňovací cvičení. Mezi tyto cviky patří podpor na předloktí ležmo, vzpor ležmo, střídání podporu na předloktí ležmo a vzporu ležmo či vzpory a podpory s využitím balančních pomůcek.

Odrazová průprava má za úkol zkvalitnit techniku odrazu cvičence, zvýšit úroveň svalové síly dolních i horních končetin a zabezpečit speciální odrazovou vytrvalost. V cheerleadingu je důležitá především pro topa při nácviu partner stuntů, při kterých je kvalita provedení závislá na odrazu z dolních končetin cvičence. Pro rozvoj odrazové vytrvalosti se využívají skoky přes švihadlo v různých variacích, chůzi, běh, prvky atletické abecedy apod. Mezi další průpravné cviky se řadí odrazy snožmo z místa na vyvýšenou podložku, poskoky ve dřepu či vzpor ležmo na prstech.

Cílem doskokové průpravy je ztlumit kinetickou energii letícího těla. V této průpravě hraje hlavní roli koordinovaná síla dolních končetin, rovnovážné schopnosti a celková orientace v prostoru. Doskok je tlumený silou svalů dolních končetin. Mezi hlavní zásady doskoků patří doskok na obě chodidla do podřepu, při paralelním postavení nohou v šíři boků s koleny nad špičkami. Zařazením doskokové průpravy do všeobecné přípravy cvičence se snižuje riziko zranění. Příklady cvičení zahrnují seskoky z vyvýšené podložky, opakované skoky na místě do podřepu či skoky na místě s variacemi jako se skrčením přednožmo, čelným nebo bočným roznožením apod. (Skopová, Zítka, 2013).

Rotační průprava má opět velký význam při trénování akrobacie. Jedná se o trénink způsobilosti roztáčet tělo v prostoru kolem různých os. Předpokladem pro úspěšné zvládnutí rotačních cviků je zvládnutí zpevňovací průpravy cvičence, znalost fyzikálních principů, které jsou příčinou vzniku rotace a v neposlední řadě osvojení pohybového chování podporujícího tento pohyb. Úkolem rotační průpravy je také rozvoj schopnosti orientovat se v prostoru. Vnímání polohy vlastního těla vůči zemi je důležité pro řízení pohybu těla v prostoru. Mezi taková cvičení patří skoky na místě s přesně určeným stupněm obrátů, zvrtné skoky z trampolíny, rotace ve visu na kruhu atd.

Obratnostní průprava tvoří podstatnou složku přípravy cvičence a svým způsobem se prolíná do všech uvedených průprav. Podle Měkoty (2005) je obratnost definována jako schopnost uskutečňovat koordinačně složité pohyby. Jak jsem již zmínila v úvodu, cheerleading se řadí mezi koordinačně estetické sporty, tudíž tuto průpravu rozhodně nesmíme zanedbat. Dobře rozvinuté obratnostní schopnosti urychlují proces osvojování nových dovedností. Úkolem této průpravy je rozvoj balančních analyzátorů (zrakový, vestibulární, kinestetický), pochopení principů stability a praktická aplikace těchto principů v podmínkách statické i dynamické rovnováhy (Skopová, Zítka, 2013). Rovněž nelze opomenout význam rozvoje skupinové orientace, která je pro týmové sporty, jako cheerleading, velmi důležitá. Typickým příkladem průpravných obratnostních cvičení je balancování v postoji jednož v různých pozicích těla (stoj, podřep, výpon), chůze na kladině, kotoulové variace s obraty, průvleky a toče na hrazdě apod.

### 2.3 SOUČASNÝ STAV CHEERLEADINGU

Současný cheerleading nelze charakterizovat jednotně. Panuje velký rozdíl mezi podmínkami v České republice a jinde ve světě, jako například v USA, což je poznat i ve výkonech jednotlivých týmů. Obecně lze ale říci, že doba velkého rozruchu ohledně příchodu tohoto nového sportovního odvětví je již za námi a v současnosti dochází k mírnému nárůstu počtu členů a nových týmů. V České republice se cheerleading rozvíjí již 20 let a v posledních letech došlo k obrovskému rozvoji. Největší „boom“ je spojován se sezónou 2015/2016, kdy se členská základna rozrostla o cca 500 cheerleaders. V následujícím roce byl zaznamenán mírný pokles, nicméně sezóna 2017/2018 přinesla prozatím nejvyšší počet členů, který od té doby stagnuje. V současnosti cheerleading provozuje téměř 2000 registrovaných osob. Většinou se jedná o dívky, chlapci jsou zastoupeni pouze 5 % (ČACH, Výroční zpráva ČACH 2018/2019, 2019). I samotné týmy rozšiřují své kategorie. Nejvíce přibývá dětí mladšího školního věku. Tyto kategorie už se u větších týmů z kapacitních důvodů rozdělují na A tým a B tým. Při tomto rozšíření je logicky zapotřebí i více trenérů. V dnešní době je také oblíbený trend obsazování mladších cheerleaders do role asistentů trenéra. Na stejný počet dětí se využívá více trenérů, což způsobuje zefektivnění tréninkové jednotky.

S rostoucí základnou roste samozřejmě i úroveň předváděných choreografií a nároky na kvalitu provedení. Stunty, se kterými se před 5 lety vyhrávalo, by dnes na medaili rozhodně nestačily, ostatně jako ve všech sportech. Všechny úspěšné týmy se snaží zdokonalovat, účastní se nejrůznějších kempů, které jsou pořádány odborníky ze zahraničí, kupují tréninkové pomůcky, posílají své trenéry na školení a mnoho dalšího. Stále ovšem cheerleaders i jejich trenéři vkládají veškeré úsilí pouze pro pocit vítězství a většinou slovní ocenění za dobře vykonanou práci. Finanční situace v České republice nedovoluje vítězům vyplácet odměny či odměňovat hodnotnými cenami a pouze hrstka trenérů v ČR může považovat cheerleading za jediný zdroj obživy. Tato skutečnost se dá hodnotit negativně, ale právě díky tomu zatím není cheerleading vystaven faktorům jako podplácení, manipulace apod., které zásadně ovlivňují průběh jiných sportovních utkání. Pokud by do českého cheerleadingu vnikly finanční odměny za výhru, rivalita mezi sportovci by se okamžitě zvětšila a zmizela by ta čistá vzájemná podpora a spolupráce, která dělá cheerleading tak jedinečným.

Pokud se ale zaměříme na jinou část světa, například již zmíněnou Ameriku, dostaneme se na zcela jiný systém. V USA není cheerleading pouze kroužkem pro mládež, ale je i součástí některých škol. Místní cheerleaders často roztleskávají pro týmy amerického fotbalu, basketbalu, baseballu apod., což jim poskytuje finanční podporu. Týmy se ale během klasické sezóny kromě vystupování na sportovních akcích účastní i různých kempů a soustředění a trénují na soutěže. Nejvyšším oceněním je pro žáky školou povinné získat školní národní titul. Přijetí do týmu cheerleaders ale není vůbec lehké. Kromě fyzické zdatnosti je nutné mít dobrý prospěch a absolutní absenci kázeňských problémů. Sportovci by měli disponovat takovými charakterovými vlastnostmi, aby byli vzornými reprezentanty školy. Na vysokých školách je cheerleading opět o level výše. Týmy zde mají výkony na velmi vysoké úrovni, což vyžaduje věnování spousty času a maximální nasazení. Cheerleaders procházejí vícefázovými tréninky, které se dělí do různých kategorií. Některé tréninky jsou zaměřené na stunts či akrobacii, jiné na kondici a posilování či některé rozvíjí vytrvalost. U vrcholových sportovců se využívá i individuální trénink, nejčastěji právě při tréninku vytrvalosti. Proto univerzity sportovcům nabízejí například možnost využití stipendií či jiné benefity. Je zde velká snaha do týmů lákat chlapce. Ti disponují přirozeně většími silovými schopnostmi, což umožňuje provádění obtížnějších zvedaček a výhozů. Vzhledem k takto vysoké úrovni jsou pro uchazeče o členství velmi důležité předchozí zkušenosti s cheerleadingem (Wilson, 2003).

## 2.4 ORGANIZAČNÍ STRUKTURA

Historie českého cheerleadingu je spjata s Barborou Schejbalovou, která v době příchodu cheerleadingu do České republiky založila občanské sdružení Česká asociace cheerleaders (ČACH). Tato nezisková organizace zaštiťuje český cheerleading od roku 2001 až dodnes. Od začátku si klade za cíl rozvíjet český cheerleading jako moderní sportovní odvětví. Sdružuje a podporuje kluby, které provozují taneční a sportovní cheerleading. Předmětem hlavní činnosti spolku je organizování všech forem cheerleadingu v České republice. Kromě rozvoje, podpory a organizace cheerleadingu na území České republiky ČACH zastupuje české kluby v republikových a mezinárodních sportovně zaměřených organizacích, poskytuje finanční prostředky, osvětu, metodické vedení či propaguje cheerleading jako sportovní odvětví. Také zajišťuje státní sportovní reprezentaci v cheerleadingu. Český národní reprezentační tým (Team Czech republic) je složen z nejlepších českých cheerleaders a pravidelně reprezentuje ČR na mezinárodních soutěžích. Hlavní úlohou Českého reprezentačního týmu je, stejně jako úlohou ČACH, podpora rozvoje cheerleadingu na našem území. Členové pomáhají při školení ostatním českým týmům a jsou vzorem pro ostatní cheerleaders nejen svými úspěchy, ale především svým chováním a respektem k ostatním cheerleaders. V neposlední řadě Team Czech republic exhibičně vystupuje na různých sportovních, kulturních či charitativních akcích (ČACH, Výroční zpráva ČACH 2018/2019, 2019).

