

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Cheerleading – sport jako volnočasová aktivita

Autor práce: Nikola Stráská  
Vedoucí práce: Mgr. Anna Dudová, Ph.D.  
Studijní program: Pedagogika volného času

2024

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum: .....

Podpis studenta: .....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala rodině a přátelům, kteří mi poskytovali podporu během tvorby této práce.

Další poděkování bych chtěla věnovat své vedoucí Mgr. Anně Dudové, Ph.D., za její cenné rady, připomínky a návrhy, kterými přispěla ke zdárnému dokončení celého procesu psaní.

Dále bych chtěla poděkovat všem svým respondentkám, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout. Vážím si jejich aktivity, zájmu a pečlivosti, s níž si vedly své deníky, i ochoty odpovídat na všechny mé otázky. Vedle toho jim také děkuji za veškerou naši spolupráci.

# Obsah

Předmluva.....	6
Úvod.....	7
1    Problém a cíl práce .....	9
1.1    Cíl práce.....	9
1.1.1    Úkoly práce .....	9
1.2    Design výzkumu .....	10
1.2.1    Představení respondentů.....	10
1.2.2    Průběh výzkumu.....	12
1.2.3    Realizace sportu .....	13
2    Volný čas mládeže a sport.....	14
2.1    Sport ve volném čase.....	15
2.1.1    Volný čas dospívajících dívek a sport .....	15
2.1.2    Vliv rodičů na volný čas a sport.....	16
2.1.3    Vliv sociálních sítí na volný čas a sport.....	17
2.2    Cheerleading.....	19
2.2.1    Možnosti sportovních aktivit v Českých Budějovicích.....	19
2.2.2    Dark Foxes Cheerleaders a volný čas .....	19
3    Motivace ve sportu.....	21
3.1    Zdatnost člověka.....	22
3.2    Výkonová motivace sportovce .....	23
3.3    Emoce a sport .....	24
3.3.1    Sebevědomí .....	25
3.3.2    Sebehodnocení .....	25
3.4    Socializace ve sportu .....	26
3.4.1    Socializační prostředí .....	27
4    Životní styl.....	29
4.1    Sport jako životní styl.....	30
4.1.1    Zdraví .....	30
4.1.2    Denní rutina mladého člověka.....	31
5    Diskuze .....	32

Závěr .....	34
Seznam použitých zdrojů.....	35
Seznam tabulek .....	38
Seznam příloh .....	39
Přílohy.....	40
Abstrakt.....	68
Abstract.....	69

## Předmluva

Název bakalářské práce sám o sobě naznačuje, že téma se bude zaměřovat na konkrétní sport; tím bude cheerleading. Tento sport je v českém prostředí často označován jako „roztleskávání“, přičemž toto české označení není ani oblíbené, ani přesné. Toto téma jsem si vybrala na základě osobních zkušeností, které s tímto sportem mám, a také proto, že se obecně zabývám i jinými sportovními aktivitami. Pohybu se věnuji již od té doby, kdy mi byly čtyři roky. Několik let jsem soutěžila ve sportovním aerobiku, o který jsem však s nástupem na střední školu ztratila zájem, a veškeré aktivity spojené s ním jsem přerušila. Na střední škole, ve svých 16 letech, jsem díky spolužačkám, které byly součástí týmu Hell's, objevila nový sport. Tím byl právě cheerleading.

V té době se ve mně probudila vášně pro sportovní cheerleading. S týmem Hell's jsem se zúčastnila několika českých soutěží a také jedné zahraniční v Německu.

Bohužel poranění kolene během jednoho z tréninků mi zabránilo na nějaký čas v cheerleadingu pokračovat, a proto jsem musela tým opustit.

Uplynulo několik let a k cheerleadingu jsem se vrátila. Ve 20 letech jsem se stala členkou nově vzniklého týmu Dark Foxes Cheerleaders v Českých Budějovicích. Na svém počátku čítal tento tým pouhých osm členů. Avšak po první nečekaně úspěšné soutěži v německém Lipsku si v týmu všichni společně uvědomili, že mají potenciál být úspěšní, nicméně k tomu je potřeba rozšířit tým. Proto v září 2022 započal nábor dětí i dospělých a já jsem se stala trenérkou mladších kategorií. V současné době soutěžím za tým Coed (smíšené složení mužů a žen v dospělém věku) a také trénuji děti. Tyto aktivity se staly jedněmi z mých nejoblíbenějších a věnuji jim veškerý svůj volný čas a energii.

## Úvod

Cheerleading není v České republice příliš známým sportem. Často je mylně spojován s obrazem hezkých mladých dívek, které povzbuzují na fotbalových zápasech s pom-pomy v rukou, nebo se také zaměňuje s mažoretkami. Skutečnost je však zcela odlišná.

Cheerleading je komplexní a týmový sport plný akrobacie, různých variací skoků, tance a kreativních (a trochu nebezpečných) lidských pyramid. Je to sport vysoké úrovně. V cheerleadingu se pořádají světové šampionáty a soutěže. Všichni, kdo se cheerleadingu věnují, se snaží tento sport ukázat a představit v reálném světle.

Pro rok 2028 je sportovní cheerleading zapsán na seznam olympijských sportů v Los Angeles, čímž, jak lze doufat, by na sebe mohl strhnout více pozornosti.

Hlavním cílem mé práce není pouze představení cheerleadingu samotného, nýbrž i zkoumání konkrétních výstupů prostřednictvím členek týmu Dark Foxes Cheerleaders. Tyto členky během čtyř měsíců pečlivě a detailně zaznamenávaly své aktivity, myšlenky a pocity do deníků, které jsem jim poskytla. Texty v denících byly dále rozvedeny osobním rozhovorem a měly za úkol ukázat, do jaké míry členkám týmu tento sport zasahuje do všedního života a do rozvržení jejich volného času. Jejich ručně psané texty a odpovědi na vznesené otázky tvoří základ této práce.

Práce se zabývá otázkami týkajícími se přímé a nepřímé realizace cheerleadingu a zaměřuje se na mladé členky českobudějovického týmu Dark Foxes Cheerleaders ve věku 11–16 let. Ve výsledcích získaných z textů od respondentek rozdělují jejich přímou a nepřímou aktivitu ve sportu. V práci budu zkoumat, jakým způsobem se tyto sportovní aktivity prolínají do volného času respondentek a také v jaké míře do volného času mladistvých a dospívajících dívek zasahují.

Výzkumná část se inspiruje časovými snímky, v práci se nicméně o záznamech respondentek pojednává jako o denících, do nichž v průběhu čtyř měsíců zapisovaly své aktivity, myšlenky a pocity a na jejichž základě vznikala témata pro psaní této práce. Deníky slouží také jako klíčový aspekt k nalezení odpovědí na kladené otázky.

V průběhu výzkumu jsem si sama vedla svůj vlastní deník, a to kvůli zachycení vlastních myšlenek a pocitů, které vyvstávaly při shromažďování informací a při následném zkoumání. Deník jsem považovala za užitečnou pomůcku pro možnou pozdější sebereflexi.

Můj deník není v práci zakomponován; není propojený s výzkumem ani nápomocný s tématem výzkumu, který se zabývá zkoumáním vlivu sportu na volný čas „náctiletých“ dívek.

Bakalářská práce je členěna do pěti kapitol. První kapitola představuje cíle práce a celé její rozvržení.

V druhé kapitole je vysvětlen význam sportu ve volném čase jednotlivce a jeho vliv na dospívající dívky. V této kapitole jsou také představeny možnosti sportovního vyžití v Českých Budějovicích. Dále jsou popisovány vlivy sociálních sítí a rodiny na volný čas jedince a jejich pozitivní a negativní důsledky. Vše je zaměřeno na cheerleadingový sport.

Třetí kapitola se zabývá tématem motivace ve sportu, poskytuje informace o zdatnosti člověka, o výkonové motivaci sportovců, o emocích ve sportu, sebevědomí a sebehodnocení a v neposlední řadě o socializaci ve sportu. Zdůrazňuje důležitost motivace a jejího vlivu na jedince nejen obecně ve sportu, ale i konkrétně právě v cheerleadingu. Kapitola dále pojednává o vztahu emocí a výkonu ve sportu a zdůrazňuje roli socializačního prostředí, které má vliv na rozvoj jedince. Ukazuje, jakým způsobem sport může ovlivnit nejen fyzické, ale i psychické a sociální aspekty lidského života.

Čtvrtá kapitola se zabývá tím, jaký význam mají sport a zdravý životní styl pro mladé lidi, zejména tedy pro dívky, přičemž klade důraz na jejich působení v cheerleadingovém týmu.

Diskuze představuje výsledky výzkumu.

Práce je podpořena řadou poznatků získaných z odborné literatury a internetových zdrojů a výzkumů nejen z České republiky, ale i ze zahraničí. Mezi nejnápomocnější a nejpoužívanější literární zdroj se řadí kniha *Volný čas dětí staršího školního věku* od M. Kaplánka, který v této knize shrnuje vybrané výsledky výzkumu volného času a životního stylu dětí ve věku 11–15 let a jejich využití v pedagogice. Tato kniha mi byla užitečná ve více kapitolách práce.

*Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* od R. Švaříčka a K. Šedové mi pomohl v orientaci mého výzkumu a pochopení jeho zpracování.

Dalšími zdroji jsou například knihy *Rodiče a sport* a *Sociologie sportu* od autora A. Sekota, které jsem v práci mohla využít pro obohacení teoretické části. Mezi další autory, kterými jsem se inspirovala při tvorbě této práce, patří například I. Harbichová, B. Hofbauer, I. Slepíčková a další.

Využila jsem také výzkumy zahraničních autorů; nejčastěji jsem čerpala ze stránek Pew research center, konkrétně od autorů L. Clancyho a S. Gubbala, G. Livingston, M. Sharpa a A. Spencera.



# 1 Problém a cíl práce

Tato práce se bude zabývat vlivem sportu, konkrétně cheerleadingu, na volný čas mladistvých děvčat. Objektem výzkumu budou dívky ve věku 11–16 let, které jsou součástí českobudějovického týmu Dark Foxes Cheerleaders. Bude zkoumána jejich přímá a nepřímá realizace sportu na základě deníků a následných rozhovorů nad nimi. Bude zjišťováno, jaký vliv má cheerleading na jejich životy, a bude také zkoumáno, jakou měrou jim cheerleading zasahuje do volného času.

## 1.1 Cíl práce

Bakalářská práce se zabývá cheerleadingem, a to především jeho působením na volný čas dospívajících dívek. Prostřednictvím výzkumu, realizovaného formou psaní deníku a následných rozhovorů s respondentkami, které deníky psaly, bude zjištěna míra přímé a nepřímé realizace cheerleadingového sportu v jejich volném čase.

Témata a otázky, kterými se práce bude zabývat:

- Co ti tento sport přináší?
- Co je tvou motivací?
- Do jaké míry ti cheerleading zasahuje do všedního života?

### 1.1.1 Úkoly práce

Na základě deníků a doplňujících písemných otázek zodpovídaných respondentkami, které byly kvůli práci osloveny, bude zjištěna a porovnána míra přímé a nepřímé realizace cheerleadingu. Zároveň je úkolem zjistit, jak respondentkám tento sport zasahuje do jejich volného času a zda se stále jedná o volnočasovou aktivitu nebo už o jakýsi způsob životního stylu.

Pomocí rozhovorů je cílem také zjistit, co přesně mladým dívkám přináší cheerleading do života, jak ho obohacuje a co je motivuje k jeho vykonávání.

## 1.2 Design výzkumu

Bakalářská práce se zabývá výzkumem realizovaným na základě informací získaných od samotných členek z českobudějovického týmu Dark Foxes Cheerleaders. Místo klasických osobních rozhovorů využívá práce písemné výpovědi na autorkou kladené otázky.

Dále je výzkum podpořen odbornou literaturou a texty, které rozšiřují a doplňují teoretický rámec práce. Jedná se tedy o kombinaci dat získaných od účastnic výzkumu a z odborných zdrojů, což by mělo poskytnout komplexnější pohled na zkoumanou problematiku.

Práce se zabývá tématy, která jsou čerpána přímo z deníků respondentek, rozpisu všedního dne a odpovědi na závěrečné otázky. To znamená, že hlavní zkoumaná témata jsou odvozená přímo z výpovědí členek týmu Dark Foxes Cheerleaders z Českých Budějovic.

V rámci výzkumu byl použit smíšený přístup ke sbírání dat a jejich následnému vyhodnocení. V rámci kvalitativního přístupu byly použity deníky, do kterých autorka sbírala rozsáhlé informace od respondentek v průběhu doby delší než čtvrt roku. Na základě těchto textů vznikala témata a kódy, s nimiž autorka dospěla k výsledkům.

Zároveň v okamžiku, kdy bylo ukončováno psaní deníků, byla děvčata dotazována na stejné doplňující otázky (zde jde spíše o kvantitativní přístup k výzkumu). Ze všech posbíraných dat je poté v práci porovnávána přímá a nepřímá realizace tohoto sportu.

V publikaci *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (ŠVAŘÍČEK a ŠEĐOVÁ 2007: 25) se uvádí, že kvalitativní a kvantitativní přístupy zkoumají rozdílné problémy, mají jiné předpoklady, používají jiné postupy a také se dostávají k odlišným závěrům. Závěry se však nerozlišují na „lepší“ či „horší“. S oběma přístupy lze vypracovat teorii dostatečně hlubokou, aby byla potvrzena na širokém vzorku.

### 1.2.1 Představení respondentů

Konkrétní dívky byly vybrány pro tento výzkum z několika jednoduchých důvodů. Jedním z nich byla skutečnost, že se pohybují ve věkové hranici, kterou tato práce zkoumá. Dalším důvodem byl fakt, že autorka má s dívkami blízký osobní vztah a také věřila v jejich spolehlivost při psaní deníků.

Je možné nalézt velkou rozmanitost v jejich zkušenostech s tímto konkrétním sportem; některé se mu věnují od útlého věku a mají již za sebou určitou soutěžní historii, některé respondentky cheerleading objevily nedávno a věnují se mu pouze krátce; tedy teprve objevují své místo v tomto sportu.

Jména respondentek byla v práci pozměněna z důvodu zachování anonymity dívek.

Tab. 1: Seznam a označení respondentek

Označení respondenta	Jméno respondenta	Věk respondenta
R1	Marie	16 let
R2	Tereza	12 let
R3	Violeta	15 let
R4	Alena	13 let
R5	Nikol	14 let
R6	Zuzana	15 let
R7	Kateřina	11 let
R8	Michaela	15 let
R9	Lenka	12 let

Zdroj: vlastní zpracování

### **Marie**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je již od roku 2022, dříve působila v týmu Hell's. Pozice v týmu je Flyer – tým Coed.

### **Tereza**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je již od roku 2022, dříve působila v týmu Hell's. Pozice v týmu je Flyer – tým Coed.

### **Violeta**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je od roku 2023 (již v týmu nepůsobí), dříve tento sport neznala. Pozice v týmu je Backspot neboli zadní – tým Junior All girl.

### **Alena**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je již od roku 2022, dříve působila v týmu Hell's. Pozice v týmu je Base – tým Coed.

