

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ GRAMOTNOST VE VYBRANÝCH TÝMECH MAŽORETKOVÉHO  
SPORTU V ČESKÉ REPUBLICE A CHORVATSKU

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Zuzana Pospíšilová, Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2022

**Jméno a příjmení autora:** Zuzana Pospíšilová

**Název diplomové práce:** Pohybová gramotnost ve vybraných týmech mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Martina Poláková

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2022

**Abstrakt:** Tato diplomová práce se zabývá pohybovou gramotností ve vybraných týmech mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku. Hlavním cílem práce bylo porovnat úroveň pohybové gramotnosti a její sebehodnocení u členek mažoretkového týmu Minnie Český Těšín v České republice a Mažoretkinje grada Splita v Chorvatsku. Výzkumu se zúčastnilo celkem 39 členek z kategorie kadetek, tedy dívek mladšího školního věku ve věkovém rozmezí od 7 – 11 let. Pro získání dat byl použit nástroj PLAYfun (nástroj pro hodnocení pohybové gramotnosti) a dotazník PLAYself (dotazník pro sebehodnocení pohybové gramotnosti). Z výsledků vyplývá, že mezi úrovní pohybové gramotnosti mezi členkami mažoretkového týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl. Významný rozdíl nebyl prokázán ani v sebehodnocení pohybové gramotnosti. Jak u mažoretkového týmu Minnie Český Těšín, tak u Mažoretkinje grada splita byl zjištěn vzájemný vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun. Čím vyšší je celkové skóre v PLAYfun, tím vyšší je skóre u PLAYself a naopak. Výsledky práce mohou být využity pro další studie, ale mohou být také cenným materiálem pro další trenéry nebo učitele zabývajících se problematikou pohybové gramotnosti. Samotným dívkám a jejich trenérkám mohou poskytnout zpětnou vazbu a povědomí o úrovni svěřenkyň.

**Klíčová slova:** pohybová gramotnost, gramotnost, mažoretkový sport, mladší školní věk, pohybová aktivita, PLAYfun, PLAYself, sebehodnocení

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovnických služeb.

**Author's first name and surname:** Zuzana Pospíšilová

**Title of the thesis:** Physical literacy in selected majorette sports teams in the Czech Republic and Croatia

**Department:** Recreology

**Supervisor:** Mgr. Martina Poláková

**The year of presentation:** 2022

**Abstract:** This diploma thesis deals with physical literacy in selected majorette sports teams in the Czech Republic and Croatia. The main goal of this thesis was to compare the level of physical literacy and its self-evaluation in members of the majorette team Minnie Český Těšín in the Czech Republic and Mažoretkinje grada Splita in Croatia. A total of 39 members from the category of cadets took part in the research, ie girls of younger school age in the age range from 7 to 11 years. The PLAYfun tool (a tool for assessing physical literacy) and the PLAYself questionnaire (a questionnaire for self-assessment of physical literacy) were used to obtain data. The results show that there is no significant difference between the level of physical literacy between the members of the majorette team Minnie Český Těšín and Mažoretkinje grada Splita. No significant difference was demonstrated in the self-assessment of physical literacy. The relationship between the overall score of the PLAYself questionnaire and the total score of the PLAYfun tool was found for both the Minnie Český Těšín and Mažoretkinje grada Splita. The higher the overall score in PLAYfun, the higher the score in PLAYself and vice versa. The results of the work can be used for further studies, but they can also be valuable material for other trainers or teachers dealing with the issue of physical literacy. They can provide the girls themselves and their coaches with feedback and awareness of the level of the trustees.

**Keywords:** physical literacy, literacy, majorette sport, younger school age, physical activity, PLAYfun, PLAYself, self-evaluation

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Marty Polákové a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 15. května 2022

.....

Děkuji Mgr. Martině Polákové za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

# Obsah

1	Úvod .....	8
2	Přehled poznatků .....	10
2.1	Gramotnost.....	10
2.1.1	Funkční gramotnost.....	11
2.2	Pohybová gramotnost.....	12
2.2.1	Pohybová gramotnost v průběhu života .....	13
2.3	Atributy pohybové gramotnosti .....	16
2.3.1	Sebevědomí a fyzická kompetence .....	19
2.3.2	Interakce s prostředím .....	19
2.3.3	Motivace .....	20
2.4	Charakteristika období mladšího školního věku .....	23
2.4.1	Tělesný a pohybový vývoj.....	24
2.4.2	Psychický a sociální vývoj.....	25
2.4.3	Přístup a role trenéra.....	25
2.5	Mažoretkový sport.....	27
2.6	Srovnání mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku.....	28
2.6.1	Asociace.....	29
2.6.2	Tréninková jednotka.....	30
2.6.3	Fáze sezóny mažoretkového sportu.....	31
2.6.4	Systém soutěží a základní pravidla .....	32
2.6.5	Trenéři .....	33
2.6.6	Finance.....	33
2.6.7	Kostýmy a uniformy.....	34
3	Cíle .....	35
3.1	Hlavní cíl .....	35
3.2	Úkoly práce.....	35
3.3	Dílčí cíle.....	35
3.4	Výzkumné hypotézy .....	35
3.5	Výzkumné otázky.....	36
4	Metodika .....	37
4.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	37
4.1.1	Charakteristika mažoretky Minnie Český Těšín .....	37
4.1.2	Charakteristika Mažoretkinje grada Splita .....	38
4.2	Metody sběru dat.....	38

4.2.1	Charakteristika nástroje PLAYfun .....	39
4.2.2	Charakteristika dotazníku PLAYself.....	44
4.3	Metody zpracování dat .....	46
5	Výsledky .....	48
5.1	Vyhodnocení výzkumných hypotéz .....	48
5.2	Vyhodnocení výzkumných otázek .....	52
6	Diskuse .....	79
6.1	Limity práce .....	82
7	Závěry .....	83
8	Souhrn.....	84
9	Summary.....	86
10	Referenční seznam.....	88
11	Přílohy .....	96

# 1 Úvod

Pohybová aktivita je určujícím faktorem zdraví člověka i celé populace a hraje v životě významnou roli (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009). Je důležitá pro udržení fyzického a duševního zdraví, ale také pro podporu celkové duševní pohody (Fox, 2004). Miles (2007) potvrzuje, že pozitivně ovlivňuje nejen zdraví, zabraňuje vzniku různých nemocí, ale také zlepšuje společenskou konektivitu a celkovou kvalitu života.

U dětí hraje významnou roli především v motorickém vývoji, pozitivně ovlivňuje růst kostí a svalů, zlepšuje aerobní kondici a mimo jiné i výsledky ve vzdělávání. Je důležitá nejen pro udržení požadované hmotnosti vzhledem k výšce, pro dobrý pocit, ale také pro vštěpování celoživotních zdravých návyků a rozvoj aktivního životního stylu (Mindell, Coombs & Stamatakis, 2014). Paur (2014) považuje za žádoucí budovat pozitivní vztah k pohybu již od raného dětství a to především z důvodu pohybové vzdělanosti. Popisuje, že pokud je člověk pohybově vzdělaný, má větší šanci setrvat u pohybových aktivit v dospělosti.

Ačkoli je prokázáno, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na zdraví, její objem stále klesá (Sigmundová, Sigmund, Hamřík, Kalman, & Frömel, 2014). Technický pokrok a moderní způsoby života výrazně změnil životní styl. Většina lidí se postupně uchyluje k sedavému způsobu života (Machová, 2009). Fyzická nečinnost přispívá k obezitě, špatné duševní pohodě a je rizikovým faktorem ke vzniku mnoha chronických onemocnění (Mindell et al., 2014). V České republice se dle Vašíčkové (2016) objektivně zhoršuje tělesná zdatnost a pohybová gramotnost populace. Paur (2014) zdůrazňuje, že stále rostoucí výdaje na zdravotní péči, by mohly být značně omezeny podporou aktivního životního stylu. Rozvoj pozitivního vztahu k pohybové aktivitě a udržování zdraví během dětství a dospívání je rozhodující pro zdraví budoucí generace dospělých (Cairney, Bedard, Dudley & Kriellaars, 2016). Naopak u dětí a dospívajících s nízkou pohybovou aktivitou je větší pravděpodobnost, že se v dospělosti stanou neaktivními a budou podléhat výše uvedeným rizikům (US Department of Health and Human Services, 2008)

Je důležité, aby děti nejen chodily na pohybový kroužek, vyhrávaly soutěže a získávaly medaile, ale také především, aby věděly, proč je pohybová aktivita prospěšná a uvědomovaly si pozitiva, které jim pohybová aktivita přináší. Vašíčková a Pernicová (2020) uvádějí, že pravidelně zařazená pohybová aktivita do každodenního režimu vede k socializaci v kolektivu, euforii ze zvládnutého pohybu a pozitivním pocitům z příjemně stráveného času. Dle



Vašíčkové (2016), je pohybová gramotnost o tom, porozumět obsahu v širším spektru vědění a všestranně využít těchto znalostí v praktickém životě.

Důvodem pro výběr tématu mé práce, která je zaměřena na problematiku pohybové gramotnosti v mažoretkovém sportu u dětí mladšího školního věku, je skutečnost, že této sportovní disciplíně se věnuji od svých 8 let a již 8 let působím jako trenérka oddílu Minnie v Českém Těšíně. V této pozici se zajímám o zdraví a pohybovou aktivitu dětí a mládeže a bohužel v horizontu času pozoruji stále upadající úroveň pohybové gramotnosti. Děti již nezvládají požadavky, které byly pro mou generaci zcela přirozené. Vzhledem k tomu, že Kalman et al. (2012) uvádějí, že dětství a dospívání je hlavním obdobím k formování pohybové gramotnosti, postojů a vztahů k pohybové aktivitě, jako trenérka vnímám obrovskou zodpovědnost za výkonový a výchovný vývoj svých svěřenců.

Problematika pohybové gramotnosti se dostává do popředí zájmu, a proto věřím, že zaměření diplomové práce je aktuálním tématem. Dle Belangera et al. (2018) se pohybová gramotnost jeví jako vhodný koncept, který může pomoci ke snížení množství neaktivní populace. Považuji za důležité, aby každý trenér rozvíjel svěřené dítě opravdu všestranně, bez ohledu na diktát rané specializace.

## 2 Přehled poznatků

### 2.1 Gramotnost

Gramotnost můžeme chápat jako schopnost číst, psát a počítat a je základem pro všechny úrovně vzdělávání, prostřednictvím všech dostupných prostředků (Vašíčková, 2016). Lounsbery a McKenzie (2015) dodávají, že přestože je gramotnost identifikovaná především jako schopnost číst a psát, může se tento termín používat také k označení znalosti nebo kompetence v určité oblasti.

S rostoucí vzdělaností jsou však v mnoha zemích tyto dovednosti samozřejmostí a tento pojem proniká do dalších oblastí a my tak na ni můžeme nahlížet z mnoha jiných úhlů. Pojem gramotnost je hojně využíván v mnoha oborech a odvětvích. Setkáváme se například s gramotností počítačovou, zdravotní, matematickou, finanční, emoční, pohybovou a mnoho dalších (Mallows, 2017). Mezi nejčastěji vyskytující se gramotnosti v rámci mezinárodních srovnávacích studií můžeme zařadit pět základních druhů gramotností – čtenářskou, matematickou, přírodovědnou, finanční a ICT gramotnost (počítačovou) (Výzkumný ústav pedagogický, 2010).

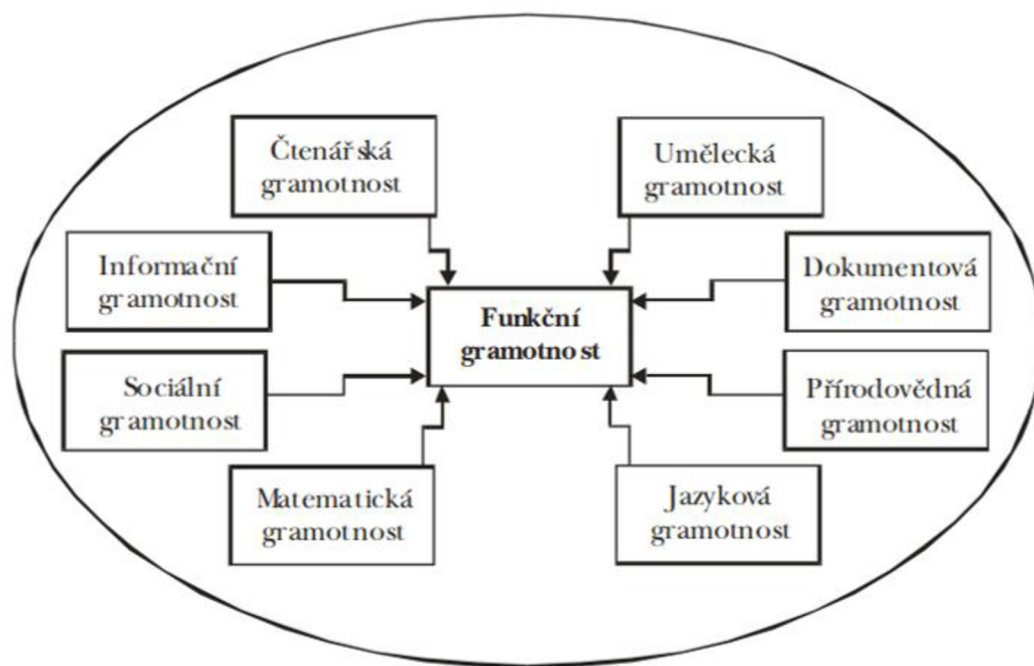
Gramotnost je založena na intelektuálních schopnostech, jejichž rozvoj ovlivňuje sociálně-kulturní prostředí, výchova a vzdělání (Doležalová, 2009). Vašíčková (2016) popisuje, že být gramotný v určité oblasti znamená nejen znalost pojmů daného oboru, jejich porozumění a pochopení v souvislostech, ale také především jejich všestranné využití v praxi. Gramotnost se týká každého člověka a je velmi důležitá pro přežití v dnešním globalizovaném světě. United Nations General Assembly (2001) jsou přesvědčeni, že je klíčová pro získání základních životních dovedností pro každé dítě, mladého i dospělého a také nezbytná pro efektivní účast ve společnosti a ekonomice 21. století. Gramotný člověk znamená kultivovaný či vzdělaný jedinec v daném oboru (Vašíčková, 2016).

Gramotnost je schopnost identifikovat, porozumět, interpretovat, tvořit, komunikovat, počítat a využívat tištěné i psané materiály související s různými kontexty. Zahrnuje kontinuum učení, které umožňuje jednotlivcům dosáhnout svých cílů, rozvíjet vlastní znalosti a potenciál a plně se zapojit do komunity lidí i širší společnosti (Richmond, Robinson, & Sachs-Israel, 2008, 18).

### 2.1.1 Funkční gramotnost

S prudkým rozvojem vědy a techniky se objevuje spousta nových poznatků, které si musí člověk relativně rychle a v dostatečném rozsahu a kvalitě osvojit, aby uspěl v dnešní společnosti. Znalostí a dovedností nezbytných k úspěšnému začlenění stále přibývá (Janík, Knecht & Najvarová, 2007).

V literatuře se můžeme setkat s pojmem funkční gramotnost. Švec (2002, 212) ji charakterizuje jako „postačující úroveň kvality znalostí, schopností, hodnotových postojů a dalších osobnostních charakteristik, která se požaduje na plné zapojení se dospělého do hospodářského sociálního a kulturního života dané společnosti, na plnění pracovních funkcí i funkcí mimopracovních sociálních rolí a životních aktivit“. Podle Průchy, Walterové a Mareše (1998) značí jistou vybavenost osobnosti, pro vykonávání různých aktivit, požadovaných dnešní společností. Rabušicová (2002) uvádí, že je to schopnost jedince se účastnit aktivním způsobem na světě informací a klade tak rovněž požadavky na celé společnosti. Model funkční gramotnosti je znázorněn na obrázku č. 1.



Obrázek č. 1. Model funkční gramotnosti (Janík, Knecht & Najvarová, 2007, 78).

Z modelu je zřejmá provázanost vztahů mezi dalšími obory a funkční gramotností. Žádný jedinec však nedosáhne stejné úrovně ve všech oblastech. Úkolem škol je vybudovat základ všech oblastí funkční gramotnosti. Můžeme se setkat i s dalšími, například vědecko-technickou, medicínsko-hygienickou, právní, ekonomickou, ekologickou, zdravotní nebo také

finanční. Můžeme je však chápat jako podkategorie výše uvedených gramotností, jelikož uvedené pojmy v sobě již zahrnují (Janík, Knecht & Najvarová, 2007).

## 2.2 Pohybová gramotnost

Přestože se pohybová gramotnost ve výše uvedeném výčtu gramotností neobjevuje, je v oblasti kinantropologie velmi důležitá. Problematika tohoto pojmu však v České republice není prozatím příliš probádaná a získala si pozornost až během několika posledních let (Vašíčková, 2016).

Koncept fyzické gramotnosti byl poprvé použit v roce 1884 inženýry v armádním sboru inženýrů Spojených států. Ve vzdělávacím výzkumu se pak objevil až koncem 20. let 20. století s myšlenkou, že veřejné školy by měly být zodpovědné za pohybovou a duševní gramotnost (Dudley, 2018). Bohužel se pojmu nedostalo dostatečné pozornosti. Oživila jej až britská profesorka tělesné výchovy Margaret Whitehead (Sum, Li, Choi, Huang & Ma, 2020). Vědci považují právě Whitehead za odbornici (Lundvall, 2015), která otevřela debatu o konceptu pohybové gramotnosti, vytvořila její podrobný koncept. Autorka svou publikací přitáhla širokou pozornost jak osob v akademické sféře, tak výzkumníků po celém světě. Na profesorku navazují další odborníci z různých oblastí tělesné výchovy a sportu (Sum et al., 2020).

Věk, nadání, rozsah fyzických schopností nebo kultura může ovlivnit specifický charakter pohybové gramotnosti. Přesto se jedná o univerzální koncept aplikovatelný na každého, kdykoliv a kdekoliv žije (Vašíčková, 2016).

Whitehead (2019) definuje pohybovou gramotnost jako motivaci, sebedůvěru, fyzické kompetence, znalosti, porozumění hodnotám a odpovědnosti za zapojení do pohybových aktivit po celý život. Dodává, že jedinec by měl být sám o sobě motivován k provozování pohybových aktivit, má k tomu určitou úroveň pohybových schopností a dovedností a je díky realizaci pohybové aktivity přiměřeně tělesně zdatný.

Česká autorka Vašíčková (2016, 17) uvádí definici pohybové gramotnosti jako „způsobilstvo a motivace využívat vlastní pohybový potenciál, a tím významně přispět ke kvalitě života, přičemž vždy bude hrát roli kultura a společnost, v níž se individuum nachází a formuje ho, a také využívat individuálních pohybových kapacit, kterými člověk disponuje“ nebo také zjednodušeně jako „schopnost, důvěra a touha být pohybově aktivní po celý život“ (Vašíčková, 2016, 37).

Autoři Blanchard, Wyk, Ertel, Alpousc a Longmuir (2020) zdůrazňují, že v sobě nezahrnuje prostou účast na pohybových aktivitách, ale je mnohem širším a úplnějším konceptem pro zdraví a aktivní životní styl. Nejedná se pouze o nácvik pohybových dovedností, ale také o získání kompetencí, důvěry a motivaci uplatňovat je v nových situacích (Canadian Sport Institute, 2014).

Vědomé ovládání svého těla v odlišných situacích běžného života je dle Čechovské a Dobrého (2010) podstatnou součástí života. Vašíčková (2016) popisuje, že je důležité také rozvíjet znalosti o pohybu, tzn. znát terminologii jednotlivých postojů a poloh těla, pohybů končetin, názvosloví pro jednotlivé disciplíny a také porozumět významu pohybu a benefitům pohybové aktivity, které člověku přináší.

Celoživotní návyk k pohybovým aktivitám je prevencí ke vzniku civilizačních a chronických onemocnění a podporuje fyzické a psychosociální zdraví (Dobbins, Husson, DeCorby, & LaRocca, 2013). Kohl et al. (2012) považují pohybovou gramotnost jako základ pro fyzickou aktivitu a udržení zdraví jednotlivců, a tedy udržení zdravé pracovní síly a snížení zátěže zdravotních systémů. Její rozvoj je dle Tremblay (2012) stejně důležité jako rozvoj dovedností v oblasti čtenářské nebo matematické gramotnosti. Jefferies, Ungar, Aubertin a Kriellaars (2019) vyzdvihují důležitost podpory pohybové gramotnosti, která rozvíjí dovednosti, sebedůvěru, motivaci a participaci ve sportu, jako součást holistického přístupu k podpoře blaha mladých lidí a jejich budoucího zdraví a vytváření tak optimálního fyzicko-psycho-sociálního prostředí.

Pohybově gramotný člověk má pozitivní vztah k pohybové aktivitě, důvěru ve své fyzické schopnosti, provádí každodenní činnosti jednoduše a pohyb mu přináší uspokojující zkušenost. Tento aktivní život s účastí na pohybových aktivitách přispívá k celkové kvalitě života a udržuje vlastní nezávislost jedince, na rozdíl od těch, kteří jsou méně aktivní (Vašíčková, 2016).

### **2.2.1 Pohybová gramotnost v průběhu života**

Vašíčková (2016) uvádí, že pohybová gramotnost se nelze učit či naučit, protože se jedná o celoživotní proces a hodnotu, kterou disponuje každý jedinec. Whitehead a Murdoch (2006) uvádí šest fází, které mají vztah k rozvoji individuální pohybové gramotnosti:

- od narození do 4 let
- rané dětství jako základ a období školního věku na základní škole

- adolescence na úrovni středoškolského vzdělávání
- raná dospělost v rámci vzdělávání
- dospělost
- starší věk (senioři)

Již od narození dítěte se rozvíjí pohybová gramotnost daného jedince a doprovází jej po celý život (Vašíčková, Cuberek, & Pernicová, 2020). Kraut, Melamed, Gofer a Froom (2003) považují dětství a dospívání za nejdůležitější období pro formování vztahu a postojů k pohybu a k pohybové aktivitě.

Prvotním činitelem pro rozvoj pohybových dovedností jsou rodiče a členové rodiny, kteří by měli podporovat pohyb dítěte, zejména ten spontánní. V dřívějších dobách děti lezly po stromech, přelézaly různé překážky, skákaly, riskovaly a většinu svého času trávili venku v přírodě. To vše bylo pro ně přirozené a pozitivně to podporovalo jejich vývoj. Děti byly gramotnější a více se pohybovaly. Tuto přirozenost však tlumí moderní doba a společnost. Lidé se snaží především minimalizovat veškerá rizika a s vyvíjející se technologií pomalu mizí i pohybová aktivita a pobyt v přírodě (Daniš, 2016). Právě spontánní aktivita je rozhodující pro úroveň pohybové gramotnosti každého jedince (Vašíčková et al., 2020).

Se špatným rodinným vzorem však bohužel stagnují i malé děti. Ty opakují, co vidí ve svém okolí, především rodině a postupně si osvojují nezdravé návyky a sedavý způsob života (Leskošek, Kováč, & Strel, 2007). Nezdravý životní styl dítěte může negativně ovlivnit zdravotní stav dospělého obyvatelstva v budoucnosti (Miklánková, Elfmark, Sigmund, Mitáš & Frömel, 2009). Vašíčková (2016) popisuje, že to, co si jedinec osvojí v dětství, úspěšně využije v dospělosti.

Pohybová gramotnost má z kanadského pohledu za cíl v raném stádiu rozvíjet dítě komplexně, a tedy nejen provádět pohybovou aktivitu, ale také zajistit, aby dítě mělo znalosti o pohybové aktivitě a chápalo, proč je tak důležitá a jaké benefity člověku přináší, nebo naopak jaké rizika způsobuje, pokud je jí nedostatek (Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez, 2009).

Mezi sekundární činitele pak můžeme zařadit školské instituce, sportovní oddíly, kroužky a zájmové aktivity (Vašíčková et al., 2020). Paur (2014) však poukazuje na nedostatek pohybové aktivity v České republice jako na veřejně politický problém. Upozorňuje především na nedostatečnou edukaci dětí, rodičů, učitelů, lékařů, trenérů, instruktorů atd. Jeřábek a Tupý (2007) tvrdí, že výchova dětí k aktivnímu rozvoji a ochraně fyzického, duševního a sociálního

zdraví a odpovědnost za něj, by měla být jednou z priorit současných edukačních trendů základního školství v České republice.

Problémem může být také to, že rodiče dávají již v brzkém věku své dítě na konkrétní sport s cílem vychovat profesionálního sportovce. Děti by se však měly rozvíjet v co nejširší škále pohybových aktivit a je potřeba u nich rozvíjet všechny základní pohyby jako je házení, chytání, kopání, lezení po stromech, běh, a to formou každodenního života, a ne speciálního tréninku (Cleland-Donnelly, Mueller & Gallahue, 2016). Nabídka pohybové aktivity by měla být co nejvšestrannější, tak aby mohl jedinec dosáhnout širokého základu pohybových kompetencí a mohl z nich v budoucnosti čerpat (Whitehead, 2010). Perič a Březina (2019) také považují za velmi důležité, aby děti měly všestranný pohybový rozvoj a aby provozovaly všechny možné pohybové aktivity a teprve na tento pohybový základ nabalovaly určitou specializaci. Potvrzuje to Vašíčková et al. (2020) která tvrdí, že ten, který se věnuje či provozuje více druhů sportu má větší úroveň pohybové gramotnosti než například vrcholový lyžař, který trénuje pouze tento konkrétní sport. Pohybová gramotnost by dle Whitehead (2010) měla být založena na rozvoji všech pohybových schopností s následnou aplikací do co nejširší škály obecných pohybových dovedností. Ta umožňuje člověku využít svých silných stránek a vybrat si tak pohybovou aktivitu, která bude vyhovovat jeho zájmům a bude jej uspokojovat.

„Zásadní pro sport dětí je rozmanitost. A čím jsou menší, tím je rozmanitost důležitější“ (Perič & Březina, 2019, 77).

Pohybová gramotnost v pozdním věku redukuje riziko zhoršení zdravotního stavu a funkčního ochabování. Některým starším lidem brání v účasti na pohybových aktivitách jejich zdravotní problémy (Vašíčková, 2016). Sallis a Owen (1998) však tyto problémy jako jsou ochablé svaly, dlouhodobé nemoci nebo kloubní problémy, přisuzují nedostatečné pohybové aktivitě a nezdravému životnímu stylu. Je tedy nezbytné podněcovat a podporovat k pohybové aktivitě i osoby ve starším věku (Vašíčková, 2016).

Podpora pohybové gramotnosti není však jen záležitostí rodiny a školského systému, ale také organizací věnující se pohybovým aktivitám. Obrázek č. 2 zobrazuje sféry podporující pohybovou gramotnost.



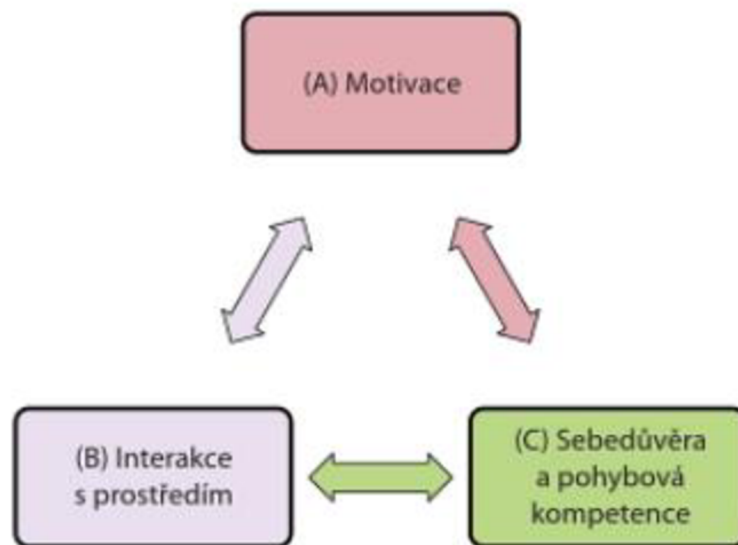
Obrázek č. 2 Podpora pohybové gramotnosti v jednotlivých sférách (Vašíčková, 2016, 32).

### 2.3 Atributy pohybové gramotnosti

Atributy pohybové gramotnosti nám pomohou objasnit podstatu pojmu. Hlavními atributy, ovlivňující pohybovou gramotnost jedince jsou dle Whitehead (2010):

- 1) Motivace
- 2) Sebevědomí a fyzická kompetence
- 3) Interakce s prostředím



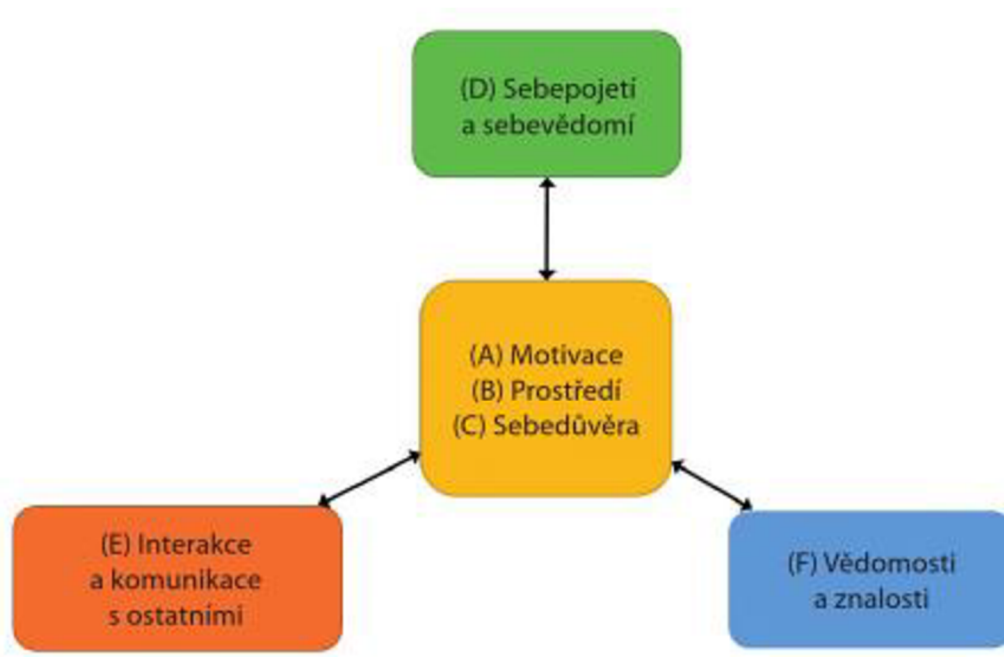


Obrázek č. 3. Vztahy mezi klíčovými atributy pohybové gramotnosti jedince (Vašíčková, 2016, 20).