ČACH si klade za cíl motivovat mládež k pohybové aktivitě a seberealizaci prostřednictvím pohybových a tanečních variací, gymnastických cvičení či hudby. Je důležité podporovat a rozvíjet kladný vztah dětí a mládeže ke sportu a poskytnout jim všestranný fyzický i psychický rozvoj spojený se správnou životosprávou. V neposlední řadě ČACH zajišťuje vzdělávání, organizuje školení, soustředění a další aktivity pro trenéry, porotce, sportovce a další osoby působící v oblasti cheerleadingu. Dále vydává metodické materiály, odborné publikace, pravidla a vnitřní normy. Členství v ČACH je dobrovolné a mohou se o něj ucházet fyzické i právnické osoby, které se ztotožňují se záměry ČACH a chtějí se podílet při naplňování těchto společných zájmů. Orgány ČACH tvoří valná hromada, výkonný výbor, kontrolní a odborné komise (ČACH, Stanovy ČACH, 2017).



Česká asociace cheerleaders je členem:

- European Cheer Union (ECU)
- International Cheer Union (ICU)
- České unie sportu (ČUS)
- České unie kolektivních a individuálních sportů (ČUKIS)

Dále byl ČACH uznán jako výlučný představitel cheerleadingu v České republice a je veden Českým Olympijským výborem (ČOV) v sekci neolympijských sportů (ČACH, Výroční zpráva 2017/2018, 2018).

## 2.5 ORGANIZACE SEZÓNY

Stejně jako v jiných sportech, i v cheerleadingu je sezóna ovlivněna především soutěžemi. Vystoupení na společenských akcích jsou pro cheerleaders spíše doplňková aktivita na získání finančních prostředků. Dále umožňuje prezentovat vlastní tým, který tím získá výhodu generální zkoušky soutěžního představení před diváky (viz obrázek 5).



Obrázek 5 – Vystoupení Blue Wings Cheerleaders na maturitním plese  
(zdroj: vlastní archiv)

Rozvržení ročního tréninkového plánu je úlohou trenéra. Ten má za úkol sestavit tréninkový cyklus na následující sezónu, který bude co nejefektivněji rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti sportovců. Základním tréninkovým cyklem je roční, který zahrnuje jednu sezónu. U nás se sezónou rozumí období od září do září následujícího roku. Plán obsahuje harmonogram tréninků, soustředění, školení trenérů a domácích i zahraničních soutěží. Dále rozpis trenérů a jejich asistentů a v neposlední řadě hlavní cíle jednotlivých období. Ve zkratce se začátkem každé sezóny týmy soustředí na nábor nových členů a učí je základní techniku. Tu později prohlubuje, následuje učení se nových choreografií, které se závěrem čistí. V průběhu se nezapomíná ani na psychologickou přípravu, zvyšování kondice, regeneraci či neméně důležitý teambuilding. Obecně sezónu dělíme na 4 období: přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. Každé období má specifickou funkci, čemuž je nutno přizpůsobit strukturu a obsahovou náplň tréninkových jednotek.

V přípravném období se zaměřujeme na seznámení se základní cheerleadingovou technikou. Postupně navyšujeme intenzitu tréninku. Při stuntování je důležité neudržovat stálé groupy. Pouze neustálou obměnou pozic a opakováním základních stuntovacích figur lze dosáhnout maximální automatizace naučených dovedností. Předzávodní období je charakteristické trénováním obtížnějších cheerleadingových technik a spojováním jednotlivých stuntů do různých kombinací. Oproti přípravnému období se již groupy ustálují do finální podoby a cvičenci se seznamují se soutěžní choreografií. V závodním období se tréninková jednotka soustředí na nácvik sestav. V první fázi cheerleaders trénují sestavy tzv. bez stavění, což znamená, že cviky pouze naznačují. Zvláště naučené osmičky spojují do celků a fixují tak zapamatování změn formací v celé choreografii. Ve druhé fázi se trénuje sestava v plném rozsahu. Soutěžní období také umožňuje využití ideomotorického tréninku. Se zavřenýma očima si při zvuku soutěžní hudby cheerleaders celou sestavu pouze představují. Tuto metodu je vhodné využívat jako možnost aktivního odpočinku po „zajetí“ sestavy v plném nasazení. Závěrečné období, přechodné, má za úkol zotavit cvičence po soutěži. Charakteristická je mírná intenzita zátěže a zařazení neobvyklých cvičení. Mimo jiné také trenér využívá zábavné formy cvičení či přesouvá trénink do jiného prostředí (Míková, 2013).

### 2.5.1 SOUTĚŽE

V průběhu roku se cheerleaders připravují na několik soutěží pořádaných ČACH. Soutěže každoročně přibývají a ubývají, proto by bylo zbytečné uvádět seznam aktuálních soutěží pro letošní sezónu. Vzhledem k časové náročnosti a geografickému umístění závodů není pro členské týmy ČACH podmínkou účastnit se všech soutěží v sezóně. Vyvrcholením celého roku je Mistrovství ČR v cheerleadingu, které jako jediné umožňuje nominaci na Mistrovství Evropy v cheerleadingu. Struktura každé soutěže je téměř stejná. V dostatečném předstihu dostanou týmy časový harmonogram, tím pádem mohou trenéři sestavit detailní plán dne. Soutěže se pořádají především v Praze, takže týmy z okolních měst musejí navíc řešit dopravu pro několik desítek členů. Z hlediska pohodlnosti se využívá nejčastěji soukromá autobusová doprava. Při příjezdu se každý člen zaregistruje a následně se přesouvá do šaten, kde probíhá největší část příprav. Cheerleading patří mezi sporty, kde se hodnotí i celkový dojem, je proto důležité nepodcenit ani líčení a úpravu vlasů. U dětí mladšího školního věku je však make-up velmi střídavý. Před soutěžním vystoupením má každý tým možnost vyzkoušet si choreografii v plném rozsahu ve warm up zóně. Zde je připraven koberec o rozměrech soutěžní plochy, tudíž poskytuje cvičencům totožné podmínky. Po samotném vystoupení před porotou následuje čekání na vyhlášení. V průběhu celého dne mají soutěžící možnost přístupu do haly a sledovat vystoupení ostatních týmů. Průběh soutěžního dne se každým rokem zlepšuje a organizátoři se učí z chyb z předchozích ročníků. Do poroty zvou uznávané kapacity oboru, kteří účastníkům do bodovacích listin poskytují cenné rady. Celá soutěž se vždy nese v pozitivním duchu, soutěžící se vzájemně podporují a obvykle odjíždí motivovaní skvělými výkony soupeřů.

### Soutěžní kategorie

V České republice se soutěží v různých kategoriích, které ČACH každý rok upravuje. Pro sezónu 2019/2020 platí rozdělení podle:

#### 1. Věku

Mini (3-7 let)

Peewee (6-12 let)

Youth (9-14 let)

Junior (12-16 let)

Senior (od 14 let)

Parents (od 15 let) – nově vzniklá kategorie pro rodinné příslušníky cheerleaders

## **2. Úrovně (levelů)**

Beginner (L0) – nesoutěžní exhibice

Novice (L1)

Intermediate (L2)

Median (L3)

Advanced (L4)

Elite (L5)

Premier (L6)

## **3. Počtu účastníků**

Individual (1 účastník)

Partner stunt (2 účastníci + spotter)

Group stunt (max. 5 účastníků + spotter)

Team cheer (6-24 účastníků)

## **4. Zaměření**

Cheerleading (sportovní cheerleading)

Performance (taneční divize)

## **5. Pohlaví**

AllGirl (pouze dívky)

Coed (smíšená družstva) (ČACH, Plán otevíraných divizí ČACH 2019/2020, 2019)

## 2.6 ORGANIZACE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Struktura tréninkové jednotky v cheerleadingu je totožná s vyučovací jednotkou tělesné výchovy. Rozlišujeme část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část se skládá z obecného seznámení cheerleaders s úkoly a cíli tréninku, kontroly docházky a u dětí mladšího školního věku také kontroly výstroje. Následuje rušná část, která má za úkol zahřátí organismu a zvýšení tepové frekvence cvičenců. Zpravidla zabírá 5-10 % tréninkové jednotky.

Průpravná část připravuje organismus cvičenců na zátěž a dochází zde k celkovému protažení všech svalových skupin. V cheerleadingu se dodržuje velmi přísně, protože cvičenci jsou v průběhu tréninku vystavováni velkému náporu na svalové skupiny a řádným protažením se snižuje riziko zranění. Přesto by neměla přesáhnout 15 % z celkové délky tréninkové jednotky.

Hlavní část se zaměřuje na získávání nových a upevňování dříve učených dovedností. Konkrétní zaměření se vždy odvíjí od období, ve kterém se právě nacházíme. V přípravném období rozvrhujeme čas mezi všechny složky poměrně rovnoměrně s největším zastoupením stuntů. Rovněž zařazujeme kondiční posilování. Předzávodní období se v mnoha ohledech podobá přípravnému, zaměřuje se pouze posilování za trénink choreografií. Závodní období s sebou přináší velké zastoupení nácviku choreografií, a to v mnoha různých variacích. Tréninky v přechodném období jsou více zaměřeny na teambuilding, trenér využívá pohybové hry a opět zahajuje kondiční přípravu cvičenců.

Závěrečná část uvolňuje svalové i psychické napětí cheerleaders. Vzhledem k jednostrannému zatěžování svalových skupin je důležité zařazení kompenzačních cvičení. Vhodným zakončením tréninku v cheerleadingu je zhodnocení tréninkové jednotky v tzv. kolečku. Cvičenci si sesednou do kruhu a následně diskutují na téma pozitiva a negativa dnešního tréninku. Mohou se navzájem pochválit, ale i zkritizovat. Cílem je kromě motivace členů také snaha si všechna negativa vyříkat v rámci tréninku a předejít tak pomluvám, které bývají v kolektivu mladých dívek rozšířené. Bohužel s ohledem na časovou náročnost tréninkové jednotky bývá závěrečná část často opomíjena (Dovalil, 2005).

Tréninková jednotka v ČR je ve většině případů provozována formou skupinového tréninku. Vzhledem k velkému zastoupení skupinových dovedností se individuální trénink objevuje jen výjimečně u vrcholových cheerleaders. V tomto ohledu však spatřuji jistá úskalí. Bez ohledu na úroveň lze individuální přípravu využít na zvyšování kondice a celkové vytrvalosti.