### **Nikol**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je již od roku 2022, dříve působila v týmu Hell's. Pozice v týmu je Base – tým Coed.

### **Zuzana**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je od roku 2023, dříve tento sport neznala. Pozice v týmu je Flyer – tým Junior All girl.

### **Kateřina**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je od roku 2023, dříve tento sport neznala. Pozice v týmu byla Flyer – tým Junior All girl.

### **Michaela**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je již od roku 2022, dříve působila v týmu Hell's. Pozice v týmu je Base – tým Coed.

### **Lenka**

- Členem týmu Dark Foxes Cheerleaders je již od roku 2022, dříve působila v týmu Hell's. Pozice v týmu je Flyer – tým Coed.

## **1.2.2 Průběh výzkumu**

Na začátku školního roku, tedy v září 2023, bylo započato s realizací výzkumu, kdy od autorky děvčata obdržela deníky, do kterých v průběhu čtyř měsíců zapisovala své pocity, dojmy, myšlenky a aktivity ze svého všedního dne, volného času a především z vykonávání cheerleadingu. I autorka osobně si vedla během psaní této práce vlastní deník, do kterého v průběhu celého výzkumu zaznamenávala různé poznatky, aby měla materiály k reflexi své práce a zpětný náhled na emoce při psaní a dopracování se k výsledkům výzkumu.

V polovině celého výzkumu byly deníky přezkoumány a respondentky poté dostaly zpětnou vazbu, rady a doporučení k dalším zápisům.

Na přelomu roku 2023/2024 byly děvčatům odebrány deníky úplně. Při odevzdávání svých zápisů byly dívky dotazovány na tři doplňující otázky týkající se základních témat práce (viz výše zmíněné v cílech práce), které písemně zaznamenaly do deníku.

Na základě všech posbíraných informací se začala rýsovat odpověď na klíčovou otázku této práce; do jaké míry děvčatům cheerleading jako sport zasahuje do jejich volného času společně s porovnáním míry přímé a nepřímé realizace tohoto sportu.

V průběhu výzkumu nicméně jedna z respondentek v týmu skončila, její deník byl tedy ukončen po dvou měsících. Nadále však byla velmi ochotná zodpovědět doplňující otázky alespoň prostřednictvím online komunikace. Další tři děvčata své deníky poztrácela při úklidu nebo při stěhování do nového bydliště, proto zbytek záznamů neodevzdala. Také se od nich nepodařilo získat odpovědi na doplňující otázky k rozhovoru.

K dispozici je tedy pět plně popsaných deníků a čtyři deníky ukončené v polovině výzkumu.

Tab. 2: Přehled o průběhu výzkumu

Plně odevzdáno	R1, R2, R3, R4, R5
Ukončené předčasně	R6, R7, R8, R9
Zodpovězené otázky	R1, R2, R3, R4, R5, R7
Nezodpovězené otázky	R6, R8, R9

Zdroj: vlastní zpracování

### 1.2.3 Realizace sportu

Do přímé realizace patří veškerá fyzická aktivita za účelem výkonu, tedy řízené a pravidelné tréninky v tělocvičně, domácí posilování, protahování se apod. Jedná se tedy o aktivní přímou interakci.

Mezi nepřímou realizaci se řadí aktivity, které vedou k pouhému pomyšlení a vyvolání emocí ke konkrétní věci, v tomto případě k cheerleadingu. Řadí se sem myšlenky, dialogy s přáteli či rodinou, školní prezentace, sociální sítě nebo i jen předvedení sportu pro zábavu apod. Jsou zde aktivity získané pomocí sekundárních zdrojů již existujících dat, spoléhá se tedy již na zaznamenané informace.

Při přezkoumávání deníků v polovině výzkumu bylo zjištěno, že v denících dívek se tyto dvě realizace velmi silně prolínají, ale u každé dívky vždy převládá buď jedna, nebo druhá. Úkolem tedy bylo zjistit, která z nich je dominantní.

## 2 Volný čas mládeže a sport

Volný čas je období, kdy není jednatel vázán plněním povinností vyplývajících z jeho sociálních rolí, zejména z pracovních úkolů, a kdy má možnost věnovat se svému životu a zájmům bez vnějšího tlaku (HOFBAUER 2004: 13). S touto definicí se shoduje i to, co uvádí Slepíčková (2005: 14):

*„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“*

Volný čas je prostor pro každého jedince, který si lze přizpůsobovat vlastním preferencím, tužbám a zájmům.

Sport může být zábavným způsobem trávení volného času. Každý si může vybrat takový sport, který pro něj představuje zábavný a oddechový zážitek. Volný čas má zásadní význam v životě každého jednatelce, přičemž se jeho význam v období dospívání ještě zvyrazňuje.

*„V životě mladé generace představuje volný čas unikátní příležitost a prostor pro rozvoj, přičemž zahrnuje širokou škálu organizovaných i neorganizovaných nebo nestrukturovaných aktivit.“* (MAHONEY et al. 2015 in Hamřík 2022: 7)

Ve vybraných pasážích z knihy *Volný čas dětí staršího školního věku*, (OAKLANDER et al. 2022 in Kaplánek 2022: 134) se uvádí, že se představy o volném čase v průběhu života mění, mění se tím i rozsah volného času a způsob jeho využití. Podle výzkumu autora děti chápou volný čas jako čas, kdy mohou dělat něco, co je baví. Není jim jedno, jak svůj volný čas prožívají. Děti považují volný čas za dobu odpočinku a relaxace nebo za čas strávený s přáteli. Naopak povinnosti nebo aktivity za účelem výkonu za volný čas nepovažují.

## 2.1 Sport ve volném čase

Pohyb a aktivita jsou významnými atributy všech živých bytostí a tvoří nedílnou součást životního stylu člověka. Pojem životní styl zahrnuje celkovou normu tělesného, sociálního a mentálního chování jedince (RYCHTECKÝ a TILINGER 2018: 9).

K tomu se vážou odpovědi dívek v rozhovoru, kdy většina z nich popisuje, že cheerleading má velký vliv na jejich přístup k životu, na životní styl, zdraví a socializaci. Nejčastěji zmiňují okruh přátel, který nazývají oporou. I přes to, že jim cheerleading zasahuje vysokou měrou do rozvržení jejich dnů, označují čas strávený tréninkem (ať už doma nebo v tělocvičně) jako mentální odpočinek a odreagování se od školních či všedních strastí a starostí.

Slepičková (2005: 20) uvádí, že náplň volného času je velmi rozmanitá a není samozřejmostí, že každý člověk bude svůj volný čas věnovat sportovním aktivitám nebo jakýmkoli jiným činnostem, které vyžadují fyzickou aktivitu.

*„Ten, kdo se sportování ve volném čase chce věnovat, si čas vždy najde.“*  
(SLEPIČKOVÁ 2005: 20)

Aleš Sekot zmiňuje ve své práci *Sociologie sportu* (2013: 45–46) zkoumaný fenomén trávení volného času, přičemž došel k těmto závěrům: se stoupajícím věkem ubývá počet osob aktivně provozujících většinu sportů. Rozdíly mezi pohlavími jsou zřetelné zejména v soutěžních sportech (např. tenis, volejbal, fotbal), které preferují především muži. Muži jsou také častěji zapojeni do lyžování a mají asi dvakrát větší pravděpodobnost, že se věnují zimním sportům než ženy. Extrémní rozdíly mezi pohlavími se projevují v případě fotbalu, který ženy téměř neprovozují, a aerobiku, který je naopak velmi populární zejména mezi ženami. Respondenti s vyšším sociálním postavením se výrazně častěji věnují sportovním aktivitám a toto postavení jim otevírá více možností.

### 2.1.1 Volný čas dospívajících dívek a sport

Livingston (2019) ve svém článku uvedla, že dívky mají obecně méně volného času než chlapci. Tráví totiž mnoho času různými nákupy, úpravou vzhledu, hygienou, domácími pracemi apod. Dívky také tráví více času pochůzkami nebo nakupováním potravin. Cítí se být více pod každodenním sociálním tlakem, ať jsou to dobré známky a úspěch ve škole nebo zalíbení se ostatním. Zároveň silněji a častěji prožívají nadšení a radost z nově naučených věcí.

Děvčata mají podle Kaplánka (2022: 136) v průměru o necelou půlhodinu denně méně volného času. Uvádí, že hlavní příčinou může být více času stráveného učením, studiem, dojížděním nebo i domácími pracemi.

*„Tréninky mi změnilly, dá se říct, život hodně, víkend jsem měla vždy volný a jezdili jsme na výlety, teď mám volnou jen sobotu, a to musím ke koním a uklidit barák.“ (R4)*

Z výzkumu dívek Dark Foxes Cheerleaders vyplývá, že je pro ně obtížné najít si dostatek volného času na své koníčky, protože jsou značně vytížené časově náročnými školními povinnostmi. Zároveň jim potom v kombinaci se závazky v rámci cheerleadingového týmu zůstává jen minimum času na jiné aktivity a často je to pro ně znatelně energeticky náročné. Některé dívky dokonce uvádějí, že po návratu domů ze školy jsou tak unavené, že usínají nebo se věnují pouze odpočinku a času strávenému na sociálních sítích.

*„Dneska jsem bohužel zase necvičila. Mám strašně úkolů do školy a pořád dostávám další a další.“ (R1)*

*„Po tom, co jsem nastoupila na gympl, nemám moc času a nejsem s tím vůbec smířená. A když se k tomu ještě přidá cheer, tak je toho na mě občas opravdu moc. Na druhou stranu, kdyby nebyl cheer, tak bych se opravdu věnovala jenom škole a z toho bych se pravděpodobně zbláznila.“ (R1)*

*„Opravdu mě štve, že nestíhám cvičit, ale prostě toho času je hrozně málo kvůli té škole, dřív jsem nebyla zvyklá opravdu se učit každý den.“ (R1)*

*„(...) no ale mě přijde, že já se vždycky dokážu zažrat a soustředit na ten jeden cíl. A to je teď pro mě mít dobrý průměr a dostat se na tu školu, na kterou chci. A tam je ten problém. Tím, jak se teď hrozně soustředím na školu, míň se starám o cheer. Přijdu si zároveň provinile, protože je tam spousta holek, který jsou také v deváté třídě a stejně to zvládají.“ (R3)*

### **2.1.2 Vliv rodičů na volný čas a sport**

První setkání se sportovními aktivitami přichází již v útlém věku a především právě v okruhu rodiny.

*„Znakem správného a pozitivně zaměřeného výchovného stylu je bezpochyby budování a udržování pozitivního vztahu s dítětem a stabilizování přirozené a zdravé rodičovské autority. Čím vyšší význam přisuzují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako hodnotovou a atraktivní činnost.“ (SEKOT 2022)*



V publikaci *Rodiče a sport* jsou představeny čtyři modifikované modely výchovných přístupů rodičů k dětem (BAUMRINT et al. 1967 in Sekot 2019: 12–13):

- **Autoritářský** – zde panuje důraz na poslušnost a disciplínu dítěte, často vynucovanou prostřednictvím trestů, to v dětech vyvolává nedostatek sebevědomí a trvalý pocit viny. Děti se následně projevují agresivně a nepřátelsky.
- **Autoritativní** – je zde tvořen kladný vztah dítěte a rodiče na základě stanovených a neměnných pravidel, je zde kladen velký důraz na přátelské vztahy. Přístup se snaží předcházet výchovným problémům.
- **Liberální** – zde se rodiče staví do pozice kamaráda. To v nich zrcadlí nízké očekávání od dítěte a ve výchově jim stačí uspokojení základních potřeb dítěte.
- **Lhostejný** – dítě je zde mimo zájem rodičů, dítě potom zaostává v základních lidských návycích, jako jsou hygiena, výživa, škola apod.

*„Dneska a v pondělí na trénink bohužel nejdu. Udělala jsem si něco s rukou a máma mě nechce pustit, takže jsem se doma alespoň pořádně protáhla.“ (R7)*

V deníku jedné z respondentek se nachází informace o tom, že ji rodiče nepustili na trénink kvůli lehkému zranění ruky. Z rozhovoru s ní autorka zjistila, že chtěla na trénink alespoň dojít jako pozorovatel, případně tam jen posilovat nebo se protahovat. Rodiče respondentce ale nevěřili a na trénink ji nepustili. I přes zákaz se dívka doma alespoň protahovala, aby nebyla příliš pozadu. Rodiče v tomto případě celkově ovlivňují docházku dívky na tréninky. I přes její nadšení pro sport však neberou její vášeň jako prioritu a její volný čas zaplňují rodinnými akcemi nebo výlety, které jsou pro ni povinné. Účastí na těchto výletech a s tím spojenou absencí na tréninkových aktivitách ale ztrácí své místo v týmu a tím i možnost se zlepšovat a následně se účastnit vystoupení a soutěží. Celou tuto zmíněnou situaci by tedy bylo možné přirovnat k autoritářské metodě výchovy.

Zároveň je jedna dívka po zranění obličeje, když dostala na tréninku ránu loktem do nadočnicového oblouku a utrpěla zlomeninu. Od té doby trpí migrénami. Sama by ráda v cheerleadingu pokračovala a soutěžila, její rodiče jsou ale ochránářští a nepodporují její aktivitu v tomto sportu, a to ze strachu o ni.

### **2.1.3 Vliv sociálních sítí na volný čas a sport**

Děti staršího školního věku tráví mnoho volného času za monitorem počítače nebo displejem telefonu, tabletu, televize apod. (KAPLÁNEK 2022: 135).

Většina dívek v deníku též uvedla, že tráví mnoho volného času na sociálních sítích, nejčastěji tedy na platformách TikTok a Instagram. Několikrát byly uvedeny

i Pinterest nebo YouTube. Popisují sociální sítě jako formu oddechu, inspirace a motivace nebo jen jako „zabití času“ při cestování či při jídle.

*„(...) jinak na cheer ani nejde zapomenout kvůli Instagramu – každý den vidím nové příspěvky a storička od všech různých týmů, naší skupiny – každý den se tam něco řeší a dalším sociálním sítím. Občas si jen tak vzpomenu na trénink nebo nějaký zážitek, co mám s týmem.“ (R1)*

*„Dneska jsem koukala na TikTok a klasicky každé druhé video o cheeru. Narazila jsem tam na jednoho kluka, který dělá cheer vlogy. Na to poslední dobou dost koukám – třeba když jím nebo tak.“ (R3)*

*„Každý den se setkávám s videi o cheeru. Na TikToku jich mám celkem málo, ale na Instagramu jich mám za den víc jak 30.“ (R5)*

V dnešní době, v níž každý jedinec vlastní minimálně jedno elektronické zařízení, v němž má přístup k veškerým informacím a sociálním sítím, se často mladá generace setkává s kritikou používání těchto zařízení; nejčastěji právě od starších generací.

Z výzkumu dětí a technologií provedeného Fojtovou (2022) a týmem, který zahrnuje Jiřího Zounka, Libora Juhaňáka a Kláru Záleskou, vyplývají důležitost sociálních sítí v edukaci současné generace a také významný rozdíl ve vnímání a používání technologií mezi generacemi. Autoři popisují, jak děti využívají a získávají zkušenosti s technologiemi jak ve škole, tak i ve svém volném čase doma. Autoři argumentují tím, že rodiče by neměli omezovat dětem čas strávený na elektronických zařízeních vzhledem k tomu, že současná generace mladých lidí s technologiemi vyrůstá a jsou pro ni přirozenou součástí života. Odborníci zdůrazňují důležitost komunikace mezi rodiči a dětmi ohledně používání technologií, přičemž se učí i rodiče od svých dětí, a to zejména ve smyslu získávání nových znalostí a dovedností.