Schéma na obrázku č. 3 popisuje vztahy a propojení jednotlivých atributů pohybové gramotnosti. Pokud bude člověk motivován (A) k pohybové aktivitě a bude ji vykonávat, zvýší se alepší jeho sebevědomí, sebedůvěra a pohybová kompetence (C). Tento nárůst pak zpětně ovlivňuje růst motivace daného jedince (A). Zvýšení sebedůvěry a pohybových kompetencí dovolí člověku je využívat v různém prostředí (B). Úspěch při vykonávání pohybové aktivity a překonávání výzev v různých podmínkách a prostředí zpětně znovu zvýší motivaci (A), sebedůvěru a pohybové kompetence (C) člověka, který bude nadále zkoušet a objevovat užitečnost pohybu v různých prostředích (Vašíčková, 2016). Každý z atributů hraje jinou roli a jsou nezbytné pro podporu pohybové gramotnosti (Robinson & Randall, 2017).

Whitehead (2010) popisuje, že s klíčovými hlavními atributy jsou ovlivňovány a rozvíjeny také i další tři, které jedince rozvíjejí:

- 1) Sebepojetí a sebevědomí
- 2) Interakce a komunikace s ostatními
- 3) Vědomosti a znalosti



Obrázek č. 4. Další atributy ovlivňující pohybovou gramotnost jedince (Vašíčková, 2016, 21).

Z obrázku č. 4 je vyplývá, že pozitivní zkušenost z realizace pohybové aktivity, může vést ke kladnému prožívání sebe samého a zvyšování vlastního sebevědomí (D). To podporuje (D) jedince k plynulému sebevyjádření a k efektivní interakci (komunikaci) s ostatními (E). Vědomosti a znalosti (F) jsou obohacovány jakoukoliv účastí na pohybové aktivitě (Vašíčková, 2016).

„V podstatě jen skrze pohyb a skrze naše ztělesnění může jedinec začít „rozpracovávat“ jakékoliv sebepojetí. Pokud bude jedinec pohybově gramotný, bude připraven zvládat pohybové výzvy z okolí, a tím dojde i k nárůstu sebevědomí a také k sebepotvrzení“ (Vašíčková, 2016, 27).

Pohybová aktivita může mít pozitivní vliv na mentální zdraví člověka a může přispívat k uvědomění si vlastní hodnoty (Grohan, 2008). Dle Vašíčkové (2016) je vysoké sebevědomí součástí životní pohody (well-being) a je silným základem pro rozvoj učení se a emocionální stabilitu. Upozorňuje však, že zdůrazňovaný ideál ženské krásy (modelky) a muskulaturní mužský ideál může být faktorem, který naopak bude bránit v účasti na pohybové aktivitě. Proto je nutné, aby byl kladen důraz na akceptování různé variability tvarů a rozměrů lidského těla a soustředění se na jeho funkční stránku.

### **2.3.1 Sebevědomí a fyzická kompetence**

Pohybovou kompetenci můžeme chápat jako soubor pohybových schopností a dovedností, kterými člověk disponuje. Díky ní se může ekonomicky a s důvěrou pohybovat v různých situacích a prostředích a využít je pro další pohybové vzorce (Vašíčková, 2016). Pohybová kompetence, společně s motivací, důvěrou, vědomostech o pohybové aktivitě a pozitivním vztahem k pohybové aktivitě je předpokladem člověka být pohybově gramotný.

Pohybové schopnosti definuje Perič a Březina (2019,34) jako „částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových dovedností. Každý člověk je tedy má na určité úrovni – někdo lepší někdo horší. Nemohou se ani získat ani zapomenout, může se jen zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje“

Whitehead (2010) poukazuje na postupné osvojování si pohybu od narození přes velmi specifické pohybové dovednosti, aplikované v kontextu jednotlivých činností, například ve sportovních hrách. Pohybová paměť je neustále rozšiřována o další pohyby v různých situacích a na základě ní mohou být budovány další pohybové dovednosti, zpravidla od jednoduchých ke složitějším.

### **2.3.2 Interakce s prostředím**

Překonávání každodenních výzev a realizace pohybové aktivity v různých podmínkách pomáhá v budoucnosti efektivněji vyřešit daný problém a přizpůsobit své pohyby tak, jak to vyžadují podmínky prostředí (Whitehead, 2010). Díky zkušenostem získaných interakcí v různých prostředích, je člověk schopný se přizpůsobit různým podmínkám a zvyšují se jeho pohybové kompetence, které doplňují již existující rejstřík pohybových dovedností. Jedná se například o podmínky v přírodě, na vodě nebo na sněhu a ledu. Interakce s prostředím probíhá jak při každodenním životě, například kdy člověk musí reagovat na zledovatělou plochu, tak při pohybové aktivitě, kdy jedinec musí „číst“ hru a vhodně reagovat na herní situaci. Člověk si vytváří tzv. motorickou paměť a prostorovou mapu, které mu umožňují efektivněji reagovat a jednat v nově vznikajících situacích. Člověk se schopností číst prostředí, který umí vhodně reagovat s určitou představivostí a inteligencí má tzv. kinestetickou inteligenci (Vašíčková, 2016). Dle Killingbecka, Bowlera, Goldinga & Sammona (2007) je to schopnost jedince jednat se sebedůvěrou v různě měnícím se prostředí.

### 2.3.3 Motivace

Pojem motivace se v dnešní době dostává do popředí a získává čím dál větší důležitost (Mehmeti & Halilaj, 2018). Můžeme ji definovat jako souhrn toho, co člověka pobízí, aby něco dělal, nebo co mu v tom zabraňuje (Čáp & Mareš, 2007).

Je základním atributem být pohybově gramotný. Touha být aktivní, vytrvat v činnosti, zlepšit si své pohybové dovednosti, rozvíjet schopnosti a vyzkoušet nové pohybové aktivity je jádrem pohybové gramotnosti (Vašíčková, 2016).

Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější motivaci. Vnější motivaci můžeme charakterizovat jako vykonávání činnosti kvůli nějakému vnějšímu podnětu (odměna, hrozba). Vnitřní motivace znamená být motivovaný a vykonávat činnost pro sebe samého čili bez vnějších podnětů (Tod, Thatcher & Rahman, 2012). Právě vnitřní motivace je považována za primární zdroj energie pro lidské chování. Neméně důležitá je však přítomnost uznání a ocenění od okolí, tzn. z vnějšku, jelikož má velmi silný dopad na rozhodnutí pokračovat v dané činnosti (Vašíčková, 2016).

Ve sportovní případě dětí můžeme motivaci dětí chápat ve dvou rovinách (Perič & Březina, 2019):

- Prožitkové – zažít legraci
- Mít pocit úspěchu – srovnávat své síly s ostatními, umět něco, co ostatní nedokážou.

#### 2.3.3.1 Motivy a potřeby

Motivace je procesem, na jehož začátku je určitý motiv. Prukner (2014) ji chápe jako proces skládání motivů a jeho výsledek. Motivy jsou konkrétní hybné prvky, tj. psychologické důvody jedince (Nakonečný, 2011). Mezi nejzákladnější formy motivů můžeme zařadit potřeby (Kudláček & Frömel, 2012). Potřeby lze považovat za motivační činitele, určitou nutnost či pocit touhy jedince něco získat a motiv je příčinou chování člověka vedoucí k uspokojení jeho potřeby (Hartl & Hartlová, 2010).

Petrová a Plevová (2004) je rozdělují na primární a sekundární. Za primární označují ty, které souvisejí s fyziologickým fungováním organismu. Do sekundárních pak řadí všechny, které nepatří do základních (primárních) potřeb a jsou založeny na těch primárních.

Velmi oblíbeným rozdělením potřeb je hierarchický systém potřeb od amerického psychologa A.H. Maslowa (obrázek č. 5). Potřeby řadí podle míry naléhavosti, od základních potřeb až po vyšší potřeby s menší naléhavostí. Je obecně platné že sekundární, „vyšší potřeby,

se nedostanou do vědomí člověka, pokud jsou alespoň do určité míry uspokojeny primární, „nižší potřeby (Acevedo, 2018).



Obrázek č. 5 Maslowa hierarchie potřeb (Veber, 2009, 114).

Další možné dělení potřeb uvádí Nakonečný (2011):

- Fyziologické potřeby: jídlo, pití, spánek, odpočinek, sex
- Potřeby jistoty: bezpečí, ochrana, péče, pomoc
- Potřeby náležitosti a lásky: přijetí druhými, přátelství, láska
- Potřeby sebe ocenění a úcty, uznání a prestiže
- Potřeby sebeaktualizace (seberealizace): realizace vlastního potenciálu produkce a tvořivosti, potřeba růstu, potřeby poznávání.

### 2.3.3.2 Motivace k pohybové aktivitě

Mezi základní lidskou potřebu řadíme potřebu tělesného pohybu, kterou můžeme zařadit do základních biologických potřeb. Pohybová aktivita je nedílnou součástí lidského života a můžeme ji definovat jako „jakákoliv aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence“ (WHO, 2018).

Pohybová aktivita v současné společnosti klesá a dochází k vysoké míře hypokineze, tj. pohybové nedostatečnosti. Její absence má negativní vliv na zdraví člověka a stává se tak významnou příčinou vzniku civilizačních chorob (Perič & Březina, 2019).

Nedostatek motivace však bývá důvodem neúčasti lidí na pohybových aktivitách. To může být způsobeno negativní zkušeností s pohybovou aktivitou v minulosti (jedinci neposkytla dostatečné uspokojení, nezažil úspěch nebo dokonce mohl být vystaven výsměchu od okolí). Je zřejmé, že rozvíjení a udržování pohybové gramotnosti je závislé na zkušenostech, které jedinec získá při zapojování do pohybové aktivity (Vašíčková, 2016). Situace, ve kterých se kladně hodnotí úsilí a zlepšení jedince, posiluje rozvoj sebevědomí a sebeúcty a podporují motivaci daného člověka (Whitehead, 2010).

Svoboda (2007) považuje důležitou nejen počáteční motivaci k vykonání pohybové aktivity, ale také k udržení zájmu o sportovní činnost. Vašíčková a Pernicová (2020) popisují, že největším problémem není ani tak motivace pro zahájení, ale spíše motivace k pokračování a vytrvání u zvolené pohybové aktivity. Duda a Chi a Newton a Walling a Catley (1995) předpokládají, že úspěšné dosahování cílů je umožněno díky vnitřní motivaci a pozitivně ovlivňuje potěšení a zájem o sport.

Učitelé a trenéři mohou svým vlivem zastínit rodiče (Perič & Březina, 2019). Zejména oni by se proto měli o motivaci zajímat a měli vědět, jak správně motivovat své žáky a svěřence. Pokud nejsou děti dostatečně motivovány, nemohou dosáhnout dobrých výsledků a setrvat u pohybové aktivity. K dětem by měli přistupovat individuálním způsobem a vytvářet podmínky ke zvýšení motivace, a to nejen ve školním, ale také ve sportovním prostředí (Kubiatko, Hsieh, Ersozlu & Usak, 2018). Čechovská & Dobrý (2010) považují motivaci dětí a mládeže, získání a udržení sebedůvěry ve vykonávání pohybových aktivit za velkou výzvu. Je zásadní, aby pocit ze sportovní činnosti přinášel dobré pocity a překonávání očekávání z vlastního výkonu. Právě tyto pocity rozvíjí vnitřní motivační struktury (Perič & Březina, 2019).

Děti by měly být motivovány především vnitřní motivací, tím, že je daná aktivita baví. Perič a Březina (2019) proto uvádějí, že by trenér měl znát základní důvody dětí, proč sportovat. Popisují princip „Všechno nebo nic“ - pokud bude naplněno všech 5 motivů současně, budou děti vykonávat sport s radostí a budou chodit na trénink rády. Pokud dětem jeden z motivů chybí, často ze sportu později odcházejí. Řadí zde:

- Pohyb – spontánní potřeba
- Přátelé – výrazná potřeba být v kolektivu dalších dětí

- Prožitek – silná potřeba pozitivních emocí
- Pocit úspěchu – překonat očekávání
- Příklad – umět něco víc než ostatní

Perič a Březina (2019) také zdůrazňují důležitost rodiče. Již od raného věku je dobré vést děti k pohybovým aktivitám, protože podporují jejich zdravý vývoj, přirozený kontakt s vrstevníky a představují zábavu, díky které mohou získat pozitivní vztah k pohybu a přenést si jej do dalších let a dospělosti. Děti mají pro potřebu pohybu vrozenou a pouze hledají prostředí, ve kterém ji mohou realizovat, a právě rodina je důležitá pro jejich vytváření. Děti by měly dostat šanci vyzkoušet si co nejširší spektrum sportů, aby si udělaly samy představu o tom, co by chtěly dělat, v čem jsou dobří a v čem by se chtěly realizovat.

Dle věku má různou intenzitu – děti a mládeže je tato potřeba nejvyšší, s postupem věku pak klesá (Slepička, Hátlová, & Hošek, 2009). Perič a Březina (2019) popisují mladší školní věk jako období s velmi vysokou pohybovou potřebou, která je silným motivačním faktorem. Je vhodné tento potenciál u dětí využít a rozvíjet u nich pozitivní vztah k pohybové aktivitě spontánními hrami. Pohyb je pro děti radostí a není je třeba k němu nutit.

## 2.4 Charakteristika období mladšího školního věku

Dle pravidel IFMS (2022) jsou kadetky věkovou kategorií, do které spadají děvčata ve věku od 8 – 11 let. Nakonečný (2011) řadí děti od začátku 7 do konce 11 roku života do období mladšího školního věku. Perič a Březina (2019) rozdělují dokonce toto období do dvou období: dětství a prepubescence. Období 6 – 7 let je označováno jako období pohybového neklidu, které je charakteristické nestálostí, živostí a neustálou potřebou něco dělat. Období mezi 8 – 10 rokem se nazývá „zlatý věk motoriky“ (Jansa, Dovalil & Bund, 2009).

Pro dítě je to období značných změn. Začínají se objevovat první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy (Langmeier & Krejčířová, 2006). Vstupuje do základní školy a to pro něj znamená zcela nový režim a začátek pravidelných povinností. Školní docházka vyžaduje značnou pozornost, chápavost, dodržování kázně a přizpůsobení se životu a normám nové skupiny. Dítě musí zásadně přestavět své dosavadní životní stereotypy, omezit svou spontaneitu a potřebu pohybu (Nakonečný, 2011). Vágnerová (2000) označuje školu jako první významnou instituci, do níž se dítě dostává a ovlivňuje další rozvoj dětské osobnosti.

„Nástup do školy je spojen s nutností osamostatnění, přijetí zodpovědnosti za vlastní jednání a jeho následky“ (Vágnerová, 2000, 163).

Dle Nakonečného (2011) dochází k rozšiřování poznání v mnoha směrech. Dítě si osvojuje vědomosti, získává nové dovednosti, zdokonaluje se v užívání mateřského a později i v základech cizího jazyka, rozvíjí se jeho vnímání a užívání pojmů. Perič (2012) zdůrazňuje, že je nutné v tomto období u něj rozvíjet zdravý životní styl a velké množství zájmů, neboť již v tomto věku se utvářejí základy pro další léta, které ovlivňují, zda děti budou mít dostatek zájmů a budou mít chuť vyhledávat sportovní aktivity. S tímto souhlasí i Millerová (2005) která popisuje, že v dětství tkví kořeny celého života, protože již rané zkušenosti vytvářejí celkové ladění osobnosti.

„Mezi základní potřeby dítěte patří potřeba jistoty, potřeba být akceptován a potřeba sebevyjádření“ (Nakonečný, 2011, 679).

Perič a Březina (2019) mladší školní věk považují za všeobecně šťastné období. Děti se rozvíjí rovnoměrně po všech stránkách, jsou optimistické.

#### **2.4.1 Tělesný a pohybový vývoj**

V tomto věku dochází k rovnoměrnému růstu výšky a hmotnosti. Děti se zvyšují o 6 – 8 cm ročně, ale celkový vývoj kostry není ještě dokončen. Plynule se rozvíjí vnitřní orgány a zvětšuje se vitální kapacita a kapacita krevního oběhu (Perič & Březina, 2019). Dochází k formování páteře, pokračuje osifikace kostí a kloubní spojení jsou velmi měkká a pružná (Perič, 2012). Je proto důležité dbát na správné držení těla. Omezení pohybu v důsledku školní docházky a nošení školní tašky může vést k vadnému držení těla.

Pohybová aktivita v dětství a dospívání je významná pro zdravý vývoj svalového aparátu, pevnost kostí a udržování optimální tělesné hmotnosti. Je důležitým předpokladem pro zdravotní přínosy v dospělosti a ve stáří (Miles, 2007). Charakteristická je pro děti mladšího školního věku spontánní pohybová aktivita (Perič & Březina, 2019). Děti si v tomto věkovém rozmezí začínají vytvářet vztah ke sportu nejen jako k potřebě pohybu, ale později také jako k určité povinnosti (Jansa et al., 2019).

Nastávají také příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a jejich nervový systém je dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby (Perič a Březina, 2019). Langmeier (2006) tvrdí, že se děti v tomto období stávají motoricky ukázněnějšími a rychle se učí novým pohybům, které jsou koordinovanější. Významně se u nich zlepšuje hrubá i jemná motorika. Začínají být rychlejší, silnější a mají zlepšenou koordinaci celého těla. Perič (2012) nazývá toto období jako „zlatý věk motoriky“. Ve své



knížce Perič a Březina (2019), že v tomto věku stačí dětem perfektní ukázka a učení probíhá v podstatě samo.

## **2.4.2 Psychický a sociální vývoj**

Dítě se odpoutává ze závislosti na rodině a její vliv je postupně nahrazován působením jiných sociálních skupin. Tráví více času se svými vrstevníky, než tomu bylo doposud. Langmeier (2006) uvádí, že pobyt ve skupině dětí jej může naučit takovým důležitým reakcím jako je pomoc slabším, spolupráce, ale i soutěživost a soupeřivost. Začíná si také osvojovat způsoby chování a chápe, co se od něj vyžaduje (Vágnerová, 2000).

Perič (2012) popisuje, že dítě nabývá nových vědomostí, rozvíjí se jeho paměť a představitivost. Soustředí se spíše na jednotlivosti, a proto mu mohou souvislosti unikat. Perič a Březina (2019) uvádějí, že schopnost dítěte chápat abstraktní pojmy je ještě malá a dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si může sáhnout.

Dle Nakonečného (2011) se v tomto období začíná také objevovat soucit, který jej učí lepšímu porozumění názorů, přání, pocitů a potřeb druhých lidí. Narůstá také schopnost seberegulace a dítě tak lépe rozumí vlastním pocitům, které dokáže regulovat podle situace, očekávání, požadavků a postoje sociálního okolí (Langmaier & Krejčířová, 2006).

Pravidelně realizované mimoškolní aktivity dosahují významných zdravotních benefitů. Děti jsou závislé na svých rodičích, kteří rozhodují, jakým způsobem budou jejich potomci trávit volný čas. Důležitou výhodou u těch, kteří se účastní týmového nebo individuálního sportu, je zlepšení sociální dovednosti a jejich přípravy na budoucnost (Barnett & Weber, 2008).

## **2.4.3 Přístup a role trenéra**

Trenér v tomto věku přebírá obrovskou zodpovědnost a má vliv na výkonový a výchovný vývoj svých svěřenců. Kromě výkonnostního zaměření by se měl u dětí zaměřit na radost z pohybové aktivity, upevňovat jejich zdraví, naučit je sociální aspekty ve skupině a smyslu „fair play“ (Jansa et al., 2019).

Děti v tomto období berou trenéra jako přirozenou autoritu a snadno přejímají názor druhých. Ten by měl proto působit vlastním příkladem. Efektivním nácvikem pohybových činností je využití učení nápodobou (tzv. imitačního učení) (Perič, 2012). Nápodobu u dětí můžeme pozorovat například i při ztotožňování s jejich oblíbenými hrdiny, kdy přebírají jejich postoje a názory. Toto napodobování může mít značný vliv na jejich přístup ke sportu a k

aktivnímu životnímu stylu. „Děti se chtějí podobat svým vzorům a potřebují příklad toho, kam směřovat“ (Perič & Březina, 2019, 120).

Upozorňuje na to také Martens (2006), kdy podle něj chování svěřenců závisí na chování trenéra. Ten by měl být vyrovnaný a zodpovědný, protože pokud děti uvidí, že se jeho trenér chová rozumně a odpovědně, s největší pravděpodobností si tento vzorec chování převezmou.

Dle Kenyona (1973) děti mají radost z pohybu, jsou optimistické a snadno ovladatelné. Základem je pro ně hra a trenér by proto měl upřednostňovat herní princip, který je vede k nadšení z pohybové činnosti a následnému pozitivnímu formování vztahu ke sportu. Veškerá činnost nebo alespoň většina by měla být prováděna formou her, aby přinášela především radost a prožitek. Podstatou her je implicitní učení, tedy takové učení, při kterém si děti neuvědomují, že se něco učí. I přesto, že trenér bude největším odborníkem pro daný sport, pokud se mu nepodaří děti zaujmout, nedosáhne úspěchu. Nuda na tréninku ničí vztah dětí ke sportu (Perič & Březina, 2019). Všechny děti si potřebují hrát, potřeba hrát si je vrozená psychologická a biologická potřeba a má zásadní význam pro zdravý vývoj a pohodu jedince (Canadian Sport Institute, 2014).

V tomto věku není snadné udržet jejich pozornost, jelikož schopnost soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni. Doba, po kterou jsou schopny se koncentrovat je zhruba 4 – 5 minut. Nezbytná je proto pestrá a často obměňovaná činnost, pro co nejvyšší udržení pozornosti (Perič, 2012).

Trénink by měl být zaměřený na všestranný rozvoj dítěte. Podceňování nácviku základních motorických schopností snižuje kvalitu ve sportovních výkonech. Liefieith (2018) potvrzuje, že rozmanitost pohybové aktivity utváří optimální podmínky pro zdokonalování dalších specifických dovedností a snižuje výskyt zranění.

„Výchovné působení trenéra, by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim“ (Perič, 2012,27).

Burton (2008) upozorňuje, že by trenér neměl zapomínat na efektivní komunikaci. Podle něj jsou komunikační dovednosti nejlepším prediktorem koučování a jsou nezbytné pro vytváření vztahů se svými svěřenci a týmovou harmonií.

Důležitým předpokladem pro úspěch trenéra je podle Stafforda (2011) také schopnost vlastní sebereflexe. Měl by být schopen kriticky zhodnotit svou vlastní činnost a chování. V

praxi mu to pak pomůže nejen být dobrým vzorem pro své svěřence, ale získá větší sebevědomí a otevřou se mu nové způsoby, jak vykonávat věci lépe.

## 2.5 Mažoretkový sport

Mažoretkový sport můžeme zařadit mezi esteticko-koordinační sporty. Dle Jeřábkové (2004) můžeme do této kategorie zařadit veškeré gymnastické sporty jako například moderní gymnastika, sportovní gymnastika, skoky na trampolíně, krasobruslení nebo veškeré taneční sporty, jako jsou například latinsko-americké tance nebo právě mažoretkový sport.

Lidé často nepovažují mažoretky za plnohodnotný sport. Pod tímto pojmem si představují pouze děvčata přešlapující na místě, s hůlkou v ruce, se kterou jednoduše točí. Mažoretkový sport však prošel obrovskými změnami a dívky už nemusíme potkávat ve vojenských uniformách jen jako doprovod u dechových kapel, ale můžeme se s nimi setkat na různých soutěžích a vystoupeních, kde mají bohatě zdobené kostýmy, tančí na moderní hudbu a předvádějí dovednosti s hůlkou na opravdu vysoké úrovni. Dle Jeřábkové (2004) patří touha po pohybu, hře, tanečních poskocích a pohybech přirozeně k dětskému životu a možná právě proto je tento sport pro dívky tak atraktivní

Je to pohybová aktivita, při které děvčata využívají především náčiní baton, neboli hůlku. Základním krokem je pochodový krok, kdy mažoretky za doprovodu hudby pracují s hůlkou a předvádějí různé variace, které jsou doplněné tanečními, akrobatickými, gymnastickými a baletními prvky. Mezi další mažoretkové náčiní patří také pom-pom, neboli třásně. Soutěžící dle disciplín mohou v tomto sportu využívat i dalších náčiní jako jsou bubínky, stuhy, šátky, prapory nebo vlajky. Nejznámější je však náčiní baton a pom-pom.

Mažoretkový sport je vynikající prostředek fyzického a behaviorálního vzdělávání (Popescu, 2019). Záděrová-Kytýřová (2002) popisuje, že díky těmto sportům dítě získá správné držení těla, zvyšuje se u něj jeho pohybová všestrannost, pohyblivost páteře a kloubů, posiluje všechny svalové partie, zlepšuje se jeho celková pružnost a odstraňují se u něj špatné pohybové návyky. Zdokonaluje koordinace v prostoru, dynamika pohybu a zvyšuje se jeho rytmické cítění a hudební vnímavost. Jeřábková (2004) dodává, že úkolem esteticko-koordinačních sportů je vést děti k radosti z pohybu a rozvíjet tak jejich celou dětskou osobnost. Dle Škodákové (2004) mezi hlavní úkoly a cíle mažoretkové činnosti patří správné držení těla, základní posílení všech svalových partií, zvýšení celkové pružnosti, kultivovanost pohybu, zvýšení hudební vnímavosti a cítění rytmu, zručnost s batonem v obou rukách, zdokonalování rovnováhy a rozvíjení prostorového cítění. Dle Popescu (2019) bylo zjištěno, že pro

mažoretkový sport je stěžejní zlepšování a harmonický rozvoj vytrvalosti, koordinace, rovnováhy, rytmu, kinestetického vědomí, hbitosti, flexibility, síly, obratnosti ale také sebevědomí, výrazu a komunikace.

V dnešní době mezi hlavní trendy tohoto sportu patří kreativita choreografů a trenérů, jimž již nestačilo klasické pojetí mažoretek jako dekorace k orchestrům, tak jak tomu bylo v minulosti. Děvčata vystupují převážně na moderní hudbu, ve velmi bohatě zdobených barevných kostýmech, choreografie jsou obohacovány o stále nové prvky a tvary a jsou originálně hudebně a choreograficky ztvárněné. Stále se však můžeme setkávat i s klasickou mažoretkou po boku dechového orchestru, a to především v různých průvodech.

## **2.6 Srovnání mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku**

Základním rozdílem mezi mažoretkami v Chorvatsku a České republice je fakt, že zatímco v České republice, jsou považovány za plnohodnotný sport, v Chorvatsku nejsou mažoretky považovány ani uznávány jako sport, nýbrž tanec, který patří do kultury a zaštiťuje ho Ministerstvo kultury. V celé práci však pro jednotnost textu používám termín mažoretkový sport.

Za sport se v Chorvatsku považuje twirling, který je v této zemi od mažoretek zcela oddělený a dle trenérky chorvatských mažoretek Sinj (emailová komunikace, 2.3.2022) se nedá s mažoretkami srovnávat. Twirling je náročnější manipulace s náčiním baton, kdy sportovci vyhazují nebo obtáčí hůlku kolem různých částí těla - prsty, krk, záda, břicho, lokty, ruce. „Někteří twirleři a twirlerky dokáží neuvěřitelné věci“ (Jelínková & Jelínek, 2004, 106).

V obou zemích můžeme mažoretky rozdělit na klasické a twirlingové. Klasické mažoretky neprovádí složitější manipulaci s hůlkou, ale důraz je zde kladen na správné provedení pochodového kroku a držení těla. Využívají především změn tvarů a hodnotí se u nich přesnost provedených prvků a synchronizace sestavy. U twirlingové mažoretky převládá nad klasickým pochodovým krokem složitá práce s hůlkou. Dívky provádí twirling a přesouvají se za pomoci elegantních otáček, gymnastických a baletních prvků (Jelínková & Jelínek, 2004).

Vliv na provozování a vykonávání mažoretkového sportu v dané zemi ovlivňuje mnoho dalších faktorů. Jednotlivé týmy v různých zemích mohou mít jiné podmínky pro tréninkový proces (možnost školení, dostupnost trenérů, výše ohodnocení atd.). Následující část proto charakterizuje další podmínky provozování a vykonávání mažoretkového sportu v Chorvatsku

a České republice. Pro porovnání pohybové gramotnosti členek dvou týmů z různých zemí považují jako nezbytné tyto podmínky uvést. Dle trenérek z týmu Mažoretkinje grada Splita (osobní komunikace, 15. 3. 2022), Prve riječke mažoretkinje (emailová komunikace, 21. 2. 2022) a Sinjske mažoretkinje (emailová komunikace 2. 3. 2022) z Chorvatska a osobních zkušeností z České republiky:

### **2.6.1 Asociace**

V České republice je zhruba přes 300 mažoretkových týmů, které soutěží v různých asociacích. V obou zemích jsou mažoretky rozštěpené hned do několika asociací, což tento sport velmi znehodnocuje. Nespokojenost s pravidly a střety názorů jednotlivých skupin vede k tomu, že začínají vznikat stále nové a nové asociace se svými vlastními pravidly, kategoriemi, disciplínami a způsobem hodnocení. Jelínková & Jelínek (2004) uvádí, že každá zneuznaná mažoretka či trenérka bude přesvědčena, že v jiné asociaci by dosáhla lepších výsledků a naopak. Řešením je pak zakládání úplně nových asociací. Každá asociace vyhláší své Mistrovství republiky, Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. To potvrzuje Jelínková & Jelínek (2004), která popisuje, že se můžeme vydat nejméně na dvě Mistrovství Evropy a Mistrovství světa za rok a často sportovkyně nemusí ani cestovat nijak daleko, protože v českých zemích se pořádalo mezinárodní mistrovství mažorettek již několikrát.