### 2.6.1 BEZPEČNOST PŘI TRÉNINKU

Každý sport s sebou nese určitá zdravotní rizika. Cheerleading je specifický prováděním cviků v závratných výškách, proto je obzvláště nutné, aby se sportovci drželi bezpečnostních pravidel, a to zejména při stuntování. Každý člen groupu přebírá odpovědnost za sebe i své kolegy a je nutné si tuto zodpovědnost uvědomovat. Farina (2011) se ve své publikaci řídí heslem „safety first“, v překladu bezpečnost především. Podtrhuje důležitost bezpečnostní složky v cheerleadingu a představuje základní pravidla bezpečnosti. Ty jsem doplnila o poznatky ze své praxe a vytvořila tak seznam 10 základních bezpečnostních pravidel při stuntování:

1. Žádný trénink bez přítomnosti trenéra. To platí především pro děti mladšího a staršího školního věku. V kategorii senior bývají již zkušení a rozumní členové, kteří jsou leckdy i ve věku samotného trenéra. Dokážou si navzájem poskytnout záchranu i dopomoc a své výkony zhodnotit.
2. Využít vhodné technické vybavení. Cheerleading patří mezi sporty, které vyžadují specifické tréninkové prostředí. V první řadě musí trenér zajistit tělocvičnu o dostatečných rozměrech s vysokými stropy. Neméně důležitý je bezpečný povrch tělocvičny. Cheerleaders soutěží na gymnastickém koberci zvaném Flexi roll. Jeho pořízení je ale finančně náročná záležitost, proto ho některé týmy nahrazují spojením klasických žíněnek.
3. Zákaz alkoholu a jiných návykových látek před či při tréninku. Tyto látky působí negativně na činnost mozečku, což snižuje sportovcovu schopnost koordinace.
4. Dostatečně zahřát organismus před zátěží a důsledně protáhnout všechny svalové skupiny. Vzhledem k velkému zatížení při tréninku nesmí trenér nikdy opomenout rušnou ani průpravnou část tréninkové jednotky.

5. Dodržovat metodiku tréninku. Při nácviu nových pohybových dovedností musí mít cvičenec nejprve dokonale osvojené základní prvky.
6. Nenosit žádné šperky ani jiné doplňky. Průběh každého stuntu je nevyzpytatelný a mohou být zapojeny všechny části basova i topova těla. Vlastní nedbalostí pak může cheerleader způsobit zranění ostatním členům groupu.
7. Být řádně vystrojen vhodným oblečením a obuví s pevnou podrážkou, vlasy mít stažené v culíku. Důležitá je zejména výstroj topa. Efektivnější a bezpečnější je úchop holé kůže topa, proto by měl mít přístupné některé partie. Pro dosažení nejlepších výsledků je volena kombinace sportovní podprsenky a přiléhavých kraťasů. Důraz je kladen také na jeho podrážku, která musí být speciálně tvarovaná.
8. Dbát na dostatečnou fyzickou i psychickou připravenost. Všichni členové groupu jsou na sobě závislí a se zahájením stuntu přebírají zodpovědnost za sebe i své kolegy. Proto nesmí přeceňovat své síly a nepouštět se do žádných stuntů, pokud nejsou v aktuálním dobrém psychickém či fyzickém rozpoložení.
9. Při trénování nových či obtížnějších stuntů vždy využít spottera. Ten plní funkci externího záchranáře a platí pro něj stejná pravidla jako pro ostatní členy groupu.
10. Před každým stuntem musí být všichni členové seznámeni s jeho průběhem. Především zmatkům v průběhu stuntu se snižuje riziko úrazu.



### 3 VIDEOPROGRAM

Název: Specializované gymnastické průpravy a metodické řady nácviku základních dovedností v cheerleadingu

Cílová skupina: Videoprogram je určen pro začínající cheerleaders a trenéry

Rok vzniku: 2020

Délka programu: 40 minut

Druh a formát záznamu: DVD

Autor: Lenka Skřivanová

Scénář: Lenka Skřivanová

Kamera: Lukáš Vlček, Lenka Skřivanová

Střih a technické zpracování: Lenka Skřivanová

Režie: Lenka Skřivanová

Účinkující: Lenka Skřivanová, Petra Kalistová, Gabriela Štichová, Jitka Poubová, Eliška Dostalová, Klára Pecharová, Markéta Mikyšková, Jiří Skřivan, Dana Skřivanová

Místo natáčení: Tělocvičny pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni

#### 3.1 TECHNICKÉ PARAMETRY VIDEOPROGRAMU

Záběry ve videoprogramu byly natočeny kamerou Sony FDR-AX53. Fotografie byly pořízeny pomocí zrcadlovky Nikon D7000. Na střih a technické zpracování videoprogramu byl použit program CyberLink PowerDirector 16 Ultra, ve kterém byly rovněž upravovány veškeré fotografie.

## 4 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ VIDEOPROGRAMU

Čas	Obrazová stopa	Zvuková stopa
0:00 – 0:10	Text „ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI, FAKULTA PEDAGOGICKÁ, CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU. SPECIALIZOVANÉ GYMNASTICKÉ PRŮPRAVY A METODICKÉ ŘADY NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH DOVEDNOSTÍ V CHEERLEADINGU. Bc. Lenka Skřivanová, 2020“	Hudba: Corporate Presentation – AShamaluev Music
0:10 – 1:38	Záběry na týmová a individuální vystoupení ze soutěží a plesů	Cheerleading je moderní sportovní odvětví ve kterém tým či jednotlivec předvádí dynamické a divácky atraktivní choreografie, a to především na soutěžích, ale i na různých společenských akcích. Řadí se mezi koordinačně estetické sporty a svou strukturou může na první pohled připomínat akrobatickou gymnastiku. Jedná se o náročnou sportovní disciplínu, která spojuje stunty, akrobacii, skoky, pokřiky a tanec. Nejdůležitější část sestav tvoří stunty a jejich spojením vznikají unikátní lidské pyramidy. Cheerleading vyžaduje pravidelnou a systematickou přípravu, která kromě nácviku stuntovacích figur obsahuje také průpravná gymnastická cvičení. Cheerleadingu se mohou věnovat děti i dospělí, dívky i chlapci. Důležitá je pouze chuť sportovat a touha zapojit se do skvělého kolektivu.
1:38 – 1:41	Text „SPECIALIZOVANÉ GYMNASTICKÉ PRŮPRAVY“	
1:41 – 1:45	Text „ZPEVNŮAVCÍ PRŮPRAVA“	
1:45 – 2:07	Záběry kategorie senior z Mistrovství ČR v cheerleadingu 2019,	Hudba: Presentation – AShamaluev Music Jedním z nejdůležitějších požadavků na cheerleaders je udržet tělo zpevněné i

	fotografie vzporu ležmo a podporu na předloktí ležmo	v obtížných polohách a pohybech. Účelem zpevňovací průpravy je rozvoj této způsobilosti. Vzhledem k tomu, že podporová cvičení bývají zároveň i cviky zpevňovací, můžeme využít vzpory a podpory z následující kapitoly.
2:07 – 2:21	Zpevnění v lehu na zádech,	Je vhodné začít nácvikem statických poloh a výdrží v nich. Začneme tedy pouze zpevněním v lehu na zádech. Cvičenec leží volně a na povel zpevní celé tělo.
2:21 – 2:43	„Mistička“	Dalším cvikem je leh s mírným předklonem, cvičenec vzpaží vpřed a přednoží poníž. Tuto pozici hovorově označujeme jako mistička. Pro ztížení podmínek můžeme využít trenéra, který končetiny tlačí směrem k podložce.
2:43 – 2:52	Otevřená „kolébka“	Kromě statické výdrže můžeme provést tzn. otevřenou kolébku a v této pozici se kolébat vpřed a vzad.
2:52 – 3:05	„Mistička“ v lehu na břiše	Stejný princip statické výdrže lze aplikovat i na leh na břiše a následně zkombinovat s mističkou.
3:05 – 3:31	Propínání končetin v lehu pokrčmo na koberci a vyvýšené podložce	Další cvik je v lehu na zádech pokrčmo. Z této pozice cvičenec zvedá boky nad podložku a následně propne jednu končetinu. Tento cvik vyzkoušíme i s chodidly na vyvýšené podložce a můžeme modifikovat propnutými dolními končetinami.
3:31 – 3:45	Leh s nohama na gymnastickém míči a s dopomocí trenéra	Při zvládnutí této polohy vyměníme stabilní podložku za balanční, například gymnastický míč či později za trenéra, který uchopí cvičencovi kotníky a zvedá jeho zpevněné tělo.
3:45 – 4:10	Cviky s využitím balančních pomůcek	Balanční pomůcky využijeme i na další cviky. S bosu například výdrž ve statické poloze v lehu, provedení tzn. mističky na bosu či s využitím gymnastického míče. Tento cvik začíná ve výchozí poloze vzpor, nohy na gymnastickém míči. Následně cvičenec přitahuje kolena k hrudníku.
4:10 – 4:29	Odrazy snožmo ve vzpažení, stoj na rukou a chůze ve stoji na rukou s dopomocí	Dalšími cviky jsou poskoky odrazem snožmo ve vzpažení, které jsou často řazeny také do odrazové průpravy. Stoj