Podle deníků dívky nejčastěji sledují videa cheerleadingových týmů ze zahraničí, posilovací nebo drilovací videa, která je inspirují a motivují k tomu být lepší. Popisují situace, kdy je videa z TikToku přiměla a namotivovala k domácímu posilování nebo protahování se. Zde se potvrzuje tvrzení o pozitivním vlivu užívání technologií.

*„V sobotu se mi nic nechtělo dělat, tak jsem ke koním nešla, čučela jsem na TikTok a na videa, našla jsem nějaký hezký videa z cheeru. Pak jsem tam viděla nějaký cviky na skoky a ruce, tak jsem šla cvičit.“ (R4)*

## **2.2 Cheerleading**

Cheerleading je komplexním sportem, zahrnujícím akrobacii, lidské pyramidy, skokové variace a tanec. Jedná se o týmový a soutěžní sport na vysoké úrovni a mohou se mu věnovat děti od útlého věku až po dospělé osoby.

Schwartz (2012: 8) popisuje cheerleading jako populární a energetický sport, který zahrnuje sílu, speciální akrobatické dovednosti, kreativitu a výdrž. Jako v mnoha sportech se atleti musejí postavit psychickým výzvám a zúčastňují se soutěží proti jiným cheerleaders.

Cheerleading je v dnešní době znám jako složení lidských pyramid a akrobacie ve vysokých výškách. Tento sport je považován za jeden z nejnebezpečnějších. Jedním z důvodů jsou soutěže, kde se právě atleti snaží dosáhnout nejvyššího hodnocení od poroty a snaží se zaujmout zařazením náročných prvků do sestav (SCHWARTZ 2012: 70).

### **2.2.1 Možnosti sportovních aktivit v Českých Budějovicích**

Podle výkazů z oficiálních stránek statutárního města České Budějovice (2021) nabízí toto město širokou škálu sportovních aktivit ať volnočasových a rekreačních, tak i těch prestižních a vrcholových. Pro chlapce je zde široká možnost výběru; nacházejí se zde hokejový tým Motor, fotbalový klub Dynamo, florbalový klub Štíři, baseballový tým Angeles, basketbal, box a další bojové sporty, nohejbal, hokejbal, americký fotbal, ragby, vodní pólo apod.

Pro dívky není účast na těchto sportech nijak omezená, ale je běžné, že ve většině těchto zmíněných sportů jsou úspěšnější chlapci, kteří se daným sportům také ve větší míře aktivně věnují. Pro dívky je výběr sportů v Českých Budějovicích také rozmanitý; děvčata si mohou vybírat mezi sporty jako sportovní nebo moderní gymnastika, sportovní aerobik ve Sportklubu Romany Beranové, taneční aerobik, volejbal, krasobruslení, mažoretky, synchronizované plavání, různá fitness a kardio cvičení, tance různých forem (taneční skupiny nabízejí široký záběr tanců; od flamenca přes moderní tanec až po street dance).

### **2.2.2 Dark Foxes Cheerleaders a volný čas**

Tým Dark Foxes vznikl v březnu 2022 v Českých Budějovicích v rámci organizace Orel. V začátku působení zde bylo pouhých osm členů a společně tvořili Coed – tedy seniorský tým ve složení žen i mužů. V červnu 2022 se tým zúčastnil první soutěže All Summer Championship v německém Lipsku. Zde se podařilo týmu vyhrát stříbrnou medaili. Během téhož roku se k týmu po velkém náboru připojilo okolo 30 dalších členů ve věku od čtyř let až do dospělosti.

V prosinci 2022 se tým Coed stal vítězem na soutěži Nfinity v Norimberku v Německu a tým se nominoval na světový šampionát 2023 v USA v Atlantě. Celkově si z tohoto dne tým odvezl tři zlaté medaile. V průběhu let 2022 a 2023 se tým zúčastnil dalších dvou soutěží v Německu, kde získal dvakrát stříbro a jednu bronz.

Protože se jedná o kolektivní sport, kde je každý člen týmu vzájemně závislý na druhém, vyžaduje prostředí cheerleadingu silnou disciplínu. Ti, kteří se tomuto sportu chtějí věnovat, musejí svou angažovanost v tomto sportu postavit na první místo. Pouhá docházka na tréninky není postačující; je nutné také pravidelně cvičit doma, zlepšovat svou fyzickou kondici a nabírat sílu. To vše vyžaduje vysokou míru motivace.

*„Cheer je hodně kolektivní sport, kde se všichni navzájem podporují.“ (R5)*

*„Přináší mi radost do života, v podstatě bych se bez cheeru neobešla, je to už taková rutina.“ (R2)*

Členové českobudějovického týmu Dark Foxes Cheerleaders mají striktně naplánované tréninky, na které musejí bezpodmínečně docházet a případně se včas omlouvat, že se nemohou zúčastnit. Omlouvání z tréninku musí být nicméně založeno na relevantních důvodech, jako jsou nemoc nebo zranění či nečekaná rodinná záležitost, jinak nemusí být omluva přijata. Jde o týmový sport postavený na vzájemné důvěře mezi všemi členy. Proto zde vládnu striktní pravidla; když je některý z členů nezodpovědný, ovlivňuje to pak všechny ostatní.

Pokud se chce dítě nebo dospělý jedinec věnovat cheerleadingu, musí se cheerleading stát jeho hlavní prioritou a je potřeba, aby mu obětoval svůj volný čas. Dívky ve svých denících často popisují průběh tréninků, své pocity a dojmy z tréninků a zároveň i svou domácí přípravu (s tím se pojí předchozí kapitoly).

Je zřejmé, jak děvčata nad cheerleadingem přemýšlejí. Denně se setkávají s tímto sportem; ať už přes trénink v tělocvičně nebo prostřednictvím chatové skupiny na Messengeru a WhatsAppu, kde se velmi často objevují informace od trenérů. Svě denní informace čerpají i prostřednictvím zmiňovaných sociálních sítí, kde na ně neustále „vyskakují“ nová a nová videa s tematikou daného sportu.

V odpovědích z rozhovoru od každé dívky zaznívá, do jaké míry jim zasahuje cheerleading do života a volného času. Všechny dívky odpovídaly velmi podobně. Jejich odpovědi se shodují především v míře vlivu tohoto sportu na jejich životy. Tvrdí, že jim přinesl skupinu nových přátel, ve kterých často vidí psychickou podporu. Kromě toho jim také do života vnesl disciplínu, kondici, sílu a nový pohled na život. U jedné z dívek se nachází i odpověď ve smyslu, že se cheerleading stal už její denní rutinou.

### 3 Motivace ve sportu

V publikaci *Volný čas dětí staršího školního věku*, která se zabývá vybranými výsledky výzkumu volného času a životního stylu dětí ve věku 11–15 let a jejich využitím v pedagogice (BALDWIN a CALDWELL et al. in Kaplánek 2022: 128–132), se uvádí, že motivace hraje důležitou roli v zapojení dětí do konkrétních aktivit. V publikaci se konstatuje, že kvalita prožívání volného času dnešních dětí je úzce spojena s jejich osobní spokojeností se životem. Na to mají největší vliv právě rodinné prostředí a výchovné metody rodičů. O výchovných metodách a jejich rozdělení je více uvedeno v kapitole výše.

Podle Blažej (2019: 8) je motivace chápána jako proces, který ovlivňuje sílu, zaměření a trvání chování. Tato definice zahrnuje spojení motivace se stavem nedostatku, který je často označován jako potřeba.

Harbichová (2023: 12) uvádí dva typy motivace: vnitřní a vnější. Vnitřní motivace, kterou je také možné nazvat *impuls*, vzniká na základě osobních zájmů a potřeb, jako jsou např. seberealizace nebo poznání. Naopak u vnější motivace převažují vnější podněty z prostředí, ze sociálního okolí, které mají nějaké hodnotové cíle, jež slouží k uspokojení např. za účelem odměny. Výsledky studií a experimentů, které se zaměřují na vztah vnitřních a vnějších faktorů motivace, naznačují, že za určitých podmínek může vnější motivace snižovat úroveň vnitřní motivace.

V kontextu sportu je také důležitá motivace ze strany jednotlivce, přičemž klíčovým prvkem je zde především vnitřní motivace. Vášeň pro dosahování výsledků je hnacím motorem, který jedince posouvá vpřed. Základním znakem je, že člověk jedná (BLAŽEJ 2019: 14).

Během soutěží, kdy je hlavním cílem dosažení vítězství a vyhnutí se porážce, se může změnit vnímání příčin vlastního chování sportovce. Tento přístup naznačuje, že motivace spočívá spíše ve snaze předvést svou schopnost a úspěch před ostatními než v osobní potřebě uspokojení. Sportovec tak může začít vnímat své jednání spíše jako prostředek prezentace vůči ostatním než jako způsob uspokojení vlastních vnitřních potřeb. Tímto způsobem může dojít k posunu od vnitřní motivace k vnější, kdy sportovec jedná více pod vlivem vnějších faktorů (ocenění od ostatních) než na základě vlastních vnitřních motivací a potřeb (DECI et al. 1981 in Harbichová 2023: 91).

*„Mou motivací k cheerleadingu je to, že bych mohla být velmi dobrá a vyhrávat soutěže. Moc ráda bych se posouvala až na vrchol.“ (R7)*

*„Hodně mě motivují lidi z jiných týmů, ale i lidi u nás v týmu.“ (R5)*

Právě cheerleading, který je dnes již převážně považován za soutěžní sport, hraje v životech mnoha lidí významnou roli. Z rozhovorů s členkami Dark Foxes Cheerleaders je patrné, že tento sport jim přináší nejen možnost účasti v soutěžích, a to jak v domácích, tak i zahraničních, ale také v nich vyvolává a probouzí touhu po vítězství. Jedna z dívek přímo vyjadřuje svou touhu po vítězství a uvádí, že k dosažení vytyčených cílů je nutná tvrdá práce. Mnohé z těchto dívek uvádějí jako svou motivaci sledování dalších týmů či konkrétních úspěšných cheerleaders, které sledují buď přes sociální sítě, nebo se osobně potkávají na soutěžích. Inspirující jsou také videa na internetu, která dokáží posílit jejich odhodlání a touhu po zdokonalení, a to zejména v případě, kdy vidí svůj vlastní pokrok.

Důležitou motivací je také podpora ze strany přátel v týmu. Navzájem se snaží povzbudit a překonávat se, což vytváří prostředí zdravé soutěživosti ve smyslu pozitivního překonávání vlastních limitů a podporování se v dosahování společných cílů.

### **3.1 Zdatnost člověka**

Fyzická zdatnost jedince je částečně ovlivněna genetickými předpoklady, nicméně se dá rozvíjet „pohybovou zkušeností“, a pokud se v raném věku svaly dostatečně nezatíží, ztrácejí možnost pro fyzický výkon.

*„Dítě by mělo mít možnost pohybu minimálně po dobu, jakou dopoledne strávilo v lavici.“ (NOVÁKOVÁ 2016)*

Nováková (2016) také uvádí, že pro to, aby rodič dítěti vnesl do života lásku ke sportu, je nutno sdílet tuto zkušenost s ním a být mu příkladem.

Slepičková (2005: 48) mluví o kontextu zdatnosti jako o cíli dosaženém prostřednictvím sportovního výkonu. Ve vrcholovém sportu, kde je lidský organismus vystaven vysoké fyzické a psychické zátěži, může mít intenzivní trénink negativní dopad na zdraví. Nicméně podpora sportování je na druhou stranu doporučována běžné populaci jako prostředek ke zlepšení kondice a k podpoře celkového zdraví. Dnes je koncept kondice chápán ve dvojitým kontextu. Na jedné straně se kondice spojuje s dosahováním výkonnostních cílů, zatímco na druhé straně je klíčovým aspektem spojeným s udržení dobrého zdravotního stavu.

Ve výzkumu od Pirkla (2023) bylo snahou zjistit, jak se lidská zdatnost změnila za posledních 100 let od roku 1923 do roku 2023. Zatím jsou zveřejněny pouze

předpoklady, že mládež v roce 2023 byla vyšší a spíše pomalejší než mládež před sto lety.

### 3.2 Výkonová motivace sportovce

Motivace k účasti na pohybové aktivitě vzniká na základě rozdílu mezi touhou dosáhnout úspěchu a snahou vyhnout se neúspěchu či selhání. To znamená, že u jedince, u kterého převládá především touha dosáhnout úspěchu nad selháním, má výkonová motivace vysokou míru vlivu; tedy onen člověk má vysokou potřebu výkonu (HARBICHOVÁ 2023: 16).

*„Obecně je výkon funkcí schopností a motivace.“ (SLEPIČKOVÁ, HOŠEK a HÁTLOVÁ 2020: 82–83)*

Autoři také zdůrazňují, že tato motivace bývá často považována za samozřejmost a je stále přítomná. Autoři výzkumu vysvětlují, že pokud má jedinec silnější motivaci dosáhnout úspěchu než se vyhnout selhání, bude více motivován v situacích s výraznou nejistotou výsledku. Naopak jedinec s vyšší potřebou vyhnout se selhání bude pravděpodobněji vybírat činnosti, které jsou buď jednodušší, nebo naopak velmi obtížné, kde neúspěch nikoho nepřekvapí.

*„Dneska jsme byly s Val v posilovně a makaly jsme, dělaly jsme dřepy s činkami, abychom se naučily techniku, taky jsme zkoušely na bosu heel a další věci.“ (R8)*

*„Dneska jsem posilovala břicho, střed těla a ruce a pak jsme si s Val psaly a navzájem se povzbuzovaly a chválily se, že jsme posilovaly.“ (R2)*

Ve všech denících dívek z Dark Foxes Cheerleaders se často píše o domácím posilování, protahování apod., což je spojeno se snahou být lepší. Dívky také často na tréninky docházejí třeba i o hodinu dříve. Vzhledem k tomu, že je cheerleading kolektivní sport a že je po fyzické i psychické stránce velmi náročný, objevuje se mezi členy často strach, že zklamou ostatní v týmu, že něco pokazí a že kvůli nim tým nevyhraje. Tyto pocity se často v denících dívek objevují.

Každá z děvčat chce vyhrát a být nejlepší a dělá pro to maximum. Pro dívky je výkon silným měřítkem úspěšnosti, chtějí, snaží se a značně na sobě pracují, ale i tak se nevyhnou strachu ze selhání a zklamání. V cheerleadingu je možné prožít zmiňovanou nejistotu výsledku na každé soutěži. Často stačí malá chyba a může to tým připravit o vítězství. Proto se lze na základě informací z deníků domnívat, že konkrétně u těchto dívek se jedná o převýšení motivace za účelem dosažení úspěchu nad potřebou vyhnout se neúspěchu.