V České republice existují tyto asociace (7):

- Asociace IFMS (International Federation Majorettes Sport)
- Asociace NBTA (National baton twirling association)
- Asociace MAC (Majorette Association Czech)
- Asociace IMC (International Federation Majorettes Sport)
- Asociace ČMTF (Česká mažoretková a twirlingová federace)
- Asociace CMA (Czech Majorette Association)
- Asociace EMA (European Majorettes Association)

V Chorvatsku je přes 100 mažoretkových týmů. Problém znehodnocení úrovně mažorettek se neobjevuje pouze v České republice, ale bohužel také v Chorvatsku, kde existuje 7 asociací zaštiťujících mažoretky:

- HMS - Hrvatski Mažoret Savez
- HRSAM - Hrvatski Savez Mažoretkinja
- MSH - Mažoret Savez Hrvatske

- SMPTH - Savez mažoretkinja i pom-pona
- AMA - Alliance Majorette Adriatica
- HUMT - Hrvatsko udruženje mažoret timova
- MWF - Majorette sport World Federation

Jediná asociace v Chorvatsku zaštiťující Twirling:

- HTS - Hrvatski twirling savez

## 2.6.2 Tréninková jednotka

Dívky v České republice i Chorvatsku trénují v průměru 2x – 3x týdně po 1,5 hodinách. Minimálně jednou ročně má většina českých týmů víkendová soustředění, která naopak v Chorvatsku nejsou většinou organizována.

Trénink je v obou zemích veden především hromadnou formou, kdy všechny členky sportovního oddílu vykonávají tutéž činnost, kterou určí trenér a kontroluje ji. Její stavba se liší vzhledem k ročnímu tréninkovému cyklu, avšak obecně se dělí se na tyto části (Tabulka č. 1):

Část tréninkové jednotky	Délka trvání	Charakteristika
Úvodní část	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formální zahájení tréninku</li> <li>- Připomenutí, co bylo náplní minulé tréninkové jednotky</li> <li>- Seznámení s náplní dnešní tréninkové jednotky</li> <li>- Motivace k činnosti</li> </ul>
Průpravná část	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozcvička – zahřátí a protažení hlavních svalových skupin</li> <li>- Průpravná cvičení pro správné držení a zpevnění celého těla</li> <li>- Cvičení na rozvoj flexibility</li> <li>- Baletní průprava</li> <li>- Průpravná cvičení s batonem</li> </ul>
Hlavní část	45 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manipulace s hůlkou</li> <li>- Osvojování a zdokonalování pohybových dovedností</li> </ul>

		- Nácvik, zdokonalování a stabilizace choreografií
Závěrečná část	10 min	- Zklidnění organismu - Posilovací cvičení a strečink - Zhodnocení tréninkové jednotky - Rozloučení

Tabulka č. 1 Popis tréninkové jednotky: vlastní zpracování dle bakalářské práce (Pospíšilová, 2020)

### 2.6.3 Fáze sezóny mažoretkového sportu

Fáze sezóny mažoretkového sportu se v České republice a Chorvatsku výrazně neliší. Mažoretky vždy začínají trénovat na novou sezónu v září, při zahájení školního roku. V jeho průběhu vystupují na různých veřejných akcích a plesech. Soutěžní sezóna začíná v každé asociaci v jinou dobu, většinou však druhé půlce roku, na přelomu března/dubna a končí v srpnu.

Přípravné období trvá od září přibližně do ledna a je jedno z nejdůležitějších částí ročního tréninkového cyklu. Většina času je zaměřena na pohybovou a technickou část. Dívky získávají potřebnou kondici, trénovanost a úroveň techniky. V tomto období se snaží trenéři rozvíjet jejich koordinační a senzomotorické schopnosti, kinestetickou diferenciaci, flexibilitu a také morálně volní vlastnosti. Důraz je kladen na správné držení a zpevnění celého těla, ale i na techniku při práci s náčiním baton. Probíhá také tvorba a nácvik choreografií. Výjimkou nejsou ani častá soustředění. Je to všeobecně rozvíjející období. Nedílnou součástí, která zde patří, je také příprava kostýmů.

Soutěžní období začíná přibližně v únoru a trvá až do poloviny června. Dochází ke stabilizování a zautomatizování pohybů. V první části soutěžního období se dívky účastní prvních nepostupových soutěží a kvalifikačních kol. Zároveň se však v průběhu stále zaměřují na zdokonalování jejich techniky a choreografií. V druhé fázi se konají finálová kola a sportovkyně jsou ve velmi dobré sportovní formě a snaží se o dosažení co nejlepších výsledků s cílem postoupit na Mistrovství Světa v mažoretkovém sportu.

Po soutěžním období následuje krátká přechodná fáze, ve které dívky mírně snižují tréninkové zatížení a vstřebávají dojmy z předchozích soutěží. Mažoretky psychicky a fyzicky regenerují své tělo a mysl. Toto období však netrvá příliš dlouho, naopak jen několik týdnů, z

pravidla od skončení Mistrovství Evropy v polovině června až do července, kdy zase začíná přípravné období. Proto sportovkyně nesmí zapomenout udržet dostatečnou úroveň své kondice, čeká je nejdůležitější soutěž celého roku a to Mistrovství Světa v mažoretkovém sportu. Následující přípravné období je jedno z dalších důležitých částí ročního tréninkového cyklu, jehož cílem je příprava na Mistrovství Světa v mažoretkovém sportu. Důraz je kladen na to, aby děvčata vyladila svou sportovní formu a docházelo k opětovnému zvýšení výkonnosti. Trvá přibližně od července až do samotného Mistrovství Světa.

Mistrovství Světa mažoretkového sportu se většinou koná na konci letních prázdnin. Záměrem tohoto období je snaha o dosažení maximálních výsledků. Dívky jsou v nejlepší sportovní formě a dosahují maximální úrovně své výkonnosti. Touto soutěží končí sezóna a nastává přechodné období, které je zaměřeno na odpočinek s cílem zotavení organismu. Mažoretky eliminují únavu a obnovují psychické a fyzické síly před zahájením další sezóny.

Fáze sezóny mažoretkového sportu shrnuji ve své bakalářské práci (Pospíšilová, 2020):

<b>Období</b>	<b>Časové rozmezí</b>	<b>Hlavní úkol období</b>
Přípravné období	Září – leden	Rozvoj kondice, trénovanosti, techniky, tvorba choreografií
Soutěžní období	Leden – polovina června	Udržení vysoké úrovně výkonu
Přechodné období	Polovina června - červenec	Fyzická a psychická regenerace
Přípravné období	Červenec – polovina srpna	Rozvoj trénovanosti, vyladění formy
Soutěžní období	Polovina srpna – konec srpna	Maximální úroveň výkonnosti
Přechodné období	Srpen – září	Fyzická a psychická regenerace

Tabulka č. 2 Fáze sezóny mažoretkového sportu (Pospíšilová, 2020).

#### **2.6.4 Systém soutěžní a základní pravidla**

Většina asociací v Česku i Chorvatsku mají nastavený systém soutěží tak, že nejprve probíhají kvalifikační kola, následně semifinálová a finálová kola. Ke startu na Mistrovství republiky, Evropy a Světa se musí sportovkyně kvalifikovat. V průběhu roku se pak koná několik nepostupových pohárových soutěží.



Každá asociace v obou zemích má svá pravidla, všechny však umožňují soutěžit dívkám v mnoha soutěžních kategoriích a disciplínách. Ve většině asociací v České republice i Chorvatsku patří mezi základní disciplíny mažoretkového sportu baton – jeden či dva kusy batonu na jednu mažoretku, pompom – dva základní kusy třásní na jednu soutěžící, show majorettes – choreografie s názvem a příběhem, vyjadřující téma, které je ztvárněno hudbou, kostýmy, líčením, choreografií i náčiním, mix – kombinace dvou různých náčiní, flag – vlajka a drums – bubínek a dvě paličky. Dle počtu soutěžících pak většinou rozlišujeme skupiny (8 – 25 členů) a malé formace - sólo (1 soutěžící), duo-trio (2-3 soutěžící) a mini (4 – 7 soutěžících). Sportovkyně se rozdělují do věkových kategorií, a to nejčastěji jako little kadetky (3 – 8 let), kadetky (8 – 11 let), juniorky (12 – 14 let), seniorky (15 – 16 let) a grand seniorky (27 a více let) (IFMS, 2022).

### **2.6.5 Trenéři**

Trenérkami jsou většinou v České republice bývalé a odrostlé mažoretky. Úroveň a znalosti trenérů jednotlivých týmů se značně liší. Instruktoři a vedoucí mají možnost se účastnit pravidelného školení a většina trenérů těchto školení využívá, zpravidla 1x ročně. V České republice je také možnost získat licenci C – Instruktor mažoretek III. třídy. Finanční ohodnocení trenérů se pohybuje průměrně okolo 120 Kč/hod.

V Chorvatsku je trenérů dost, možná až příliš, uvádí trenérka chorvatského týmu Prve riječke Mažoretkinje (emailová komunikace, 21. 2. 2022). Poukazuje však na nesprávný znalostní základ. Při tak velkém počtu federací se kvalita týmů snižuje, podobně jako znalosti samotných trenérů. Ani v Chorvatsku však nechybí školení trenérů a rozhodčích, které pořádají federace dle svých vizí a možností. Některé se více zajímají batonem nebo třeba gymnastikou. Finanční ohodnocení trenérů se v Chorvatsku pohybuje taktéž okolo 120 Kč za hodinu, výjimkou však není ani dobrovolnictví.

### **2.6.6 Finance**

Průměrné kurzovné pro jednu členku v České republice činí průměrně od 1 500 Kč do 5 000 Kč za jeden rok. Během roku musí však hradit také další výdaje spojené se soutěžní sezónou, a to například příspěvek na kostýmy, startovné, dopravu nebo ubytování. Mažoretkový sport je finančně nákladný a značná část týmů využívá sponzorů a dotací z města.

Mažoretkové týmy v Chorvatsku fungují z členských příspěvků, které se pro jednu členku pohybují okolo 700 - 1500 kn ročně (2 000 – 5 000 Kč) a dále z rozpočtu měst – podpora kultury. Twirling týmy jsou pak financovány taktéž členskými příspěvky a z rozpočtu měst –

podpora sportu, protože jsou sportovními kluby. Týmy využívají dotace a sponzorství, avšak ne v takové míře jako v Česku. Sponzorství je zde zdaněno a firmy tak nemají takový zájem mažoretkové týmy sponzorovat. Klasické uniformy mažoretek, které reprezentují město, jsou v Chorvatsku z velké části financovány městem.

Finanční náklady spojené s mažoretkami jsou v obou zemích podobné. V České republice i Chorvatsku musí dívky platit jak členské příspěvky, tak další výdaje na kostýmy startovní atd.

### **2.6.7 Kostýmy a uniformy**

Kostýmy si mažoretkové týmy v České republice i Chorvatsku nechávají šít u švadlenek nebo je kupují z bazaru jako starší kusy. Jelikož si pro každou choreografii dívky mění kostým, stává se tento sport finančně nákladným. Kostým se většinou odvíjí od tématu a charakteru choreografie, ale také od věku sportovkyně. Obyčejné kostýmy se v České republice pohybují od 1 500 Kč až po 3 000 Kč a výše za bohatě zdobené. V Chorvatsku se stále velmi často objevuje klasická mažoretková s klasickou vojenskou uniformou, ve kterých reprezentuje své město. Tyto uniformy stojí od 60 euro (1 500 Kč), zatímco moderní zdobené kostýmy od 50 – 100 euro (1 300 – 2 500 Kč).

## 3 Cíle

### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem diplomové práce je porovnat úroveň a sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi členkami českého mažoretkového týmu Minnie Český Těšín a členkami chorvatského týmu Mažoretkinje grada Splita.

### 3.2 Úkoly práce

- Rešerše odborné literatury
- Zajištění výzkumného souboru, získání souhlasu k provedení výzkumu
- Přeložení dotazníku PLAYself do chorvatštiny
- Vyplnění dotazníku PLAYself pro sebehodnocení pohybové gramotnosti
- Provedení výzkumného měření pomocí nástroje PLAYfun
- Na základě získaných výsledků vyvození závěrů, případně doporučení pro praxi

### 3.3 Dílčí cíle

- Shromáždění, zpracování, vyhodnocení a porovnání výsledků dotazníku PLAYself
- Shromáždění, zpracování, vyhodnocení a porovnání výsledků nástroje PLAYfun
- Zjištění vzájemného vztahu mezi výsledky z nástroje PLAYfun a nástroje PLAYself

### 3.4 Výzkumné hypotézy

**H01:** Mezi úrovní pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl.

**HA2:** Mezi úrovní pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita existuje významný rozdíl.

Nezávislá proměnná: úroveň pohybové gramotnosti zjišťovaná nástrojem PLAYfun – počet bodů

Závislá proměnná: mažoretkový tým

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní.

**H02:** Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl.

**HA2:** Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita existuje významný rozdíl.

Závislá proměnná: součet bodů otázek 1 - 18 + 21 v dotazníku PLAYself

Nezávislá proměnná: mažoretkový tým

V případě zamítnutí nulové hypotézy bude řešena hypotéza alternativní.

**H03:** Není vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

**HA3:** Existuje vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

Závislá proměnná: vztah mezi nástrojem PLAYfun a dotazníkem PLAYself

V případě zamítnutí hypotézy bude řečena hypotéza alternativní

Zjišťováno: korelačním koeficientem

### **3.5 Výzkumné otázky**

**VO1:** Ve kterém ročním období jsou dívky pohybově nejaktivnější?

**VO2:** V jakém prostředí pro pohybovou aktivitu dívky nejvíce vynikají?

**VO3:** Jak dívky hodnotí pohybovou gramotnost vzhledem ke čtenářské a matematické?

**VO4:** Jsou dívky natolik zdatné, že se mohou věnovat všem PA, které si vyberou?

**VO5:** Jaká je u dívek úroveň pohybové gramotnosti?

**VO6:** V jakých oblastech tělesné zdatnosti dívky nejvíce vynikají?

**VO7:** Jak hodnotí dívky svou pohybovou gramotnost?

## 4 Metodika

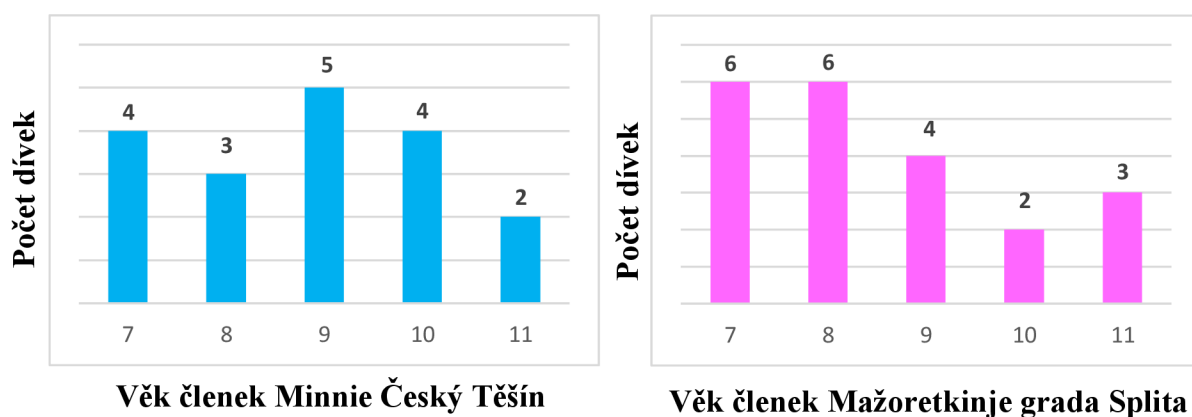
### 4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum byl realizován v březnu roku 2022 ve dvou mažoretkových týmech. Konkrétně šlo o tým mažoretek Minnie Český Těšín z České republiky (18 dívek, průměrný věk 9) a Mažoretkinje grada Splita z Chorvatska (21 dívek, průměrný věk 8,5). Výzkumný soubor tvořily členky obou mažoretkových klubů, dohromady 39 dívek. Všichni probandi byli ve věkovém rozpětí 7 – 11 let, tedy mladším školním věku. Nejvíce ze všech bylo 7 letých respondentů a těsně za nimi byly dívky ve věku 8 a 9 let. Nejméně bylo 10 a 11 letých mažoretek. Průměrný věk byl 8,7 let. Tabulka č. 3 charakterizuje výzkumný soubor. Obrázek č. 6 charakterizuje věkové rozmezí všech dívek.

Tabulka 3. Charakteristika výzkumného souboru.

	Chlapci	Dívky	průměrný věk [roky]
<b>Mažoretky Minnie Český Těšín</b>	n = 0	n = 18	9
<b>Mažoretkinje grada Splita</b>	n = 0	n = 21	8,5
<b>Celkem</b>	0	39	8,7

Vysvětlivky: n = rozsah souboru.



Obrázek č. 6 Věkové rozmezí všech respondentů.

#### 4.1.1 Charakteristika mažoretky Minnie Český Těšín

Mažoretky Minnie Český Těšín fungují pod záštitou Střediska volného času Amos Český Těšín od roku 2014. V současné době má klub cca 50 členek ve věku od 4 do 18 let, rozdělených do 4 věkových skupin – little kadetky, kadetky, juniorky a seniorky. Mažoretky se každoročně účastní postupových i nepostupových soutěží po celé ČR a vystupují na nejrůznějších akcích – plesech, městských slavnostech atd. Tým je členem mažoretkové

asociace IFMS. Za dobu existence získala děvčata tohoto klubu v rámci České republiky mnoho medailových umístění. Trenérky se účastní pravidelných školení a mají certifikát „Instruktor mažoretek III. třídy“.

V naší práci tvoří výzkumný soubor skupina kadetek, kterou navštěvuje 19 dívek ve věku 7 – 11 let (mladší školní věk). Děvčata trénují 2x týdně dohromady 210 minut. Specializují se na moderní mažoretkový sport a učí se nejen práci s hůlkou a základní mažoretkové cviky a také se zaměřují na trénink pohybové průpravy jako je gymnastika nebo balet.

#### **4.1.2 Charakteristika Mažoretkinje grada Splita**

Mažoretkinje grada Splita fungují pod záštitou města Split od roku 1995. Tým má zhruba 60 členů ve věku od 3 do 24 let, taktéž rozdělených do 4 věkových skupin – little kadetky, kadetky, juniorky a seniorky. Dívky pravidelně vystupují na městských, turistických a sportovních akcích. Nechybí jim ani řada medailí a ocenění z evropských i národních soutěží. Klub je členem mažoretkové asociace HUMT. Trenérky navštěvují pravidelná školení a mají certifikát instruktora.

V naší práci tvoří výzkumný soubor skupina kadetek, kterou navštěvuje 21 dívek ve věku 7 – 11 let (mladší školní věk). Děvčata trénují 3x týdně dohromady 270 minut. Specializují se na moderní i klasický styl mažoretek, ale také pracují s náčiním pom - pom.

## **4.2 Metody sběru dat**

Při realizaci výzkumu jsem nejdříve kontaktovala vedoucí obou týmů, zajistila souhlasy s provedením výzkumu a sjednala si termíny jeho provedení. Pro český klub byl vytvořen informovaný souhlas s účastí na výzkumu v českém jazyce (Příloha 2) a pro chorvatské mažoretky v chorvatštině (Příloha 3).

Testování výzkumného souboru bylo realizováno pomocí nástroje PLAYfun pro hodnocení pohybové gramotnosti. Dle pokynů bylo provedeno celkem 18 testů z 5 oblastí (běh, lokomoce, ovládání předmětu rukou, ovládání předmětu nohou a rovnováha). Všechny dívky byly seznámeny s cílem výzkumu a každé z nich bylo vysvětleno, že pokud nebude rozumět zadání úkolu, může ji být více popsán nebo předvedena ukázka. Při testování členek Mažoretkinje grada Splita byla přítomna studentka z Faculty of Kinesiology University of Split, která svěřeknyním dávala pokyny k provedení jednotlivých úkolů v chorvatštině. Potřebné pomůcky k výzkumu byly poskytnuty v České republice Střediskem volného času Amos, v Chorvatsku pak byly zapůjčeny z Faculty of Kinseiology University of Split.

Data pro zjištění sebehodnocení pohybové gramotnosti byla získána formou dotazníkového šetření pomocí dotazníku PLAYself (Příloha 6), který byl vyplňován písemnou formou v rámci tréninkové jednotky. Při jeho vyplňování bylo zdůrazněno, že odpovědi budou zcela anonymní a dívky byly požádány o samostatnost, pravdivost a svědomitost. Byly taktéž informovány, že neexistují správné nebo špatné odpovědi. Případné dotazy k dotazníkům byly vysvětleny. Pro zástupkyně chorvatských mažoretek byl dotazník přeložen do chorvatštiny (Příloha 7). Překlad byl zkontrolován profesorkou z Faculty of Kinseiology University of Split.

Dívky byly informovány, že se vyhodnocením výzkumu mohou seznámit u své trenérky, která bude mít souhrnné výsledky k dispozici. Projekt byl dne 27. 4. 2022 schválen etickou komisí FTK UP pod číslem 49/2022 (Příloha 1).

#### **4.2.1 Charakteristika nástroje PLAYfun**

Společnost Canadian Sport for Life s odbornými znalostmi Dr. Deana Kriellaarse z Manitobské univerzity, vyvinula nástroj PLAY (The Physical Literacy Assessment for Youth) k hodnocení pohybové gramotnosti mládeže. Jedná se o sbírku pracovních sešitů, formulářů a listů, které obsahují navržené nástroje hodnotící pohybovou gramotnost u dětí a mládeže. Jedním z nástrojů je právě PLAYfun (Canadian Sport Institute, 2014).

Použití nástroj může pouze osoba s určitým vzděláním v oblasti pohybu a analýzy pohybu, například fyzioterapeuti nebo trenéři sportů. Hodnotitel musí být schopný přesně posoudit techniku dítěte a při posuzování každého úkolu musí identifikovat mezery v jeho vývoji. PLAYfun je určený pro děti od 7 let. Díky důkladnému posouzení dovedností a schopností dětí vyškoleným odborníkem je možno získat přehled o silných a slabých stránkách pohybového vývoje dítěte a tyto údaje pak využít k vytváření realistických cílů a sledování zlepšení. Spojením PLAYself s dalšími nástroji PLAY může být vytvořeno základní hodnocení aktuální úrovně pohybové gramotnosti dítěte (Canadian Sport Institute, 2014).

Nástroj tvoří 18 úkolů, které hodnotí klíčové pohybové dovednosti. Pro každý úkol je vytvořen pracovní sešit rámeček pro použití nástroje. Názorná ukázka jednotlivých cvičení je možné také shlédnout na Youtube kanálu Sport for Life – PLAYfun task 1 – 18.

PLAYself je rozdělen do pěti částí:

1) *Běh (3 úkoly)*

	<b>Pomůcky</b>	<b>Pokyn</b>
<b>Běh do čtverce</b>	4 kužely 3 metry od sebe ve čtvercové formaci	Oběhnout čtverec kolem kuželů.
<b>Běh tam a zpět</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe	Běžet rovně od prvního kuželu k druhému, otočit se a běžet zpět.
<b>Běh, skok, dopad na obě nohy</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe	Rozběhnout se od prvního kuželu, na pomezí druhého se odrazit a doskočit na obě nohy (provést skok do dálky).

Tabulka č. 4 Úkoly z oblasti běhu (Canadian Sport Institute, 2014).

2) *Lokomoce (5 úkolů)*

	<b>Pomůcky</b>	<b>Pokyn</b>
<b>Přechodové kroky</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe	Provést přechodové kroky od jednoho kuželu ke druhému.
<b>Poskočné kroky</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe	Provést poskočné kroky od jednoho kuželu ke druhému.
<b>Cval stranou</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe	Provést cval od jednoho kuželu ke druhému.
<b>Skoky po jedné noze</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe	Vykonat skoky po jedné noze od jednoho kuželu ke druhému.
<b>Skoky snožmo</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe	Provést skoky snožmo od jednoho kuželu ke druhému.

Tabulka č. 5 Úkoly z oblasti lokomoce (Canadian Sport Institute, 2014).



3) Ovládání předmětu – horní část těla (4 úkoly).

	<b>Pomůcky</b>	<b>Pokyn</b>
<b>Hod vrchem</b>	Velká stěna, kužel vzdálený 2 metry od stěny a tenisový míček	Hodit míček vrchem do stěny, tak aby došlo k odrazu přes hlavu.
<b>Úder holí</b>	Baseballový podstavec (s nastavitelnou výškou), baseballová pálka a tenisový míček	Udeřit pálkou a zasáhnout míč.
<b>Chytání míčku jednou rukou</b>	2 kužely (3 metry od sebe – dítě u jednoho, hodnotitel u druhého), tenisový míček	Chytit míč, který mu je hozen pouze jednou rukou. Může si vybrat, kterou ruku pro tento úkol použije.
<b>Driblování na místě a v pohybu</b>	2 kužely, vzdálené 4 metry od sebe, basketbalový míč.	Driblovat nejprve třikrát u prvního kuželu na místě, poté v pohybu od prvního kuželu ke druhému.

Tabulka č. 6 Úkoly z oblasti ovládání předmětu – horní část těla (Canadian Sport Institute, 2014).

4) Ovládání předmětu – dolní část těla (2 úkoly)

	<b>Pomůcky</b>	<b>Pokyn</b>
<b>Kopnutí balonu</b>	1 kužel vzdálený 4 metry od stěny, značka na zdi umístěná 1 metr nad zemí, fotbalový míč.	Kopnout míč (kterou nohou chce) nad značku na zdi.
<b>Vedení míče</b>	2 kužely ve vzdálenosti 5 metrů od sebe, fotbalový míč.	Vést míč od jednoho kuželu ke druhému.

Tabulka č. 7 Úkoly z oblasti ovládání předmětu – dolní část těla (Canadian Sport Institute, 2014).

5) *Rovnováha a ovládání těla (4 úkoly)*

	<b>Pomůcky</b>	<b>Pokyn</b>
<b>Balanční chůze vpřed (pata – palec)</b>	2 kužely umístěné 2 metry od sebe nebo 2 metrová čára na podlaze	Provést chůzi vpřed pata – palec od jednoho kuželu ke druhému a udržet rovnováhu.
<b>Balanční chůze vzad (palec – pata)</b>	2 kužely umístěné 2 metry od sebe nebo 2 metrová čára na podlaze	Provést chůzi vzad palec – pata od jednoho kuželu ke druhému a udržet rovnováhu.
<b>Pád na zem a vztyk</b>	Podlahová plocha	Provést pád na podlahu a zvednout se zpět do vzpřímené polohy.
<b>Zvednout a pustit</b>	Prostor v tělocvičně, míč	Zvednout míč nad hlavu a poté jej položit zpět na podlahu.

Tabulka č. 8 Úkoly z oblasti rovnováhy a ovládání těla (Canadian Sport Institute, 2014).

Na začátku měření je dítě požádáno, aby v nejlepším možném provedení předvedlo každou z dovedností/úkolů uvedených v prvním sloupci formuláře PLAYfun (Příloha 4). Hodnotitel musí při provádění dovednosti dítě pozorovat a ohodnotit každou dovednost na základě čtyř poskytnutých kategorií:

<b>Kategorie</b>	<b>Body</b>
Počáteční	0 – 25 bodů
Rozvíjející se	25 – 50 bodů
Kompetentní	50 – 75 bodů
Zkušený, zdatný	75 – 100 bodů

Tabulka č. 9 Hodnocení dovedností dle kategorií.

Pracovní sešit poskytuje hodnotiteli definice jednotlivých kategorií a uvádí příklady vyskytujících se chyb (Canadian Sport Institute, 2014).

Pro každý úkol je použita 100mm škála, kdy hodnotitel umístí značku kdekoli na stupnici. Pro hodnocení je zapotřebí změřit vzdálenost mezi začátkem pole s názvem „Počáteční“ a značkou hodnotitele. Na obrázku č. 7 je znázorněn příklad, kdy hodnotitel umístí

černou značku „A“ na levou stranu pole „Kompetentní“, testovaný tak dosáhl skóre 51/100. Pokud oranžovou značku „B“ umístil na pravou stranu pole „Kompetentní“, má hodnotu 63/100. Z obrázku č. 7 je zřejmé, že dítě „B“ je kompetentnější než dítě „A“ (Canadian Sport Institute, 2014).



Obrázek 7. Příklad hodnocení PLAYfun (Canadian Sport Institute, 2014).

Mimo jiné hodnotitel také vyplňuje na pravé straně formuláře sloupec s dodatečnými informacemi, tedy sebedůvěrou a pochopení při provádění jednotlivých úkolů:

	Popis
<b>Sebedůvěra</b>	Zda dítě mělo nízkou, střední nebo vysokou sebedůvěru při provádění každého úkolu.
<b>Výzva</b>	Pokud dítě potřebovalo, aby mu hodnotitel dal další výzvu (mimo základní pokyn, například „pokračuj“ nebo „zvládneš to.“) k podnícení provedení dovednosti/úkolu, zaškrtně hodnotitel políčko „ <i>prompt</i> “.
<b>Napodobení</b>	Pokud dítě čekalo, až některý z jeho vrstevníků provede dovednost, zaškrtně hodnotitel políčko „ <i>mimic</i> “.
<b>Popis</b>	Pokud dítě požádalo hodnotitele o další popis, zaškrtně políčko „ <i>describe</i> “.
<b>Předvedení</b>	Pokud dítě požádá o ukázkou předvedení dovednosti/úkolu, zaškrtně políčko „ <i>demo</i> “.

Tabulka č. 10 Popis dodatečných informací (Canadian Sport Institute, 2014).

Celkové výsledky jsou pak zaznamenávány do záznamového archu PLAYfun (Příloha 5). K získání celkového skóre je nutno sečíst součty z každé sekce a získaný mezisoučet vydělit 18 (Canadian Sport Institute, 2014).

#### 4.2.2 Charakteristika dotazníku PLAYself

PLAYself je nástroj pro sebehodnocení pohybové gramotnosti u dětí a mládeže. Dotazník může používat kdokoliv, ať už se jedná o rodiče, trenéra, cvičence, specialistu na rekreaci nebo fyzioterapeuta. Je součástí souboru nástrojů pro posuzování pohybové gramotnosti mládeže – The Physical Literacy Assessment for Youth (PLAY). Ve spojení s dalšími nástroji PLAY je možné stanovit základní hodnocení aktuální úrovně pohybové gramotnosti dítěte a použít ji k vytvoření individuálních cílů a sledování zlepšení daného jedince (Canadian Sport Institute, 2014).