		na rukou s dopomocí a chůze ve stoji na rukou s dopomocí.
4:29 – 4:42	Pád z vyvýšené podložky do duchny a zachycení trenérem	Pády vzad z vyvýšené podložky do duchny či modifikace bez dopadu se zachycením od trenéra.
4:42 – 4:45	Text „VZPOROVÁ A PODPOROVÁ PRŮPRAVA“, fotografie vzporu ležmo, nohy na medicinbalu	
4:45 – 5:03	Záběry ze soutěží a tréninků	Hudba: Innovation – AShamaluev Music  Vzporová a podporová průprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz z horních končetin. Připravuje svaly ramenního kloubu a paží pro zajištění vzporů a podporů i v obtížných polohách. Tato cvičení často bývají rovněž i cvičení zpevňovací.
5:03 – 5:25	Podpor na předloktí ležmo, vzpor ležmo, jednooporové výdrže ve vzporu ležmo, podporu ležmo na předloktích, střídání vzporu ležmo a podporu na předloktích ležmo	Základními cviky jsou podpor na předloktí ležmo, vzpor ležmo, jednooporové výdrže ve vzporu ležmo, podpor na předloktí ležmo s unožením či střídání vzporu ležmo a podporu na předloktích ležmo.
5:25 – 5:37	Podpor s dopomocí trenéra	Pro ztížení podmínek můžeme využít pomoci trenéra. Ten chytne cvičence za kotníky, následně je zvedá a manipuluje s nimi.
5:37 – 5:52	Podpor na bosu, gymnastickém míči, balanční čočce a medicinbalu	Na vzpory a podpory lze využít také balanční pomůcky jako bosu, gymnastický míč, balanční čočku či medicinbal.
5:52 – 6:06	Pohyb ve vzporu ležmo s končetinami na koberečku samostatně a s dopomocí trenéra	Mezi další vhodné pomůcky můžeme zařadit koberečky, které umístíme pod libovolnou končetinu a sami nebo s pomocí se ve vzporu ležmo pohybujeme po prostoru.
6:06 – 6:19	Ručkování ve vzporu stojmo do vzporu ležmo, obraty ve vzporu ležmo	Dále můžeme zařadit ručkování ze vzporu stojmo do vzporu ležmo a zpět či obraty ze vzporu ležmo do vzporu ležmo vzadu a zpět.
6:19 – 6:36	Podlézání cvičenců ve vzporu ležmo	S více cvičenci můžeme využít podlézání, kdy jsou cvičenci ve vzporu ležmo těsně vedle sebe. První vždy podleze ostatní a zařadí se na konec.

6:36 – 6:40	Text „ODRAZOVÁ A DOSKOKOVÁ PRŮPRAVA“, fotografie výskoku snožmo na švédskou bednu	
6:40 – 6:57	Záběry ze soutěží v různých věkových kategoriích	Hudba: Corporate – AShamaluev Music Odrazová a doskoková průprava je důležitou součástí tréninku akrobacie, skoků a partner stuntů, při kterých se top dostává z velké části do vzduchu díky svému odrazu z dolních končetin.
6:57 – 7:22	Skoky přes švihadlo	Začneme průpravnými cviky zaměřenými na dolní končetiny. Vhodné jsou různé variace skoků přes švihadlo.
7:22 – 7:53	Cviky se švédskou bednou	Velké využití má také švédská bedna. Seskok z vyšší podložky na podlahu s okamžitým odrazem a výskokem opět na vyšší podložku, přeskokování odrazem snožmo jednotlivé díly, opakované výskoky a seskoky snožmo či jednož, skoky ze strany na stranu.
7:53 – 8:35	Poskoky do obrazce, běh na duchně, poskoky v podřepu, opakované výskoky s roznožením u žebřin, výdrž ve dřepu se zapřením zády o stěnu, vázané skoky	Další vhodné cvičení jsou poskoky do obrazce, běh na duchně, poskoky ve dřepu, opakované výskoky s roznožením u žebřin či výdrž v podřepu se zapřením zády o stěnu. Dále vázané skoky, při kterých cvičenec provádí sérii poměrně jednoduchých skoků jako například skok se skrčením přednožmo, s obratem, s přednožením roznožmo, se schýlením apod.
8:35 – 8:55	Cviky horních končetin	Cviky zaměřené na horní končetiny zahrnují například vzpory ležmo na prstech, vyrážečky od stěny, navíjení kulatiny se závažím a odrazy souruč ve vzporu ležmo.
8:5 – 8:58	Text „ROTAČNÍ A OBRATNOSTNÍ PRŮPRAVA“, fotografie převratového skoku	
8:58 – 9:21	Záběry rotačních prvků ve stuntech	Hudba: Corporate Uplifting – AShamaluev Music Vzhledem k tomu, že při rotačních cvičeních musí být cvičenec vybaven rozvinutými koordinačními schopnostmi, jsou tyto 2 průpravy úzce

		spjaty. Rotační průprava je důležitá zejména pro topa, který ve stuntech provádí rotační prvky poměrně často.
9:21 – 9:45	Skok s rotací na zemi a na trampolíně, převratové skoky na trampolíně	Mezi základní cviky patří skok s rotací o 360° na zemi či na trampolíně. Ta má také využití v různých variacích převratových skoků.
9:45 – 10:00	Piruety na koberečku, rotace ve svisu na kruhu, převaly přes švédskou bednu, kroužení s obručí na bocích	Dále jsou vhodné cviky jako piruety na koberečku, rotace ve visu kruhu, převaly přes švédskou bednu, kroužení s obručí na bocích.
10:00 – 10:32	Balancování na 1 noze na zemi a na balančních podložkách se zrakovou kontrolou a bez zrakové kontroly	Do obratnostní průpravy řadíme některá rovnovážná cvičení jako například balancování v postoji jednož ve stoji, podřepu, výponu, a to či se zrakovou kontrolou či bez zrakové kontroly zrakové kontroly. Dále stoj na 1 noze na balanční podložce či na trampolíně, váha předklonmo a balancování na gymballu.
10:32 – 11:07	Vzpory a podpory v nestabilních polohách, kotoulové variace s obraty, chůze po kladině, cvičení na hrazdě	Také můžeme zařadit vzpory a podpory v nestabilních polohách, kotoulové variace s obraty, chůzi po kladině různými způsoby nebo cvičení na hrazdě jako například průvleky a toče.
11:07 – 11:11	Text „METODICKÉ ŘADY NÁCVIKU“	
11:11 – 11:13	Text „STUNTY“, fotografie Liberty	
11:13 – 11:14	Text „ELEVATOR + ZÁKLADNÍ SESTUPY“, fotografie Elevatoru	
11:14 – 11:25	Průběh celého elevatoru	Hudba: Corporation – AShamaluev Music Elevator je základní cheerleadingová stuntovací figura.
11:25 – 11:30	Náznak topa před stuntem	V první fázi budeme pouze naznačovat. Top stojí před skupinkou, která jeho náznaky pohybů kontroluje.
11:30 – 12:02	Fotografie postavení rukou basů, nácvik s botami topa	Rovněž si pohyby projdou i basové. Nejprve si zopakují prep grip a poté load-in grip i s topovými botami a přechod do natural grip. Basové

		s botami naznačují jednotlivé fáze na počítání, dokud nedosáhnou perfektní souhry. Následně si vše cvičenci vyzkouší dohromady. Poté přejdeme k samotnému stavění.
12:02 – 12:28	Náskok topa do pozice prep, fotografie chicken position	Pro zvládnutí elevatoru je nutné vycházet z perfektně osvojeného hang drilu. Tak se nazývá přípravná pozice pro téměř všechny dvounohé stunty. Někdy je označován také jako pozice prep. Top naskočí na připravené dlaně basů, váhu má na propnutých horních končetinách a vysadí pánev. Tuto pozici označujeme anglickým názvem chicken position.
12:28 – 12:46	Náskok do prepu s puštěním topových nohou	V průpravném cvičení pro nácvik hang drillu basové pouští topovi chodidla a top se musí udržet pouze na vlastních pažích. Toto cvičení je vhodné pro kontrolu silových schopností topa a stabilního postoje basů.
12:46 – 13:00	Náskok se zadním basem, náskok bez zadního base	Za normálních okolností pomáhá do hang drillu zadní base zdvihem za boky. Další vhodnou průpravou je výskok topa bez pomoci zadního base.
13:00 – 13:35	Různé varianty provedení elevatoru	Nyní můžeme přejít k rozfázovanému provedení stuntu. Top naskočí do prepu a po stabilizaci budeme zvedat do pozice elevator. Nejprve pouze zjednodušenou verzí a poté přes propnuté paže. Nyní si vyzkoušíme celý stunt bez čekání v prepu opět bez propnutí paží a poté v plném provedení.
13:35 – 13:45	Elevator s předním basem	Při prvních pokusech je možné využít předního base pro větší stabilitu stuntu.
13:45 – 14:00	Špendlík celé provedení	Hudba: Corporate Upbeat – AShamaluev Music Pro sestup použijeme tzn špendlík, který si rovněž cvičenci nejprve vyzkouší bez stavění.
14:00 – 14:11	Náznak stavění špendlíku topa i basů	Technika je velmi jednoduchá. Basové provedou stejné pohyby jako při stavění, pouze v opačném pořadí. Top

		se ze vzpřímeného postoje dostává zpět do chicken position.
14:11 – 14:23	Špendlík s předním basem	Opět je dobré využít na pokusy předního base, který dochytává za holeně topa.
14:23 – 14:27	Kolébka celé provedení	Další základní sestup se nazývá kolébka.
14:27 – 14:33	Fotografie držení zadního base	Při ní vyhazují basové topa směrem vzhůru a chytají do kolébkového úchopu.
14:33 – 14:41	Vyhazování medicinbalu basy	Vhodným průpravným cvičením pro nácvik kolébky pro base je výhoz medicinbalu.
14:41 – 14:56	Náznak kolébky topa i basů	Následuje opět naznačování kolébky basů. Pro synchronizaci timingu nacvičujeme kolébku s tlesknutím basů. Top nejprve nacvičuje přechod z věčka do zpevněné pozice.
14:56 – 15:00	Fotografie dochycení v kolébce	Následně si vyzkouší konečnou polohu
15:00 – 15:11	Celé provedení kolébky	A poté přejdeme k celé kolébce.
15:11 – 15:26	Twist v normální a zpomalené rychlosti	Poslední sestup, který si ukážeme je twist. Práce basů se nijak nemění. Jedinou změnu pociťuje top, který se místo rovné kolébky otočí kolem své osy.
15:26 – 15:48	Náznak twistu topa na zemi a do duchny	Při nácviku si nejprve zautomatizuje práci rukou, poté připojí hlavu a následně provede nácvik s rotací. Poté zkusí rotaci s dopadem do duchny
15:48 – 15:55	Celé provedení twistu	A v poslední fázi provede celý twist ve výhozu.
15:55 – 16:10	Celé provedení double twistu	Po dokonalém osvojení jednoduchého twistu začne top zkoušet twist dvojitý. Nácvik se nemění, je pouze důležité, aby si top počkal na dostatečnou výšku a použil větší energii.
16:10 – 16:19	Fotografie dochycení po double twistu	Při dvojitém twistu top nechává ruce u těla, což způsobuje i změnu v práci zadního base, který dochytává záda topa.
16:19 – 16:23	Text „Extension“, fotografie extensionu	