### 3.3 Emoce a sport

Součástí kteréhokoli sportu je prožitek radosti, smutku, vzteku, lítosti, hrdosti a mnoho dalších emocí. Emoční prožitek je jeden z nejvýznamnějších prvků sportování. Emoce tvoří sportovce.

*„Prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování nejen zájmového, ale i profesního. Čistě drilový, výdělečný nebo rozumový sport bez prvků radostného zaujetí není vlastně v psychologickém slova smyslu sportem právě pro absenci radostné hravosti.“ (SLEPIČKOVÁ, HOŠEK a HÁTLOVÁ 2020: 72)*

Emoce jsou úzce spojeny s intuicí. Jsou přítomné v mnoha situacích a způsob, jakým lidé vyjadřují nebo skrývají své emoce, závisí na jejich osobnosti, prostředí a aktuální sociální roli.

*„Konkrétní emoce je charakteristikou aktuálního stavu našeho já.“ (PLAMÍNEK 2010: 95)*

Sport patří mezi nejvíce emocionálně poutavé zájmové aktivity člověka, a to zejména díky soutěživému charakteru sportovních aktivit, který vyvolává intenzivní emoční dynamiku. Sport má pro jednotlivce výhody nejen v biologickém smyslu, kdy poskytuje průpravné a kondiční benefity, ale také jako emočně pohlcující zážitek, který přispívá ke zvýšení celkové kvality života (SLEPIČKOVÁ, HOŠEK a HÁTLOVÁ 2020: 58–59).

*„Cheer mi přináší kamarádství, bolest (psychickou i fyzickou), strach, radost, brek, smích, útěchu, rozptýlení a spoustu dalšího, ale kdybych nedělala cheer, tak jsem na tom s životem asi špatně. Pro mě je to prostě vyloženě styl života a nedokážu si představit žít nějak jinak.“ (R1)*

Respondentky popisují své emoční prožitky z tréninků, vystoupení a soutěží. Popisují radost z nově naučených prvků nebo smutek a rozladění ze špatného dne, kdy se tolik nedařilo. Vysvětlují své obavy ze svých nedostatečných schopností a dovedností nebo radost z překonaného strachu. Dívky popisují prožívání radosti z dobře odvedeného vystoupení nebo radost z umístění v soutěži. Cheerleading je plný emocí a vzhledem k jeho náročnosti a obtížnosti se zde lze setkat s pocity strachu nebo s mentálními bloky. Nicméně po překonání těchto bariér následují obrovské oslavy a radost; nejen z osobních úspěchů jedince, ale i z úspěchů jeho přátel a kolegů v týmu.



*„I když si asi nikdy nebudu připadat dobrá, tak když vidím videa stará třeba půl roku, tak tam ten pokrok vidět je! A taky už jsem postavila věci, které jsem myslela, že nemám vůbec šanci se někdy naučit.“ (R1)*

### **3.3.1 Sebevědomí**

Sebevědomí má významný vliv na způsob chování a jednání jednotlivce.

*„Sebevědomím rozumíme relativně stálý obraz vlastního já, souhrnný výraz pro sebehodnocení, sebeúctu, sebeocnění, sebedůvěru a sebeuplatnění.“ (SEDLÁČKOVÁ 2009: 99)*

Tato psychologická dimenze ovlivňuje, jakým způsobem jedinec vnímá sám sebe a jaký má postoj ke svým schopnostem a hodnotám. Silné a zdravé sebevědomí může pozitivně formovat jednání a rozhodování, zatímco nízké sebevědomí může vést k nejistotě a omezovat schopnost jedince prosazovat se a dosahovat svých cílů.

*„Dnes jsem poprvé postavila switch-up 180 do dubliny a heela v dublině a jsem z toho šťastná, ale ostatní věci mi pořád nejdou. Nechápu, proč mi všechno trvá tak dlouho. Ostatním to jde 100× rychleji a lépe.“ (R1)*

Úspěchy ve sportu mohou posilovat sebevědomí a sebedůvěru, zlepšení dovedností a dosažení cíle přispívají k pozitivnímu hodnocení sebe sama. Dívky v denících čas od času sdělují své obavy ze zkoušení nových akrobatických kousků nebo stuntů. Tyto nové dovednosti mohou působit na první pohled děsivě a zdát se náročné na provedení, což může vést k pochybám a nedostatku sebedůvěry. Někdy se dívky pokoušejí nové prvky vyzkoušet, ale uprostřed pokusu mohou ztratit odvahu a činnost přerušit. To je obzvláště nebezpečné v případě akrobacie, kde nedostatek koncentrace může zvýšit riziko úrazu. Přesto, když se jim podaří nový prvek úspěšně zvládnout, sdílejí svou radost a euforii s celým týmem.

### **3.3.2 Sebehodnocení**

Sebehodnocení je jedním z významných zdrojů emocí a je silně ovlivněno i okolím konkrétního jedince. Okolí ovlivňuje i to, co si o sobě jedinec myslí, a také poskytuje měřítko pro hodnocení jeho úspěšnosti. Často se tato úspěšnost srovnává s postupy a výsledky druhých a zároveň ho jeho okolí hodnotí při vzájemné komunikaci (PLAMÍNEK 2010: 101).

Sebehodnocení (sebepojetí) je zároveň poznání sebe sama, poznání svých nedostatků a svých omezení. V čase dospívání je na denním pořádku hodnocení vlastního vzhledu, což se u jedinců s nízkým sebevědomím projevuje častěji

nalézáním „vad“, to vede k frustraci a následnému trápení. Tato situace může vést až k různým onemocněním jako např. k poruchám příjmu potravy apod. (LANGMAIER a KREJČÍŘOVÁ et al. 2006 in Zemanová a Dolejš 2015: 28).

*„Kladné sebehodnocení je pro duševní zdraví velmi významné.“ (LANGMAIER a KREJČÍŘOVÁ 2006: 139)*

Autoři zároveň uvádějí, že základem mnoha obtíží spojených s psychikou člověka je právě nejistota týkající se vlastní hodnoty, kdy si člověk málo cení sám sebe a nevěří si, což se následně projevuje i v kontaktu s druhými lidmi.

*„Dneska mi to na tréninku vůbec nešlo, protože jsem prostě myslela na jiný věci a byla jsem hrozně rozhozená. Mrzí mě, že jsem tím zkazila trénink i ostatním, protože jsme nemohli dělat všechno.“ (R9)*

U děvčat v našem týmu se s tímto jevem lze často setkat, protože tým pravidelně vystupuje před publikem na vystoupeních či soutěžích, často v těsných uniformách, před zraky mnoha diváků a před kritickou porotou. Nejtěžší situaci v této souvislosti mají pravděpodobně „flyers“, což jsou dívky, které jsou zvedány do vzduchu a následně chytány.

S postupujícím věkem a růstem dochází k fyziologickým změnám, které mohou být pro tyto dívky obtížné. Když jim začnou růst prsa a objeví se ženské křivky, často se stávají terčem komentářů o své váze a schopnostech. Následně jsou nahrazovány mladšími členkami a jejich pozice se ze vzduchu pomalu přesouvá na spodní část pyramidy mezi „bases“, tedy mezi dívky, které zvedají jiné „flyers“. Tyto situace, přesuny a nevhodně formulované a necitlivé komentáře mohou v dívkách vyvolávat pochybnosti, sebekritiku a úzkost. Některé z nich na to všechno začnou reagovat intenzivním cvičením a držením přísných diet. Pro mladé dívky je toto citlivé období zvláště náročné a je na nich, aby se naučily přijmout skutečnost, že se jejich tělo mění a že není vždy v jejich moci to ovlivnit. Je důležité, aby se naučily přijmout samy sebe a smířily se s těmito změnami, což samozřejmě může být jak fyzicky, tak psychicky velmi náročné.

### **3.4 Socializace ve sportu**

Pro mladé lidi, zejména pro „náctileté“, je zapojení do týmových sportů často klíčové z důvodu správného rozvoje spolupráce a komunikačních schopností. Tyto aktivity nejenže umožňují jedincům posilovat schopnosti ve vedení a spolupráci, ale také vztahy a přátelství.

V denících je zdůrazněno, jak důležití jsou pro respondentky přátelé z týmu. V rozhovorech dívky vyslovují svou vděčnost za podporu svých přátel a uvádějí, že nacházejí u týmových kolegů a kolegyně podporu a úlevu. Ve sportu, jako je cheerleading, jsou sociální prostředí a vztahy mezi členy týmů klíčové, a to zejména z důvodu vysoké náročnosti a rizikovosti této aktivity. Dívky, které spolu kooperují při stavbě složitých pyramid, musejí mít mezi sebou maximální důvěru a pevné vztahy. Jsou to právě tyto dobré mezilidské vazby, které umožňují týmu efektivně spolupracovat a dosahovat uspokojivých výsledků i v náročných situacích.

*„Pokud je sportovní činnost uskutečňována na úkor všestrannosti individuálních příležitostí, znalostí a vědomostí, zkušeností a vztahů, pak lze předpokládat negativní socializační důsledky. To jistě není překvapující: ani negativní ani pozitivní důsledky socializace nesouvisí automaticky primárně s aktivním sportem.“* (SEKOT 2003: 61)

Sport a pohybové aktivity lze chápat jako činnosti, které podporují harmonický průběh sociálního začlenění, a zároveň jako prostředky, které přispívají k formování sociálního postavení. Tyto aktivity mohou sloužit jako významné signály v sociálním hierarchickém systému, fungují jako statusové symboly, které nelze přehlédnout. I když demografické charakteristiky, jako jsou věk a pohlaví, mají větší vliv na aktivní účast ve sportu, nelze přehlížet ani význam sociálního postavení (ŠPAČEK et al. 2007 in Sekot 2013: 44).

Socializace je poměrně široký termín, jedná se o prostředí, určené k procesu učení jedince. Učí komunikovat, myslet a řešit spory, a je procesem osvojování si rolí; je to celoživotní proces. V socializaci hraje sport výraznou roli po celém světě, není však možné dostatečně zjistit dopad sportovní a nesportovní socializační zkušenosti na celek úrovně života jedince a společnosti. Sport je označován jako místo „socializační zkušenosti“ (SEKOT 2013: 20–35).

Pokud se jedná o socializaci sportem, nahlíží se na člověka prostřednictvím jejich efektů; jak jsou užitečné pro získávání vlastností a dovedností do všedního života. Pokud jde o socializaci ve sportu, přihlíží se k tomu, co je právě teď bez ohledu na vliv mimo sport. Prakticky se ale socializace sportem a socializace ve sportu potkávají a prolínají se (SLEPIČKOVÁ, HOŠEK a HÁTLOVÁ 2020: 113).

### **3.4.1 Socializační prostředí**

Sporty se obecně dělí na sporty individuální a týmové, které vždy nějakým způsobem působí na člověka a ovlivňují jeho osobnost. Právě prostředí cheerleadingu má silně dominantní pozici ve skupině týmových sportů a silně ovlivňuje účastníky.

Sport je často vnímán jako unikátní prostředí pro sociální interakci, kde se formuje osobnost jedince zapojeného do sportovních aktivit.

*„Sportu dětí a mládeže bývá tradičně připisován pozitivní socializační efekt.“*  
(SLEPIČKA, SLEPIČKOVÁ a MUDRÁK 2018: 34).

Uvažuje se o sportu jako prostředku, který pomáhá jedinci vytvářet představu o sobě, rozvíjet své dovednosti a schopnosti, navazovat nové kontakty, přizpůsobovat se sociálním normám, zvládat sociální role, rozvíjet sociální dovednosti a učit se spolupracovat při dosahování společných cílů (SLEPIČKA, SLEPIČKOVÁ a MUDRÁK 2018: 34).

*„Díky tomuto sportu jsem poznala spoustu skvělých lidí a jsme fakt dobrý kolektiv.“*  
(R5)

Kolektivní sport skutečně upevňuje mezilidské vztahy, konkrétně v cheerleadingu je spolupráce klíčovým aspektem k úspěchu, kdy nestačí úspěch jedince, ale právě naopak celé skupiny. Vládne zde silná disciplína, která vyžaduje od každého člena odpovědnost vůči ostatním kolegům v týmu.

Díky tomuto sportu je i poměrně jednoduché získávat nové kontakty a navazovat nová přátelství ať už v rámci vlastního týmu nebo na společných akcích, jako jsou soutěže, vystoupení či letní srazy s ostatními cheerleaders z jiných týmů.

V denících dívek z Dark Foxes Cheerleaders, jak už je dříve zmíněno, se často opakuje zmínka o pevných přátelstvích a také fakt, že právě tato sociální skupina dívky udržuje v pozitivním naladění i v těžkých chvílích jejich všedního života.

Pro děvčata z výzkumu je prostředí kolem cheerleadingu klíčovým faktorem, kterým jsou přitahovány k tomuto sportu. Prostřednictvím intenzivních sportovních vztahů s ostatními členy týmu, s nimiž se denně učí nové dovednosti, kterých často nelze dosáhnout samostatně, se vytvářejí i silné přátelské vazby. Tyto dívky se setkávají i mimo tréninky a mimo samotné prostředí sportu, což přispívá k posílení týmového ducha a k sociálnímu propojení.

V denících se poměrně často objevují aktivity spojené s cheerleadingem, na kterých se dívky společně domlouvají. Je možné zmínit např. trénink v trampolínovém centru, kde společně trénují akrobacii, nebo společnou docházku na tréninky mladších členů a pomáhání trenérům. Dívky občas chodí společně i dříve na svoje tréninky, často i o dvě hodiny dříve, aby se spolu mohly zahřát a protáhnout se, případně aby stihly vyzkoušet více věcí, než by zvládly během stanoveného tréninku.

Toto vše poukazuje na silné pouto, které dívky k sobě navzájem cítí, a vzájemnou motivaci k dosahování lepších výsledků a neustálému zdokonalování se.

## 4 Životní styl

Životní styl je jedinečným mixem návyků, preferencí a rozhodnutí, které ovlivňují, jak jedinec tráví svůj čas, jak se stravuje, jaké aktivity podniká a jak pečuje o své zdraví. Tento individuální přístup k životu je zrcadlem osobnosti a hodnot jednotlivce a může mít značný vliv na jeho celkovou pohodu. Každý má možnost aktivně tvarovat svůj životní styl podle svých priorit a cílů (CLANCY a GUBBALA 2021).

Slepičková (2005: 41) považuje životní styl za jeden ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Tvrdí, že se vytváří postupně v průběhu života na základě komunikace a spolupráce s okolím, v kombinaci s kulturními zvyky, výchovou a ekonomickou situací a také s vrozenými vlastnostmi a předpoklady jedince.

*„Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení přes chování až po jednání, a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování.“* (SLEPIČKOVÁ 2005: 41)

Podle průzkumů Sharpa a Spencera (2021), které se zaměřily na to, jak Američané vnímají dopady pandemie Covid19 na svůj život, se zvýšila důležitost udržování zdravého životního stylu a dodržování bezpečnostních opatření. Jejich respondenti také zdůraznili větší důležitost sociálních aktivit a času stráveného s rodinnými příslušníky. Naopak na důležitosti ztratilo dojíždění do práce a také důvěra v rady veřejných zdravotních úřadů mírně poklesla.