Vyplňování dotazníku je doporučováno v papírové formě. Jeho vyplnění trvá 5 – 7 minut. Před zahájením jeho vyplňování je důležité poučit žáky o tom, jak dotazník správně vyplňovat. Pověřená osoba by měla děti požádat, aby na každou otázku odpověděly podle svých nejlepších schopností, měla by je ujistit, že neexistují správné nebo špatné odpovědi a zdůraznit, že každý vyplňuje dotazník samostatně. Měla by dotazujícím také pomoci, pokud nebudou něčemu rozumět, nesmí však ovlivnit jejich odpověď (Canadian Sport Institute, 2014).

V hlavičce dotazníku se vyplňuje jméno a přímení (možno nahradit identifikačním číslem), pohlaví, věk a jakou část roku je daný jedinec pohybově nejaktivnější. Na výběr má ze tří možností: léto, zima, po celý rok.

Dotazník se dále skládá z 22 otázek rozdělených do čtyř oblastí:

##### 1) *Prostředí (otázky 1 – 6)*

V této části respondenti odpovídají na otázky týkající se prostředí, tedy jak se dívky hodnotí při vykonávání pohybové aktivity v různých prostředích (tělocvična, voda, led, sníh, příroda a hřiště) (Canadian Sport Institute, 2014). Hodnotící škála pro tuto část je (Tabulka č. 11):

<b>Nikdy jsem to nezkoušela</b>	<b>Ne moc dobrý</b>	<b>OK</b>	<b>Velmi dobrý</b>	<b>Vynikající</b>
0 bodů	25 bodů	50 bodů	75 bodů	100 bodů

Tabulka č. 11 Hodnocení otázek 1 – 6.

Celkem je tedy možno získat v této části 600 bodů (minimum 0 bodů).

2) *Sebehodnocení pohybové gramotnosti (otázky 7 – 18)*

Druhá část se zaměřuje na vztah respondentů ke sportu a k pohybovým aktivitám. Otázky jsou zaměřeny nejen na pohybové dovednosti ale také na psychickou stránku respondentů, tedy jejich sebevědomí, sebedůvěru a jistotu během pohybových aktivit (Canadian Sport Institute, 2014). Hodnotící škála pro tuto část je (Tabulka č. 12):

<b>Vůbec to není pravda</b>	<b>Obvykle to není pravda</b>	<b>Pravdivé</b>	<b>Velmi pravdivé</b>
0 bodů	33 bodů	67 bodů	100 bodů

Tabulka č 12 Hodnocení otázek 7 – 18.

V otázce č. 13 je hodnocení obrácené.

Celkem je tedy možné získat v této části 1200 bodů (minimum 0 bodů).

3) *Hodnocení matematické, čtenářské a pohybové gramotnosti (otázky 19 až 21)*

V této části dotazování uvádí důležitost čtenářské, matematické a pohybové gramotnosti ve třech různých sociálních prostředích – ve škole, doma s rodinou a s přáteli (Canadian Sport Institute, 2014). Hodnotící škála pro tuto část je (Tabulka č. 13):

<b>Vůbec to není pravda</b>	<b>Obvykle to není pravda</b>	<b>Pravdivé</b>	<b>Velmi pravdivé</b>
0 bodů	33 bodů	67 bodů	100 bodů

Tabulka č. 13 Hodnocení otázek 19 – 21.

Celkem je tedy možné získat v této části 900 bodů (minimum 0 bodů).

4) *Zdatnost (otázka č. 22)*

Poslední část zjišťuje úroveň pohybové zdatnosti, tedy zda jsou probandi natolik zdatní, že jsou schopni vykonávat všechny pohybové aktivity, které si vyberou (Canadian Sport Institute, 2014).

<b>Nesouhlasím</b>	<b>Souhlasím</b>
0 bodů	100 bodů

Tabulka č. 14 Hodnocení otázky 22.

Celkem je tedy možné získat v této části 100 bodů (minimum 0 bodů).

Pro posouzení čisté pohybové gramotnosti probandů je nutno provést součet pouze u otázek 1 – 18 a otázky 21. Maximální celkový bodový zisk je 2100 bodů za oblast vlastní pohybové gramotnosti. Záměrně jsou vynechávány otázky týkající se čtenářské a matematické gramotnosti a zdatnosti (600 bodů). Celkově je v dotazníku možno získat celkem 2700 bodů (Vašíčková, Cuberek, Pernicová 2020).

Rozdělení do jednotlivých kategorií pro posuzování celkové pohybové gramotnosti z dotazníku je klasifikováno dle Vašíčkové, Cuberka a Pernicové (2020) takto (Tabulka č. 15):

Počet bodů	Celková pohybová gramotnost
2025 – 2700 bodů	Velmi vysoká PG
1350 – 2024 bodů	Vysoká PG
675 – 1349 bodů	Nízká PG
0 – 674 bodů	Velmi nízká PG

Tabulka č. 15 Úroveň celkové pohybové gramotnosti dle počtu bodů.

### 4.3 Metody zpracování dat

Po sesbírání a kontrole všech dat, byly výsledky přepsány do přehledných tabulek v programu MS Excel 2016. Tyto tabulky se staly základem pro vytvoření tabulek a grafů, které jsem využila při řešení hypotéz a výzkumných otázek. Data byla statisticky zpracována v programu STATISTICA CZ 9.0 a IBM SPSS 22.0 (IBM Corp., 2013).

Pro zjišťování rozdílů mezi vybranými skupinami byl použit neparametrický Mann-Whitney U test, který se používá k prokázání existujících rozdílů mezi dvěma skupinami s kvantitativními proměnnými a s nepravidelným rozložením (Bindak, 2014). Cohenův d koeficient byl získán pomocí vypočítání transformační rovnice:  $d = 2xZ/\sqrt{N}$ . Výsledná hodnota koeficientu byla stanovena podle nejčastějšího intervalového rozložení effect size, kdy (Sigmundová & Sigmund, 2012) uvádí:

$$d \in (0,20-0,50) \rightarrow \text{malý efekt}$$

$$d \in (0,50-0,80) \rightarrow \text{střední efekt}$$

$$d \geq 0,80 \rightarrow \text{velký efekt}$$

Pearsonův kolerační koeficient (r) byl použit pro zjištění závislosti mezi dvěma proměnnými. Míru závislosti jsem posuzovala dle Chráska (2000), který uvádí, že:

$$|r| = 1 - \text{naprostá (funkční) závislost}$$

$1,00 > |r| \geq 0,90$  – velmi vysoká závislost

$0,90 > |r| \geq 0,70$  – vysoká závislost

$0,70 > |r| \geq 0,40$  – střední závislost

$0,40 > |r| \geq 0,20$  – nízká závislost

$0,20 > |r| \geq 0,00$  – slabá (nepoužitelná) závislost

$|r| = 0$  – naprostá nezávislost

Kelinger (1972) uvádí pro jasnější dovysvětlení závislosti mezi dvěma proměnnými dopočítání koeficientu determinace ( $r^2$ ). Pokud je  $r^2 \geq 0,1$  jedná se o významný efekt.

Pro testování cílů a hypotéz byla stanovena hladina statistické významnosti ( $p$ ) na 0,05.

## 5 Výsledky

### 5.1 Vyhodnocení výzkumných hypotéz

**H<sub>01</sub>**: Mezi úrovní pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl.

**H<sub>A1</sub>**: Mezi úrovní pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita existuje významný rozdíl.

Tabulka č. 16 Vyjádření statistických rozdílů mezi týmy.

		<i>M (SD)</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>	<i>D</i>
<b>PLAYfun</b>	Mažoretky Minnie Český Těšín (n = 18)	1247,11 (176,98)	0,3	0,77	0,01
	Mažoretkinje grada Splita (n = 21)	1267,76 (150,24)			

*Vysvětlivky: PLAYfun = nástroj pro hodnocení pohybové gramotnosti; n = rozsah souboru; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; Z = Mann-Whitney U test; p = hladina statistické významnosti; d = koeficient effect size*

Z výše uvedené tabulky č. 16 lze vyčíst průměrné bodové skóre dosažené v nástroji PLAYfun. Průměrné bodové hodnocení je u členek týmu Mažoretkinje grada Splita o 19,89 bodů (1,10 %) vyšší než u Minnie Český Těšín.

Z výsledků je zřejmé (tabulka č. 16), že mezi úrovní pohybové gramotnosti mažoretek Minnie Český Těšín a členek Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl. Potvrzuje to hladina statistické významnosti  $p = 0,77$  a koeficient effect size  $d = 0,01$ . Nulovou hypotézu  $H_{01}$  tedy přijímáme. **H<sub>01</sub>: Mezi úrovní pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl.**



**H<sub>02</sub>:** Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl.

**H<sub>A2</sub>:** Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita existuje významný rozdíl.

Tabulka č. 17 Vyjádření statistických rozdílů mezi týmy.

		<i>M (SD)</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
<b>PLAYself</b>	Mažoretky Minnie Český Těšín (n = 18)	1476,33 (282,38)	-0,58	0,56	-0,19
	Mažoretkinje grada Splita (n = 21)	1486,57 (108,47)			

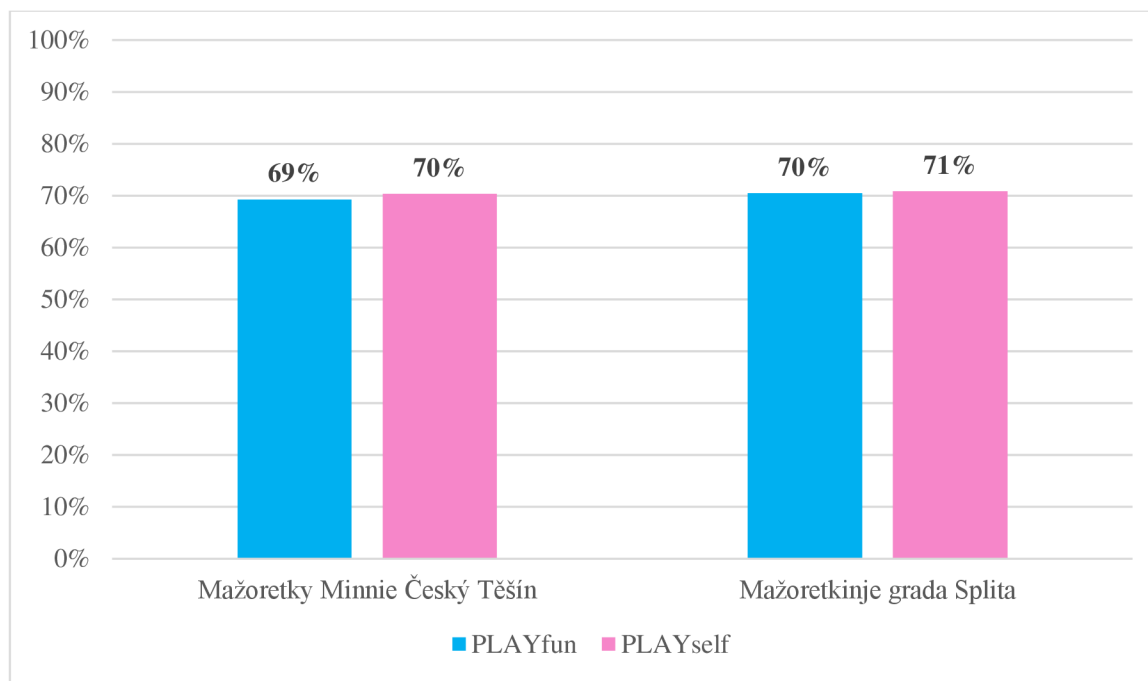
*Vysvětlivky: PLAYself = dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti; n = rozsah souboru; M = aritmetický průměr; SD = směrodatná odchylka; Z = Mann-Whitney U test; p = hladina statistické významnosti; d = koeficient effect size.*

Z tabulky č. 17 lze zjistit průměrné bodové skóre dosažené v nástroji PLAYself, které je u členek týmu Mažoretkinje grada Splita průměrně o 10,24 bodů (0,49 %) vyšší, než u mažorettek Minnie Český Těšín.

Při srovnání rozdílů sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi členkami týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita nebyl nalezen významný rozdíl. Potvrzují to výsledky znázorněné v tabulce č. 17, kdy hladina statistické významnosti je  $p > 0,05$  a koeficient effect size  $d = -0,19$  nevykazuje žádný efekt. Výsledky lze považovat za statisticky nevýznamné. Nulovou hypotézu  $H_{01}$  tedy přijímáme. **H<sub>02</sub>: Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný rozdíl.**

**H<sub>03</sub>:** Není vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

**H<sub>A3</sub>:** Existuje vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.



Obrázek č. 8 Procentuální vyjádření průměrného skóre PLAYfun a PLAYself zvlášť u klubu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

Tabulka č. 18 Vyjádření vzájemného vztahu mezi výsledným skóre PLAYfun a PLAYself u týmu Minnie Český Těšín.

<b>Mažoretky Minnie Český Těšín</b>	<b><i>r</i></b>	<b><i>r</i><sup>2</sup></b>	<b><i>P</i></b>
n = 18	0,84	0,71	0,000

*Vysvětlivky: n = rozsah souboru, r = Pearsonův korelační, r<sup>2</sup> = koeficient determinace, p = hladina statistické významnosti*

Tabulka č. 19 Vyjádření vzájemného vztahu mezi výsledným skóre PLAYfun a PLAYself u týmu Mažoretkinje grada Splita.

<b>Mažoretkinje grada Splita</b>	<b><i>r</i></b>	<b><i>r</i><sup>2</sup></b>	<b><i>P</i></b>
n = 21	0,95	0,89	0,000

*Vysvětlivky: n = rozsah souboru, r = Pearsonův korelační, r<sup>2</sup> = koeficient determinace, p = hladina statistické významnosti.*

Tabulka č. 20 Vyjádření vzájemného vztahu mezi výsledným skóre PLAYfun a PLAYself u obou týmů dohromady.

<b>Mažoretky Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita</b>	<i>r</i>	<i>r</i> <sup>2</sup>	<i>P</i>
n = 39	0,82	0,67	0,000

*Vysvětlivky: n = rozsah souboru, r = Pearsonův korelační, r<sup>2</sup> = koeficient determinace, p = hladina statistické významnosti.*

Pro posouzení vztahu mezi úrovní pohybové gramotnosti (celkové bodové hodnocení PLAYfun) a sebehodnocením pohybové gramotnosti (bodové skóre otázek 1 - 18 + 21 dotazníku PLAYself) byl využit Pearsonův korelační koeficient.

Z tabulek č. 18 a 19 můžeme zjistit, že jak u týmu Minnie Český Těšín tak u Mažoretkinje grada Splita byla zjištěna vysoká závislost mezi skóre v nástroji PLAYfun a PLAYself. Koeficient determinace byl u obou týmů nad  $r^2 > 0,1$ , což značí významný efekt.

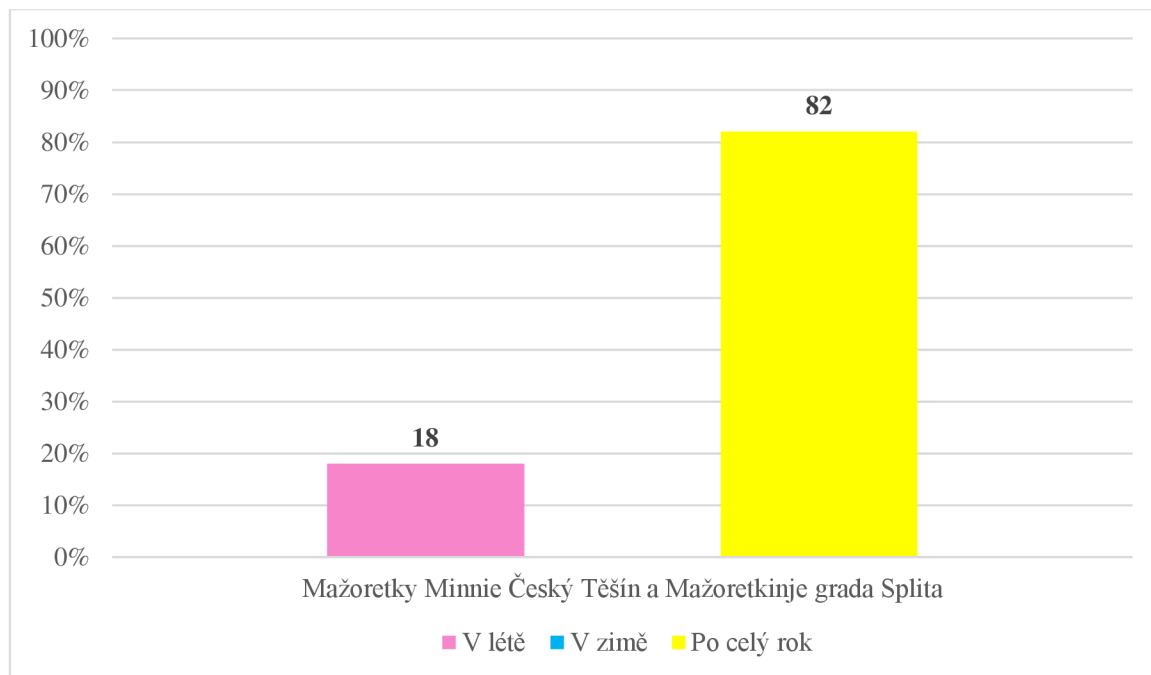
Vysoká závislost mezi výsledným skóre v PLAYfun a PLAYself byla zjištěna taktéž u obou týmů dohromady, viz tabulka č. 20. I zde byl potvrzen významný efekt koeficientem determinace  $r^2 > 0,1$ .

Vztah zde existuje. Výsledný vztah je pro nás statisticky velmi významný. Čím vyšší je celkové skóre v PLAYfun, tím vyšší je skóre v PLAYself, a naopak. Nulovou hypotézu tedy zamítáme a přijímáme hypotézu alternativní. **HA<sub>03</sub>: Existuje vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.**

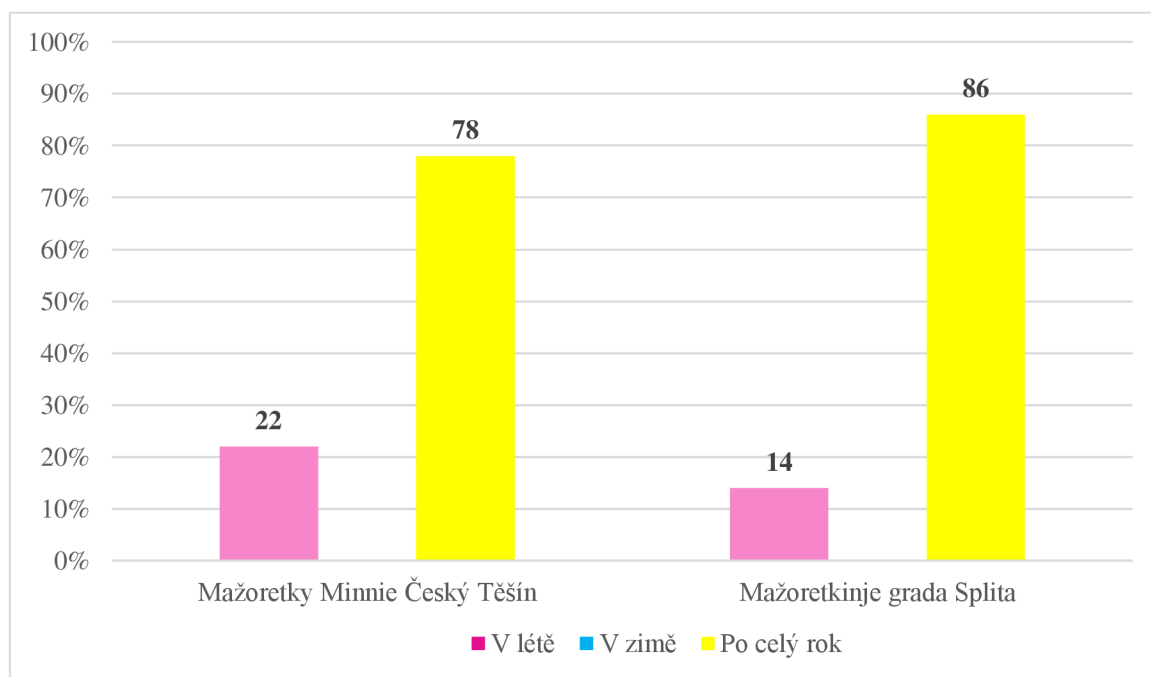
## 5.2 Vyhodnocení výzkumných otázek

### V01: Ve kterém ročním období jsou dívky pohybově neaktivnější?

V úvodní části dotazníku PLAYself bylo zjišťováno, ve kterém ročním období jsou dívky pohybově neaktivnější.



Obrázek č. 9 Procentuální znázornění preference pohybové aktivity v jednotlivých obdobích u dohromady u mažoretek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.



Obrázek č. 10 Procentuální znázornění preference pohybové aktivity v jednotlivých obdobích zvláště u Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

Z výsledku (Obrázek č. 9) lze vyčíst procentuální znázornění preference pohybové aktivity dohromady u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

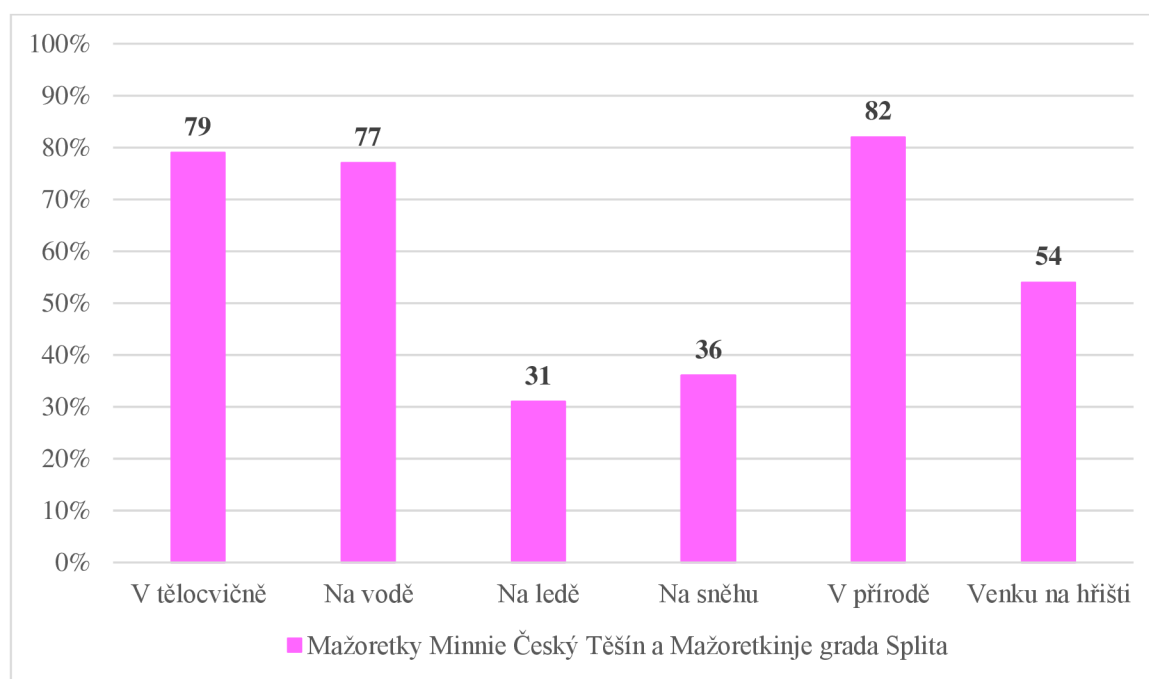
Z celkového počtu 39 dívek označilo 32 z nich (82 %) jako nejoblíbenější období pro vykonávání pohybové aktivity odpověď „Po celý rok“. 7 dívek (18 %) má v oblibě vykonávat pohybovou aktivitu v létě. Žádná z dívek nepreferuje zimní období.

Z obrázku č. 10 lze porovnat tým Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita. Zjistili jsme, že dívky z České republiky jsou nepochybně aktivnější v létě, než dívky z Chorvatska. Konkrétně jsou v létě aktivní 4 zástupkyně českého týmu (22 %), oproti 3 svěřenkyním z chorvatského klubu (14%), ty jsou zase aktivnější celoročně. Celkově 18 (86 %) chorvatských dívek je pohybově aktivních po celý rok oproti 14 (78 %) českým děvčatům. Tyto rozdíly jsou však nevýznamné. **Z výzkumu je tedy patrné, že členky obou mažoretkových klubů jsou pohybově nejaktivnější po celý rok.**

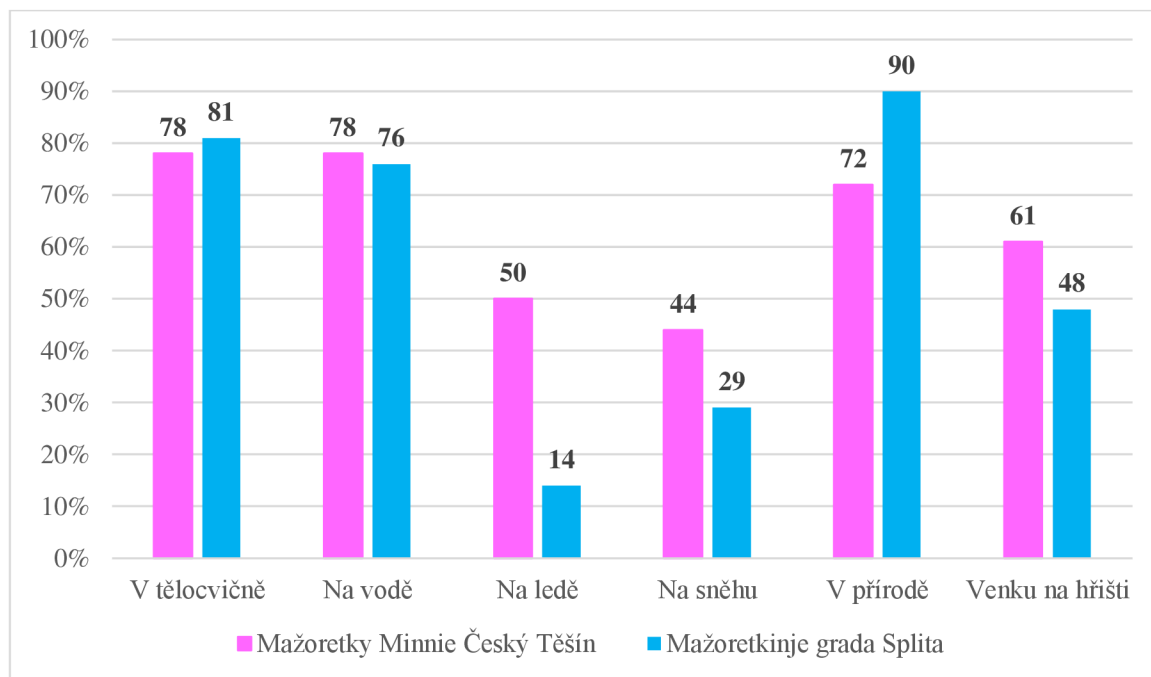
## VO2: V jakém prostředí pro pohybovou aktivitu dívky nejvíce vynikají?

V otázkách 1 – 6 v dotazníku PLAYself dívky volili mezi různými prostředími na základě toho, jak jsou dobré ve sportech a pohybových aktivitách v daném prostředí. Pro zastoupení preferovaného prostředí pro pohybovou aktivitu jsou brány v úvahu odpovědi „Velmi dobrý“ a „Vynikající“. Pokud dívky ohodnotily svou pohybovou aktivitu v jednotlivých prostředí známku „Vynikající“ nebo „Velmi dobrý“ můžeme říci, že mají dostatečné schopnosti pro vykonávání pohybové aktivity v daném prostředí, vynikají v něm a mají v něm pocit jistoty. Naopak za negativně hodnocené prostředí byly brány v úvahu odpovědi „Ne moc dobrý“ a „Nikdy jsem to nezkoušel/a“. Odpovědi „OK“ jsem vyhodnotila jako neutrální a nejsou v práci zahrnuty.