16:23 – 16:32	Celé provedení extensionu s kolébkou	Hudba: Inspirational Pop Rock – AShamaluev Music  Extension je postaven na stejných základech jako elevator, liší se pouze v konečné výšce topa. Začneme tedy stejně jako u elevatoru nácvikem bez stavění.
16:32 – 16:37	Fotografie topa v chicken position	Top si zopakuje chicken position.
16:37 – 16:45	Náznak pohybů rukou basů	Basové vyzkouší průběh stuntu, a to i s botami topa.
16:45 – 17:03	Fotografie topa na bosu	Vzhledem k menší stabilitě ve výsledné pozici je vhodnou průpravou pro topa nácvik zpěvněného postoje na balanční podložce. Ta rozvíjí topovu schopnost koordinace a udržení rovnováhy. V případě basů pro tento stunt není speciální metodická průprava.
17:03 – 17:11	Celé provedení elevatoru	Pokud tedy přejdeme k samotnému stavění, základním předpokladem je dokonalé osvojení elevatoru.
17:11 – 17:19	Zpomalený záběr extensionu	Rozdíl v extensionu oproti elevatoru je v tom, že basové zůstávají v pozici napnutých paží a nestahují do úrovně ramen.
17:19 – 17:37	Rozfázovaný extension se zastavením v elevatoru	Prvním krokem je tedy zdvih topa z elevatoru do extensionu a následné stáhnutí zpět do elevatoru. Opět je možné při prvních pokusech využít pomoc předního base
17:37 – 17:46	Motýlek s předním basem	Posledním průpravným cvičením před plnohodnotným provedením je tzv. motýlek. Zpočátku s předním basem
17:46 – 17:50	Motýlek bez předního base	A poté bez něj.
17:50 – 18:10	Záběr na pohyby rukou basů a polohu těla topa	Technika pro všechny cvičence zůstává stejná jako při extensionu, začínáme hang drillem, následuje fáze výstupu, ale nedojde ke stabilizaci nahoře ve stuntu, nýbrž k okamžitému sestupu zpátky do hang drillu.
18:10 – 18:17	Přechod v motýlku	Tento prvek se mimo jiné používá také jako přechodový stunt.

18:17 – 18:29	Celé provedení extensionu s kolébkou a špendlíkem	Nyní můžeme provést extension v plném provedení s kolébkou či se špendlíkem.
18:29 – 18:33	Text „LIBERTY“, fotografie Liberty	
18:33 – 18:43	Celé provedení liberty	Hudba: Bensound – Summer Liberty je základní jednonohý stunt, který vyžaduje topovu schopnost udržet rovnováhu a basovy technické dovednosti.
18:43 – 19:09	Nácvik topa na zemi, židli, bosu, speciální cheerleadingové pomůcky	Pro úplný začátek je nutné seznámit topa s pohybem, který v liberty vykonává. Ten můžeme simulovat výstupem na stabilní vyvýšenou podložku, například na židli. Po zautomatizování tohoto pohybu přejdeme k nácviku na balančních podložkách. Můžeme využít běžně dostupné pomůcky jako například bosu či speciální cheerleadingové pomůcky.
19:09 – 19:16	Fotografie na chycení zadního base	Zadní base drží v tomto stuntu jednou rukou topův kotník a druhou zdvihá jeho hýždě.
19:16 – 19:22	Výhoz medicinbalu zadním basem	Vhodná průprava je výhoz medicinbalu jednoruč z podřepu.
19:22 – 19:36	Nácvik postavení rukou basů bez bot a s botami topa	Nejtěžší úkol zde provádějí postranní basové, kteří si své pohyby musí nejprve dokonale nacvičit bez pomůcek a poté s topovou botou.
19:36 – 19:52	Rozfázovaná liberty s předním basem	Jako u předchozích stuntů je dobré v počátcích využít předního base a stunt rozfázovat. V první řadě basové zvednou topa do úrovně ramen a poté propínají horní končetiny.
19:52 – 20:03	Celá liberty s předním basem a bez předního base	Po zvládnutí tohoto mezikroku je možné stavět liberty v plném provedení s předním basem a závěru bez něj.
20:03 – 20:16	Polohy v liberty – Heel stretch, Scorpion	Tento stunt je atraktivní rovnovážnými polohami topa ve výdrži. Mezi základní pozice patří heel stretch, či scorpion, což jsou pozice náročné na flexibilitu topa.
20:16 – 21:12	Opakované výkopy, protahování topa	Pro heel stretch jsou vhodné průpravné cvičení například opakované výkopy,

		<p>tzsn kicky. Ačkoliv top většinou potřebuje flexibilitu na levé noze, nezapomínáme protahovat také pravou, čímž předejdeme problémům z jednostranného zatížení.</p> <p>Dále protahujeme ve statických polohách samostatně a s využitím pomůcek či s dopomocí trenéra. Pro scorpiona využíváme švihová cvičení například se zachycením o žebřiny či protahování do mostu.</p>
21:12 – 21:15	Text „Full up“, fotografie Full upu	
21:15 – 21:25	Celé provedení full upu	<p>Hudba: Fashion – Ashamaluev Music</p> <p>Full up již patří mezi pokročilejší stunty. Při vzestupu dochází k rotaci topa o 360 stupňů.</p>
21:25 – 21:35	Elevator, extension	Základním předpokladem pro zvládnutí tohoto stuntu je dokonalé osvojení elevatoru a extensionu.
21:35 – 21:41	Half up	Dalším průpravným cvičením je stunt half up, kde dochází k poloviční rotaci topa.
21:41 – 21:51	Náskok do half upu, fotografie postavení rukou basů při half upu	Top naskakuje čelem k zadnímu basovi a překříží nohy, ruce rovněž překříží i basové.
21:51 – 21:57	Náznak rukou basů v half upu	Basové si nejprve vyzkouší pohyby bez stavění.
21:57 – 22:01	Half up celé provedení	A poté s topem.
22:01 – 22:12	Náznak rukou basů a postavení topa ve full upu	Pokud přejdeme na samotný full up, i zde je důležité v první řadě nacvičit techniku bez stavění, a to jak pro base, tak pro topa.
22:12 – 22:33	Full up s předním basem čelní a boční pohled	Mezikrokem je delší pauza v prepu, kde dochází k perfektnímu úchopu topa a využití předního base, který dopomůže k větší stabilitě stuntu. Poté lze dobu v prepu pomalu zkracovat a v závěru již stavíme bez předního base.
22:33 – 22:48	Full up se spotterem bez předního base	Dbáme však na přítomnost spottera, který topa zachrání při neúspěšných pokusech.
22:48 – 22:52	Text „Switch up“, fotografie Switch upu	

22:52 – 22:57	Celé provedení switch upu	Hudba: Positive Pop Rock – AShamaluev Music Switch up vychází ze základního jednohého stuntu liberty.
22:57 – 23:06	Liberty na pravé noze	Tudíž podmínkou pro provedení switch upu je dokonalé zvládnutí liberty.
23:06 – 23:14	Zpomalený záběr switch upu	Switch up je charakteristický výměnou nohou topa při vzestupu.
23:14 – 23:25	Liberty na levé noze	Prvním průpravným cvičením je liberty na opačné noze, než je top zvyklý, tedy na levé.
23:25 – 24:00	Tic toc v liberty a na zemi	V případě, že top zvládá stání na levé noze, přejdeme k prvnímu nácviku přeměny nohou, což je prvek označovaný jako tic toc.  Nejprve si top vyzkouší přeměnu nohou na zemi. Důležité je naučit se šlápnout na stejné místo, k čemuž nám pomůže sunutí chodidla po stejné noze. Teprve poté provedeme tic toc v konečné fázi liberty. Pokud všechny tyto průpravy ovládáme, pokročíme k nácviku samotného switch upu.
24:00 – 24:15	Náznak switch upu topa na zemi a na vyvýšené podložce	Nejtěžší práci vykonává top, osvojí si proto nejprve pohyby nohou na zemi a poté na vyvýšené podložce.
24:15 – 24:29	Celé provedení switch upu s předním basem a bez něj, čelní a boční pohled	Basové mají pohyby rukou nacvičené již z tic toku, proto můžeme přejít k celému provedení s předním basem a bez něj.
24:29 – 24:33	Text „BASKET TOSS – TOE TOUCH“, fotografie Basket toss – toe touche	
24:33 – 24:43	Celé provedení basket toss toe touch	Hudba: Motivational Pop Rock – AShamaluev Music Basket toss se řadí do skupiny výhozů.
24:43 – 24:56	Rovný výhoz čelní i boční pohled	Prvním krokem k roznožce neboli toe touchi je naučit se rovný výhoz. Tomu předchází jeden nenáročný průpravný stunt podobný motýlku, ale s basket tossovým úchopem.
24:56 – 25:20	Fotografie postavení rukou basů	Ve basketovém úchopu si basové chytanou vzájemně zápěstí, čímž vznikne