Většina respondentek v denících a především v rozhovorech vysvětluje, jak sport, v tomto konkrétním případě cheerleading, ovlivnil jejich způsob života a jeho kvalitu, stravovací návyky a životní priority. Vždy je to míněno v pozitivním slova smyslu; děvčata našla svou rovnováhu v životě a podle jejich slov i smysl života. Většina dívek říká, že nejsou schopny od tohoto sportu odejít. Jedna z dívek popisuje lásku k tomuto sportu jako už svou osobní rutinu. Cheerleading jim všem pomáhá překonávat těžké dny a denní strasti a starosti doma, ve škole či jinde.

Podle Rychteckého a Tilingera (2017: 37) je pravidelná sportovní aktivita klíčovým prvkem aktivního a zdravého životního stylu každého jedince. Pro mladé lidi je kromě školní tělesné výchovy důležitým faktorem dostupnost sportovních možností; nejen ve školním, ale i v mimoškolním prostředí a v rodině. Vedle samotných sportovních aktivit hraje významnou roli i široká škála dalších konkurenčních, často nepohybových

aktivit, které mladým lidem prostřednictvím sociálního prostředí pomáhají formovat jejich životní styl.

## 4.1 Sport jako životní styl

Lidé jsou různí a mají také různé možnosti, jiné způsoby rozhodování a jiné předpoklady. Každý člověk má určitý vztah ke sportování, přičemž se liší věkem, zdravotním stavem, lokalitou, sociálním prostředím a mnoha dalšími faktory (JARVIE et al. 2006 in Sekot 2013: 43).

*„Já si ale myslím, že pokud někdo dělá sport, tak musí počítat s tím, že se to stane jeho hlavní náplní života, a tak to i má být.“ (R1)*

### 4.1.1 Zdraví

Kvalita života je úzce spojena se zdravím. Zdraví je sice individuální záležitostí každého jednotlivce, ale zároveň je ovlivněno i společností, ve které jedinec žije. Jak člověk pečuje o své zdraví a jaké podmínky pro zdravý život mu společnost poskytuje, hraje klíčovou roli v jeho životě. Zdraví může být podporováno různými faktory např. dostatečným a kvalitním spánkem, pravidelnou a vyváženou stravou, pravidelným snídáním, udržováním zdravé hmotnosti, omezením nebo absencí konzumace alkoholu a pravidelnou fyzickou aktivitou (SLEPIČKOVÁ 2005: 42–44). Základ zdravého životního stylu se formuje už v raném dětství, jelikož brzké zkušenosti jsou předurčujícími faktory pro chování v dospělosti. Když člověk podpoří svůj životní styl, podpoří zároveň i vlastní zdraví a své prostředí, ve kterém pracuje, studuje či se jakkoli jinak pohybuje a funguje v něm.

*„Sport mi přináší skvělou fyzickou, flexibilitu, ale také sílu.“ (R5)*

*„Sport mi přináší určitě zdraví a fyzickou.“ (R4)*

V článku od Queensland Government (2022) je popsáno, jak během adolescence procházejí děti rozsáhlými vývojovými a hormonálními změnami, přičemž také mozek roste velmi rychle. Kolem dospívajících se odehrává mnoho událostí. Pravidelný a zdravý životní režim pomáhá teenagerům lépe a snadněji zvládat každodenní starosti, problémy a životní výzvy. Existuje několik faktorů, které mohou ovlivnit duševní pohodu adolescenta. K nim patří kvalitní a pravidelný spánek, jenž je nezbytný pro to, aby si mozek i tělo dostatečně odpočinuly (QUEENSLAND GOVERNMENT 2022).

*„V průměru potřebují teenageři 8 až 10 hodin spánku každou noc.“*  
(QUEENSLAND GOVERNMENT 2022)

K odpočinku přispívají i relaxační aktivity např. poslech hudby nebo čtení dobré knihy. K aktivnímu odpočinku patří samozřejmě sport, přičemž dítě nemusí být přímo členem sportovního týmu, ale může provozovat jakoukoliv pohybovou aktivitu, kterou může být chůze, běh, jízda na kole, jóga, plavání apod. Pravidelný pohyb má významný dopad na zdraví jedince, udržuje zdravé srdce, podílí se na pevnosti kostí, svalů a na mnoha dalších důležitých procesech odehrávajících se v lidském těle.

#### **4.1.2 Denní rutina mladého člověka**

Důležitým bodem v životě adolescenta je pravidelná ranní rutina. Adolescenti jsou náchylnější k impulzivnímu a riskantnímu chování, proto je pro ně v rámci zachování vhodné rovnováhy v životě tato struktura dne klíčová (QUEENSLAND GOVERNMENT 2022).

Z deníků je patrné, že si dívky pečlivě vyhražují čas na kvalitní spánek. Chodí spát mezi 21. a 23. hodinou a průměrně vstávají kolem sedmé hodiny ráno. Jejich ranní rutina zahrnuje snídani, osobní hygienu a úpravu vzhledu a následně odchod do školy. Po skončení školního dne se většina z nich vydává buď na trénink, případně po příchodu domů posilují nebo se protahují. Věnují také čas školní přípravě na další den a plnění všemožných školních povinností. Jedna z dívek zdůrazňuje i význam společného času s rodinou ve večerních hodinách.

U děvčat se některé aktivity různí; to se odvíjí například od lokality jejich bydliště, což má vliv na způsob dopravy do školy; dívka buď dochází do školy pěšky, nebo využívá hromadnou dopravu, popřípadě odvoz rodičů. Jedna z dívek vlastní koně, své volné soboty, kdy nemusí na trénink, tedy tráví úklidem domácnosti a stájí a péčí o svého koně.

Pravidelně se v denících objevují zmínky o používání elektronických zařízení a sociálních sítí, které dívkám krátí čas strávený cestou do školy, na trénink nebo domů a také čas před spaním. Večerní rutina vypadá u všech dívek podobně. Dívky se navečeří, vyčistí si zuby, osprchují se a lehnou si s telefonem do postele, kde následně usínají.

## 5 Diskuze

Práce si klade za cíl zjistit, zda je cheerleading pro mladistvé dospívající dívky z týmu Dark Foxes Cheerleaders volnočasovou aktivitou. Dalším cílem je porovnání přímé a nepřímé realizace tohoto sportu. Respondentky výzkumu odpovídaly na tři základní otázky, které byly položeny po ukončení deníků:

- Co ti tento sport přináší?
- Co je tvou motivací?
- Do jaké míry ti cheerleading zasahuje do všedního života?

Tab. 3: Shody respondentek ve zkoumaných tématech

<b>Shoda</b>	<b>Respondentky</b>
Socializace	R1, R2, R3, R4, R5, R8, R9
Lepší životní styl	R4, R5, R6, R8
Motivace	R1, R2, R3, R4, R5, R7, R8
Vnímání cheerleadingu	R1, R4, R8

Zdroj: vlastní zpracování

### **Socializace**

Děvčata se významně shodují na přínosu sportu v nacházení nových dobrých přátel, kteří jim přinášejí obrovskou mentální podporu a jistotu, že mají někoho, na koho se mohou spolehnout.

R5 popisuje v kapitole o socializačním prostředí například vděk za vstup skvělých lidí do jejího života a také vděk za kolektiv, který ji v tomto sportu obklopuje. Týmové sporty mladým lidem, zejména „náctiletým“, poskytují prostředí pro rozvoj spolupráce a komunikačních dovedností, což je klíčové pro jejich sociální a osobní růst.

### **Lepší životní styl**

Cheerleading přinesl některým z dívek do života řád a pořádek. Trénink vnímají jako psychický odpočinek a odreagování se. Díky tomuto sportu se naučily správně se stravovat, cvičit, získaly fyzickou, flexibilitu, větší sílu a zdraví. A protože se kvalita života úzce pojí s dobrým zdravím, v kapitole o zdraví R5 a R4 zmiňují pozitivní přínos tohoto sportu pro jejich tělo a také pro vytvoření správných návyků.



## Motivace

Motivace prostřednictvím členů týmu nebo cheerleaders z jiných týmů je zde zastoupena ve vysokém měřítku. Dívky nechtějí zklamat své kolegy a kolegyně, s nimiž trénují, a zároveň nacházejí motivaci v pokrocích ostatních, dokonce i ve viditelných posunech u mladších členů týmu. Silnou motivací je i ohlédnutí se zpět do minulosti a porovnání rozdílů mezi tehdejšími a současnými osobními dovednostmi.

V denících se R5 a R7 rozepisují o motivaci prostřednictvím jiných sportovců i jich samotných. Zároveň je v kapitole zabývající se motivací vysvětleno, jací možní činitelé ovlivňují motivaci mladého sportovce.

## Vnímání cheerleadingu

Některé dívky v deníku popisují, že cheerleading jim ovlivnil život natolik, že se z něho stal jejich životní styl. Jejich první myšlenka po probuzení se týká cheerleadingu, jejich denní program se tomuto sportu přizpůsobil. Vysloveně si bez cheerleadingu nedokáží představit svůj život.

Z kapitoly o denních rutinách vyplývá, že respondentky při popisování svých běžných všedních dnů nikdy nezapomněly zmínit ve svém denním programu cheerleading.

Hlavní myšlenkou celé práce bylo tvrzení, že pro většinu z respondentek nebude cheerleading pouze volnočasovou aktivitou, kterou zaplňují volný čas, ale že se jedná o jakýsi způsob životního stylu. Na základě výpovědí respondentek lze učinit závěr, že toto tvrzení nelze obecně aplikovat; vše se jeví jako velmi individuální záležitost a není možné dojít k jednoznačné odpovědi.

Vyvrácení předpokladu potvrzuje fakt, že jedna z dívek ukončila svou aktivitu v týmu v průběhu výzkumu a jedna skončila v týmu krátce po začátku roku. Celkem čtyři z devíti děvčat nedokázala výzkum dokončit, nezodpověděla otázky nebo deníky poztrácela.

Tab. 4: Výsledek výzkumu

Potvrzeno	R1, R5, R4, R2
Vyvráceno	R3, R6, R7, R8, R9

Zdroj: vlastní zpracování

Původním odhadem bylo, že přímá realizace bude více převyšovat nad nepřímou. Dívky nejčastěji popisují své tréninky, posilování a domácí cvičení. Z výzkumu tak vyplývá, že je často přímá aktivita podpořena nejprve tou nepřímou, kdy je k činnosti a k výkonu motivuje vnější zdroj, jako jsou sociální sítě, přátelé a „povinnost“ na trénink přijít a započít právě onu přímou aktivitu.

## Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem a do jaké míry zasahuje sport cheerleading do volného času mladistvých dospívajících dívek. Celá práce vznikala v průběhu šesti měsíců, v nichž respondentky psaly své deníky, a následně odpovídaly na kladené otázky, které sloužily jako prostředek pro dosažení cíle práce.

Již od úplného začátku, kdy vznikalo téma mé bakalářské práce, jsem měla určitý záměr, jakým směrem práci povedu. Záměr se také z větší části podařilo zrealizovat. Teoretická a praktická část práce se prolínají a navzájem na sebe reagují, čímž je tato práce originální a ukazuje vynaložené úsilí k jejímu zpracování. K výzkumu se mi podařilo posbírat mnoho dat a informací, jež vhodně doplňují práci samotnou.

Zároveň se v práci prolíná kvalitativní a kvantitativní přístup. Toto prolínání umožňuje univerzálnější náhled na celou problematiku a také lepší výsledky.

Výsledky výzkumu nejsou zcela jednoznačné, s čímž jsem ovšem předem počítala. Sport je obecně velmi individuální záležitostí a každý k němu přistupuje odlišně. Proto i každé z děvčat praktikující sport cheerleading pojímá přístup k němu trochu jinak, přesto je zde možné nalézt mnoho společných faktorů, které podporují účast dívek na cheerleadingovém sportu.

Tato práce by mohla sloužit i jako referenční materiál, který představuje vliv konkrétního sportu (ale i sportu obecně) na životy mladých a dospívajících jedinců. Detailně popisuje výhody a benefity zdravého sportování a dopad sportování na emocionální prožitek jedince.

## Seznam použitých zdrojů

- BLAŽEJ, A., 2013. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9359-1.
- HAMŘÍK, Z., 2022. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-6182-3.
- HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- HRBICHOVÁ, I., 2023. *Motivace ve sportu: vztah ke globální sebeúctě a tělesnému sebevnímání*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-5293-1.
- KAPLÁNEK, M., 2022. *Volný čas dětí staršího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 978-80-7394-934-1.
- LANGMAIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- PLAMÍNEK, J., 2010. *Tajemství motivace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3447-7.
- RYCHTECKÝ, A., TILINGER, P., 2018. *Životní styl české mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3770-9.
- SEDLÁČKOVÁ, D., 2009. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2685-4.
- SEKOT, A., 2013. *Sociologie sportu: aktuální problémy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6181-1.
- SEKOT, A., 2019. *Rodiče a sport dětí*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9293-8.
- SCHWARTZ, H. E., 2012. *Cheerleading*. Spojené státy americké, Lucent Books/Gale Cengage Learning. ISBN 1-4205-0818-0.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., 2020. *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-4744-9.

SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I., MUDRÁK, J., 2018. *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-3995-6.

SLEPIČKOVÁ, I., 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

ZEMANOVÁ, V., DOLEJŠ, M., 2015. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4492-5.

### **Internetové zdroje**

CLANCY, L., GUBBALA, S. PEW RESEARCH CENTER, 2021. *What makes life meaningful? Globally, answers sometimes vary by age* [online]. [cit. 2024-02-03] Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2021/11/23/what-makes-life-meaningful-globally-answers-sometimes-vary-by-age/>.

FOJTOVÁ, M., 2022. *Výzkum dětí a technologie: dospělí by se měli ptát a učit se* [online]. Masarykova univerzita [cit. 2024-01-15]. Dostupné z: <https://www.emuni.cz/veda-a-vyzkum/15316-vyzkum-deti-a-technologie-dospeli-by-se-meli-ptat-a-ucit-se>.

QUEENSLAND GOVERNMENT, 2022. *Healthy routine for teenagers – why it's important*. [online]. [cit. 2024-02-06]. Dostupné z: <https://www.sparktheirfuture.qld.edu.au/why-routines-matter-for-growing-teenage-brains/>.

LIVINGSTON, G. PEW RESEARCH CENTER, 2019. *The way U.S. teens spend their time is changing, but differences between boys and girls persist*[online]. [cit. 2024-01-16]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/02/20/the-way-u-s-teens-spend-their-time-is-changing-but-differences-between-boys-and-girls-persist/>.

NOVÁKOVÁ, T., 2016. *Význam pohybových aktivit u dětí* [online]. [cit. 2024-01-19]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti>.

PIRKL, R., 2023. *Změnila se za posledních 100 let kondice našich dětí? Zopakujeme unikátní měření tělesné zdatnosti českých a slovenských dětí z roku 1923* [online]. [cit. 2024-01-19]. Dostupné z: <https://tuni.tul.cz/rubriky/veda-a-vyzkum/id:146348/zmenila-se-za-poslednich-100-let-kondice-nasich-deti-zopakujeme-unikatni-mereni-telesne-zdatnosti-ceskych-a-slovenskych-deti-z-roku-1923>.