### Preferované prostředí



Obrázek č. 11 Průměrné procentuální zastoupení preferovaného prostředí pro vykonávání pohybové aktivity dohromady u mažoretek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

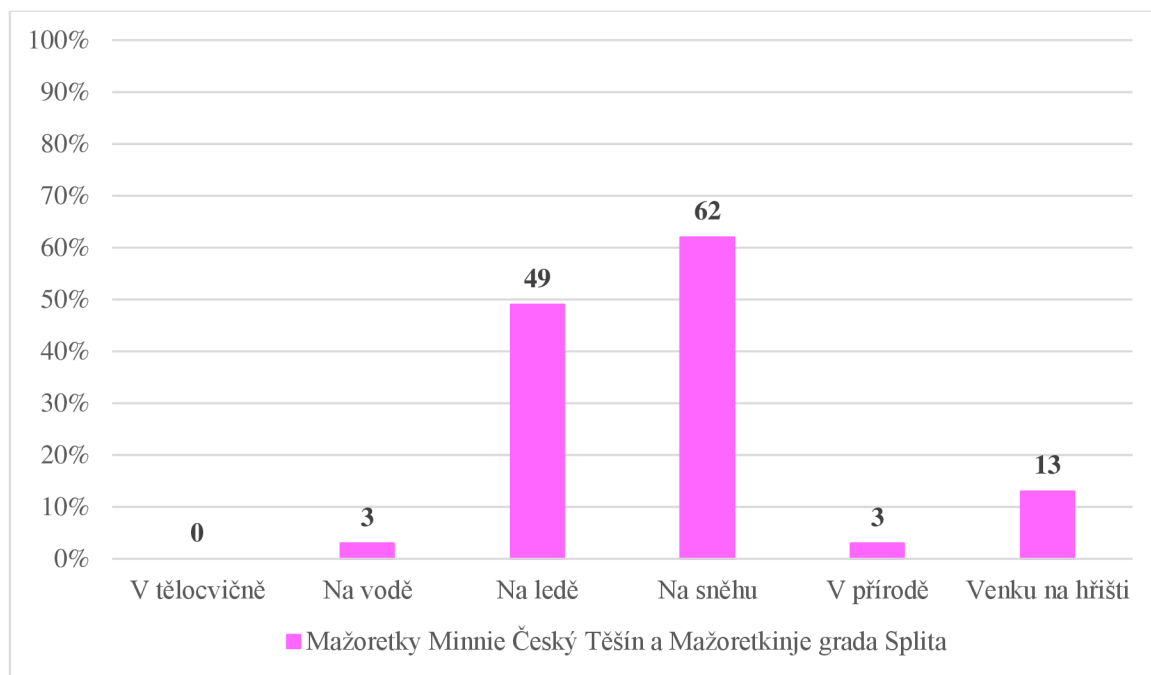


Obrázek č. 12 Průměrné procentuální zastoupení preferovaného prostředí pro vykonávání pohybové aktivity zvláště u členek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

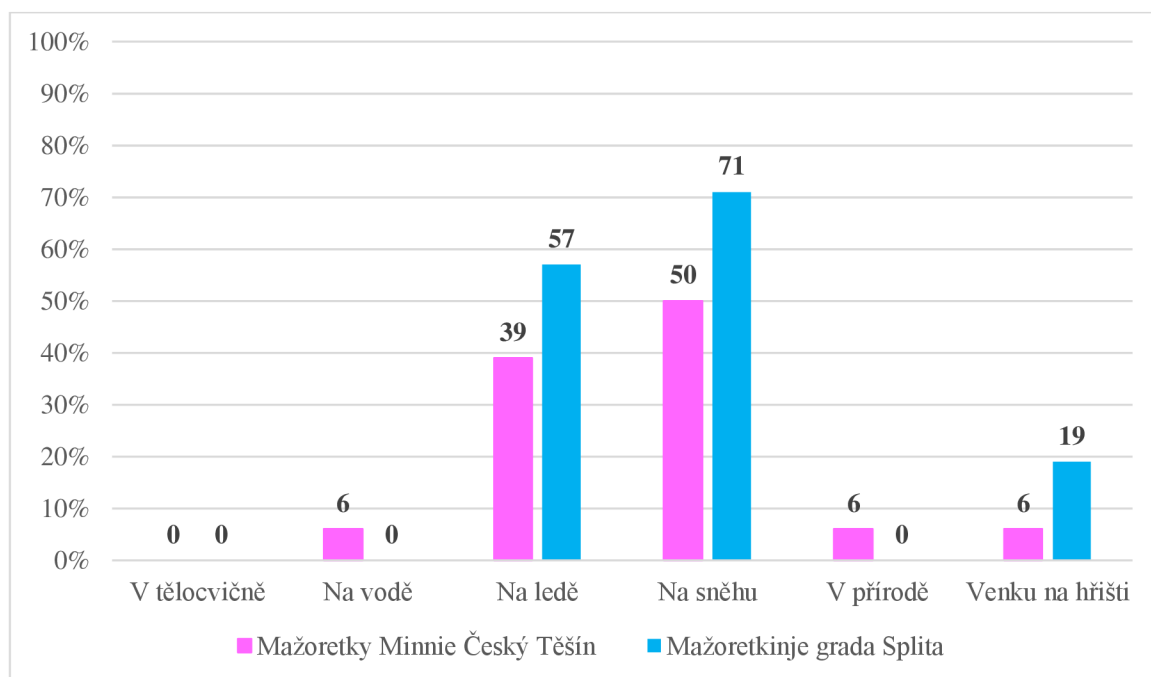
Z obrázku č. 11 je zřejmé, že dívek, které vynikají (odpovědi „Vynikající“ a „Velmi dobrý“) v tělocvičně je celkem 31 (79 %), na vodě pak 30 (77 %), na ledě 12 (31 %), na sněhu 14 (36 %), v přírodě 32 (82 %) a na hřišti je jich 21 (54 %).

U mažoretek Minnie Český Těšín se první tři místa preferovaného prostředí pro pohybovou aktivitu liší od děvčat v týmu Mažoretkinje grada Splita (Obrázek č. 12). V České republice mažoretky nejvíce preferují prostředí v tělocvičně (78 %) a na vodě (78 %) a teprve na druhém místě v přírodě (72 %). V Chorvatsku se pak děvčata cítí nejlépe v přírodě (90 %), v tělocvičně (81 %) a na vodě (76 %). Na dalším pořadí se pak shodují, kdy na čtvrtém místě je prostředí venku na hřišti, na ledě a jako poslední na sněhu.

## Nepreferované prostředí



Obrázek č. 13 Průměrné procentuální zastoupení nepreferovaného prostředí pro vykonávání pohybové aktivity dohromady u členek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.



Obrázek č. 14 Průměrné procentuální zastoupení nepreferovaného prostředí pro vykonávání pohybové aktivity zvlášť u členek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

Obrázek č. 13 znázorňuje negativně hodnocené prostředí (odpovědi „Ne moc dobrý“ a „Nikdy jsem to nezkoušel“). Nejvíce negativních odpovědí bylo v prostředí na sněhu 24 (62%)



a na ledě 19 (49 %) a jako další venku na hřišti 5 (13 %). 1 dívka (3%) se pak necítí dobře na vodě a další 1 (3 %) v přírodě. Mezi týmy se negativně hodnocené prostředí pro pohybovou aktivitu významně neliší (Obrázek č. 12).

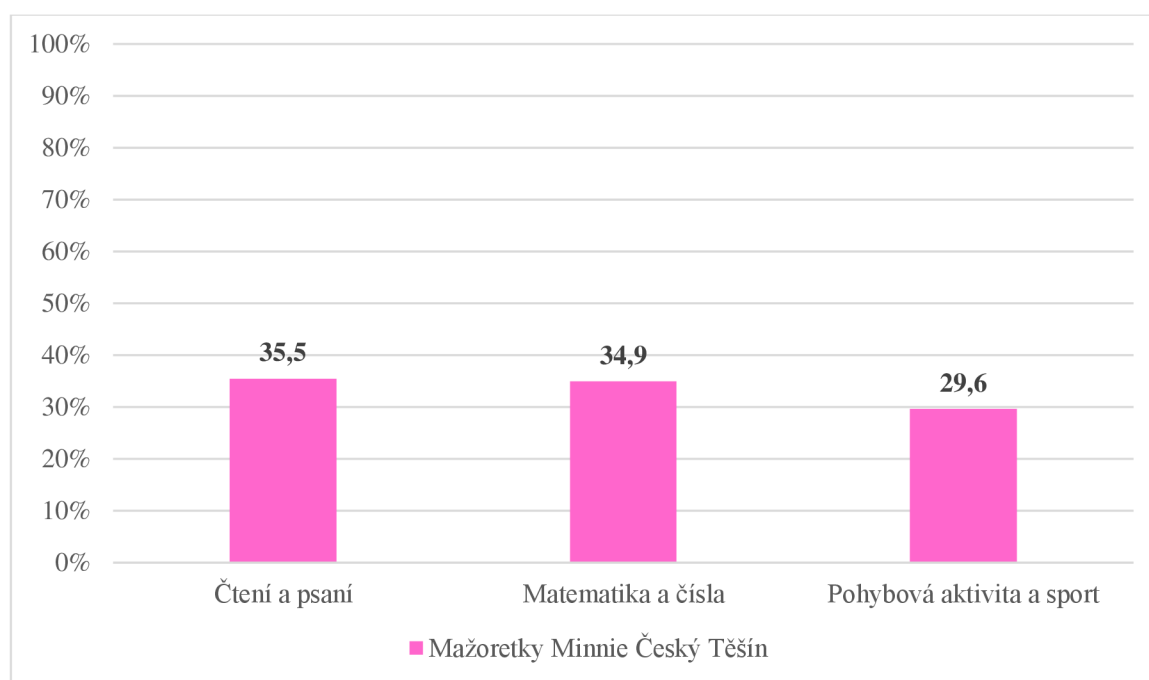
Nejméně preferovaným prostředím pro pohybovou aktivitu je u členek obou týmů prostředí na sněhu, jako další na ledě a na třetím místě venku na hřišti (Obrázek č. 13).

**Dívky obou mažoretkových týmů pro vykonávání pohybové aktivity nejvíce preferují prostředí v přírodě. Druhým nejčastějším je tělocvična, třetím pak prostředí na vodě a na čtvrtém místě venku na hřišti. Nejméně preferovaným prostředím je prostředí na ledě a sněhu.**

### VO3: Jak dívky hodnotí pohybovou gramotnosti vzhledem ke čtenářské a matematické?

Otázky 9 – 21 v dotazníku PLAYself zjišťují, jak dívky vnímají svou pohybovou gramotnost ve srovnání s gramotností čtenářskou a matematickou. Výsledný součet bodů z otázek 9 – 21 byl převeden na procenta a výsledky byly rozděleny do jednotlivých gramotností. Ty pak jsou znázorněny jak dohromady u všech děvčat, tak s ohledem na konkrétní tým.

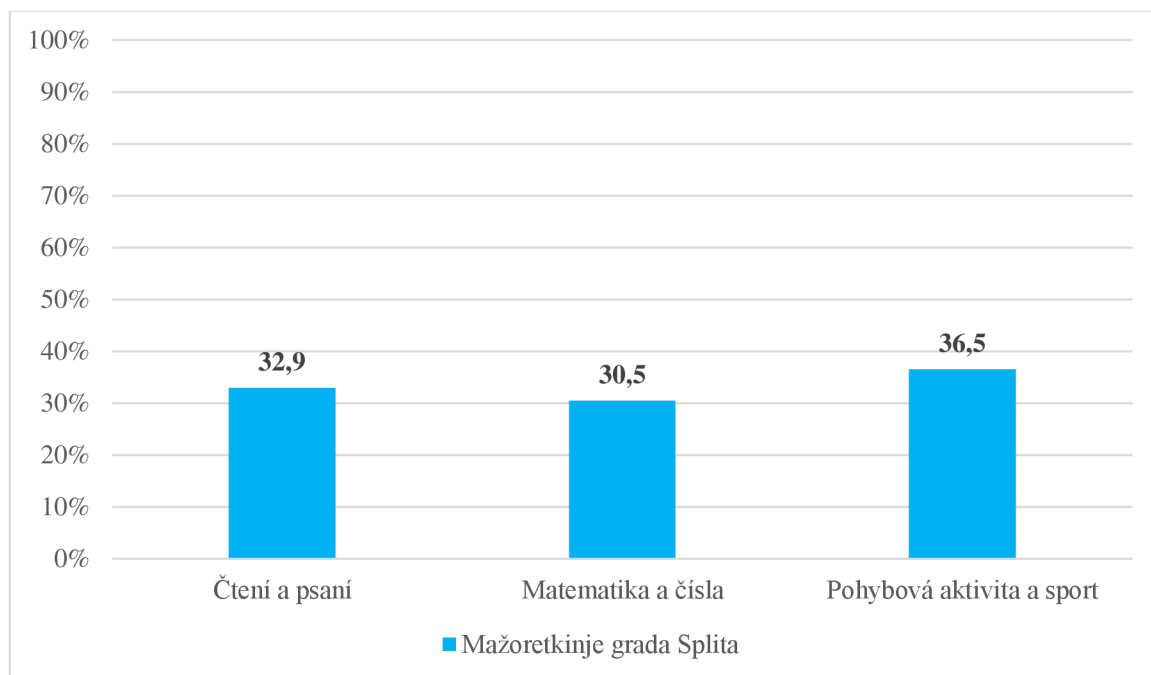
#### Mažoretky Minnie Český Těšín



Obrázek č. 15 Porovnání významu pohybové, čtenářské a matematické gramotnosti u členek Minnie Český Těšín.

U mažoretek Minnie Český Těšín má největší váhu čtenářská gramotnost (35,5 %) a těsně za ní ji následuje matematická (34,9 %). Za nejméně důležitou dívky považují pohybovou gramotnost (29,6 %).

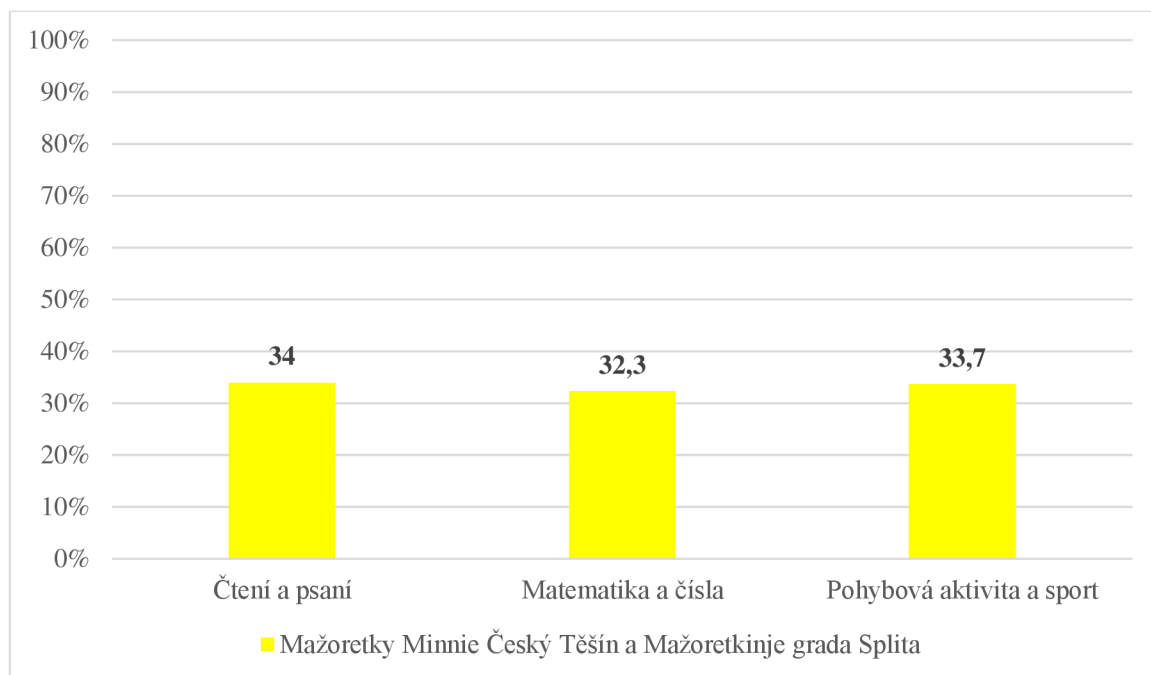
## Mažoretkinje grada Splita



Obrázek č. 16 Porovnání významu pohybové, čtenářské a matematické gramotnosti u členek Mažoretkinje grada Splita.

Členky týmu Mažoretkinje grada Splita na rozdíl od mažoretek Minnie Český Těšín upřednostňují pohybovou gramotnost (36,5 %). Čtenářská gramotnost (32,9 %) u chorvatských zástupkyň skončila na druhém místě a matematická gramotnost je důležitá pouze pro 30,5% děvčat.

## Mažoretky Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita

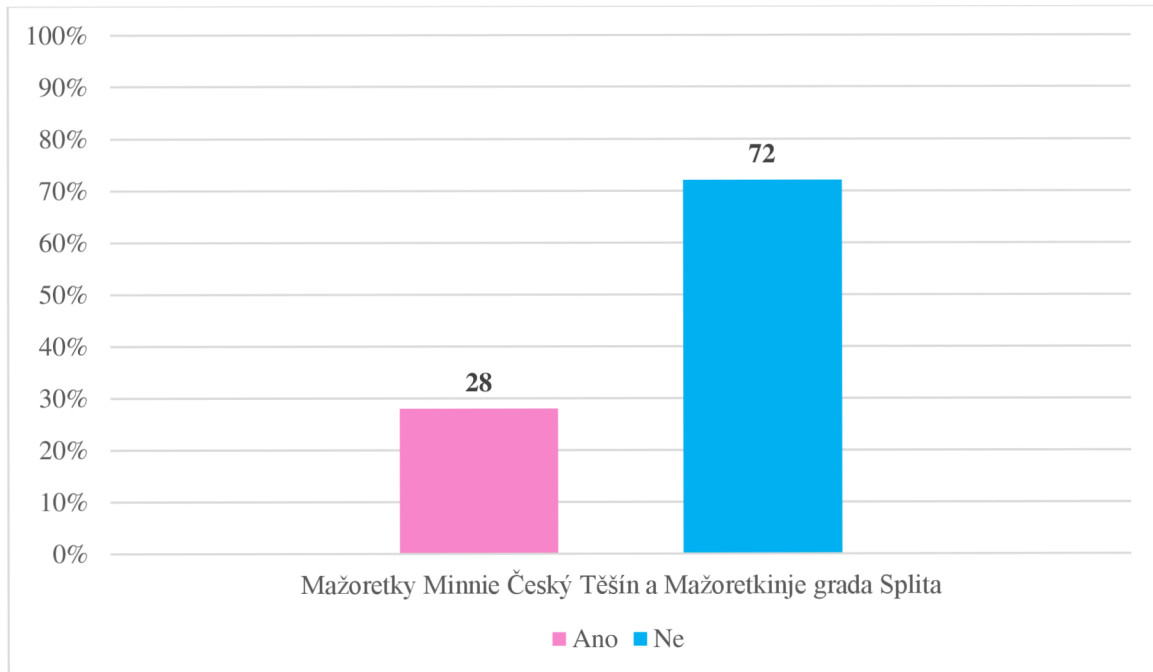


Obrázek č. 17 Porovnání významu pohybové, čtenářské a matematické gramotnosti u členek obou týmů dohromady.

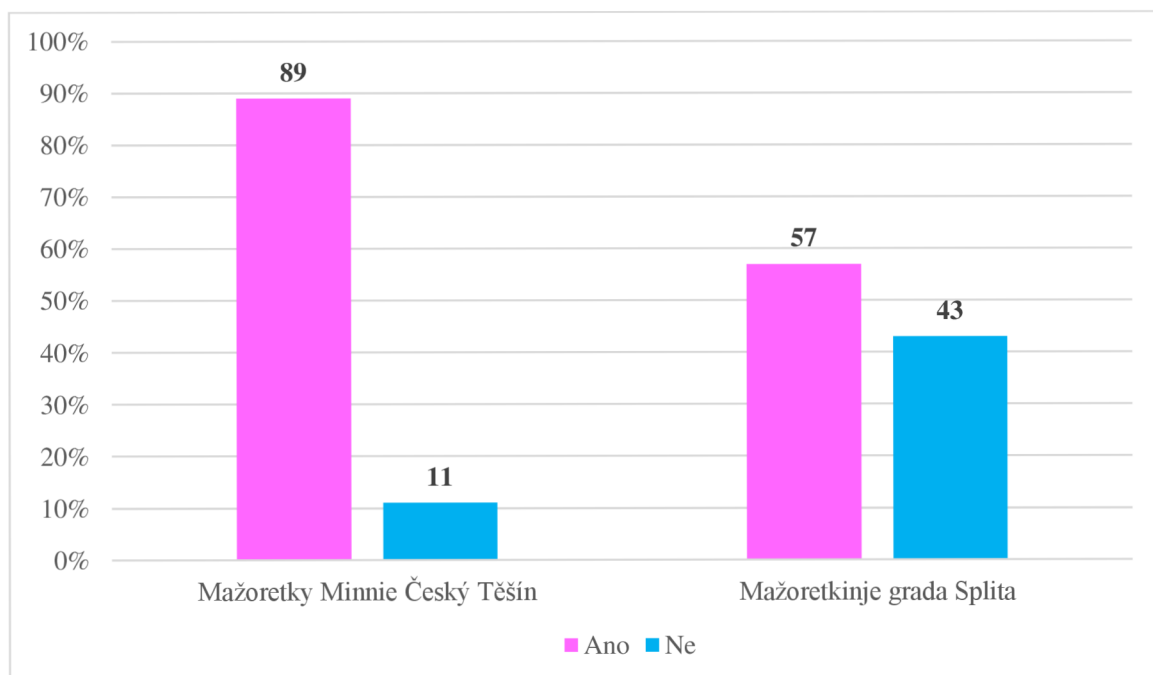
Z obrázku č. 17 vyplývá, že dívky obou týmů upřednostňují čtenářskou gramotnost (34 %), která je velmi těsně následována pohybovou (33,7 %). Nejmenších hodnot pak dosahuje matematická gramotnost (32,3 %). **Z výsledků vyplývá, že dívky vnímají význam pohybové gramotnosti vzhledem ke čtenářské a matematické téměř na stejné úrovni.**

#### VO4: Jsou dívky natolik zdatné, že se mohou věnovat všem PA, které si vyberou?

Otázka č. 22 v dotazníku PLAYself zjišťuje, zda jsou dívky natolik zdatné, že se mohou věnovat všem aktivitám, které si vyberou.



Obrázek č. 18 Procentuální vyjádření zdatnosti dívek.



Obrázek č. 19 Procentuální vyjádření zdatnosti dívek vzhledem k týmu.

Z výše uvedených grafů č. 18 a 19 můžeme vidět procentuální vyjádření zdatnosti členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita a dále vyjádření zdatnosti vzhledem ke klubu. Na otázku, zda jsou dívky natolik zdatné, že se mohou věnovat všem aktivitám, které si vyberou, odpovědělo z celkového počtu 39 mažoretek 28 z nich (72 %) pozitivně (souhlasím) a 11 (28 %) negativně (nesouhlasím).

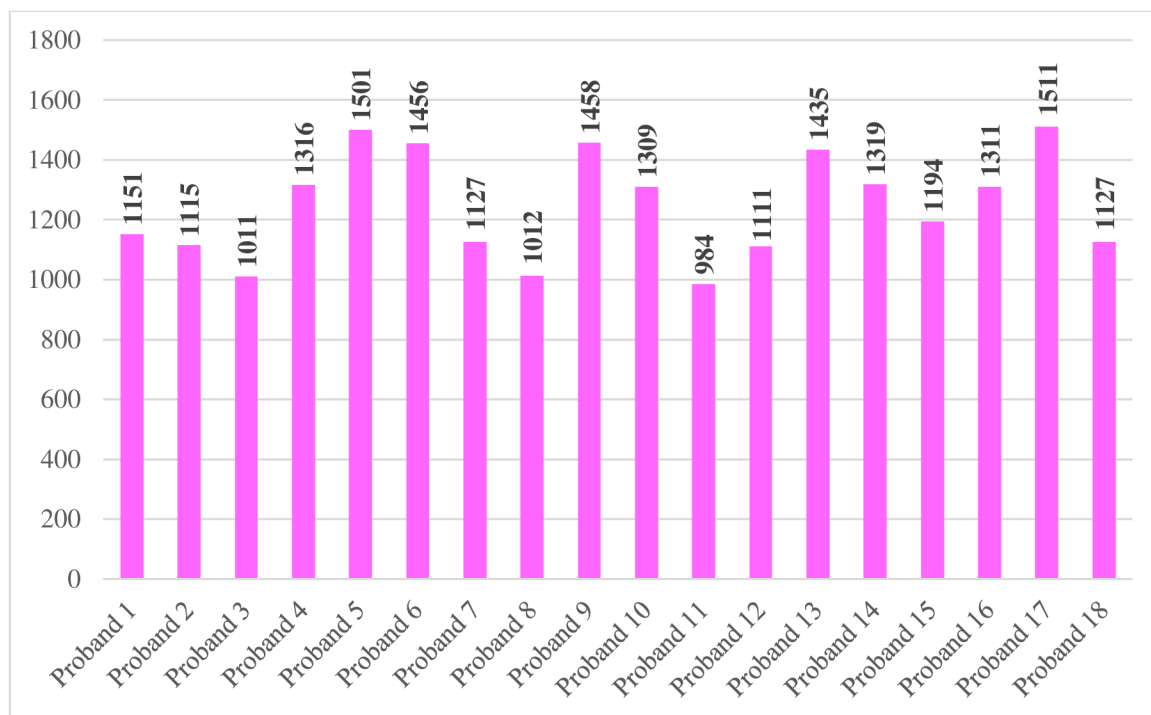
U českých zástupkyň převažovaly pozitivní odpovědi, kdy 16 dívek (89 %) odpovědělo pozitivně (souhlasím) a pouhé 2 dívky (11 %) negativně (nesouhlasím). Naopak u chorvatských mažoretek byly odpovědi téměř vyrovnané. Celkem 12 dívek (57 %) odpovědělo pozitivně a 9 (43 %) negativně.

Můžeme tvrdit, že množství pozitivních odpovědí (ano) převládá. **Dívky se hodnotí jako natolik zdatné, že se můžou věnovat všem aktivitám, které si vyberou.**

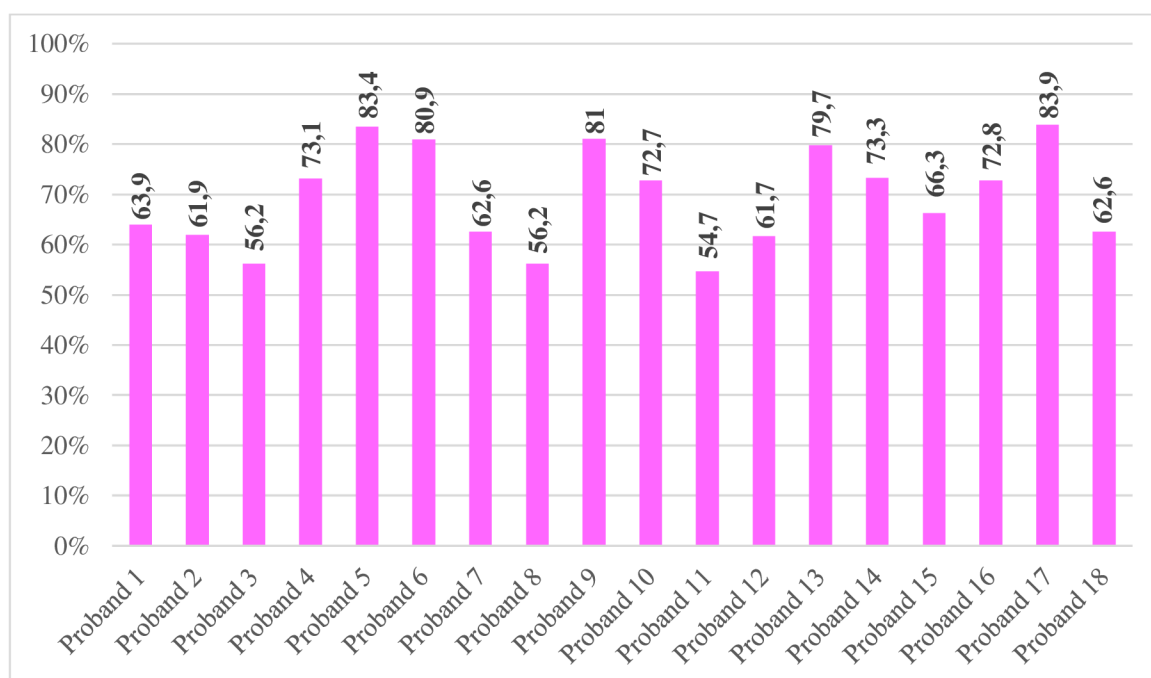
## VO5: Jaká je u dívek úroveň pohybové gramotnosti?

Celkové hodnocení úrovně pohybové gramotnosti (výsledky nástroje PLAYfun):

### Mažoretky Minnie Český Těšín



Obrázek č. 20 Bodové znázornění úrovně pohybové gramotnosti jednotlivých členek mažoretek Minnie Český Těšín.



Obrázek č. 21 Procentuální znázornění úrovně pohybové gramotnosti jednotlivých členek týmu Minnie Český Těšín.

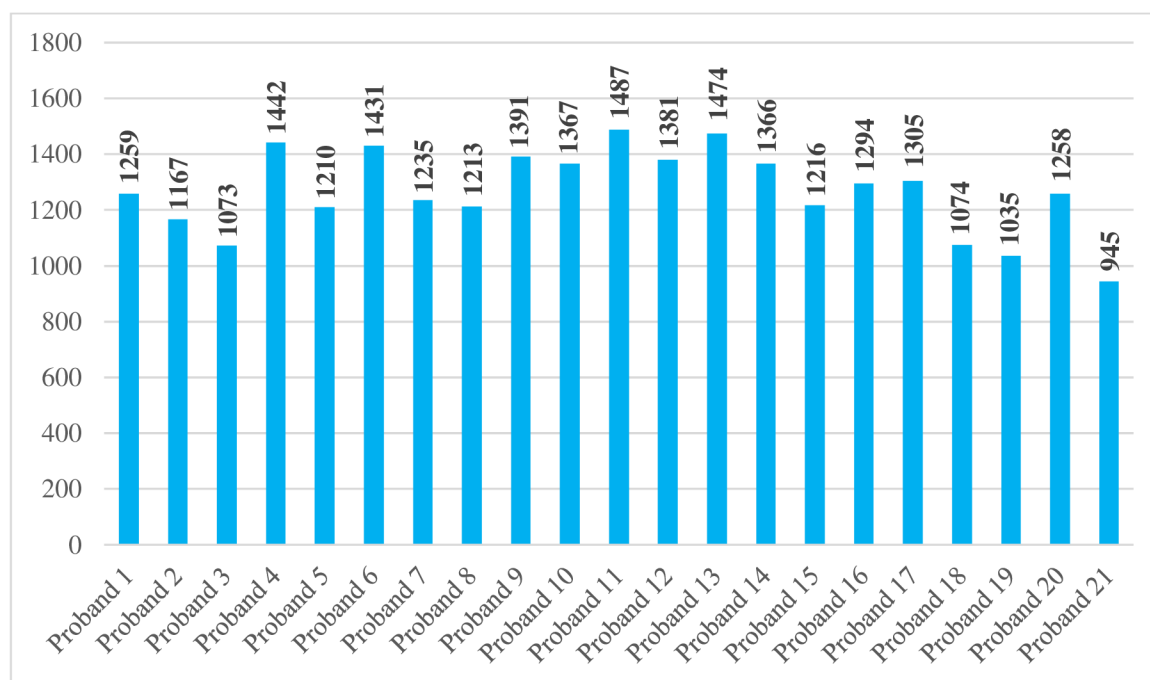
Z obrázku č. 20 a 21 je vidět celkové bodové a procentuální hodnocení jednotlivých členek mažoretkového týmu Minnie Český Těšín, kterých bylo celkem 18 ( $n = 18$ ). Maximální bodová hodnota představuje 1511 (83,9 %), minimální 984 (54,7 %). Průměr u tohoto výzkumného souboru představuje skóre 1247,11 (69,3%). Shrnuje to tabulka č. 21:

Tabulka č. 21 Zobrazení naměřených hodnot nástrojem PLAYfun u členek mažoretkového týmu Minnie Český Těšín.

