8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazník

Příloha 2 - Záznamový arch čárkovací metody

Příloha 3 – Rozhovor s trenérkou JNS Minibirds

Příloha 1 – Dotazník

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Vážení rodiče,
Žádám Vás o vyplnění dotazníku, který se týká cheerleadingového tréninku Vašich dětí. Jeho vyplněním a odevzdáním mi pomůžete ke zpracování mé bakalářské práce „Trénink sportovního cheerleadingu dětí a prevence úrazů od předškolního věku po mladší školní věk“.
Veškeré údaje jsou anonymní a budou použity pouze pro účely mé práce.
Děkuji za spolupráci,
Lenka Vavřinová

I. Jak dlouho dělá vaše dítě cheerleading?

II. Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude dělat právě tento sport?

III. Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude navštěvovat tento tým?

IV. Jste spokojen/a s výsledky Vašeho dítěte, nebo byste očekával/a něco jiného?

a) Výsledky, které mohu vidět, jsem předem očekával/a
b) V momentální výsledek jsem ani nedoufal/a a jsem nadmíru spokojen/a
c) Očekával/a jsem lepší výsledek a doufám, že se časem dostaví
d) Nejsem s výsledkem spokojen/a, očekával/a jsem něco jiného
Prosím uveďte, co jste od sportu očekával/a:

V. Jste spokojeni s trenérem Vašeho dítěte?

a) Ano jsem. Případně uveďte důvody proč:

b) Ne, nejsem. Případně uveďte důvody proč:

VI. Byl/a jste někdy na tréninku Vašeho dítěte?

a) Ano, byl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna
Proč ano?

b) Ne, nebyl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna
Proč ne?

Víte, jak trénink probíhá a co na něm dítě dělá?

- I když jsem nebyl/a na tréninku, přibližně vím, co je jeho náplní a jak se moje dítě k této aktivitě staví
- Ne, nevím, jak tréninky probíhají, ale začnu se o to zajímat
- Ne, nevím, jak tréninky probíhají a ani mě to nezajímá

VII. Dělá Vaše dítě něco pro jeho individuální zlepšení v cheerleadingu? (protahování, zlepšování stability, další příbuzný sport, či tanec,…)

VIII. Mělo Vaše dítě v tomto sportu nějaké zranění? (Např.: zlomenina,…)

Uveďte:

Příloha 2 - Záznamový arch

Datum:	Tým:		
	Počet povedených pokusů	**Počet nepovedených pokusů**	**Důvody nesprávného provedení**
Cviky na rozvoj flexibility			
Cviky na rozvoj pohybových schopností			
Protahovací cviky			
Rovnovážné cviky			
Taneční prvky			
Skoky			

Stunty			
Pyramidy			
Akrobatické prvky			
Pokřik			

Zdroj: vlastní

Příloha 3 - Rozhovor s trenérkou JNS Minibirds

Jaké je Vaše vzdělání, či licence k trénování cheerleadingu?
„Vzdělávala jsem se na soukromých trenérských schůzkách a absolvovala jsem trenérskou licenci C „

Ve kterém roce jste získala onu trenérskou licenci?
„Asi v roce 2011."

Jak dlouho děláte (nebo jste dělala) cheerleading?
„Cheerleading dělám od roku 2003."

Jak dlouho trénujete Váš tým?
„Dva roky jsem trénovala juniory a teď trénuji minnies tři roky."

Proč jste se rozhodla trénovat místo juniorů mladší děti?
„Protože bývalá trenérka od minies odcházela na mateřskou dovolenou, a protože bylo mých juniorů málo, spojovali se s jinou skupinou. Najednou nás bylo asi pět trenérů na jednu věkovou skupinu a bylo jasné, že někdo z nás bude muset odejít. Mě vedení nabídlo, že bych mohla vést tým minies a měla bych k sobě asistentku. Nechtělo se mi opouštět současné děti a svůj zajetý způsob trénovaní, ale nakonec jsem se nechala přemluvit a začala jsem trénovat minies."

Myslíte si, že Vás tato práce stále naplňuje, nebo už byste uvítali nějakou změnu?
„Ne, mě naplňuje pořád."

Co Vás vedlo k trénování malých dětí?
„Malé děti jsou naše budoucnost. Já osobně považuji za důležité formování dovedností už od útlého věku. Je důležité získat si sportovní základy, jako je zpevnění, balanc a podobně. Také je důležité naučit se být součást kolektivu, umět spolupracovat, respektovat ostatní atd. A samozřejmě mám také ráda děti."

Jak zajišťujete prevenci úrazů a jak se snažíte předcházet vzniku úrazů?
„Snažím se děti upozorňovat na případná zranění, a proto jim dávám nezbytné zákazy. Také vynechávám určité prvky, které jsou nevhodné pro předškolní věk (například akrobacii přes hlavu) a jiné nebezpečné prvky. Souvisí s tím i důležitý fakt, aby sportovec nešel přes své fyzické a psychické možnosti."

Co přesně myslíte tou akrobacií přes hlavu?
„Kotrmelce (především vzad), hvězdy, rondáty, přemety, stojky a jiné podobné prvky."

Jak byste stručně popsala obsah Vašeho tréninku?
„Nejdříve je rozběhnání a rozcvička, potom trénink základních prvků cheerleadingu, hra na odreagování, cviky na zpěvňování těla a tanec. Nakonec povídání na závěr tréninku kvůli zklidnění a komunikaci mezi dětmi."

Jak byste stručně zhodnotila kvalitu svojí trenérské činnosti?
„Snažím se rozvíjet děti jak po stránce fyzické tak i po psychické. Děti by si tedy měly uvědomit, že jsou součástí větší skupiny a měly by umět být kamarádské. Snažím se je naučit nést zodpovědnost a brát jako samozřejmost pomoc ostatním a vzájemné neubližování si. Děti

se učí mít rád pohyb a ne jen chtít sedět doma u televize, což se mi snad daří dle kladných ohlasů od rodičů.“

Jak zajišťujete spolupráci mezi Vámi a rodiči dětí?
„Komunikací před a po tréninku, e-maily, SMSkami, voláním a přes Facebook.“

Existuje úzká spolupráce s některým z rodičů dětí ve vašem týmu? Jaká? (např. finanční…)
„Ano, Lenka nám moc pomáhá a zařizuje sponzorství pro ČACH.“