SHARPE, M., SPENCER, A. PEW RESEARCH CENTER, 2022. *Many Americans say they have shifted their priorities around health and social activities during COVID-19* [online]. [cit. 2024-01-31]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2022/08/18/many-americans-say-they-have-shifted-their-priorities-around-health-and-social-activities-during-covid-19/>.

STATUTÁRNÍ MĚSTO ČESKÉ BUDĚJOVICE, 2021. *Sportovní organizace*. Oficiální stránky statutárního města České Budějovice [online]. [cit. 2024-01-03]. Dostupné z: <https://www.c-budejovice.cz/sportovni-organizace>.

## Seznam tabulek

Tab. 1: Seznam a označení respondentek.....	11
Tab. 2: Přehled o průběhu výzkumu.....	13
Tab. 3: Shody respondentek ve zkoumaných tématech.....	32
Tab. 4: Výsledek výzkumu .....	33

## Seznam příloh

Příloha I. Ukázka deníku od R1 č. 1 .....	40
Příloha II. Ukázka deníku od R1 č. 2.....	41
Příloha III. Ukázka deníku od R1 č. 3 .....	42
Příloha IV. Odpovědi na otázky od R1 .....	43
Příloha V. Odpovědi na otázky a popis dne od R1 .....	44
Příloha VI. Popis dne od R1 .....	45
Příloha VII. Ukázka deníku od R2 č. 1 .....	46
Příloha VIII. Ukázka deníku od R2 č. 2.....	47
Příloha IX. Ukázka deníku od R3 č. 1 .....	48
Příloha X. Ukázka deníku od R3 č. 2 .....	49
Příloha XI. Ukázka deníku od R3 č. 3 .....	50
Příloha XII. Odpovědi na otázky od R3 .....	51
Příloha XIII. Popis dne od R3.....	52
Příloha XIV. Ukázka deníku od R4 .....	53
Příloha XV. Ukázka deníku od R5 č. 1 .....	54
Příloha XVI. Ukázka deníku od R5 č. 2 .....	55
Příloha XVII. Odpovědi na otázky od R5.....	56
Příloha XVIII. Popis dne od R5.....	57
Příloha XIX. Ukázka deníku od R6 č. 1 .....	58
Příloha XX. Ukázka deníku od R6 č. 2.....	59
Příloha XXI. Odpovědi na otázky od R6.....	60
Příloha XXII. Popis dne od R6.....	61
Příloha XXIII. Ukázka deníku od R7 .....	62
Příloha XXIV. Přepis odpovědí na otázky od R7 .....	63
Příloha XXV. Ukázka deníku od R8 .....	64
Příloha XXVI. Odpovědi na otázky a popis dne od R8.....	65
Příloha XXVII. Ukázka deníku od R9 č. 1 .....	66
Příloha XXVIII. Ukázka deníku od R9 č. 2.....	67

## Přílohy

### Příloha I. Ukázka deníku od R1 č. 1

ST 4.10.  
Druška jsem s kamarádkama šly hned po škole  
přít seminářku, takže jsem zase neměla čas doma  
číst, ALE po škole na školku jsem druška  
dělala, takže na kuchařku a na máky, takže  
si myslím, že to se jívíte jako plynobodová  
učení. A taky jsem se o chvilu druška bavila  
s mamkou a s kamarádky, a když jsem tu  
seminářku psala, protože se ptala, jestli  
dělám nějaký sport.  
Jinak na chvilu ani nejde přes den zapomenout  
kvalitu mojího života - každý den vidím nové příležitosti  
a slavnosti od všech různých týmů, naší  
skupiny - každý den se tam něco děje, a to  
dalším sociálním aktivem, a občas jsem také  
zapomněla na kámen nebo nějaký jiný materiál  
co mám s týmem. Protože na chvilu myslím  
oprávněně hodně, rozhodla jsem se to tam  
tímto způsobem, pokud to nebude něco mimořádného,  
ale to znamená, že si na chvilu ani  
zapomněla. (Příjde mi, že jsem přím pořádku to  
samé o 16 a naší skupině, takže si to  
přít vidu, abych si nepřekročila čas)

ČT 5.10.  
Druška jsem byla pomáhat Alce na kámen  
opuště. Tedy budu chvilu pomáhat ani kámen  
tým, takže to není nic mimořádného, ale dnes  
je to poprvé, co to jsem přím. Dostal se do  
případu, že jsem jde přím a druška poprvé sekoušeli  
i kámen. Takže všichni se budouš ova přímky  
a jsem kámen oběti. Myslím si, že mám  
nadšný současný tým.  
PA' 6.10.  
Druška jsem sekoušeli na vykopání a kámen,  
a ani si to mělo. Druška vykopávat na  
NN Night team, a potom se 16 a kámen. Nejprve  
se kámen full-time a potom pokračování kámen  
na kámen, ale všechno má jsem nikdy na  
vykopání kámen, takže mám to kámen i  
kámen. Jinak kámen jsem si druška hodně  
věřila, byla kámen standard, jediné čeho se  
kámen jsem by full-time, protože má druška  
na máky.



**Příloha II. Ukázka deníku od R1 č. 2**

ST 18. 10.

Dneska jsem zase nescítila, protože mám příbytní  
 má a má matka a já to prosím nechám. Dneska  
 hned po škole jsem šla zase prať seminárku  
 a křída přišla a máme někdy, takže na chvíli  
 opravdu měly čas. Každý den si udělám pár  
 slojtek v ruce, v pokoji mám bosu, takže na  
 něm nikomu nepůjde, v šat a občas si za ruce  
 udělám pár křehů, ale to není víceméně.

ČT 19. 10.

Dneska jsem opět byla pomáhat Miki na  
 seminárku rovněž. Má jsem to říkala, ale jsem  
 fakt hodně šťastná a šťastně rychle se má.  
 Navíc, když jsem pojedou na součtu, ale  
 pravidelně má příští rok (2024) a já si budu  
 pokračovat křídla křepem, tak mají velkou  
 šanci se hodně rychle naučit. A hlavně  
 já to všechny šťastně mám, a máš pár křehů

PA 20. 10.

Dneska seminárku má velkou šanci. Má se  
 hlavně připravovat na součtu, tak doufám,  
 že to všechno a nebude mít ~~nic~~ nic na  
 poslední chvíli jako minule. Ondy a Miki  
 jsem šel má já, ale dneska jsem šel  
 všechny postavila, takže jsem šťastná. Dneska  
 na seminárku měly Mag, a Alžběta říkal, že  
 do součtu dostane šanci šanci ona, takže  
 hlavně mám, jakli to, co jsem dneska dělali,  
 budu v součtu křehů šťastně já, ale jsem  
 ráda, že jsem to postavila.

SO 21. 10.

Dneska jsem se potahovala na křída a součtu,  
 ale jinak jsem nescítila. Součtu jsem potahovala  
 dostala má do školy a doma.

### Příloha III. Ukázka deníku od R1 č. 3

ČT 23. 11.

Druška jsem byla zase pomalá na běhinku  
uprostřed a dokonce jsem tam druhá byla hned  
od začátku, protože mi odpadla poslední hodina  
na škole. Navíc jsem viděla ty jejich  
holky - my a holky jsme šlokali skoky. Už  
je mají celkem rychle a všechny mají většinou  
holky přemí.

PA 24. 11.

Druška jsem šla ještě před oficiálním běhinkem  
opou (asi 1,5 hodiny, takzve na níže chvil).  
Už na běhinku jsem druhá dělala hlavní úroveň -  
- takzve jsem nic moc nedělala a pak přechody -  
- takzve holky nic namáhavě.

SO 25. 11.

Nějaká jsem, už si někdy si naplánuju, se  
některou se sobota nedělám, tak se to nějak  
nikdy naplánu. Druška se už jen jeden den  
se týdnem přibližně odpočinout, a někdy se

párkrát a se někdy mám běhinku (a to už byla  
se někdy budu mít dva), tak jediný den, na  
který se rozhodnu je sobota. U to nějak  
nemůžu ani pořádně odpočinout, protože musím  
dělat věci do školy a domácí práce, a  
někdy rozhodnuť jsem fakt nic moc nedělala,  
protože mám ještě velmi pomalé štěstí práce.

NE 26. 11.

Druška jsem měla dva běhinky dopoledne  
se Gym - centrem a odpoledne normálně se běhu.  
U Gym - centrem jsem hlavně namáčovala nastavení,  
protože je tam hodně místa a pak jsem  
holky hodně šlokali skoky. U běhu jsem pak  
hlavně šlokali. Každopádně musím říct, že  
druška byl celý můj den hlavně časem,  
a už jsem rozhodně nic jiného namáhla, ještě  
je třeba práce.

#### Příloha IV. Odpovědi na otázky od R1

Co je moje motivace ^

Moje motivace jsou asi hlavně lidi  
a tým a tím pokračovat co dělám. A  
když se asi nikdy nebude připadat  
dobrá, tak když vidím videa s tancem  
a tanečními koreografiemi, tak tam tam pokračovat  
vidět je! A taky mi jsem posílala  
více, kterou jsem si myslěla že  
nemám vůbec šanci se nikdy naučit.  
Myslím, že kdybych se viděla jako  
ta malá holčička co s chovcem začínala,  
tak bych měla radost.

Co mi chybí přivést do života ^

Upřímně asi úplně všechno, ale  
hlavně smysl žít. Chybí mi přivést  
komaroidství, bolest (psychickou i  
fyzickou), smích, radost, láska,  
smích, nitě, rozvíjení a spousta  
dalšího, ale kdybych nedělala chyb,  
tak jsem na tom s životem asi

## Příloha V. Odpovědi na otázky a popis dne od R1

špatně. Pivo mě je to prosí  
 vyložit slyš křivka a medokain  
 se přidá/ovít být nějak jinak.

jak mi chce vysvětlit do křivka?  
 Blodni. O to se dobeim i špatněm  
 slova vmply. Po tom co jsem  
 nas/oupila na opravu mnamo moc  
 šam a mupom a tím světe savišimá.  
 O kduje se to tomu jesti přida  
 chce, tak je toho nar mi občas  
 opravdu moc. Na douhou s/ovom  
 kduje by měl chce, tak bych se  
 ani opravdu mnamo jenom škole  
 a to toho bych se pravděpodobně  
 zblouznila. Ja si ale myslim, že  
 pokud někdo dělá sport, tak musí  
 pít/lat a tím, že se to stane jeho  
 stavu nějakým křivka a tak se  
 i má být.

můj den =

6:15 / 7:00 - vstávám ( podle toho, jak/ki  
 mám multou nebo ne)

- najím si, oblécn, a jdu  
 na tras/ovku

7:57 - mi jdu bus

8:30 - kována škola

19:55 / 14:45 / 15:40 / 16:30 - mi ková škola

- pak jdu na oběd nebo  
 kduje kováim poradí, tak  
 jdu rovnou domů, občas  
 jdu rovnou na křivku

- kduje přijdu domů, tak  
 jsem tak 1-2 hodiny  
 na mobilu, někdy  
 pak kduje jsem

- po tom se jdu nít  
 tak 1-2 hodiny

7:00 / 8:00 / 9:00 - vstávám, kováim jdu  
 se vřim

- pak obvykle jdu/ki

## Příloha VI. Popis dne od R1

dodělám školní nebo  
jsem ještě na mobilu

10:00 - jdu se připravit na  
spání

11:00 - se snažím jít spát

poznámka: opravdu mě šlo, že nestihám vrátit  
ale prosím toho času je rozumně málo  
kvíli k škole, dříve jsem nebyla  
kompleť opravdu se měit škole každý  
den

**Příloha VII. Ukázka deníku od R2 č. 1**

1.10. Dneska jsme byli na akci Night Ann ještě předtím jsme se byli podívat v IGY na sál ve kterém budeme zítra vystupovat na Night Annu to bylo super na těchto akcích mám ráda to že si užívám společně strávený čas i se nám povedlo vystoupit, když to druhýkrát ak to heradí " bylo to super.

8.10.

Dneska jsme byli na dětské neděli v CineStaru v IGY bylo to tam super hlavně jsme měli po vystoupení film zadarmo a líbil se mi byla to teda spíš pohádka ale to heradí ".

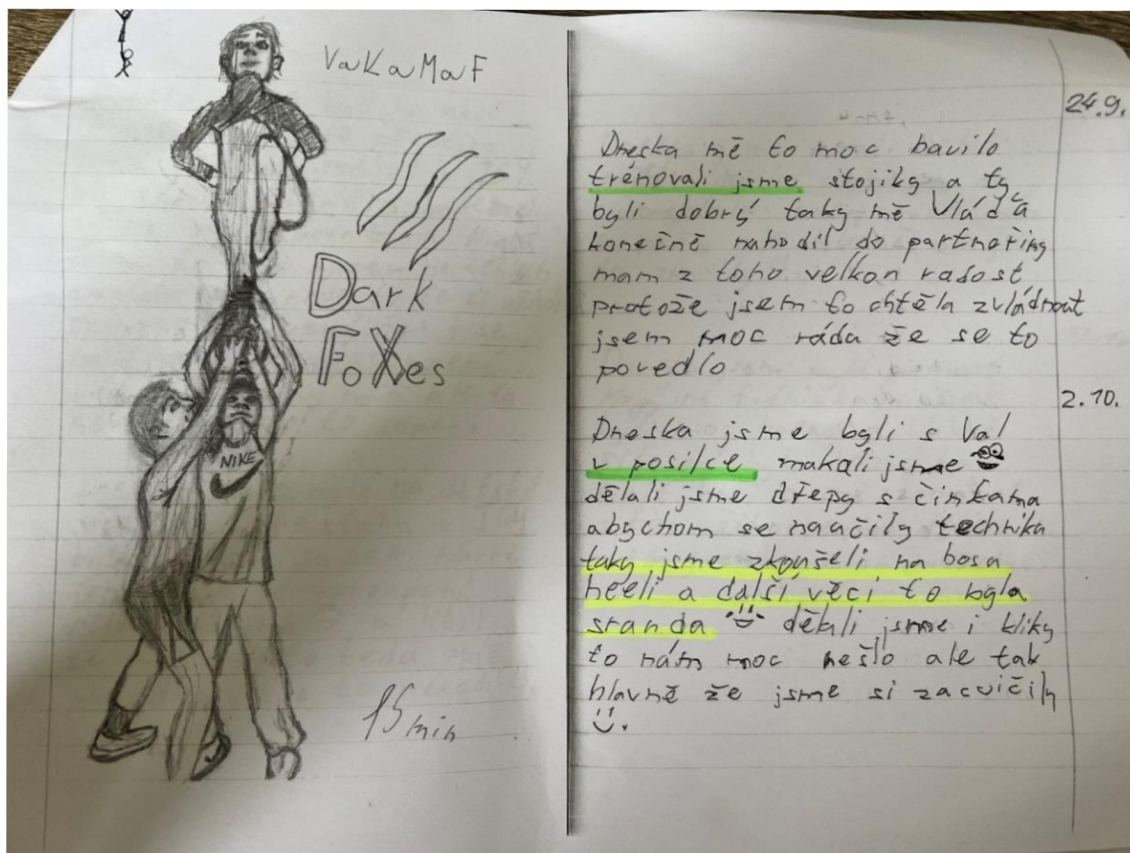
Dneska jsme s Val dělali nějakou cvičící chatange, co vymyslela andy moc ráda to nešlo ale hlavně že jsme to zkusily ".