PLAYfun	Minimum	Maximum	Průměr
$n = 18$	984	1511	1247,11

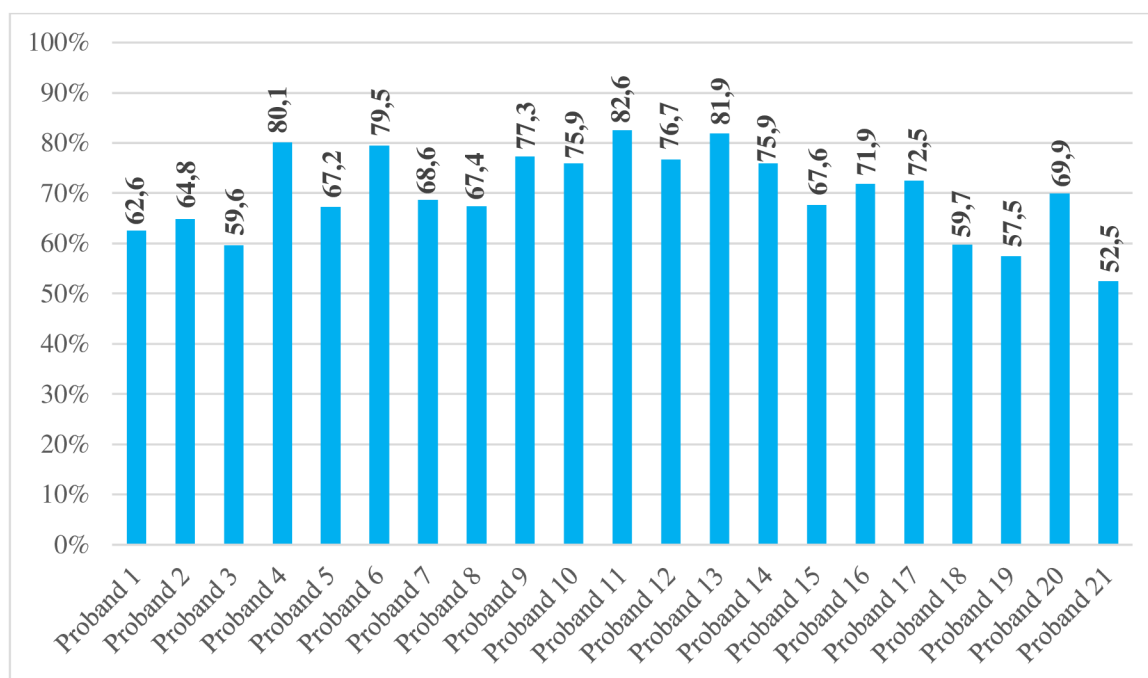
*Vysvětlivky: PLAYfun = nástroj pro hodnocení pohybové gramotnosti, n = rozsah souboru.*

### **Mažoretkinje grada Splita**



Obrázek č. 22 Bodové znázornění úrovně pohybové gramotnosti jednotlivých členek týmu Mažoretkinje grada Splita.





Obrázek č. 23 Procentuální znázornění úrovně pohybové gramotnosti jednotlivých členek týmu Mažoretkinje grada Splita.

Z obrázku č. 22 a 23 je vidět celkové bodové a procentuální hodnocení jednotlivých členek mažoretkového týmu Mažoretkinje grada Splita, kterých bylo celkem 21 ( $n = 21$ ). Maximální bodová hodnota představuje 1487 (82,6 %), minimální 945 (52,5 %). Průměr u tohoto výzkumného souboru představuje skóre 1267,76 (70,4 %). Shrnuje to tabulka č. 22:

Tabulka č. 22 Zobrazení naměřených hodnot nástrojem PLAYfun u členek mažoretkového týmu Mažoretkinje grada Splita.

PLAYfun	Minimum	Maximum	Průměr
$n = 21$	945	1487	1267,76

Vysvětlivky: *PLAYfun* = nástroj pro hodnocení pohybové gramotnosti,  $n$  = rozsah souboru.

### Mažoretky Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita

Následující tabulka č. 23 shrnuje naměřené hodnoty nástrojem PLAYfun dohromady u mažoretkek klubu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita. Celkový rozsah výzkumného souboru byl 39 ( $n = 39$ ). Maximální bodová hodnota představuje 1511 (83,9 %). Minimální bodové skóre je 945 (52,5 %). **Průměrná bodová hodnota úrovně pohybové gramotnosti byla u obou týmu 1258,23 (69,9 %).**

Tabulka č. 23 Zobrazení naměřených hodnot nástrojem PLAYfun u všech dívek.

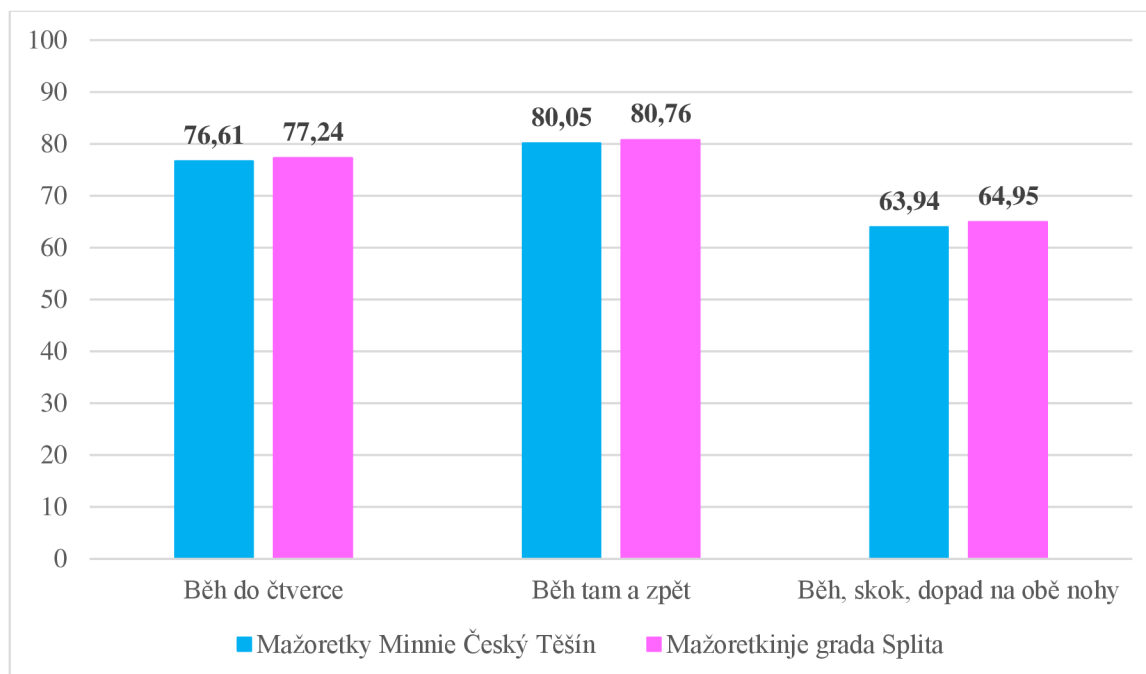
<b>PLAYfun</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Průměr</b>
(n = 39)	945	1511	1258,23

*Vysvětlivky: PLAYfun = nástroj pro hodnocení pohybové gramotnosti, n = rozsah souboru.*

## VO6: V jakých oblastech tělesné zdatnosti dívky nejvíce vynikají?

Výsledky nástroje PLAYfun:

### 1) Běh



Obrázek č. 24 Grafické znázornění průměrného bodového hodnocení jednotlivých pohybových dovedností z oblasti běhu zvláště u týmu mažoretek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

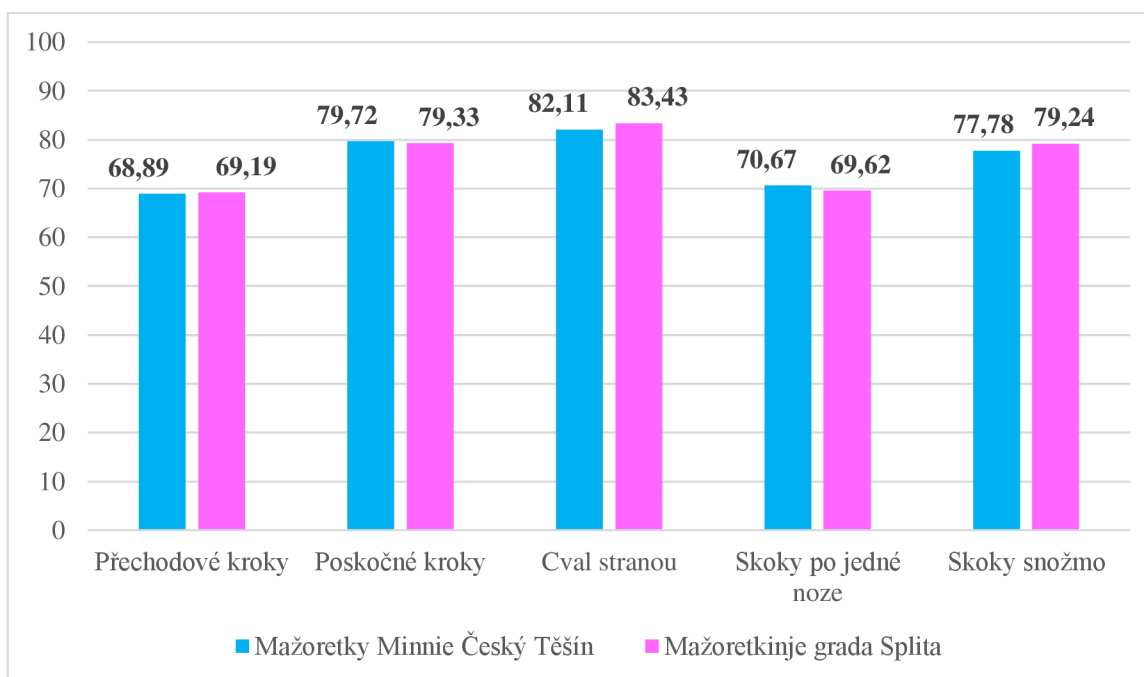
Z obrázku č. 24 lze vyčíst, že nejlépe si dívky dařily v běhu tam a zpět, kde průměrné bodové hodnocení je u Minnie Český Těšín 80,05 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 80,76 bodů. Úkol všechna děvčata plnila se středním až vysokým sebevědomím a nebylo jej potřeba více vysvětlovat ani předvádět ukázkou. Mezi nejčastěji vyskytující se chyby bylo doběhnutí ke kuželu s velkým odstupem nebo naopak přílišným přešlapem přes něj a občasné nesynchronizované pohyby paží a nohou.

Běh do čtverce byl hodnocen o několik bodů méně, avšak stále dosahovaly dobrých výsledků, nebylo potřeba dodatečného vysvětlování a plnily jej se středním až vysokým sebevědomím. Průměrné bodové hodnocení tohoto úkolu je u Minnie Český Těšín je 76,61 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 77,24 bodů. Často spíše místo běhu do čtverce obíhaly kužely spíše do kruhu a to navíc s velkými odstupy. I zde se vyskytovala občasná asynchronnost paží a nohou.

Nejhůře se dívkám dařilo v úkolu běh, skok, dopad na obě nohy. Průměrné bodové hodnocení u týmu Minnie Český Těšín bylo 63,94 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 64,95 bodů. U obou týmů bylo nutné dodatečné vysvětlování i potřeba ukázky. Úkol byl plněn s rozdílnou úrovní sebevědomí, od nízké, po střední až vysokou. Některé ze členek provedly úkol bez výrazných problémů, jiné z nich dopadly pouze na jednu nohu a u některých před samotným odrazem a provedením skoku byla zřejmá ztráta rychlosti běhu.

Běh je základem fyzické přípravy pro mnoho sportů a proto by měly dívky v této oblasti dosahovat vysokých výsledků. Členky obou týmů dosahovaly v oblasti běhu dobrých výsledků a všechny dosáhly minimálně úrovně kompetentní a žádná z členek neměla problém úkoly splnit. V obou klubech se vyskytovaly dívky, které si nebyly v provádění až tak jisté, stejně jako členky, které se do plnění úkolu vrhly sebejistě bez dalších otázek. Nejčastěji vyskytující se chyby byly zaznamenány vždy u obou týmů.

## 2) Lokomoce



Obrázek č. 25 Grafické znázornění průměrného bodového hodnocení pohybových dovedností z oblasti lokomoce zvláště u týmu mažorettek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

V prvním úkolu dosáhly mažoretky Minnie Český Těšín průměrně 68,89 bodů a Mažoretkinje grada Splita 69,19 bodů. Jak u děvčat v České republice tak v Chorvatsku bylo nutné vysvětlit úkol znova, z důvodu neznalosti použitého názvosloví. Po dovysvětlení předváděly úkol se střední až vysokou jistotou. I přes to, že je tento úkol součástí běžných

tréninků mažoretek, některé z mladších dívek měly problém toto cvičení provést a u některých se objevovaly i další nedostatky. Mezi nejčastější chyby patřilo nesprávné provedení křížení, nedostatečná rychlost provedení a přílišné ohýbání trupu směrem dolů, z důvodu přílišného soustředění se na nohy.

Poskočné kroky prováděly členky Minnie Český Těšín s průměrným bodovým hodnocením 79,72 bodů a Mažoretkinje grada Splita 79,33 bodů. Po dovysvětlení cviku a názorné ukázce neměla žádná dívka problém s jeho provedením. Míra sebevědomí byla střední až vysoká. Nejčastěji vyskytující chyby se opakovaly opět u obou týmů a to zejména občasná nesynchronnost paží a nohou. Značná část ztatelně propínala špičky a prst měla schovaný v dlani, tak jak je to v mažoretkovém sportu vyžadováno.

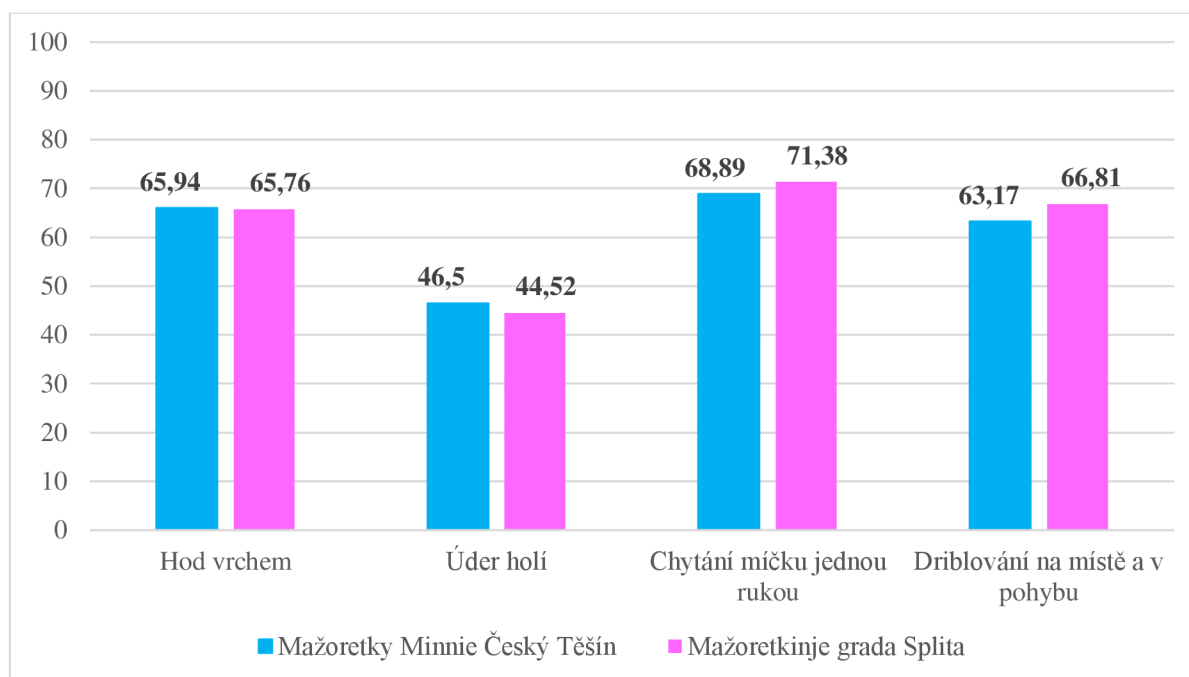
Nejlépe si dařily ve cvalu stranou, kde průměrné bodové hodnocení je u mažoretek Minnie Český Těšín 82,11 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 83,43 bodů. Úkol všechna děvčata plnila se středním až vysokým sebevědomím a nebylo jej potřeba více vysvětlovat ani předvádět ukázkou. Většina z nich měla automaticky ruce v bok, propínala špičky u nohou a cvičení prováděla na poměrně dobré úrovni.

Mažoretky Minnie dosáhly ve skocích po jedné noze 70,67 bodů a Mažoretkinje grada Splita 69,62 bodů. Toto cvičení pro dívky nebylo složité, bez nutnosti dalšího vysvětlení a většina z nich jej předváděla s vysokou sebejistotou. I přes to se ale u některých objevovalo klopýtnutí a dotknutí se nohou země nebo předčasné ukončení skákání. U některých jsem mohla pozorovat umístění rukou v bok.

Ve skocích snožmo dosahovaly taktéž dobrých výsledků. Po vysvětlení nepotřebovaly další popis a plnily cvičení s vysokým sebevědomím bez nutnosti pobízení. Průměrné bodové hodnocení tohoto úkolu je u mažoretek Minnie Český Těšín 77,78 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 79,24 bodů. Nejčastějšími chybami bylo provedení skoku s roztaženými nohama, nepravidelná vzdálenost každého skoku a neúčast paží na pohybu, jelikož některé ze členek je měly umístěné v bok. Většina z nich však předvedla souvislé skoky od začátku až do konce.

V této oblasti jsem předpokládala vysoké výsledky, jelikož například přechodové kroky, poskočné kroky a cval stranou jsou součástí nácviku základních prvků mažoretek. Z obrázku č. 26 můžeme vidět, že průměrně byly členky obou týmů hodnoceny jako zkušené a zdatné. I v této oblasti se však objevovaly některé výše uvedené chyby, které byly pozorovány u členek obou klubů.

### 3) Ovládání předmětu – horní část těla



Obrázek č. 26 Grafické znázornění hodnocení pohybových dovedností z oblasti ovládání předmětu – horní část těla zvláště u týmu mažoretek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

V hodu vrchem dosáhly Minnie Český Těšín průměrně 65,94 bodů a Mažoretkinje grada Splita 65,76 bodů. U obou týmů bylo nutné další dovysvětlení zadání a také názorná ukázka. Dívky se však ani u tohoto úkolu nevyvarovaly chyb a to nejčastěji hození míčku s nedostatečnou rychlostí a vzdáleností a nedostatečná rotace trupu. I přes to děvčata prováděla úkol se středním až vysokým sebevědomím.

Úder holí prováděly členky Minnie Český Těšín s průměrným bodovým hodnocením 46,5 bodů a Mažoretkinje grada Splita 44,52 bodů. Většina tento cvik prováděla s nízkým sebevědomím, jelikož to byla jejich první zkušenost s baseballovou pálkou. Bylo nutné jak další dovysvětlení, tak důkladná názorná ukázka. Jelikož nikdy předtím neměly zkušenost s touto dovedností, objevovalo se u nich několik chyb a to nejčastěji nesprávné uchopení náradí, nedostatečná síla odbíjení a nekontrolovatelné odbíjení.

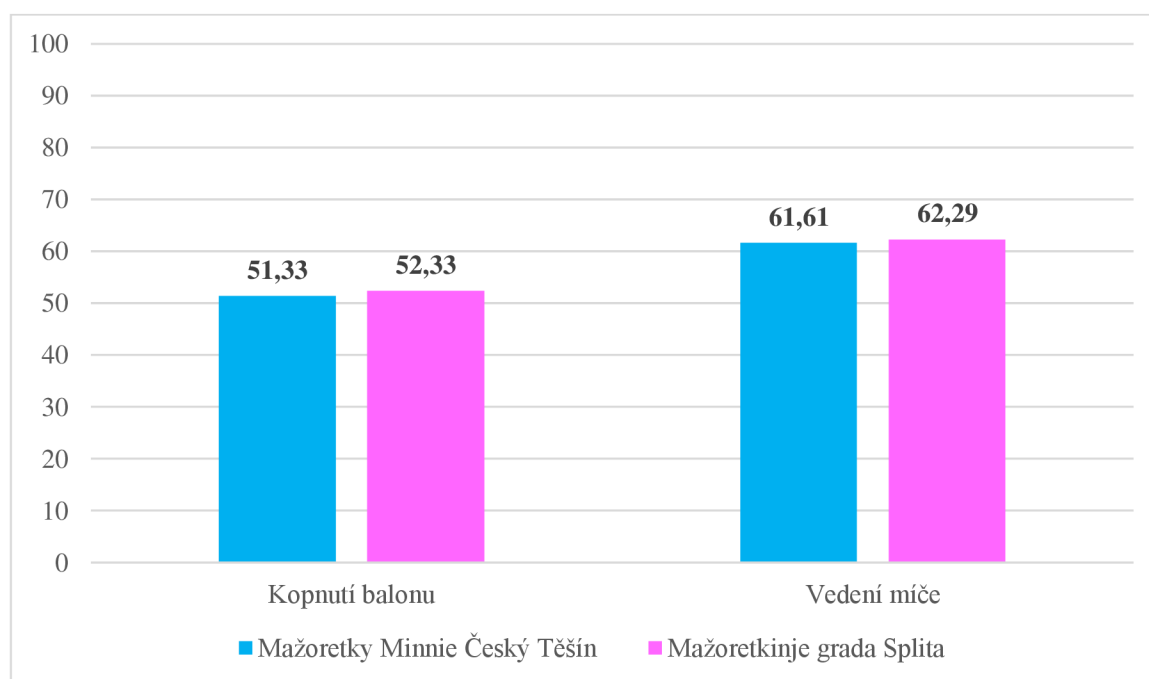
V chytání míčku jednou rukou jsem předpokládala, že budou dosahovat vysokého hodnocení, jelikož při práci s náčiním baton musí mít zkušenost s chytání předmětu na dobré úrovni. Průměrné bodové hodnocení je u mažoretek Minnie Český Těšín 68,89 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 71,38 bodů. Úkol všechna děvčata dobře pochopila, nebyla potřeba

dalšího vysvětlování ani ukázky a při provádění bylo jejich sebevědomí na střední až vysoké úrovni. U některých se však objevovalo chycení míčku o tělo.

Z obrázku č. 26 můžeme vidět, že mažoretky Minnie Český Těšín dosáhly v driblování na místě a v pohybu průměrně 63,17 bodů a Mažoretkinje grada Splita 66,81 bodů. Toto cvičení nepředstavovalo v pochopení žádný výrazný problém, avšak úroveň provedení byla velmi různorodá, což se promítlo následně v bodovém hodnocení. Některé nebyly schopné ovládat míč, používaly obě ruce a často docházelo ke ztrátě balónu a byla u nich znát přílišná zraková kontrola míče, jiné naopak měly dobře synchronizovanou horní a dolní část těla a proto pro ně nebyl problém vést míč plynule. Míra sebejistoty se pohybovala od nízké, střední až po vysokou.

Tato oblast by měla být u mažoretek, jakožto sportu který především využívá horní část těla k ovládnutí batonu, na dobré úrovni. Z obrázku č. 26 však můžeme vidět, že s některými cvičeními měli dívky problém a to především kvůli nízké předchozí zkušenosti nebo z důvodu, že tuto dovednost tak často nevykonávají.

#### 4) Ovládání předmětu – dolní část těla



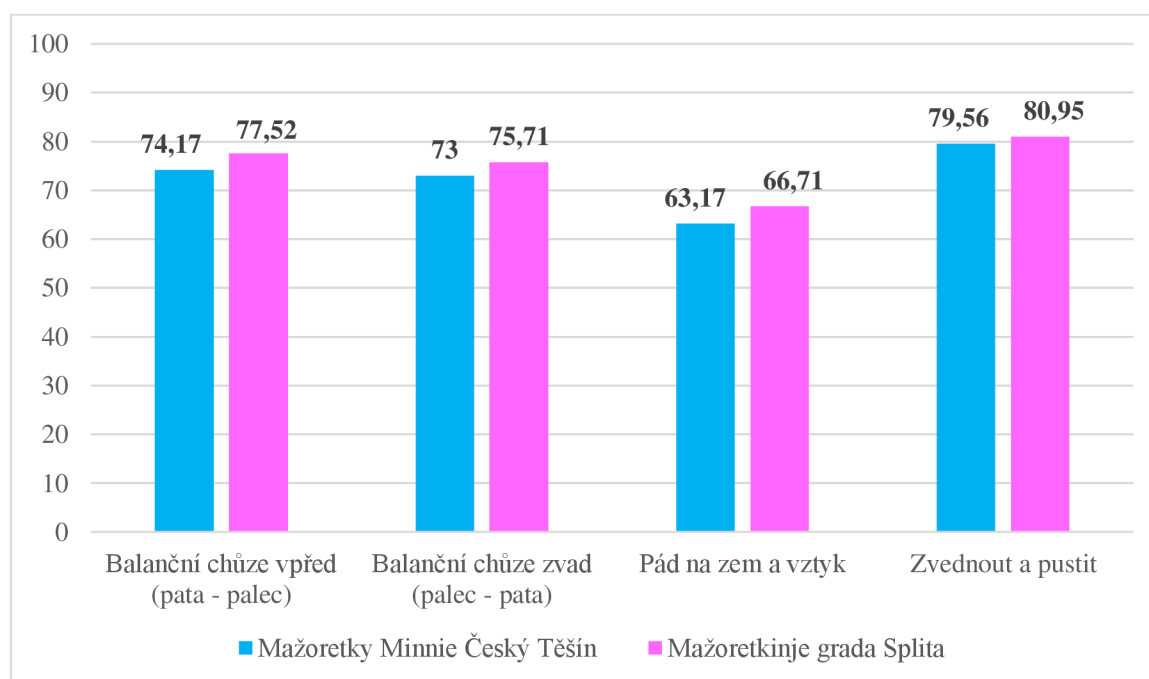
Obrázek č. 27 Grafické znázornění hodnocení pohybových dovedností z oblasti ovládnutí předmětu – spodní část těla zvláště u týmu mažoretek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

V dovednosti kopání balonu získaly mažoretky Minnie Český Těšín průměrně 51,33 bodů bodů a Mažoretkinje grada Splita 52,33 bodů. Dívky neměly problém úkol pochopit, avšak jeho provedení pro ně nebylo jednoduché a proto jej prováděly pouze s nízkou až střední sebejistotou. Mezi nejčastější problémy a chyby patřilo špatné načasování, nedostatečná rychlost a směr balonu nebo také netrefení se do balonu.

Ve vedení míče si vedly o něco lépe než v kopání do balonu, avšak ani v této oblasti nedosahovaly tak vysokého hodnocení jako v ostatních oblastech. Členky Minnie Český Těšín dosáhly průměrného bodového hodnocení 61,61 bodů a Mažoretkinje grada Splita 62,29 bodů. S pochopením úkolu neměly žádný problém a prováděly jej s nízkou až střední intenzitou. Nejčastěji vyskytující chyby se opakovaly opět u obou týmů a to zejména nízká kontrola míče, jeho ztráta během pohybu a také přílišná zraková kontrola balonu.

Z obrázku č. 27 je zřejmé, že v této oblasti si dívky nevedly tak dobře, jako tomu bylo v těch ostatních. Práce s míčem není náplní tréninkových jednotek mažoretek a proto u některých byla zkušenost s balónek na minimální a nízké úrovni.

## 5) Rovnováha a ovládání těla



Obrázek č. 28 Grafické znázornění hodnocení pohybových dovedností z oblasti stability, rovnováhy a ovládání těla zvláště u týmu mažoretek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.



Z obrázku č. 28 lze vyčíst, že v balanční chůzi v před (pata – palec) členky Minnie Český Těšín dosáhly průměrně 74,17 bodů, Mažoretkinje grada Splita pak 77,52 bodů. Pro většinu bylo zadání srozumitelné až po druhém vysvětlení. Úkol prováděly se středním až vysokým sebevědomím. Často jsem však u dívek mohla pozorovat skloněnou hlavu nebo neschopnost umístit nohy za sebe bez velkých mezer nebo občasnou ztrátu rovnováhy. Výrazně byla znát také přílišná soustředěnost na daný úkol a s tím spojena i nízká rychlost pohybu.

Balanční chůze vzad (palec – pata) byla hodnocena o několik bodů méně než v předchozím úkolu, avšak stále dívky dosahovaly dobrých výsledků. Zadání bylo po předchozím úkolu zcela srozumitelné a proto jej mohly provádět se středním až vysokým sebevědomím. Průměrné bodové hodnocení tohoto úkolu je u mažoretek Minnie Český Těšín je 73 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 75,71 bodů. Časté bylo opakování stejných chyb jako v balanční chůzi vpřed (pata – palec).