		prostor na chodidla topa. Toto postavení je výchozí pozice pro klasický basket toss.
25:20 – 25:37	Motýlek v basket tossu	Rozdíl oproti výhozu spočívá v tom, že zatímto ve výhozu zadní base vkládá své ruce pod dlaně basů a pomáhá při výhozu, při této průpravě chytá kotníky topa a zamezuje odlepení chodidel od rukou basů. Tento simulovaný výhoz provádějí basové s nižší intenzitou. Top rovněž naznačuje výhoz do celkové extenze těla a vrací se zpět do drilu.
25:37 – 25:47	Rovné výskoky topa na trampolíně	Dalším krokem je naučit topa být zpevněný ve výhozu, například za pomoci trampolíny.
25:47 – 25:57	Naznačování rukou basů	Poslední průpravou před rovným výhozem je opět náznak pohybů basů s tleskáním. Když je timing dokonale sehraný, přejdeme ke stavění.
25:57 – 26:05	Rovný basket toss se zastavením v prepu	Při prvních pokusech se opět zastavíme v prepu kvůli stabilizaci.
26:05 – 26:13	Rovný basket toss bez zastavení v prepu	Poté přejdeme do plného provedení bez zastavení.
26:13 – 26:21	Celé provedení basket toss toe touche	V případě, že rovný basket toss již celý group ovládá dokonale, přejdeme na basket toss toe touch.
26:21 – 26:26	Naznačování rukou basů	Práce basů zůstává stále stejná, náročnější úkol má pouze top.
26:26 – 26:40	Průpravná cvičení na toe touch pro topa	V první řadě si tedy nacvičí toe touch na zemi, zavěšený o žebřiny či na trampolíně a roznožku z lehu na zádech.
26:40 – 26:45	Náznak pohybů topa na zemi	V poslední řadě si top projde své pohyby na zemi.
26:45 – 26:54	Celé provedení basket toss toe touche	A poté přejdeme ke stavění.
26:54 – 26:57	Text „SKOKY – TOE TOUCH“, fotografie Toe Touche	
26:57 – 27:06	Čelní provedení toe touch, boční provedení pike	Hudba: Corporate Presentation – AShamaluev Music Všem cheerleadingovým skokům předchází stejná obecná průprava.

		V první řadě se musíme naučit skokovou techniku a timing.
27:06 – 27:41	T skok zpomalený a v normální rychlosti	Na 1,2 zvedne cvičenec paže do horního V, na 3,4 mírně pokrčí v kolenou, paže jdou šikmo dolů a překříží se v oblasti zápěstí, 5,6 vyskočí obounož, 7,8 doskočí snožmo do mírného pokrčení v kolenou. Tento timing uplatňujeme na všechny typy skoků.
27:41 – 28:02	Tuck jump čelní i boční pohled	Pokud máme pohyby z téčka již zautomatizované, přejdeme k dalšímu průpravnému cvičení, které nazýváme tuck jump. Struktura skoku se téměř nemění, v nejvyšším bodě pouze přitáhneme kolena k hrudníku.
28:02 – 28:14	Spirit eagle zpomalený a v normální rychlosti	Posledním průpravným skokem je spirit eagle v češtině označován jako X-ko.
28:14 – 28:18	Toe touch	Tento skok se pomalu blíží ke skoku, kterým se budeme zabývat, a to je toe touch. Techniku skoku již máme osvojenou a nyní se podíváme na průpravná cvičení k tomuto konkrétnímu skoku.
28:18 – 28:52	Švihová cvičení, opisování kružnice nohama, roznožka na zemi a na žebřinách	Pro zvýšení flexibility cvičence využíváme švihová cvičení, opisování kružnice střídavě pravou i levou nohou a později oběma nohama současně. Stejně jako u tou touche v basket tossu využijeme nácvik roznožky v lehu na zádech a s žebřinami.
28:52 – 29:11	Seskok z vyvýšené podložky a na trampolíně	Následují seskoky z vyvýšené podložky například švédské bedny. Zjednodušenou verzi toe touche můžeme vyzkoušet také na trampolíně, která cvičenci poskytne dostatek času na provedení roznožky.
29:11 – 29:43	Průpravná cvičení ve dvojici	Dále si ještě vyzkoušíme několik cviků ve dvojici. Skákající se za drží zápěstí trenéra. Ten drží cvičence zezadu za pas a pomáhá mu s výskokem. Stejný cvik zkusíme i bez držení za zápěstí. Při dalším cviku je trenér v předklonu před skákajícím. Ten provádí nácvik skoku opřený dlaněmi o jeho bedra.
29:43 – 29:48	Náznak skoku	Před finálním skokem si stejně jako u stuntů skok nejprve pouze naznačíme.

29:48 – 29:52	Celé provedení toe touche	A poté provedeme v plném rozsahu.
29:52 – 29:55	Text „AKROBACIE“, fotografie přemetu stranou	
29:55 – 29:59	Text „KOTOUL VPŘED“, fotografie kotoulu vpřed	
29:59 – 30:07	Záběry kotoulu vpřed v soutěžních sestavách	Hudba: Innovation – Ashamaluev Music  Kotoul vpřed je základní akrobatický tvar a je využíván v sestavách od nejmladších kategorií.
30:07 – 30:35	Kolébka	Při nácviku kotoulu vpřed začneme kolébkou. Cvičenec provede sed, uchopí kolena oběma rukama a zhoupne se vzad a vpřed. Bradu přitahuje k hrudníku s čímž nám pomůže předmět umístěný pod bradou cvičence, například molitanový míček, který zde musí udržet. Míček vložíme také mezi kolena a kotníky cvičence pro nácvik správné polohy dolních končetin těsně u sebe.
30:35 – 30:57	Kolébka s tlesknutím s trenérem, se zvednutím s dopomocí, kolébka ze dřepu do sedu	S využitím trenéra se musí cvičenec při zhoupnutí dotknout jeho dlaní, později se s jeho pomocí cvičenec zvedá a kolébkovou průpravu zakončíme kolébkou ze dřepu do dřepu.
30:57 – 31:07	Obrat na místě, fotografie vzporu, podporu, mističky	Než přejdeme k dalšímu kroku, je dobré zopakovat cviky z rotační, zpevňovací a podporové průpravy jako například obraty na místě, výdrže ve vzporu a podporu, mističku apod.
31:07 – 31:22	Podpor s přenesením váhy na paže	Dále využijeme podporové cvičení, které zkontroluje, jestli je již cvičenec na kotoul připraven. Podmínkou pro zvládnutí kotoulu je mimo jiné unesení vlastní váhy na horních končetinách, což zjistíme přenesením váhy na paže odrazem snožmo. Pokud cvičenec nepodlomí paže, je připraven na nácvik kotoulu na nakloněné rovině ze dřepu.
31:22 – 31:39	Nácvik na nakloněné rovině s dopomocí	Při prvních pokusech využijeme trenéra, který poskytuje přímou dopomoc. Tu zahajuje předklonem hlavy a následným uchopením cvičence za boky a mírným nadlehčením těla

		usnadní rotaci vpřed. dopomoc za boky.
31:39 – 31:42	Nácvik na nakloněné rovině bez dopomoci	Následně prvek opakujeme bez dopomoci.
31:42 – 31:49	Fotografie nakloněné roviny	Nakloněná rovina se dá rovněž vytvořit z odrazového můstku překrytého žíněnkami.
31:49 – 31:58	Nácvik na nakloněné rovině z mírného stoje rozkročného	Pokračujeme nácvikem na nakloněné rovině z mírného stoje rozkročného s dopomocí a bez dopomoci.
31:58 – 32:05	Nácvik na rovině s dopomocí	Po zvládnutí průpravných cvičení přejdeme k nácviku na rovině s dopomocí.
32:05 – 32:16	Nácvik na rovině z mírného stoje rozkročného, kotoul ze dřepu do sedu	Jednodušší variantou je nácvik z mírného stoje rozkročného s dopomocí a bez dopomoci či kotoul ze dřepu do sedu
32:16 – 32:24	Celé provedení kotoulu vpřed	Nyní je cvičenec připraven na zvládnutí celého kotoulu vpřed.
32:24 – 32:28	Text „KOTOUL VZAD“, fotografie kotoulu vzad	
32:28 – 32:42	Kolébka	Hudba: Presentation – AShamaluev Music  Pro nácvik kotoulu vzad využijeme podobná průpravná cvičení jako u kotoulu vpřed. Zahájíme opět kolébkovou přípravou – kolébáním vpřed a vzad s předmětem uchopeným pod bradou a mezi koleny a kotníky.
32:42 – 33:08	Kolébka s nácvikem dohmatu	Později s nácvikem přesného položení rukou vedle hlavy. Dbáme na správný dohmat celými dlaněmi na podložku, prsty směřují vzad a palce k uším, lokty tlačíme k sobě. V první fázi necháváme ruce ve stejné pozici, později se s předpažením dostává cvičenec do dřepu.
33:08 – 33:23	Kolébka s napřimováním trupu	Snažíme se o napřimování trupu a nohou do stoje na lopatkách. Rotační, podporová a zpevňovací průprava zůstává stejná jako u kotoulu vpřed, proto není nutné cviky znovu zmiňovat.