10.10.

Dneska jsem byla pomáhat Megy na tréninku minisek byli moc hodný a hlavně šikovný bylo hezký tam být bavilo mě pomáhat s tak šikovnejma dětma ".

12.10.

Příloha VIII. Ukázka deníku od R2 č. 2

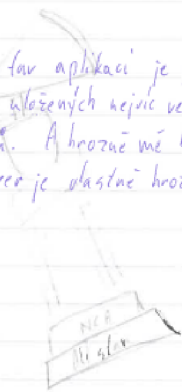


## Příloha IX. Ukázka deníku od R3 č. 1

No jediný kdo to se mnou zpíva' tak je Kláňka.  
Nikdo jiný 'loučtan'.

Včera jsem nějak postříkta nic zapsat  
, ale asi nic zajímavého. Klasický jsem koukala  
na cheertok, jinak nic moc. Dneska to samé.

Jedna z mých fav aplikací je pinteret.  
Víte kde mám vložených nejvíc věcí? ve složce  
cheer - 107 pinů. A hrozně mě baví si je  
projíždět. Cheer je vlastně hrozně aesthetic  
sport.

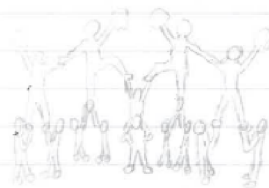


+ takhle pohár >>>      cheer's kiss

Co si představí oni když se řekne  
pyramida?



Co si představím já?



( Ano jsem krásný malíř já vím )

Dneska jsme na VV měli kvéstít lidi  
při nějakém sportu. Tak jsem kvetila partnerůna  
a vedle toho nějaké groupiky. Pak jsem  
paní učitelce vysvětlovala 15 minut co to  
cheer vlastně je. Rekl, cituji - , Tak to je



## Příloha X. Ukázka deníku od R3 č. 2

vnucuju. A to je mega dobrý pocit.

Dneska jsem učevo asi 2 hodiny projížděla tiktoky jednoho cheer borce (DanielBuzskec) a jakože WOW. Ty partnerčiny? dokonale! Přijde mi to hrozně kreativní jak vymýšlejí různé nové věci.

Poslední dobou jsem začala doma dost posilovat. Motivace? být silnější na cheer. Asi začnu běhat i když si při tom připadám jak uplně blbec.

Ted někdy na tréningu jsem se trochu bouchla do oka. Do toho kde jsem měla zlomenou kost. Od té doby mám migrény na pátku hlavy a když jsem hlavou dolu hrozně to píchá. Mám tam tuhle takovej divnej tlak.

Mega mě to štve. Ted půjdu na kontrolu ale trošku se bojím že mi mamka cheer zakažá. Kdybych se do toho prý znova bouchla mohla bych si poškodit zrak a musela bych na operaci či co. Já se ale bojím že když nebude chodit na cheer přestanu se vidat s kolegama. Uvidím jak to dopadne ☹️.

Tak dneska nic moc zajímavýho. Vstula jsem a koukala chvíli na tiktok (cheertok). Po škole když jsem si dělali pauzi mezi učením tak jsem se koukala na starý sestavy cheerExtreme.

Ted asi všechny trochu štve proto že si do kola zpíval písnička Navarra 2019. Nebo TLC - nevím jakej je to rok ale takovou tu 9-1-1 What is your emergency?

### Příloha XI. Ukázka deníku od R3 č. 3

Pár dní zpátky jsem psala o tom jak nemám ráda podzim. Dneska jsem přemýšlela o tom jak jsem na tančiny podzim + zimu byla. Pově se mi toom nedělelo psát ale konečně jsem se přemluvila.  
Snad každý den jsem brečela než jsem usla. Přišlo mi že mě všichni moji kamoši opustili a ty co se se mnou pořád bavili tak si dělali srandu z toho že jsem hrozně otravná a hlasitá. Ani se nemůžu domít jak mi to ubližovalo. No a to všechno se přeneslo i na treningy. Chodila jsem s blbou náladou, nechtěla jsem se bavit a když se mi něco nepovedlo hrozně jsem si to vyčítala. Mohlo být 4 dny po treningu a já nad tím stejně přemýšlela.  
Pak se mě Vlinda jednou zeptal jestli mi něco není, a jako je toa že se pla ale já o těchto věcech nerada mluvím. Hlavně se mi nikdy nejde správně vyjádřit. Jako kdybych měla v hlavě hroznej bordel.

Nad vším hrozně přemýšlím. Furt přemýšlím. A jediné chvíle kdy mám v hlavě alespoň trochu ticho je když se u mě třeba povede stavit nebo něco. Nebo když cvičím. Jediný nad čím v tu chvíli přemýšlím je že jsem tu tojku udržela tolik a tolik sekund. Ale pak je zas večer já ležím v posteli a rozchívám co jsem udělala špatně, proč jsem řekla tohle, proč jsem zavegovala takhle - a nejde mi spát.  
Bojím se že se mi to období kdy jsem se neměla ráda zase vrátí. A já hrozně nechci aby se to vrátilo.

Ted někdy bude mít Coed soutěž v NR a já doufám že někdy tam nejsem tak budu moct jet s nimi. Chci tam být s holčkama a podpořit je. Půjde mi že ani neví jak jsou pro mě ty lidi důležitý. Cítím se s nima dobře. Jako že jsem chytěná a ne že se nelám

## Příloha XII. Odpovědi na otázky od R3

Co je tvoje motivace?

Asi to že je to týmový sport  
→ nechci zblámat lidi okolo mě  
a ani sebe

Co ti tento sport přináší do života?

✱ Nejvíce asi nové lidi - s pár  
holčkama se bavím i mimo sport.

Jakým způsobem a jakou měrou ti  
zasahuje do života?

Nejvíce mám chcev na sociálních sítích,  
a přinest mi kamarády kteří jsou  
mi velkou oporou

### Příloha XIII. Popis dne od R3

Ráno - běžný den - klasicky snídaně, hygiena, atd.  
víkend - o víkendu si občas zacvičím  
ráno před něčím a brigádou

do školy - vycházím ve 7:25, přicházím jak  
kdy v 12:45 nebo 15:00

po škole - když nemám trénink (Po+Pa) }  
→ probáhnou se nebo si dám posilku

- pak se většinou večer učím a  
v pauzách se koukám na TikTok

obolo 20:00 se jdu umýt, najíst, skincare  
+ ještě mezi tím si uklidím  
(neusuň když mám bordel :))  
- večer před spaním si budu číst  
(teď jsem vyzvěkla Maroon krásu  
a je to docela chutná káva)  
, nebo koukám na TikTok / YT  
(většinou TikTok)

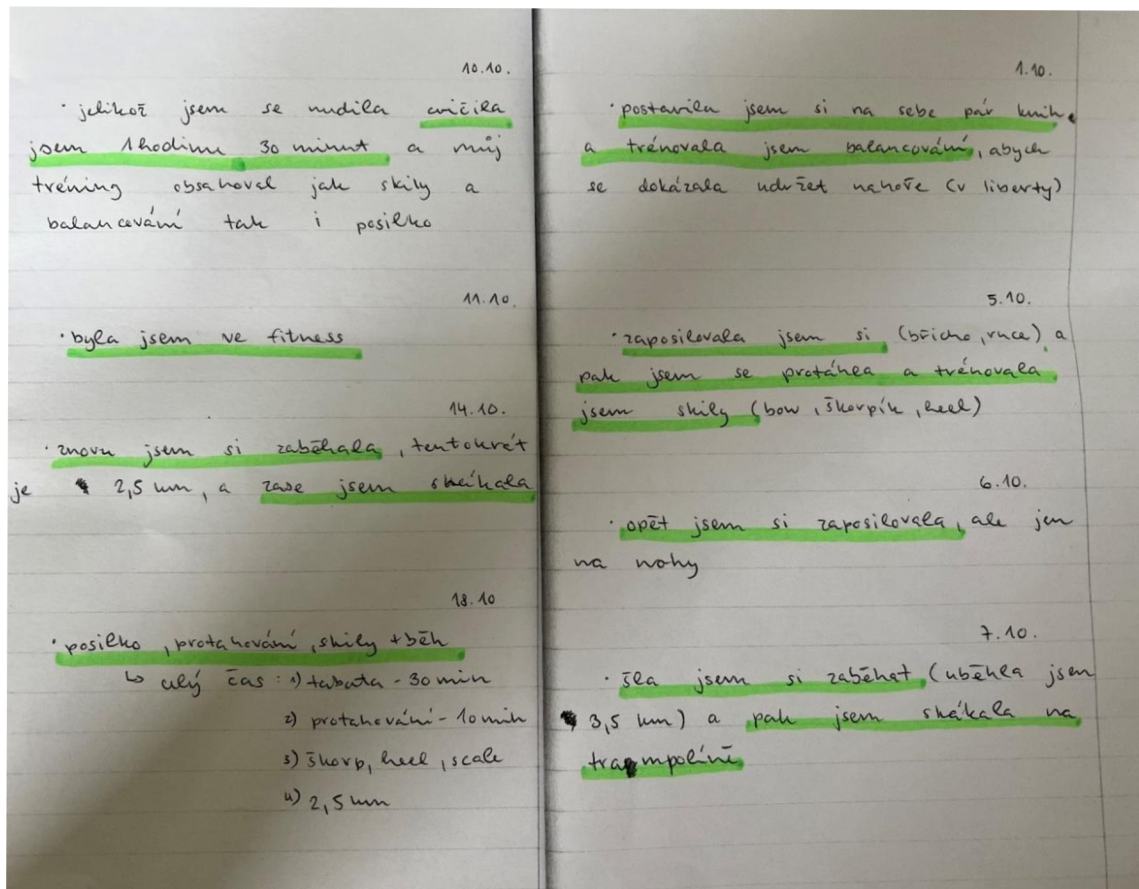
Většinou jdu spat kolem 23.00

→ když mi dávají hokej tak budu  
vstávat v 4 ráno nebo jsem  
vzhůru do 1:00 - ZATRAZENÝ

ČASOVÝ

POSUNY 0

## Příloha XIV. Ukázka deníku od R4



## Příloha XV. Ukázka deníku od R5 č. 1

### Č. deník pro Bc.

5.10

Overheading dělám 4 rokem a cheer je pro mě něco víc než sport. Cheer je pro mě něco jako "slibováni" a aby jsem nepřemýšlela nad věcmi, které řešit nechci. Takže mě to hodně protáhne se cheer líně od jiných sportů. Díky tomuto sportu jsem poznala spoustu skvělých lidí a spousta dobrých hodků.

6.10

Na tréninku mě hodně naprosto stáhly a držela. Na stůněch bych se chtěla zaměřit na lepší grip, nekřivit se a být rychlejší. V abrotě bych jsem se chtěla postarat hást věci dostatečně a celkově se naučit plhá, saltu atd...  
Učoby mě byly celkem hani a chtěla bych se zaměřit na lepší rovnoběžky a vyskočit výš, než předtím.

**Příloha XVI. Ukázka deníku od R5 č. 2**

<p>15.11 Při proužení se na sarkóu, na kterou předtím 16.11. a by při proužení mi hodně bolelo:</p>	<p>16.11 Po té láhce se stáhně hladce halím v chůzi, při se trochu dolehám chaběm ruce a měla sedět tak přímě. Sýhle měi se hádí, přikroč se korig- ho seděti:</p>
<p>17.11 Dnes jsem se rovná se používá střed těla a byla se na vají až lum' mi ka.</p>	<p>18.11 V pohybu mi ruceho mýchých hádí, přikročí pažky mám chra bežím, ale lum' mi ka a ka jí hlava:</p>
<p>19.11 Jsem i v proužení sým a kam fuch apahyje na klady pro nos haldy. Osem' mi ho pahlle most dělět od koso-ka</p>	<p>20.11 Ondiční bežímly jsem haldy i intemim- a čítáme hude ku kore-č, sedě su mi při proužení.</p>
<p>21.11 Při sýh k nám stvámí super haldy, a při se kisiim na mři' prun' spakim sarkóu.</p>	<p>21. Škardým chra se posouváme</p>

## Příloha XVII. Odpovědi na otázky od R5

### Otázky

1. Co je man' mah' sa'?

- Hodně mi pomáhá lidé a  
přijít tým, ale i lidé  
u nás v tým. Starší den  
kousání se učea se příměti  
a by mi byly dost pomáhá

2. Co to spart' p'ra'si' da' ri'sota'?

- Shvělen tým, spíš lidí, ale  
kde se to. Jako větší spolupráce  
v tým a spart' máříšti  
a na lung

3. Jedním způsobem je jaké místo m' naděje  
da' ri'sota'?

Příměti brimby, koutěti a prau dely  
uati a st'ia plim. Oslim d' m'  
i mau skram a m'viti rlyt hui R  
vdrimim' vrbraui kouchie a energy  
Gamochajim i nou' pa' heli'  
a spali'nost.



## Příloha XVIII. Popis dne od R5

### Můj všední den

Vánočka ustává abala 7. a  
jde se nuchytat do školy.  
Na nich tak hračkám celkem  
časem. ve škole, po škole, i  
před spaním. Trávím srova  
každý den. Do školy chodím  
pěšky. Graft chodím abala 10.

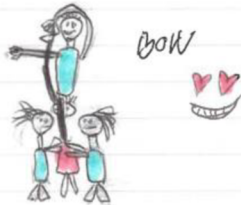
## Příloha XIX. Ukázka deníku od R6 č. 1

# CHEERLEADING

KARMIŠOVA - VALEŘIA

Cheer je sport který miluji, беру ho jako součást života. Když sem začínala v Hell's tak mě to moc nebavilo, odstá jsem na rok a pak mě nabla a mamka dokopali do DFX za co jsem nestudovala! Poznala jsem krásný lidi, jiný způsob tréninku než na který sem byla zvyklá, podnikali jsme různé akce ze kterých sem byla vždy ještě měsíc šťastná. Jsem vděčná za tento sport protože mám pohybu, kolektiv který mě kdykoliv a čímkoliv podpoří, a hlavně zážitky, také za našeho trenéra který je jako naškamašník. Samozřejmě to není lehký sport, je těžký jak psychicky tak fyzicky, ale stojí to zato! jak se vítat, bez práce nejsou koláčice!!

## Příloha XX. Ukázka deníku od R6 č. 2



i poudatě va \* al gini sme s aody elay,  
vokcy už umí krásně muscl. gachky dali gowa!!  
to vedhápř pro strošně škemny.

V jupca sme roudly dělalij strošny škosty.  
pale sem dětalo flicka ale moe vesel,  
like mi valajda že gylch malda v obaly  
do gymu bode doctam že balyjda a barm ca.  
Jupka hude škede gyt vamek ale aody  
doctaba k flikuši poudnyg vor kadiem, hici  
voš barm vedhala eljba ... mikuje j

3.12.2015

Jeli jsme fut bll outy, moe to vsta a škod  
zam se strasvaba před sctiči ale aspru  
máme psta l trauik.