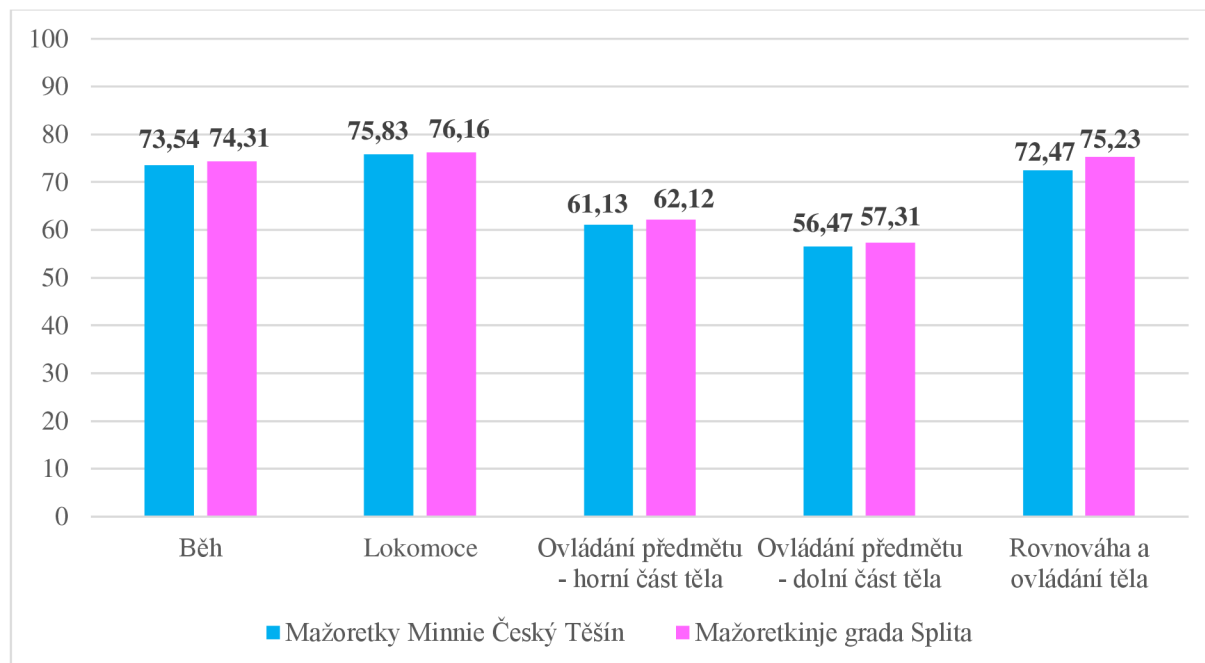
Pád na zem a vztyk potřebovaly více dovysvětlit, aby pochopily, co se od nich vyžaduje. Průměrné bodové hodnocení u týmu mažoretek Minnie Český Těšín bylo 63,17 bodů a u Mažoretkinje grada Splita 66,71 bodů. Úkol byl plněn s nízkým až středním sebevědomím. Některé ze členek si nejprve poklekly a sedaly si na bok, jiné z nich prováděly pád na ruce, tedy pohyb podobný burpee v předkladu „angličáku“.

S úkolem zvednout a pustit neměly dívky žádný problém jak s pochopením, tak ani s provedením. Jejich bodové hodnocení se pohybovalo na vysoké bodové škále. Vysoká míra sebevědomí a jistota v provádění pohybu vedla u členek Minnie Český Těšín průměrně k 79,56 bodů a u týmu Mažoretkinje grada Splita 80,95 bodů. U dívek se u tohoto úkolu projevil vliv mažoretkového sportu. Děvčata dokázala kontrolovatelně uchopit míč a s dostatečnou kontrolou na míčem i svým tělem provést plynule úkol. I přesto se u některých objevovalo částečné kroucení těla nebo nedostatečná kontrola nad míčem (upadnutí).

V oblasti rovnováhy a ovládnutí těla jsem předpokládala, že budou dosahovat vysokých výkonů, jelikož tyto dovednosti jsou základem různých cvičení a prvků v mažoretkovém sportu. Z obrázku č. 28 můžeme vyčíst, že se můj předpoklad potvrdil a členky obou týmů dosahovaly v této oblasti dobrých výsledků.

## Souhrn hodnocení

Následující obrázek č. 29 shrnuje průměrné skóre všech pěti oblastí, které byly hodnoceny nástrojem PLAYfun a to pro každý tým zvlášť:



Obrázek č. 29 Souhrn bodového hodnocení pohybových dovedností zvlášť u týmu mažoretek Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita.

Z obrázku č. 29 můžeme vidět, že nejlepších výsledků dívky dosáhly mažoretky Minnie Český Těšín v oblasti lokomoce (75,83 bodů), dále pak v běhu (73,54 bodů) a rovnováze a ovládnání těla (72,47 bodů). Méně bodů získaly v ovládnání předmětu – horní část těla (61,13 bodů) a nejhůře byly hodnoceny v ovládnání předmětu – dolní část těla (56,47 bodů).

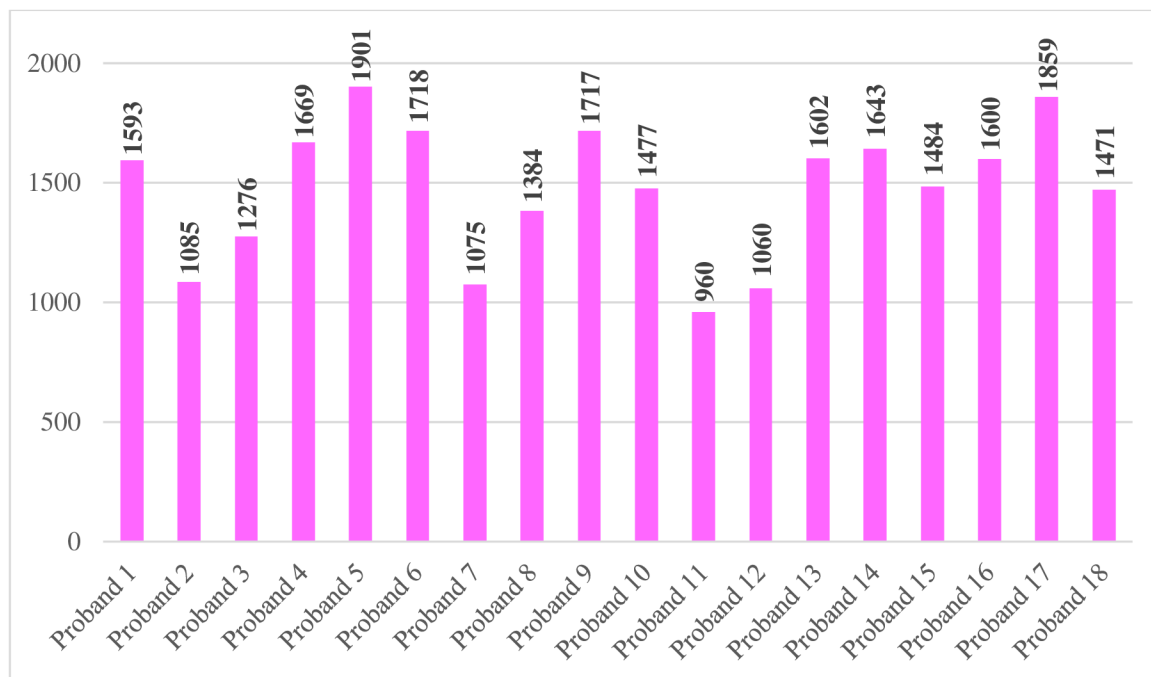
Mažoretkinje grada Splita dosáhly nejvyššího hodnocení taktéž v oblasti lokomoce (76,16), rovnováze a ovládnání těla (75,23 bodů) a běhu (74,31 bodů). Stejně jako český mažoretkový tým získali o méně bodů v oblasti ovládnání předmětu – horní část těla (62,12 bodů) a nejméně pak v ovládnání předmětu – dolní část těla (57,31 bodů).

Hodnocení jednotlivých oblastí pohybových dovedností byly u obou týmů na velmi podobné úrovni a v jednotlivých oblastech byly dívky průměrně hodnoceny jako zdatné a zkušené. **Celkově dívky nejvíce vynikají v oblasti lokomoce, na druhém místě pak rovnováze a ovládnání těla a dále běhu. Nejméně si dívky dařily v oblasti ovládnání předmětu horní a dolní část těla.**

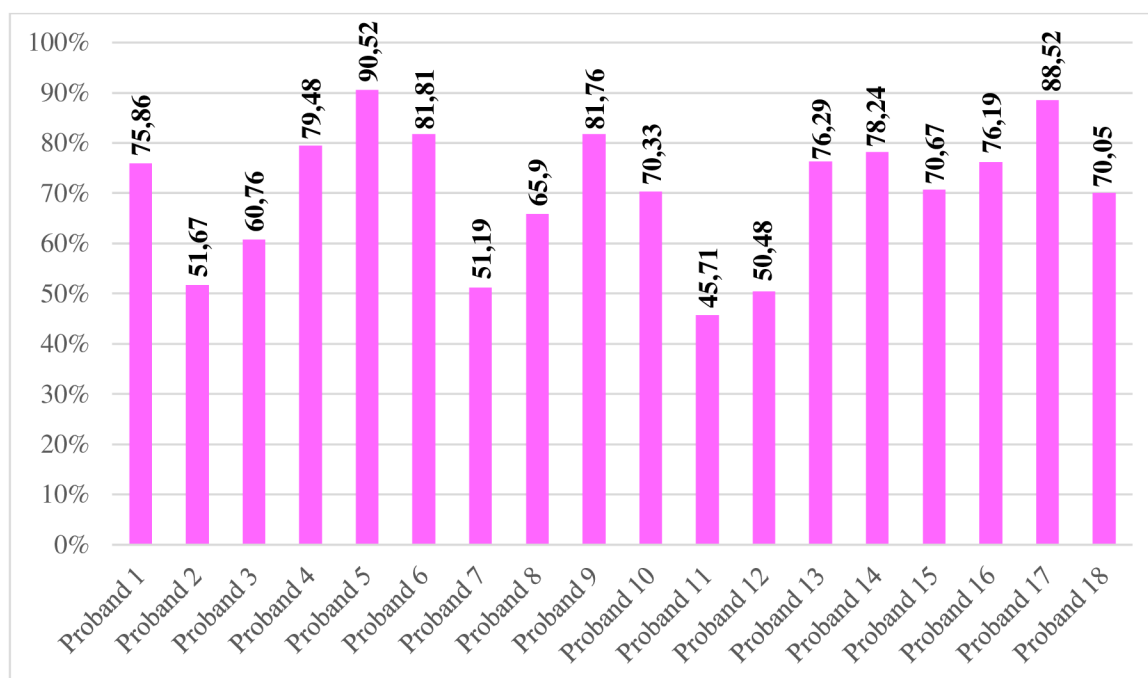
## VO7: Jak hodnotí dívky svou pohybovou gramotnost?

V otázkách 1 – 18 + 21 v dotazníku PLAYself bylo zjišťováno subjektivní hodnocení vlastní pohybové gramotnosti dívek.

### Mážoretky Minnie Český Těšín



Obrázek č. 30 Grafické znázornění bodového hodnocení vlastní pohybové gramotnosti jednotlivých členek mažoretek Minnie Český Těšín (součet otázek 1 - 18 a otázky 21).



Obrázek č. 31 Procentuální znázornění hodnocení vlastní pohybové gramotnosti jednotlivých členek Minnie Český Těšín (součet otázek 1 - 18 a otázky 21).

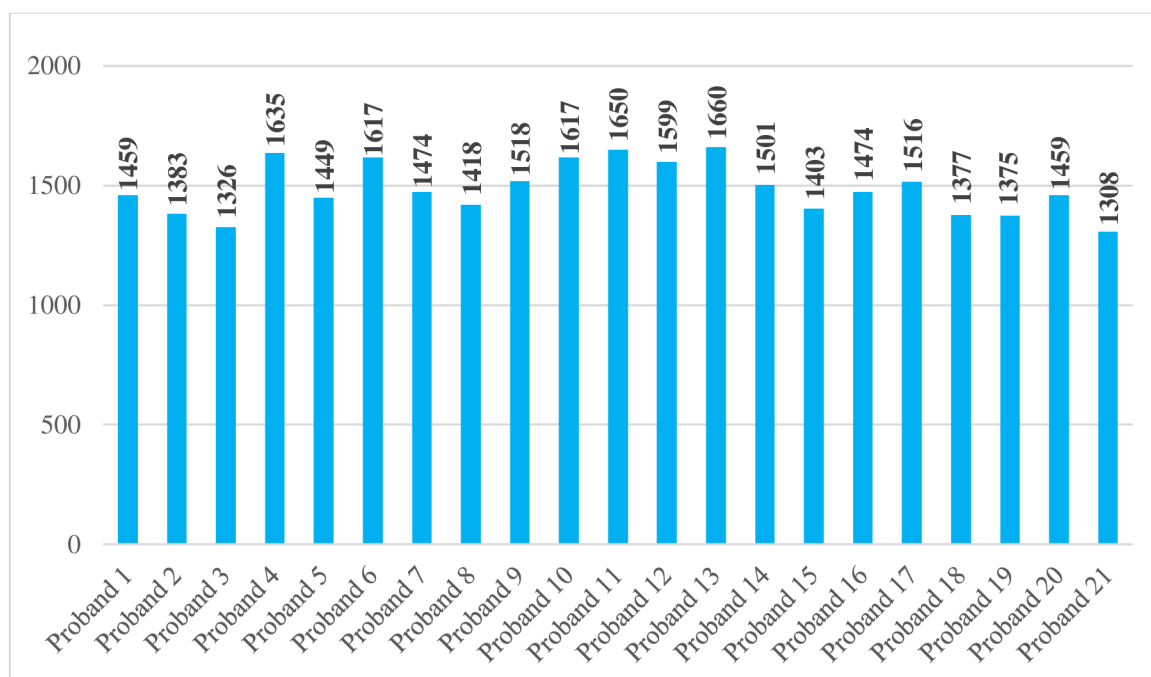
Z obrázku č. 30 a 31 je vidět celkové procentuální a bodové hodnocení jednotlivých členek mažoretkového týmu Minnie Český Těšín, kterých bylo celkem 18 ( $n = 18$ ). Maximální bodová hodnota představuje 1901 (90,52 %). Minimální bodová hodnota je pak 960 (45,71 %). Z výsledků vyplývá, že v sebehodnocení pohybové gramotnosti dosahovaly členky mažoretkového týmu Minnie Český Těšín průměrně 1476,33 bodů (70,30 %). Shrnuje to tabulka č. 24:

Tabulka č. 24 Zobrazení naměřených hodnot dotazníkem PLAYself u členek mažoretkového týmu Minnie Český Těšín (součet otázek 1 – 18 a otázky 21).

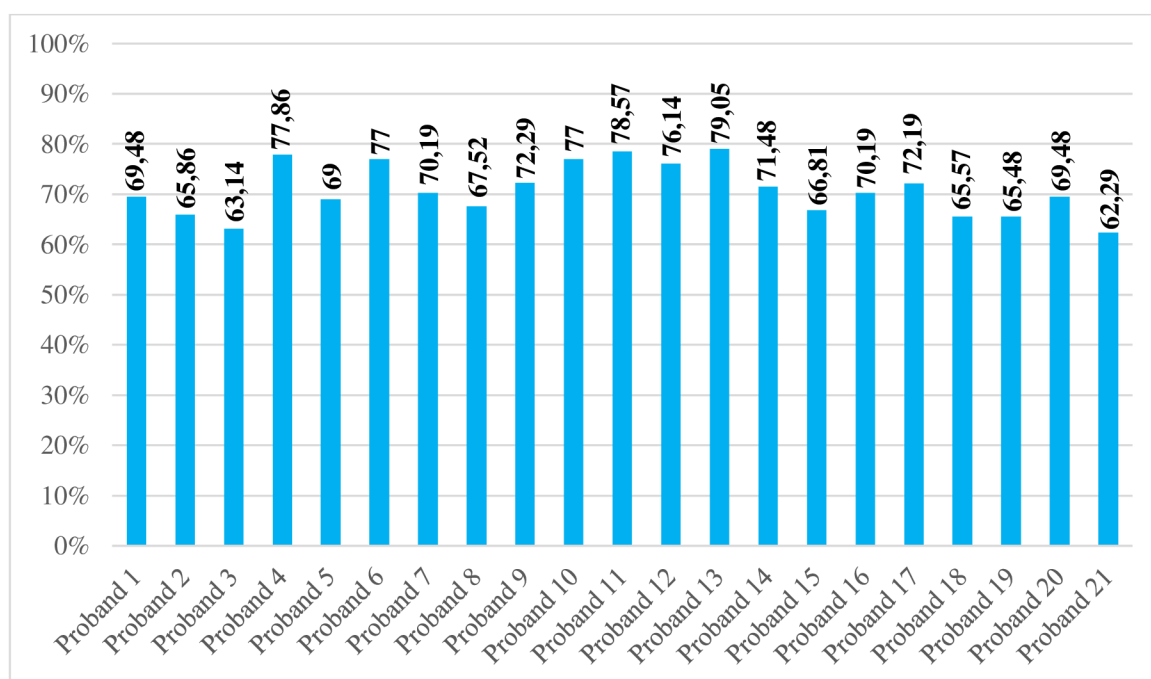
PLAYself	Minimum	Maximum	Průměr
$n = 18$	960	1901	1476,33

Vysvětlivky: *PLAYself* = dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti,  $n$  = rozsah souboru.

## Možetkinje grada Splita



Obrázek č. 32 Grafické znázornění bodového hodnocení vlastní pohybové gramotnosti jednotlivých členek Mažetkinje grada Splita (součet otázek 1 - 18 a otázky 21).



Obrázek č. 33 Zobrazení procentuálního hodnocení vlastní pohybové gramotnosti jednotlivých členek Mažetkinje grada Splita (součet otázek 1 - 18 a otázky 21).

Z obrázku č. 32 a 33 lze vyčíst celkové bodové a procentuální hodnocení jednotlivých členek mažetkového týmu Mažetkinje grada Splita, kterých bylo celkem 21 ( $n = 21$ ).

Maximální bodová hodnota představuje 1660 (79,05 %), minimální 1308 (62,29 %). Průměr u tohoto výzkumného souboru představuje skóre 1476,57 (70,31 %). Shrnuje to tabulka č. 25:

Tabulka č. 25 Zobrazení naměřených hodnot dotazníkem PLAYself u členek mažoretkového týmu Mažoretkinje grada Splita.

<b>PLAYself</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Průměr</b>
(n = 21)	1308	1660	1486,57

*Vysvětlivky: PLAYself = dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti, n = rozsah souboru.*

### **Mažoretky Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita**

Následující tabulka č. 26 shrnuje naměřené hodnoty dotazníkem PLAYself u členek obou týmů dohromady:

Tabulka č. 26 Zobrazení naměřených hodnot dotazníkem PLAYself u všech dívek.

<b>PLAYself</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Průměr</b>
n = 39	960	1901	1481,85

*Vysvětlivky: PLAYself = dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti, n = rozsah souboru.*

**Průměrně dosáhly členky obou týmů (n = 39) v dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti PLAYself (součet otázek 1 – 18 + otázka 21) 1481,85 bodů (70,79 %).** Maximální bodová hodnota představuje 1901 (90,52 %), minimální 960 (45,71 %).

## 6 Diskuse

Pohybová aktivita hraje u dětí důležitou roli v motorickém i psychickém vývoji. Nejen, že podporuje jejich růst a vývoj, má také řadu přínosů pro jejich duševní, fyzické, kognitivní a psychosociální zdraví. Návyky spojené s pohybovou aktivitou, získané v dětství, si lze udržet i v dospělosti, což přispívá ke značně lepšímu zdraví a kvalitě života (Bukvić, Nikolić & Ćirović, 2021). Dlouhodobé udržení zdravého životního stylu a aktivního způsobu života zlepšuje zdraví jedince (Reiner, Niermann, Jekauc, Woll, 2013) a předchází tak vzniku mnoha civilizačních a chronických onemocnění (Stejskal, 2004), jejichž výskyt se značně odráží v nákladech na zdravotní péči obyvatel (Marešová, 2014). Schopnost vést zdravý aktivní životní styl, spadá pod koncept pohybové gramotnosti, který uvedla v život před více než 20 lety autorka Margaret Whitehead (Whitehead, 2010).

Doporučené množství pro vykonávání pohybové aktivity u dětí ve věku 6 – 11 let je provádění pohybové aktivity střední intenzity po dobu nejméně 90 minut denně (Sigmund, Sigmundová & Šnoblová, 2012). Měla by zahrnovat hru, sport, dopravu, rekreaci, tělesnou výchovu a organizovaná cvičení v rámci školních a rodinných aktivit (WHO, 2010). Výzkumy však ukazují, že většina dětí tyto normy nesplňuje (Longmuir et al., 2015).

S klesající úrovní pohybové aktivity a tělesné zdatnosti klesá i jejich pohybová gramotnost (Francis et al., 2016). Míra zdravotní a pohybové vyspělosti budoucích generací závislí na prevalenci a frekvenci pohybové aktivity ve výchovně vzdělávacím procesu (Bukvić, Nikolić a Ćirović, 2021) Proto považují za důležité věnovat konceptu pohybové gramotnosti značnou pozornost. Pozitivním zjištěním v práci bylo, že dívky obou týmů vnímají důležitost pohybové gramotnosti ve srovnání s gramotností čtenářskou a matematickou téměř totožně.

Diplomová práce se zabývá pohybovou gramotností ve vybraných týmech mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku. Konkrétně se věnuje dvou atributům pohybové gramotnosti, tedy pohybovou kompetencí a sebehodnocením pohybové gramotnosti, která úzce souvisí s atributem interakce s prostředím. Hlavním cílem práce bylo porovnat úroveň pohybové gramotnosti a její sebehodnocení u členek mažoretkového týmu Minnie Český Těšín v České republice a Mažoretkinje grada Splita v Chorvatsku.

Výzkum této práce byl realizován u členek mažoretkových týmů z věkové kategorie kadetek, tedy u dívek mladšího školního věku. Autoři Bukvić, Nikolić a Ćirović (2021) uvádějí, že právě toto období je optimální pro osvojení motoriky, která ovlivňuje správný růst a vývoj dítěte a může mít významné zdravotní přínosy. Je žádoucí, aby v tomto období dominovaly

přirozené formy pohybu jako je chůze, běh, skákání, házení, chytání nebo šplhání. Právě při těchto činnostech se dítě učí, jak koordinovat a ovládat své tělo a reagovat na měnící se prostředí a dochází tak k rozvoji základních pohybových dovedností pro vytvoření základu pro vykonávání složitějších pohybových vzorců a aktivit každodenního života. Pravidelným cvičením se dítě stává každým dnem obratnějším, silnějším a rychlejším (Goodway, Ozmun, Gallahue, 2019).

Organizace Canadian Sport for Life vyvinula metodiku pro hodnocení pohybové gramotnosti mládeže, který obsahuje 6 nástrojů a je určena pro děti ve věku od 7 – 12 let. Jedná se o nástroje PLAYfun, PLAYbasic, PLAYself, PLAYparent, PLAYcoach a PLAYinventory. Každý z nástrojů se liší náročností a rozdílným zaměřením na výkonnostní sféru (Green, Roberts, Sheehan, & Keegan, 2018). V našem výzkumu byly použity dva nástroje, a to PLAYfun pro hodnocení úrovně pohybové gramotnosti a PLAYself pro sebehodnocení pohybové gramotnosti.

Mezi hlavní atributy pohybové gramotnosti patří sebevědomí a fyzická kompetence (Whitehead, 2020). Bylo prokázáno, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na psychiku jedince. Pozitivně ovlivňuje sebeúčinnost a sebevědomí daného jedince (Haugen, Säfvenbom & Ommundsen, 2011). Prostřednictvím dotazníku PLAYself bylo zjišťováno subjektivní hodnocení vlastní pohybové gramotnosti. Zjistili jsme, že dívky dosáhly v této oblasti 79,05% což odpovídá vysoké úrovni pohybové gramotnosti (Vašíčková, Cuberek, Pernicová, 2020).

Se sebevědomím souvisí i výzkumná otázka, zda se dívky cítí natolik zdatné, že se mohou věnovat všem pohybovým aktivitám, které si vyberou. V našem výzkumu s tímto tvrzením souhlasilo 72% dívek. Belanger et al. (2018) tvrdí, že zapojování do pohybových aktivit souvisí s úrovní pohybové gramotnosti. Větší zapojování aktivit považuje za následek zvýšení pohybové gramotnosti.

Děti s osvojenými pohybovými dovednostmi se cítí pohodlněji při vykonávání pohybových aktivit (Bukvić, Nikolić & Ćirović, 2021). Tento fakt se potvrdil i v našem výzkumu, kdy byl zjištěn vzájemný vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun. Čím vyšší skóre měly dívky v nástroji PLAYfun, tedy čím víc byly pohybově gramotnější, tím vyšší skóre měly i v dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti PLAYself a naopak.

Hlavním rozdílem mezi Českou republikou a Chorvatskem je uchopení samotného sportu, kdy zatímco v České republice jsou mažoretky považovány za plnohodnotný sport,



v Chorvatsku jsou pouhou součástí kultury. I přes tento fakt nebyly při porovnání konceptu mažoretkového sportu v těchto zemích shledány výrazné rozdíly a podmínky pro jeho vykonávání jsou v těchto zemích téměř totožné. To se odrazilo i při komparaci úrovně a sebehodnocení pohybové gramotnosti, kdy u členek mažoretkového týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita nebyly nalezeny významné rozdíly.

Bylo zjištěno, že úroveň pohybové aktivity se v průběhu roku mění a liší se dle ročního období (Tucker & Gilliland, 2007). Atkin et al. (2016) pozorovali vyšší aktivitu dětí spíše v letním období, zatímco nižší úroveň pohybové aktivity byla pozorována v zimním období. V našem výzkumu bylo zjištěno, že 82% dívek je aktivních celoročně a 18% v letním období. Žádný z respondentů nepreferuje sportování pouze v zimě. Ke stejnému závěru došla také Hrňová (2019), kdy žáci byli pohybově aktivní taktéž po celý rok. Možným důvodem pro toto zjištění je fakt, že po celém světě se v posledních desetiletích dramaticky zvyšuje počet krytých sportovních zařízení, jako jsou fitness centra, haly, hokejové a bruslařské arény, kryté bazény, sportovní haly nebo tělocvičny (Salonen, Salthammer & Morawska, 2020). Moderní doba tak umožňuje být pohybově aktivní i za nepříznivého počasí. Důvodem pro naše zjištění, že dívky nejvíce sportují celý rok může být to, že mažoretkový sport probíhá v tělocvičně a proto je přístupný po celé roční období. Tucker a Gilliland (2007) potvrzují mé tvrzení, že využívání vnitřních prostředí během chladných a deštivých měsíců může podpořit pravidelnou pohybovou aktivitu po celý rok.

Každé prostředí klade na člověka jiné nároky na jeho pohybové chování. Perič a Březina (2019) považují prostředí za souhrn všech vnitřních podnětů působících na organismus jedince a na něž je organismu schopný určitým způsobem reagovat. Jeho vlivem se rozvíjí dědičná výbava jedince, vytváří se jeho vědomí a formuje osobnost. Dívky v našem výzkumu nejvíce vynikají v prostředí přírody, které je významné pro rozvoj pohybových dovedností. Pobyt v přírodě stimuluje zapojení celého těla, nabízí širokou škálu pohybových aktivit a umožňuje tak rozšiřovat motorické dovednosti. Prostředí přírody taktéž podporuje zkoumání a tedy zajišťuje více chůze, běhu a tedy vyšší úroveň pohybové aktivity (Moore, 2014).

Při zjišťování úrovně pohybové gramotnosti, konkrétně úrovně atributu pohybové kompetence prostřednictvím nástroje PLAYfun jsme došli k závěru, že úroveň pohybové gramotnosti u dívek je 69,9 %. Téměř totožnou úroveň pohybové gramotnosti naměřila Kolářová (2021) ve svém výzkumu, kdy úroveň jejího výzkumného souboru byla 69,85%. Z našich výsledků vyplývá, že děvčata dosahovala nejlepších výsledků v oblasti lokomoce dále v rovnováze a ovládání těla a na třetím místě v oblasti běhu. Naopak nejhorších výsledků

dosahovala v oblasti ovládnání předmětu – horní část těla a ovládnání předmětu – dolní část těla. Výsledky se shodují s výzkumem Kolářové (2021), kdy dívky z oddílu sportovní gymnastiky taktéž dosahovaly nejlepších výsledků v oblasti lokomoce a naopak nejhorších výsledků dosáhly v oblasti ovládnání objektů v horní a dolní části těla. Důvodem pro shodu výsledků je možná to, že oba tyto sporty se řadí do koordinačně-estetických, pro které jsou důležité základní pohybové kompetence a dovednosti, jako je právě držení těla a rovnováha nebo lokomoce (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010).

## 6.1 Limity práce

Za hlavní slabé stránky diplomové práce lze považovat relativně malou velikost výzkumného souboru. Bylo by přínosné zapojit větší množství respondentů a zařadit více týmů pro další zkoumání pohybové gramotnosti.

Za možné limity práce považují také nedostatečnou instruktáž k pohybovým úkolům v nástroji PLAYfun, konkrétně vymezení počtu pokusů. Problém může také nastat v subjektivním hodnocení, kdy každý hodnotitel může zaznamenat jiná data. Nástroj považují pro jednoho hodnotitele za časově a prostorově velmi náročný, jelikož zahrnuje nejen hodnocení fyzické kompetence, ale také míru sebevědomí při provádění úkolů, zaměřuje se na pochopení zadání a sleduje, zda dítě čeká až úkol provedou jejich vrstevníci či nikoliv. Bylo by vhodné zařadit více hodnotitelů, kteří by se zaměřovali na jednotlivé části. Vzhledem k provádění výzkumu v rámci tréninkové jednotky musely dívky provádět jednotlivá cvičení po řadě a obtížně se tak určovalo, zda dítě čekalo na ostatní vrstevníky, či nikoliv. Dalším limitem práce byl aktuální stav každého probanda při provádění jednotlivých úkolů.

Dalším problémem mohlo být dotazníkové šetření, které nepatří mezi nejspolehlivější metody. I přes podrobné vysvětlení a zodpovězení otázek pro jeho vyplňování, může dojít k nesprávnému pochopení. Taktéž se může lišit míra svědomitého vyplňování, rozdílná motivace a míra zájmu k zodpovídání jednotlivých otázek a tím ke značnému zkreslení výsledných odpovědí respondentů. Pro některé dívky mohla být formulace otázek v dotazníku příliš složitá a těžko nebo špatně pochopitelná.

## 7 Závěry

- ❖ Mezi úrovní pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita nebyl nalezen významný rozdíl. Nulová hypotéza  $H_{01}$  tedy byla přijata.
- ❖ Mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u děvčat klubu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita nebyl nalezen významný rozdíl. Nulová hypotéza  $H_{02}$  tedy byla přijata.
- ❖ Existuje vzájemný vztah mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a nástroje PLAYfun. Čím vyšší je skóre v PLAYfun, tím vyšší je skóre v PLAYself, a naopak. Na základě toho byla zamítnuta hypotéza  $H_{03}$  a byla přijata hypotéza alternativní  $H_{A3}$ .
- ❖ Pohybově nejaktivnější jsou mažoretky po celý rok.
- ❖ Děvčata pro vykonávání pohybové aktivity nejvíce preferují prostředí v přírodě.
- ❖ Dívky vnímají význam pohybové gramotnosti vzhledem ke čtenářské a matematické téměř totožně.
- ❖ Většina dívek si věří, že jsou natolik zdatné, že se mohou věnovat všem aktivitám, které si vyberou.
- ❖ Pohybová gramotnost je u týmu Minnie Český Těšín průměrně 69,3%, u klubu Mažoretkinje grada Splita 70,4 %. Průměrná úroveň pohybové gramotnosti u obou týmů dohromady je 83,9 %.
- ❖ V sebehodnocení pohybové gramotnosti dosáhly členky týmu Minnie Český Těšín 70,30 %. Mažoretky z klubu Mažoretkinje grada Splita dosáhly 70,31 %. Průměrné sebehodnocení pohybové gramotnosti u obou týmů dohromady je 70,79 %.