33:23 – 33:31	Nácvik na nakloněné rovině	Přejdeme na nácvik na nakloněné rovině s dopomocí za boky i bez dopomoci.
33:31 – 33:41	Nácvik na rovině s dopomocí	Dalším krokem je kotoul vzad s dopomocí kontrolou předklonu hlavy a uchopením cvičence za boky v okamžiku zahájení vzpírání paží.
33:41 – 33:49	Celé provedení kotoulu vzad	Nyní jsme připraveni na celé provedení kotoulu vzad.
33:49 – 33:52	Text „KOTOUL LETMO“, fotografie kotoulu letmo	
33:52 – 34:00	Celé provedení kotoulu letmo a kotoulu vpřed	Hudba: Corporate – AShamaluev Music Pro zvládnutí kotoulu letmo již musíme mít osvojenou techniku kotoulu vpřed a zvládnuté cviky z podporové, zpevňovací a rotační průpravy.
34:00 – 34:21	Kotoul přes mezeru mezi žíněnkami	Metodika prvku vychází z oddalování místa dohmatu rukou od místa odrazu. Při nácviku začínáme kotoulem odrazem snožmo například přes mezeru mezi žíněnkami, kterou postupně zvětšujeme.
34:21 – 34:34	Kotoul přes překážku s dopomocí trenéra	Mezeru lze poté nahradit nízkou a bezpečnou překážkou s dopomocí trenéra. Tu poskytuje v letové fázi nadlehčením břicha a přední strany stehén.
34:34 – 34:45	Nácvik z rozběhu odrazem snožmo z můstku	Dalším průpravným cvikem je kotoul letmo z rozběhu odrazem snožmo z můstku do duchen s dopomocí a bez dopomoci.
34:45 – 34:55	Nácvik na rovině s dopomocí	Nácvik zakončíme celým provedením kotoulu letmo odrazem snožmo a z rozběhu s dopomocí.
34:55 – 35:02	Celé provedení kotoulu letmo	A poté bez dopomoci.
35:02 – 35:06	Text „PŘEMET STRANOU“, fotografie přemetu stranou	
35:06 – 35:13	Záběry přemetu stranou v soutěžních sestavách	Hudba: Corporate Upbeat – AShamaluev Music

		Přemet stranou patří mezi hojně využívané prvky akrobacie v cheerleadingu.
35:13 – 35:30	Stoj na rukou s dopomocí, u stěny, s čelným roznožením	Pro jeho zvládnutí je opět nutné projít zpevňovací a podporovou průpravou. Vhodné jsou cviky jako stoj na rukou s dopomocí či u stěny nebo stoj na rukou s čelným roznožením.
35:30 – 36:13	Nácvik přes lavičku s dopomocí	Samotný nácvik zahájíme přemetem stranou přes lavičku s pokrčenými dolními končetinami, tzn. medvídkem s dopomocí za boky dle potřeby. Nejprve s nepřetržitým držením lavičky a poté s nácvikem správné výchozí polohy těla. Je dobré na lavičku položit předmět, na který může cvičenec zaměřovat svůj pohled například bosu. „Medvídko“ nacvičujeme jen velmi krátce, aby došlo k stereotypu pokrčování dolních končetin. Poté zkusíme postupně dolní končetiny propínat.
36:13 – 36:36	Nácvik na koberci se značkami	Následně přejdeme k nácviku přemetu stranou na koberci za pomoci značek ve tvaru dlaní a chodidel, které jsou rozestaveny do oblouku. Nejprve provádíme tzn. medvídko s pokrčenými dolními končetinami, které se později snažíme narovnat. Oblouk postupně rozevíráme do přímky.
36:36 – 36:41	Nácvik na koberci se švihadlem	Místo značek můžeme využít například švihadlo.
36:41 – 36:57	Nácvik na nakloněné rovině	Dále využijeme nakloněnou rovinu, kde provádíme nácvik přemetu stranou s dopomocí, kterou poskytujeme zkříženým úchopem za pas. Stejný cvik vyzkoušíme i bez přímé dopomoci.
36:57 – 37:02	Nácvik na rovině s dopomocí	Následně provedeme přemet stranou na rovině s dopomocí.
37:02 – 37:07	Celé provedení přemetu stranou	A bez dopomoci.
37:07 – 37:16	Přemet stranou při duchně a mezi duchnami	Pro zdokonalení techniky může cvičenec vyzkoušet přemet stranou při duchně nebo mezi 2 duchnami.

37:16 – 37:27	Přemet stranou po přemetovém poskoku	Závěrem se naučí navázat přemet stranou po přemetovém poskoku, což je důležité pro synchronizaci více cvičenců.
37:27 – 37:31	Text „PŘEMET STRANOU S OBRATEM (RONDAT), fotografie rondatu	
37:31 – 37:36	Celé provedení rondatu	Hudba: Corporation – AShamaluev Music Rondat patří mezi velmi oblíbené akrobatické prvky.
37:36 – 37:48	Záběry rondatu v soutěžních sestavách	V nižších levelech se provádí samostatně, ve vyšších úrovních cvičenci často po rondatu navazují salta, fliky či kombinaci těchto 2 prvků.
37:48 – 37:59	Fotografie stoje na ruce, podporu na gymnastickém míči	Jedná se o modifikaci přemetu stranou, zpevňovací, podporová a stojková průprava tedy zůstává stejná jako u předchozího cviku.
37:59 – 38:08	„Vyrážečky“	Navíc zařadíme odrazovou průpravu nejen dolních, ale také horních končetin, k čemuž nám poslouží tzn. „vyrážečky“ o pevnou stěnu.
38:08 – 38:24	Nácvik dohmatu na koberci	Další fáze obnáší nácvik správného dohmatu na podložku. Pomůckou může být kopírování gumových dlaní na koberci. V prvním kroku cvičenec provede přemet stranou a rondatovým postavením rukou.
38:24 – 38:41	Nácvik na nakloněné rovině	Následuje nácvik práce nohou na nakloněné rovině s dopomocí, kterou poskytuje trenér stojící za zády cvičence zkříženým úchopem za pas. Poté provedeme nácvik s nepřímou dopomocí nakloněné roviny.
38:41 – 38:48	Nácvik na rovině s dopomocí	Po zvládnutí tohoto cviku přejdeme k nácviku na koberci s dopomocí.
38:48 – 38:56	Nácvik na rovině se značkami	Následně cvičenec provede rondat z místa, kde můžeme opět využít gumové dlaně na koberci.

38:56 – 39:05	Celé provedení s přemetovým předskokem a s rozběhem	Nácvik zakončíme rondatem s přemetovým předskokem, popřípadě s krátkým rozběhem.
39:05 – 40:00	<p>Závěrečné titulky</p> <p>Text „Autor Lenka Skřivanová, Scénář Lenka Skřivanová, Kamera Lukáš Vlček, Lenka Skřivanová, Střih a technické zpracování Lenka Skřivanová, Účinkovali Lenka Skřivanová, Petra Kalistová, Gabriela Štichová, Jitka Poubová, Eliška Dostalová, Klára Pecharová, Markéta Mikyšková, Jiří Skřivan, Dana Skřivanová, Místo natáčení Tělocvičny pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni, Režie Lenka Skřivanová, 2020“</p>	Hudba: Happy day – AShamaluev Music

## DISKUZE

Prvním úkolem diplomové práce bylo charakterizovat sportovní cheerleading na základě všech dostupných informací. V této části jsem se snažila přiblížit toto moderní sportovní odvětví a vyvrátit všechny mýty, které negativně ovlivňují vývoj cheerleadingu na našem území. Dále jsem uvedla několik definic, krátce seznámila čtenáře s historií a psychickými aspekty působícími na jedince při provozování cheerleadingu. V neposlední řadě jsem se zabývala obsahovou náplní a zahrnula všechny složky cheerleadingu, včetně rozdělení do pozic v rámci stuntu.

V další části bylo nutné informovat o současném stavu cheerleadingu v České republice i zahraničí. Tato kapitola poukazuje na pozitivní vývoj především v posledním desetiletí. Popisuje také velký rozdíl mezi strukturou cheerleadingu u nás a v USA, kde je cheerleading na nesrovnatelné úrovni. Mimo jiné jsem zde nastínila finanční situaci tohoto sportu a zdůraznila nezištné záměry trenérů i samotných cheerleaders.

V kapitole o organizační struktuře jsem se zabývala národními, evropskými i světovými organizacemi, které cheerleading zaštiťují. Zcela objektivně jsem vyzdvihla práci České asociace cheerleaders, která podporuje rozvoj českého cheerleadingu téměř 20 let, tedy od svého počátku u nás. Tato kapitola rovněž obsahuje krátké představení Českého národního reprezentačního týmu (Team Czech republic), který zastupuje Českou republiku na soutěžích evropské i světové úrovně.

Závěr teoretické části tvoří kapitoly o organizaci sezóny a tréninkové jednotky. V kapitole o organizaci sezóny jsem představila rozvržení ročního tréninkového plánu, který zahrnuje harmonogram tréninků, soustředění, domácích i zahraničních soutěží, rozpis trenérů a jejich školení. Dále jsem charakterizovala jednotlivá období v ročním tréninkovém cyklu, konkrétně období přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. Každé období si žádá zaměření na rozvoj jiných schopností a dovedností, což mimo jiné platí obecně pro spoustu sportovních odvětví. Závěrem jsem čtenáře zavedla do zákulisí cheerleadingových soutěží, popsala strukturu soutěžního dne a rozdělila jednotlivé soutěžní kategorie. V následující kapitole jsem se věnovala organizaci tréninkových jednotek a specifikovala přípravu v rámci jednotlivých období. Tuto část bylo nutné doplnit o pravidla bezpečnosti při stuntování, které tvoří důležitou součást každého tréninku.

Praktickou část práce tvoří videoprogram, který obsahuje zásobník cviků specializovaných gymnastických průprav a metodické řady nácviku základních dovedností v cheerleadingu. Kapitola o specializovaných gymnastických průpravách je tvořena cviky ze zpevňovací, vzporové a podporové, odrazové, doskokové, rotační a obratnostní průpravy. V této části jsem měla možnost inspirovat se literaturou zabývající se gymnastikou. Vzhledem k postavení gymnastiky byla nabídka knih s touto tematikou poměrně rozšířená. Vyhledání průpravných cvičení tedy nebyl velký problém, obtížné bylo spíše vybrat z tohoto množství cviků ty nejužitečnější. Často jsem čerpala z publikace *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností* od Jaroslava Křištofiče. Ke každé průpravě jsem připravila slovní popis a následně cviky natočila na videokameru.