3.12.2015

k ucliti jsme to škedi krásně, hokni sem  
ze Gola... domluvi trauijik v počke vāno před  
edjezdem. ~~h~~ v itery mám jř 2 uki do  
~~h~~ gymu ale zeme unocuo... takže va  
štrādu taky vīe.

## Příloha XXI. Odpovědi na otázky od R6

1, Co je moje motivace?

- Asi hlavně lidi okolo mě, sám tým je super kolektiv a nedokážu si představit že bych odešel

2, Co mi přináší do života?

- Učíte se novým věcem, fyzikou, super kumarádly, kolikrát i psychologie podporu.

3, - tréninky mi znamenají lásku vůči životu, víkend s tím týmem

vždycky volný a jedli jsme vařené jídlo, teď máme volno jen sobotu a neděli musíme ke koučovi a občas k práci...

čím to ani začít jen volně najít občas problémy.

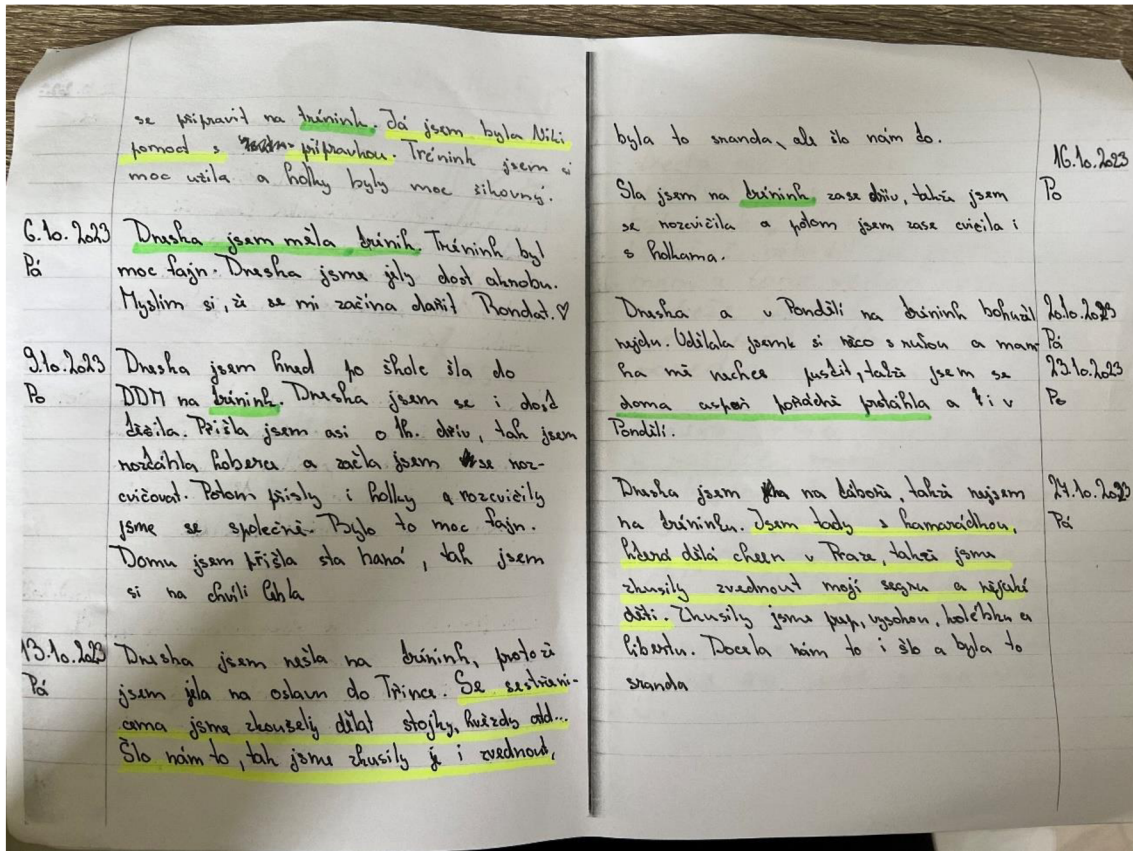
## Příloha XXII. Popis dne od R6

### MŮJ ÚTĚDNÍ DEN:

Když jede s mankou nebo spíše na  
maji vstává v 7. Ale pokud jede  
autobusem vstává v 5:15.

Jdu si uveď učitelský zusej, poslechnu se  
a namalovat (podle náčrtu) pokud  
stihnám tak si dám ~~spánek~~ snídaně  
a jdu. Po škole jdu ven nebo na  
tréningy, když nemám trénink tak si  
ičítnoum zručím doma. večer jdu  
jedu domů a vezu tím koukám na  
tiktok / reels. Navěším se a dočtu  
~~novinu~~ ~~si~~ nejdu spát tak koukám  
na videa / filmy ... 23x do týdně  
seu večer dole s vodičem a  
povídáme si o všem. Spát chodím  
většinou v 9-10 a o víkendech 10-11.

**Příloha XXIII. Ukázka deníku od R7**



se připravit na trénink. Dá jsem byla Niki  
ponoř s ~~tréninkem~~ přípravkou. Trénink jsem i  
 moc učila a holky byly moc silovné.

6.10.2023 Dnesha jsem měla trénink Trénink byl  
 Po moc fajn. Dnesha jsme jely dost akrobac.  
 Myslim si, že se mi začíná darit Roudat. ♡

7.10.2023 Dnesha jsem hned po škole šla do  
 Po DDM na trénink. Dnesha jsem se i dost  
 šesila. Přišla jsem asi o 1h. dřív, tak jsem  
 rozčítala hoberca a začla jsem se roz-  
 cvičovat. Potom přišly i holky a rozcvičily  
 jsme se společně. Bylo to moc fajn.  
 Domu jsem přišla sta hana, tak jsem  
 si na chvíli lehla

13.10.2023 Dnesha jsem našla na trénink, proto že  
 Po jsem jela na oslavu do Trince. Se sestřični-  
cama jsme zkusily dělat stojky, kuzels od...  
 Šlo nám to, tak jsme zkusily je i zvednout,

byla to sranda, ale šlo nám do.

16.10.2023

Šla jsem na trénink zase dřív, takže jsem  
 Po se rozcvičila a potom jsem zase cvičila i  
 s Polkama.

Dnesha a v Pondělí na trénink bohužel  
 20.10.2023 nejdu. Udělala jsem si něco s rukou a mam  
 Po Pa má nechce jít, takže jsem se  
 23.10.2023 doma aspoň potáhlá potáhla a ti v  
 Po Pondělí.

Dnesha jsem šla na baboři, takže nejsem  
 24.10.2023 na tréninku. Jsem tedy s kamarádkou,  
 Po řeknu dělá chern v Praze, takže jsme  
 zkusily zvednout moji sestru a nějaké  
 děti. Zkusily jsme pup, vysohou, kolečka a  
 libostu. Dobrá nám to i šlo a byla to  
 sranda

## **Příloha XXIV. Přepis odpovědí na otázky od R7**

Co je tvou motivací?

*„Mou motivací k cheerleadingu je to, že bych mohla být v tom velmi dobrá a vyhrávat i soutěže. Moc ráda bych se posouvala dál až na vrchol.“*

Co ti tento sport přináší do života?

*„Cheerleading mi do života přináší velkou motivaci. Moc mě baví a ráda se tam vždy vracím. Jsem moc ráda, že jsem na cheerleading narazila, protože jsem našla sport, který mě moc baví, a mám k němu velkou motivaci.“*

Jakým způsobem a jakou mírou ti zasahuje do života?

*„Cheerleading mi do života zasahuje, ale ne špatným způsobem. Na tréninky chodím moc ráda a trénuji si i doma. Protahuji se, a když mám možnost, tak zkouším i nové věci.“*

## Příloha XXV. Ukázka deníku od R8

23.10.  
Byli jsme s tátou na tréninku spunkth  
a bylo to strašně krásný, protože jsem se učila  
frázy a kotletku a úplně jsem se v tom  
naučila když jsem se to učila jí.

26.10.  
Dneska jsem posílala brácha, šel s tátou a  
seuč a pak jsme si s tátou psali a  
navrážem se pozdravovali a chvilku se jsme  
posílali.

27.10.  
Děti jeli před tréninkem už se nemůžeme  
dočkat protože se k nám má všechny starší  
a má nás např. se stáje a s tátou.

28.10.  
Dneska jsme na tréninku dělali posy a  
připravily → která se máim potom poselka a  
bylo to něco úplně nového jsem si všimla.

vačta se je se to poselka a jsem pyšná.

SOBOTA:

Dneska jsem na chalupě měla budlejška a  
byla jsem dneska strašně aktivní, už od  
rána jsem se probudila a šla jsem  
a Neuk a potom jsem posílala a šla  
škat a máim se toho stáje před poselka  
mam rekord 2Km → 9:05 min.

Už jsme s tátou už na ALL-GIRL trénink  
dělali dobby a moc jim to šlo pak  
jsem s tátou nympleby kraving (což se úplně  
mlužeme) a potom jsme dělali puchody a  
sestavě.

Dneska jsme trénovali groupy a fakt máim  
to šlo tak dobře jsem se už to takhle  
naučila.



## Příloha XXVI. Odpovědi na otázky a popis dne od R8

1. Motivací je pro mě to že se tuví  
chci v něčem zlepšovat dokud to jde  
hlavně když vidím jak se zlepšují YOUNTH  
tak mi to motivuje se taky fuč zlepšovat

2. Právě mi nastal do života v počítači  
bych se lehce cheeru neděla je to už  
taková rutina

3. do života mi nasahuje šťastné moce  
rozptylky když se ráno probudím a je krásně  
tak se normálně už ovládná sítím na  
věnít,

MŮJ DEN => STŘEDA	MŮJ DEN => NEDELE
vstávám, jdu do školy, příjedu, pak posílují, učím kárkou středu <del>vuce</del> , pak dětem vítědy, pak je trénink v Jump-e a příjedu večer když se umyju a bl... potom si malou projekci videa a koukám na ig reels.	vstávám, připravím si do školy, probíhají se, du si meim oběd, koukám na ig jdu na trénink příjedu domi večer a bygeria potom se jdu probávit a jógu a potom snad jdu koukat na videa a

Příloha XXVII. Ukázka deníku od R9 č. 1

NN Night run

Dneska jsem jela s Andy, Vladou, Val, Natkou a Kamíou do Linestaru zjistit jak moc místa tam je a zkusili jsme tam nějaký lehký stunty. Potom jsme jeli do PPH a pro koberec. Na náměstí jsme potom naznačovali a čekali už budem vystupovat. První vystoupení bylo super. Pakonce jsem ani tak nepostřela litra ale na druhým už jsem byla unavená a bdel mě katník takže jsem to ~~as~~ dost zkažila.

8.10.

Dneska jsme měli další vystoupení a jsem také předvápna že jsem to vůbec dala protože mě ze všeho všechno bolelo. Protože na nás houkalo hodně malých dětí tak jsem to fakt nechtěla zhrzit. Po vystoupení jsem chtěla jít domů ale nado nec jsem tam zůstala

7.10.

i na ten film a byla jsem ~~ráda~~ ráda, protože jsem tam byla s holčkama a doma bych nic nedělala.

9.10.

Včera a předvčívem jsme měli vystoupení. Teď je pondělí a mně už to hrozně chybí. Sice jsem hrozně unavená ale šla bych vystupovat znova. Včera to bylo asi poslední vystoupení v sezóně a i když mě to na těch adicích někdy fakt nebavilo, bude mi to chybět.

13.10.

Andy mě přemluvila jít dřív na trénink ale byla jsem nado nec ráda. Jako by stejně jsem skoro nic nedělala protože jsem si setřela ten katník do gymru. Jenko akrobata byla celkem v pohodě akorát mě mrazilo že v Hell's jsem nedělala running a tři filly a teď dám

Příloha XXVIII. Ukázka deníku od R9 č. 2

sotva dva hrusky. Musím se do toho prostě zase dostat.

15.10.

Dneska jsem měla zase super group, a s holkama se mi mega dobře stálo. Nejdřív jsme dělali nějaké lehké věci a potom stojky. Ty mi vůbec nejdu a musím je fakt hodně trénovat doma.

16.10.

Nevím proč to tak mám ale vždycky v pondělí mi chybí tréninky ale zároveň jsem líná na něj jít a jsem hodně unavená. Každopádně jsem chvíli trénovala stojky, skoky a protahovala jsem se. Takže alespoň něco.

18.10.

Dneska jsem zase trénovala stojky a protahovala jsem se.

20.10.

Dneska mi to na tréninku vůbec nešlo protože jsem prostě myslela na jiný věci a byla jsem hodně rozhozená. Atřetí mě že jsem tím zklamala trenérku i ostatním protože jsme nemohli dělat všechno.

~~21.10.~~

22.10.

Dneska jsem byla unavená ale alespoň chvíli jsem dělala stojky, ale jako vůbec mi to nešlo. Potom jsem se ještě trachem protahovala.

24.10.

Takže na dnešním tréninku jsem nebyla a dost mě to štve protože se zase naučím něco nového a já to budu muset doháňet ale nastěží u neděli už můžu.

## Abstrakt

STRÁSKÁ, N. *Cheerleading – sport jako volnočasová aktivita*. České Budějovice 2024. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Vedoucí práce Mgr. A. Dudová, Ph.D.

**Klíčová slova:** cheerleading, sport, volný čas, deník, životní styl, motivace.

Tématem bakalářské práce je cheerleadingový sport a jeho vliv na volný čas mládeže. Výzkum bude realizován pozorováním členů českobudějovického týmu Dark Foxes Cheerleaders prostřednictvím deníku.

Výsledkem výzkumu je porovnání přímé a nepřímé realizace cheerleadingového sportu. Kromě využití deníku byly s respondentkami vedeny rozhovory nad jejich deníkem a tématem rozhovorů bylo, zda je pro ně cheerleading jejich volnočasovou aktivitou.

Práce začíná krátkým představením zkoumaného sportu a týmu Dark Foxes, o něž se výzkum opírá. Následná kapitola shrnuje volný čas, možnosti sportovních aktivit v Českých Budějovicích a vlivy ovlivňující mladé dívky v jejich volném čase. Dále z kódů získaných z deníků respondentek vznikala témata motivace a životního stylu, která jsou podpořena teoretickými poznatky z odborné literatury. V přílohách lze nahlédnout na data získaná z deníků od respondentek. Poslední částí jsou samotné výsledky výzkumu.

# **Abstract**

## **Cheerleading – sport as a leisure activity**

**Keywords:** cheerleading, sport, leisure, diary, lifestyle, motivation.

The topic of the bachelor is the sport of cheerleading and its impact on the leisure activities of young people. The research involves a detailed observation of the Dark Foxes Cheerleaders team České Budějovice through diary entries.

The study aims to compare the direct and indirect engagement in cheerleading. Alongside diary analysis, interviews were conducted with participants to ascertain whether cheerleading serves as their primary leisure activity.

The thesis begins with a concise introduction to cheerleading and an overview of the Dark Foxes team, which serves as the study's focus. The following chapter discusses the concept of leisure time, available sports activities in České Budějovice, and factors affecting young girls' free time. Themes such as motivation and lifestyle are examined, derived from the diary entries and supported by theoretical insights from professional literature. The appendices contain the raw data from the participants' diaries. The final section presents the research findings.