Při přípravě kapitoly o metodických řadách nácviku základních dovedností v cheerleadingu jsem se setkala s očekávaným problémem nedostatku informací z dostupné literatury. Zahraniční literatura popisuje převážně techniku prvků, kterou jsem se již zabývala ve své bakalářské práci. U stuntů a skoků jsem kvůli absenci výukových materiálů tedy vycházela především z vlastních zkušeností, které jsem získala během své cheerleadingové kariéry. Působení na pozici trenéra mi přineslo spoustu poznatků, které jsem ve své diplomové práci mohla uplatnit. U akrobacie jsem měla opět možnost využít gymnastické publikace a různé video návody dostupné na internetu. Stejně jako v předchozím odstavci, i zde jsem v první řadě připravila seznam cvičení s popisem a poté cviky natočila. Ze zmíněných oblastí byla nejnáročnější práce na stuntech, protože na jeho vzniku se musí podílet více lidí a domluva na společném termínu a času byla často obtížná. Některé záběry bylo nutné doplnit o fotografie, které lépe zachycovaly postavení rukou a nohou cvičenců. Nebylo snadné zachytit podstatu cvičení a zároveň celý stunt. Proto u některých fotografií či záběrů chybí celkový pohled a pozornost je soustředěna pouze na konkrétní části těla cvičenců.

Samotné natáčení zabralo mnohem více času, než jsem původně plánovala. S natáčením jsem již měla zkušenosti z mé bakalářské práce, tudíž jsem přibližně věděla, jak mají záběry vypadat. I přes to jsem při zpracování nebyla s některými záběry spokojena a bylo nutné natáčení několikrát opakovat. Naštěstí probíhala tvorba videoprogramu v době letních prázdnin, proto nebyl problém s využitím tělocvičen na pedagogické fakultě ZČU.

Následné technické zpracování videoprogramu pro mě nebylo příliš náročné. Pro zpracování jsem použila stejný program jako při tvorbě bakalářské práce, tudíž jsem se v programu rychle zorientovala a vše probíhalo poměrně bez problémů. Po sestřihání jsem k jednotlivým záběrům namluvila slovní komentář, doplnila podkresovou hudbu a celý videoprogram zaznamenala na DVD.

## ZÁVĚR

Sport, jako významný společenský fenomén, je všude kolem nás. V životě každého člověka hraje pohyb nepostradatelnou roli, a to nejen z důvodu udržení dobrého zdravotního stavu, ale je také prostředkem socializace. Dnešní společnost nabízí široké spektrum volnočasových sportovních aktivit. Zapojením do některé z nich získáme možnost aktivního odpočinku, zvyšování fyzické kondice a v neposlední řadě spoustu přátel sdílejících stejné hodnoty. Sport přináší spoustu zážitků a radosti, ale zároveň učí cvičence tvrdé práci, zodpovědnosti, spolupráci i sebedůvěře. Rozvíjí charakterové vlastnosti jedince a vytváří trvalý vztah k pohybové aktivitě jako běžné součásti životního stylu. Prostřednictvím sportu lze uspokojovat osobní ambice, které jsou hnací silou motivace.

Cheerleading je mladé a stále se rozvíjející sportovní odvětví, založené na jedné straně na náročných fyzických výkonech, na straně druhé na pozitivních sociálních vazbách, důvěře a emocích. Napomáhá k naplňování vlastních potřeb, a to nejen základních fyziologických potřeb jako například potřeby pohybu, ale zároveň i potřeb lásky, přijetí, uznání či seberealizace. V dnešní uspěchané době se touto pohybovou aktivitou cvičenci odreagují od každodenních starostí, čímž cheerleading působí kromě tělesného rozvoje i na duševní stránku jedince.

Diplomová práce se zabývá metodickými postupy při nácviu nových pohybových dovedností v cheerleadingu. Cílem tak bylo vytvořit výukový materiál pro začínající cheerleaders a trenéry. Vzhledem k tomu, že je cheerleading založen z velké části na gymnastice, tato práce zároveň poskytuje zásobník cviků specializovaných gymnastických průprav.

V teoretické části práce je charakterizován cheerleading s veškerou obsahovou náplní. Dále je popsán současný stav cheerleadingu u nás i v zahraničí, je představena organizační struktura cheerleadingu v České republice. Závěr teoretické části přibližuje čtenářům organizaci sezóny a tréninkové jednotky cheerleadingu a zaměřuje se na bezpečnost při stuntování.

Praktická část práce obsahuje videoprogram specializovaných gymnastických průprav a metodických řad nácviu základních dovedností v cheerleadingu. Záběry byly doplněny o slovní komentář a fotografie zobrazující průběh činnosti. Výsledkem je



kompletní zásobník cviků gymnastických průprav a metodických postupů při nácviu konkrétních stuntů, skoků i prvků akrobacie. Byly vybrány cviky, které tvoří základ pro učení složitějších pohybových dovedností. Náročnost prvků odpovídá úrovni začátečníků a mírně pokročilých cheerleaders.

Doufám, že vytvořený videoprogram bude přínosem do světa cheerleadingu a nalezne přinejmenším stejné využití jako videoprogram o technice prvků, který jsem zpracovávala ve své bakalářské práci. Mimo typicky cheerleadingové stuntovací figury a skoky videoprogram obsahuje i metodiku prvků akrobacie jako kotoulů, přemetů stranou apod., což může použít při výuce i učitel tělesné výchovy či lektor sportovních zájmových kroužků. Variabilita činností, které lze v rámci cheerleadingu provozovat je obrovská, proto si uvědomuji, že má diplomová práce tuto problematiku kompletně neobsáhla. Věřím ale, že tato práce inspiruje ostatní nadšence k vytváření dalších metodických materiálů, které na české cheerleadingové scéně stále zoufale chybí. Zároveň jsem si jistá, že i já se budu nadále snažit přispívat k rozšíření členské základny cheerleadingu a celkovému rozvoji tohoto obdivuhodného sportu.

## **SUMMARY**

This diploma thesis focuses on a quite young sport, cheerleading. The main objective of this paper is to create a video program presenting specialized gymnastic training and methodical series of training basic cheerleading skills. This paper also provides a comprehensive overview of information about this modern sport, characterizes its content, structure of the season and training units and last but not least describing the position in cheerleading on the Czech and world sports scene.

The video program consists of 2 parts. The chapter about specialized gymnastic training presents general training which forms the basis for mastering more difficult exercise. The chapter about the methodical series of training is focused on didactic procedures in a particular cheerleading exercises. An illustrative video program contains a set of basic exercises in the field of stunt, jumps and acrobatics. A detailed verbal description of the exercises is also included. The video program is intended especially for beginning cheerleaders and coaches.

**SEZNAM LITERATURY**

1. APPELT, Karel, LIBRA, Miroslav a STEJSKALOVÁ, Irena. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: ATVS Palestra, 2004.
2. CARRIER, Justin a MCKAY, Donna. *Complete Cheerleading: Over 100 jumps, stunts, tosses, and other skills for events and competitions*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 2006. ISBN 978-0736057394.
3. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Plán otevíraných divizí ČACH 2019/2020* [online]. Praha: ČACH, 2019 [cit. 2020-02-15]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/plan-oteviranych-divizi-cach-2019-20-verze-2-20190918.pdf>
4. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Slovník pojmů a Levelbook Cheerleading 2019/2020* [online]. Praha: ČACH, 2019 [cit. 2020-01-29]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/pravidlacheerleadingslovnikpojmualevelbookcach2017-18.pdf>
5. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Stanovy ČACH* [online]. Praha, 2017 [cit. 2020-03-11]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/stanovycach.pdf>
6. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Výroční zpráva ČACH 2017/2018* [online]. Praha: ČACH, 2018 [cit. 2020-02-29]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/vyrocnizpravacach2018final01.pdf>
7. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Výroční zpráva ČACH 2018/2019* [online]. Praha: ČACH, 2019 [cit. 2020-02-22]. Dostupné z: <https://www.cach.cz/perch/resources/vyrocnizprava-20182019.pdf>
8. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4.

9. FARINA, Christine a CLARK, Courtney. *Complete Guide to Cheerleading: All the Tips, Tricks, and Inspiration*. Minneapolis: MVP Books, 2011. ISBN 978-0760338490.
  
10. HORÁKOVÁ, Denisa. *Cheerleading – Metodický materiál pokročilých stunts*. Praha, 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Jana Černá.
  
11. CHAPPELL, Linda Rae. *Coaching cheerleading successfully*. Champaign: Human Kinetics, 2005. ISBN 0736056254.
  
12. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
  
13. MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
  
14. MÍKOVÁ, Nikoleta. *Vytvoření koncepce cheerleadingu jako nového sportovního odvětví v ČR*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.
  
15. MULLARKEY, Lisa. *Cheerleading Stunts and Tumbling: Ready, Set, Cheer!* Berkely Heights: Enslow Publisher, 2011. ISBN 978-0-7660-3537-9.
  
16. MURRAY, Tinker Dan, SARDO, Mike a KEETON Gladys. *101 cheerleading facts, tips, and drills*. Monterey: Coaches Choice, 2007. ISBN 978-1585180035.
  
17. NEIL, Randy a HART, Elaine. *The Official Cheerleader's Handbook*. New York: Simon & Schuster, 1986. ISBN: 978-0671612108.

18. POLÍVKOVÁ, Lenka. *Pohybová příprava v cheerleadingu pro děti mladšího školního věku*. Plzeň, 2017. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Gabriela Kavalířová Ph. D.
19. SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
20. SKŘIVANOVÁ, Lenka. *Technika základních prvků cheerleadingu pro začátečníky a středně pokročilé (multimediální DVD)*. Plzeň, 2018. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová.
21. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
22. VARSTITY BRANDS. *Coaching Youth Cheerleading*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 2009. ISBN 978-0-7360-7444-5.
23. WILSON, Leslie. *The ultimate guide to cheerleading: for cheerleaders and coaches*. New York: Three Rivers Press, 2003. ISBN 978-0761516323.

## **PŘÍLOHY**

Příloha č. 1 DVD

Příloha č. 2 Seznam obrázků

## **Příloha č. 2**

### **Seznam obrázků**

Obrázek 1 – Partner stunt (zdroj: vlastní archiv).....	9
Obrázek 2 – Group stunt (zdroj: vlastní archiv).....	9
Obrázek 3 – Basket toss – Toe touch (zdroj: vlastní archiv).....	10
Obrázek 4 – Pyramida (zdroj: vlastní archiv).....	12
Obrázek 5 – Vystoupení Blue Wings Cheerleaders na maturitním plese.....	22