## 8 Souhrn

Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnat úroveň a sebehodnocení pohybové gramotnosti u členek českého mažoretkového týmu Minnie Český Těšín členkami chorvatského týmu Mažoretkinje grada Splita.

V úvodu teoretické části práce popisuje základní poznatky o gramotnosti a pohybové gramotnosti a zabývá se jejím vývojem v průběhu života. Dále se věnuje jednotlivým atributům pohybové gramotnosti, konkrétně motivací, sebevědomím a fyzickou kompetencí a také interakci s prostředím a taktéž popisuje jejich vzájemné vztahy. Řešeným problémem je také motivace, která taktéž souvisí s hlavním tématem práce. Zabývá se charakteristikou vývojového období pro oba soubory respondentů z výzkumu, tedy období mladšího školního věku z hlediska tělesného, pohybového, sociálního a psychického vývoje a doporučeným trenérským přístupem pro toto věkové období. Následující kapitola pak řeší problematiku mažoretkového sportu a uvádí srovnání podmínek pro jeho vykonávání v České republice a Chorvatsku.

Výzkumnou část práce tvoří stanovení cílů, úkolů práce, hypotéz a výzkumných otázek. Dále je popsána metodika výzkumu, v níž jsou charakterizovány oba výzkumné soubory a také způsob, jak byla data získána a následně vyhodnocena. Obsahuje také podrobný popis nástrojů, které byly využity při empirickém šetření. Následuje popis výsledků práce, které jsou rozděleny do dvou oblastí. V první části jsou řešeny výzkumné hypotézy, zatímco druhá část je věnována vyhodnocování otázek. Výzkumnou část následně uzavírá diskuze.

Výzkum byl realizován v březnu roku 2022 ve dvou vybraných mažoretkových týmech. Konkrétně šlo o tým mažoretky Minnie Český Těšín z České republiky (18 dívek) a tým Mažoretkinje grada Splita z Chorvatska (21 dívek). Výzkumný soubor tvořily členky obou mažoretkových týmů, dohromady 39 členek z kategorie kadetek, tedy dívky mladšího školního věku ve věkovém rozmezí od 7 – 11 let. Data byla získána za pomoci dvou vybraných nástrojů z programu PLAY (The Physical Literacy Assessment for Youth) k hodnocení pohybové gramotnosti mládeže (Canadian Sport Institute, 2014). Ve výzkumu byl aplikován nástroj PLAYfun a PLAYself. Výsledky byly přepsány do elektronických tabulek v programu MS Excel 2016 a následně statisticky vyhodnoceny v programu Statistica CZ 9.0. a IBM SPSS 22.0 a zpracovány do grafů.

Na základě výzkumu došlo verifikaci tří hypotéz, z nichž dvě z nich byly potvrzeny a u jedné byla přijata hypotéza alternativní. Výsledky ukázaly, že mezi úrovní pohybové gramotnosti u členek týmu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita není významný

rozdíl. Nulová hypotéza tedy byla potvrzena. Významný rozdíl nebyl nalezen ani mezi sebehodnocením pohybové gramotnosti u členek klubu Minnie Český Těšín a Mažoretkinje grada Splita. Dále byla zjištěna významná korelace mezi celkovým skóre dotazníku PLAYself a celkovým skóre nástroje PLAYfun. U obou týmů existuje vzájemný vztah. Čím vyšší je skóre v nástroji PLAYfun, tím vyšší je i skóre v dotazníku PLAYself, a naopak. Zde byla nulová hypotéza zamítnuta a byla přijata hypotéza alternativní.

## 9 Summary

The main goal of the diploma thesis was to compare the level and self-esteem of physical literacy in the members of the Czech majorette team Minnie Český Těšín by the members of the Croatian team Mažoretkinje grada Splita.

In the introduction to the theoretical part of the work describes the basic knowledge about literacy and physical literacy and deals with its development during life. It also deals with the individual attributes of physical literacy, namely motivation, self-confidence and physical competence, as well as interaction with the environment and also describes their interrelationships. The topic addressed is also motivation, which is related to physical literacy. It also deals with the characteristics of the development period for both sets of respondents from the research, ie the period of younger school age in terms of physical, social and mental development and the recommended coaching approach for this age period. The following chapter addresses the issue of majorette sports and compares the conditions for its implementation in the Czech republic and Croatia.

The research part of the work consists of setting goals, tasks, hypotheses and research questions. Furthermore, the research methodology is described, in which both research files are characterized, as well as the way in which the data were obtained and subsequently evaluated. It also contains a detailed description of the tools that were used in the empirical investigation. The following is a description of the results of the work, which are divided into two areas. The first part deals with research hypotheses, while the second part is devoted to the research questions. The research part is then closed by a discussion.

The research was carried out in March 2022 in two selected majorette teams. Specifically, it was the team of the majorette Minnie Český Těšín from the Czech Republic (18 girls) and the team of Mažoretkinje grada Splita from Croatia (21 girls). The research group consisted of members of both majorette teams, a total of 39 members from the category of cadets, ie girls of younger school age in the age range of 7 – 11 years. The data were obtained using two selected tools from the PLAY (The Physical Literacy Assessment for Youth) program to assess youth physical literacy. The PLAYfun and PLAYself tools were applied in the research. The results were transcribed into electronic spreadsheets in MS Excel 2016 and subsequently statistically evaluated in Statistica CZ 9.0. and IBM SPSS 22.0 and processed into graphs.

Based on the research, three hypotheses were verified, two of which were confirmed and one of them accepted an alternative hypothesis. The results showed that there is no significant

difference between the level of physical literacy of team members Minnie Český Těšín and Mažoretkinje grada Splita. The null hypothesis was therefore confirmed. No significant difference was found between the self-assessment of physical literacy in the team members Minnie Český Těšín and Mažoretkinje grad Split. Furthermore, a significant correlation was found between the overall score of the PLAYself questionnaire and the overall score of the PLAYfun tool. There is a relationship between the two teams, the higher the score in the PLAYfun tool, the higher the score in the PLAYself questionnaire, and vice versa. Here, the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted.

## 10 Referenční seznam

- Acevedo, A. (2018). A personalistic appraisal of Maslow's needs theory of motivation: From "humanistic" psychology to integral humanism. *Journal of Business Ethics*, 148(4), 741- 763.
- Atkin, A. J., Sharp, S. J., Harrison, F., Brage, S., & Van Sluijs, E. M. (2016). Seasonal variation in children's physical activity and sedentary time. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(3), 449.
- Barnett, L., & Weber, J. (2008). Perceived benefits to children from participating in different types of recreational activities. *Journal of Park and Recreation*, 26(3), 1–20. Retrieved from World Wide Web: <http://js.sagamorepub.com/jpra/article/view/1310>
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K.D., Bruner, B., Copeland, J. L., et al. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18(Suppl. 2), 1042.
- Bindak, R. (2014). *Mann-Whitney U ile Student't testinin I. Tip Hata ve Güç bakımından Karşılaştırılması: Monte Carlo Simülasyon Çalışması (011302)(5-11)*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi, 14(1), 5-11.
- Blanchard, J., Van Wyk, N., Ertel, E., Alpous, A., & Longmuir, P. E. (2020). Canadian Assessment of Physical Literacy in grades 7-9 (12-16 years): Preliminary validity and descriptive results. *Journal of Sports Sciences*, 38(2), 177-186.
- Bukvić, Z., Nikolić, D., & Ćirović, D. (2021). The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medicinski podmladak*, 72(2), 34-39.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. *Human Kinetics*.
- Cairney, J., Bedard, C., Dudley, D., & Kriellaars, D. (2016). Towards a physical literacy framework to guide the design, implementation and evaluation of early childhood movement-based interventions targeting cognitive development. *Annals of Sports Medicine and Research*, 3(4), 1073-1.
- Canadian Sport Institute. (2014). *Physical Literacy Assessment for Youth: PLAYfun*. Retrieved 7. 3. 2022 from World Wide Web: [http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYfun\\_workbook.pdf](http://physicalliteracy.ca/wpcontent/uploads/2016/08/PLAYfun_workbook.pdf)



- Cleland-Donnelly, F. E., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2016). Developmental physical education for all children: theory into practice. *Human Kinetics*.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál.
- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76 (3). 2-5.
- Daniš, P. (2016). *Děti venku v přírodě: ohrožený druh?*. Tereza: Praha.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). *School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18*. Cochrane database of systematic reviews, (2).
- Doležalová, J. (2009). *Gramotnost*. Pedagogická encyklopedie. 223-229.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40–63.
- Dudley, D. (2018). Physical literacy: When the sum of the parts is greater than the whole. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(3), 7-8.
- Francis, C. E., Longmuir, P. E., Boyer, C., Andersen, L. B., Barnes, J. D., Boiarskaia, E., & Hay, J. A. (2016). The Canadian assessment of physical literacy: Development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 214-222.
- Fox, K. R. (2004). At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health—A report from the Chief Medical Officer. *Senior Scientific Editor for Department of Health*.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. *Jones & Bartlett Learning*.
- Green, N. R., Roberts, W. M., Sheehan, D., & Keegan, R. J. (2018). Charting physical literacy journeys within physical education settings. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 272.
- Grohan, S. (2008). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (2nd ed.). *Hove, UK: Routledge*.

- Haugen, T., Säfvenbom, R., & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, 4(2), 49-56.
- Hrňová, N. (2019). *Pohybová gramotnost a motivace žáků k pohybové aktivitě na základní a střední škole*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- IFMS. (2022). *Rulebook IFMS*. Retrieved 18.1.2022 from the World Wide Web: <http://ifms-majorettes.com/rulebook/>
- Janík, T., Knecht, P., & Najvarová, V. (2007). *Příspěvky k tvorbě a výzkumu kurikula*. Brno: Paido, 77–84.
- Jansa P. a kol. (2019). *Pedagogika sportu*. Univerzita Karlova, Karolinum.
- Jansa, P., Dovalil, J., & Bund, V. (2009). Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. *Q-art*.
- Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy and resilience in children and youth. *Frontiers in Public Health*, 7, 346.
- Jelínková, K., & Jelínek, J. (2004). *Lexikon mažoretky*. Praha: Toužimský & Moravec.
- Jeřábek, J., & Tupý, J. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- Jeřábková, J. (2004). *Taneční příprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L., & HBSC český národní tým. (2012). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School Aged Children: WHO collaborative cross-national study (HBSC)“*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kenyon, G. S., & McPherson, B. D. (1973). Becoming involved in physical activity and sport: A process of socialization. *Physical Activity: Human Growth and Development*, 303-332.
- Killingbeck, M., Bowler, M., Golding, D., & Sammon, P. (2007). Physical education and physical literacy. *Physical Education Matters*, 2(2), 20-24.

- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet Lond Engl*, 380(9838), 294-305.
- Kolářová, M. (2021). *Pohybová gramotnost u českých dětí mladšího školního věku – pilotní měření realizované nástrojem PlayFun*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Kraut, A., Melamed, S., Gofer, D., & Froom, P. (2003). Effect of school age sports on leisure time physical activity in adults: The CORDIS study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(12), 2038–2042.
- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Kubiatko, M., Hsieh, M.Y., Ersozlu, Z. N., & Usak, M. (2018). The motivation toward learning among Czech high school students and influence of selected variables on motivation. *Revista de Cercetare Si Interventie Sociala*, 60, 79–93.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing as.
- Leskošek, B., Strel, J., & Kovač, M. (2007). Differences in physical fitness between normal-weight, overweight and obese children and adolescents. *Kinesiologia Slovenica*, 13(1), 21-30.
- Liefeith, A., Kiely, J., Collins, D., & Richards, J. (2018). Back to the Future-in support of a renewed emphasis on generic agility training within sports-specific developmental pathways. *Journal of Sport Sciences*, 36(19), 2250-2255.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 767.
- Lounsbury, M. A., & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name?. *Journal of Sport and Health Science*, 4, 139–144.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada

- Mallows, D. (2017). *What is literacy?*. Retrieved: 7.1. 2022 from World wide Web: <http://provzdelavani.nuv.cz/clanky/ze-zahranici/co-je-gramotnost>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27–30.
- Marešová, K. (2014). The costs of physical inactivity in the Czech republic in 2008. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(3), 489-494.
- Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to increase motivation for physical activity among youth. *Sport Mont*, 16(1), 29-32.
- Mejzlíková, R. (2019). *Sebehodnocení pohybové gramotnosti, osobní účinnosti a úrovně pohybové aktivity žáků základní školy*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Miklánková, L., Elfmark, E., Sigmund, E., Mitáš, J., & Frömel, K. (2009). Physical activity in pre-school children from the aspect of health criteria. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica*, 39(1), 39-47.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32, 314–363.
- Millerová, A. (1995). *Dětství je drama*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Mindell, J. S., Coombs, N., & Stamatakis, E. (2014). *Measuring physical activity in children and adolescents for dietary surveys: practicalities, problems and pitfalls*. Proceedings of the Nutrition Society, 73(2), 218-225.
- Moore, R. (2014). Nature play & learning places. *Creating and managing places where children engage with nature*.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton.
- Paur, M. (2014). *Pohybová gramotnost – výzva*. Český svaz kin-ballu. Retrieved: 7. 1. 2022 from World Wide Web: <http://kin-ball.cz/pohybova-gramotnost-vyzva>
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing, as.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Petrová, A., & Plevová, I. (2004). *Kapitoly z obecná psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

PLAYfun. *Task 1 – Run a Square*. In: Youtube [online]. 24.04.2014 [cit. 2022-02-25]. Retrieved from YouTube video database on the World Wide Web: [https://www.youtube.com/watch?v=rzy-15Tr1Ho&list=PLdbBtUQP\\_hqz7JLidQ7Vj3ERKulela3yb](https://www.youtube.com/watch?v=rzy-15Tr1Ho&list=PLdbBtUQP_hqz7JLidQ7Vj3ERKulela3yb)

Popescu, E. G. (2019). Positive Effects in Competitive Baton Twirling – Terms of Reference for Training and Monitoring. In V. Grigore, M. Stanescu, & M. Paunescu (Eds.). *Physical Education, Sport and Kinetotherapy - ICPEK 2015*, vol 11. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 235-242). Retrieved 7.1.2022 from database on the Future Academy World Wide Web: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.06.32>

Prukner, V. (2014). *Manažerské dovednosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (1998). *Pedagogický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 286.

Rabušicová, M. (2002). *Gramotnost: Staré téma v novém pohledu*. Brno: Masarykova univerzita & Georgetown.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1-9.

Richmond, M., Robinson, C., & Sachs-Israel, M. (Eds.) (2008). *The global literacy challenge*. Paris: UNESCO.

Sallis, J. F., & Owen, N. (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks: SAGE publications.

Salonen, H., Salthammer, T., & Morawska, L. (2020). Human exposure to air contaminants in sports environments. *Indoor Air*, 30(6), 1109-1129.

Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*, 35(1), 9-27.

- Sigmudová, D., Sigmund, E., Hamřík, Z., Kalman, M., & Frömel, K. (2014). Trendy ve vývoji pohybového chování obyvatel České Republiky. / Trends in physical behaviour in Czech inhabitants. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 23(3), 105–108.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Univerzita Karlova, Karolinum.
- Stafford, I. (2011). *Coaching Children in Sport*. British library: Taylor-Frandcis.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Sum, K. W. R., Li, M. H., Choi, S. M., Huang, Y., & Ma, R. S. (2020). In/visible physical education and the public health agenda of physical literacy development in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3304.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Vorálková, J. (2010). Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Studia Kinanthropologica*, 11(2), 110-117.
- Škodáková, E. (2004). *Metodické náměty pro zájmovou činnost mažoretek na školách*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Švec, Š. (2002). *Základné pojmy v pedagogike a andragogike*. Bratislava.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Tremblay, M. S. (2012). Major initiatives related to childhood obesity and physical inactivity in Canada: the year in review. *Canadian Journal of Public Health*, 103(3), 164-169.
- Tucker, P., & Gilliland, J. (2007). The effect of season and weather on physical activity: a systematic review. *Public Health*, 121(12), 909-922.
- United Nations General Assembly. (2001). Resolution 56/116 adopted by the General Assembly on 19 December 2001. *United Nations Literacy Decade: Education for all*. New York: United Nations.
- US Department of Health and Human Services. (2008). *US Department of Health and Human Services 2008 physical activity guidelines for Americans*. Hyattsville, MD: Author, Washington, DC, 2008, 1-40.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

- Vašíčková, J. (2016). *Pohybová gramotnost v České republice. 1. vydání*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Vašíčková, J., Cuberek, R., & Pernicová, H. (2020). Reliabilita Dotazníku sebehodnocení pohybové gramotnosti u vysokoškolské populace. *Tělesná kultura*, 43(1), 6-15.
- Vašíčková, J., & Pernicová, H. (2020). Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku. *Tělesná kultura*, 41(2), 74-81.
- Veber, J. et al. (2009). *Management*. Praha: Management Press.
- Whitehead, M. (Ed.). (2019). *Physical literacy across the world*. Routledge.
- Whitehead, M. E. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge.
- Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1), 6–9.
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Retrieved 7.2.2022 from the World Wide Web: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/)
- Záděrová-Kytýřová, M. (2002). *Taneční gymnastika*. Praha: IPOS-ARTAMA.

# 11 Přílohy

## Příloha 1. Vyjádření etické komise FTK UP



Fakulta  
tělesné kultury

Genius fo

### Vyjádření Etické komise FTK UP

**Složení komise:** doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně  
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.  
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.  
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.  
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.  
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.  
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 7.4.2022 byl projekt diplomové práce

Autor /hlavní řešitel/: **Bc. Zuzana Pospíšilová**

s názvem **Pohybová gramotnost ve vybraných týmech mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **49/2022**

dne: **27. 4. 2022**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

**Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.**

za EK FTK UP  
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.  
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury  
Komise etická  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci  
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009  
www.ftk.upol.cz





Fakulta  
tělesné kultury  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

### INFORMOVANÝ SOUHLAS K ÚČASTI NA VÝZKUMU

**Název projektu:** Pohybová gramotnost ve vybraných týmech mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku

**Hlavní řešitelka:** Bc. Zuzana Pospíšilová

**Vedoucí práce:** Mgr. Martina Poláková

Vážení rodiče,

dovoluji si Vás požádat o souhlas s účastí Vaší dcery na výzkumném šetření k diplomové práci zaměřené na pohybovou gramotnost ve vybraných týmech mažoretkového sportu v České republice a Chorvatsku. Cílem projektu je porovnat úroveň a sebehodnocení pohybové gramotnosti mezi členkami českého mažoretkového týmu Minnie Český Těšín a členkami mažoretkového týmu Mažoretkinje grada Splita.

#### Proč se tato studie provádí?

- Zhoršování tělesné zdatnosti a pohybové gramotnosti u dětí jsou faktory přispívající ke vzniku civilizačních onemocnění, zhoršení společenské konektivity a celkové kvality života.
- Hlavním smyslem výzkumného šetření je získání dat o úrovni a sebehodnocení pohybové gramotnosti dívek, která bude následně porovnána mezi jednotlivými týmy.

#### Co Vás čeká, v případě účasti ve studii?

- Výzkum bude realizován v rámci tréninkových jednotek mažoretek v oddílu Minnie Český Těšín – kadetky.
- Vyplnění dotazníku PLAYself pro zjištění vlastního sebehodnocení pohybové gramotnosti (cca 5 – 7 min).
- Aktivní účast na výzkumném měření pomocí nástroje PLAYfun – provedení 18 pohybových úkolů z 5 různých oblastí (běh, lokomoce, ovládání předmětu – horní část těla, ovládání předmětu – dolní část těla, rovnováha), na jejichž základě bude hodnocena úroveň pohybové gramotnosti.

### **Jaká jsou rizika účasti ve studii?**

- Z měření nevyplývá žádné nebezpečí.

### **Jaké jsou benefity účasti ve studii?**

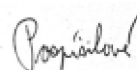
- Každý účastník získá zajímavou zpětnou vazbu a výsledky měření.
- Za účast ve studii nebude účastník nijak finančně odměněn.

### **Kde budou výsledky výzkumu prezentovány?**

- Výsledky výzkumu budou zveřejněny v diplomové práci. Žádné osobní údaje nebudou nikde zveřejněny a bude zachována anonymita dívek.
- Naměřená data budou sloužit pouze pro vědecké účely.

### **Co dělat, pokud máte nějaký dotaz?**

- Pokud máte jakýkoliv dotaz, můžete se kdykoliv obrátit na řešitelku výzkumu Bc. Zuzanu Pospíšilovou prostřednictvím emailu [zuz.martinkova@seznam.cz](mailto:zuz.martinkova@seznam.cz) nebo telefonního čísla +420 777 173 606.



Bc. Zuzana Pospíšilová  
studentka Rekreatologie  
UPOL

---

Já níže podepsaný/á **souhlasím** – **nesouhlasím\***, aby se moje dcera \_\_\_\_\_ účastnila výzkumného šetření k diplomové práci.

*\*Hodící se zakroužkujte*

Byl/a jsem informován/a o cílech, metodách, rizicích studie a také o tom, co se ode mě očekává.

Porozuměl/a jsem tomu, že:

- 1) Prováděná studie je výzkumnou činností,
- 2) účast ve výzkumu je dobrovolná a mohu kdykoli v odstoupit,
- 3) získaná data budou uchována s ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR a budou anonymizována,
- 4) mé osobní údaje se nebudou nikde vyskytovat, já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum: \_\_\_\_\_ Podpis zákonného zástupce: \_\_\_\_\_



Fakulta  
tělesné kultury

Univerzita Palackého  
v Olomouci

### **INFORMIRANI PRISTANAK ZA SUDJELOVANJE U ISTRAŽIVANJU**

**Naziv projekta:** Tjelesno opismenjavanje u odabranim mažoret timovima u Českoj i Hrvatskoj

**Autor projekta:** Bc. Zuzana Pospíšilová

**Voditelj:** Mgr. Martina Poláková

Dragi roditelji,

zamolio bih Vas za suglasnost za sudjelovanje Vaše kéeri u istraživačkom istraživanju o diplomskom radu o fizičkoj pismenosti u odabranim mažoret timovima u Českoj i Hrvatskoj. Cilj projekta je usporediti razinu i samoprocjenu tjelesne pismenosti između članica češkog mažoret tima Minnie Český Těšín i članica mažoret tima Mažoretkinje grada Splita.

#### **Zašto se radi ova studija?**

- Pogoršanje tjelesne kondicije i tjelesna pismenost djece čimbenici su koji pridonose nastanku civilizacijskih bolesti, pogoršanju društvene povezanosti i ukupne kvalitete života.
- Osnovna svrha istraživanja je dobiti podatke o razini i samoprocjeni tjelesne pismenosti djevojčica, koji će se potom uspoređivati između timova.

#### **Što mislite ako sudjelujete u istraživanju?**

- Istraživanje će se provoditi u sklopu trening jedinica mažoretkinja u sekciji Mažoretkinje grada Splita - kadetkinje.
- Ispunjavanje PLAYself upitnika za doznavanje vlastite samoprocjene fizičke pismenosti (cca. 5 - 7 min).
- Aktivno sudjelovanje u istraživanju pomoću PLAYfun alata - izvođenje 18 zadataka pokreta iz 5 različitih područja (trčanje, lokomocija, kontrola objekta - gornji dio tijela, kontrola objekta - donji dio tijela, ravnoteža), na temelju čega će se ocjenjivati razina gibalne pismenosti.

#### **Koji su rizici sudjelovanja u istraživanju?**

- Nema opasnosti od mjerenja.

### **Koje su prednosti sudjelovanja u studiji?**

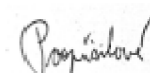
- Svaki sudionik će dobiti povratnu informaciju zainteresirane strane i rezultate mjerenja.
- Sudionik neće biti novčano nagrađen za sudjelovanje u istraživanju.

### **Gdje će biti predstavljeni rezultati istraživanja?**

- Rezultati istraživanja bit će objavljeni u diplomskom radu. Nigdje neće biti objavljeni nikakvi osobni podaci, a anonimnost djevojaka će se zadržati.
- Izmjereni podaci će se koristiti samo u znanstvene svrhe.

### **Što učiniti ako imate pitanje?**

- Ako imate bilo kakvih pitanja, uvijek se možete obratiti istraživaču Bc. Zuzana Pospíšilová putem e-pošte [zuz.martinkova@seznam.cz](mailto:zuz.martinkova@seznam.cz) ili na broj telefona +420 777 173 606.



Bc. Zuzana Pospíšilová  
student Rekreatologie  
UPOL

---

Ja, dolje potpisani, **slažem se - ne slažem se** \* da moja kćer \_\_\_\_\_  
treba sudjelovati u istraživanju za diplomski rad.

\* Zaokružite prema potrebi

Informiran sam o ciljevima, metodama, rizicima studije te o tome što se od mene očekuje.

Ja razumijem da je:

- 1) Studij je istraživačka djelatnost,
- 2) sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i mogu odustati u bilo kojem trenutku,
- 3) dobiveni podaci čuvat će se uz zaštitu povjerljivosti u skladu s važećim zakonima Češke Republike i biti će anonimizirani,
- 4) moji osobni podaci neće se nigdje pojaviti, naprotiv, neću se protiviti korištenju rezultata ovog istraživanja.

Datum: \_\_\_\_\_ Potpis zakonskog zastupnika: \_\_\_\_\_

PLAYfun is intended for children aged 7 and up.

[canadiansportforlife.ca](http://canadiansportforlife.ca)  
[play.physicalliteracy.ca](http://play.physicalliteracy.ca)

Participant's Name \_\_\_\_\_ Gender: M F Age: \_\_\_\_

Place a mark in the box that best represents the child's ability. Indicate if the child had low confidence, or needed a prompt, mimic, description, or demonstration for each task.

Task	Competence				Confidence	Comprehension			
	Developing		Acquired		Confidence	Prompt	Mimic	Describe	Demo
	Initial	Emerging	Competent	Proficient					
1. Run a square									
2. Run there and back									
3. Run, jump, then land on two feet									
4. Crossovers									
5. Skip									
6. Gallop									
7. Hop									
8. Jump									
9. Overhand throw									
10. Strike with stick									
11. One-handed catch									
12. Hand dribble stationary & moving forward									
13. Kick ball									
14. Foot dribble moving forward									
15. Balance walk (heel-to-toe) forward									
16. Balance walk (toe-to-heel) backward									
17. Drop to ground & back up									
18. Lift and lower									

Příloha 5. Záznamový arch PLAYfun

Physical Literacy  
Assessment  
for Youth

canadiansportforlife.ca  
play.physicalliteracy.ca

PLAYfun

Physical Literacy Score Sheet

Participant's Name \_\_\_\_\_

Add up the section totals to obtain the Subtotal.

Next, divide the subtotal by 18 to obtain the **PLAYfun** Physical Literacy Score.

Running	score
1. Run a square	
2. Run there and back	
3. Run, jump, then land on two feet	
Total	
Locomotor	
4. Crossovers	
5. Skip	
6. Gallop	
7. Hop	
8. Jump	
Total	
Object Control – Upper Body	
9. Overhand throw	
10. Strike with stick	
11. One-handed catch	
12. Hand dribble stationary and moving forward	
Total	
Object Control – Lower Body	
13. Kick ball	
14. Foot dribble moving forward	
Total	
Balance, Stability & Body Control	
15. Balance walk (heel-to-toe) forward	
16. Balance walk (toe-to-heel) backward	
17. Drop to the ground and back up	
18. Lift and Lower	
Total	
PLAYfun Physical Literacy Score	
Running	
Locomotor	
Object Control – Upper Body	
Object Control – Lower Body	
Balance, Stability & Body Control	
Add up the section totals to obtain the Subtotal	Subtotal
Divide the subtotal by 18 to obtain the <b>PLAYfun</b> Physical Literacy Score	Total

### Dotazník sebehodnocení pohybové gramotnosti (DSPG)

ID respondenta: \_\_\_\_\_ Pohlaví: Muž – Žena Věk: \_\_\_\_\_

Zaškrtni vždy jen jedno odpovídající políčko (použij ✖).

Většinou jsem pohybově neaktivnější:  v létě  v zimě  po celý rok.

Jak jsi dobrý/á ve sportech a aktivitách...	Nikdy jsem to nezkoušel/a	Ne moc dobrý	OK	Velmi dobrý	Vynikající
1. V tělocvičně? (např. hry, gymnastika)					
2. Na vodě a ve vodě? (např. plavání)					
3. Na ledě? (např. bruslení)					
4. Na sněhu? (např. lyžování)					
5. V přírodě? (např. turistika)					
6. Venku na hřišti? (např. fotbal, basket)					
<b>Co si myslíš o sportování a pohybových aktivitách?</b>		<b>Vůbec to není pravda</b>	<b>Obvykle to není pravda</b>	<b>Pravdivé</b>	<b>Velmi pravdivé</b>
7. Netrává mi dlouho, než se naučím novou dovednost, sport či aktivitu					
8. Myslím si, že mám dostatečné dovednosti, abych se mohl/a účastnit všech sportů a aktivit, kterých chci					
9. Věřím, že být pohybově aktivní je důležité pro mé zdraví a pohodu					
10. Věřím, že když jsem pohybově aktivní, jsem šťastnější					
11. Věřím, že se mohu účastnit jakéhokoliv sportu/aktivity, kterou si vyberu					
12. Moje tělo mi dovoluje účastnit se jakékoliv aktivity, kterou si vyberu					
13. Mívám obavy zkusit nové sporty nebo aktivity					
14. Rozumím slovům, která trenér nebo učitel/ka TV používá					
15. Při cvičení a sportování se cítím jistý/á					
16. Nemohu se dočkat, až vyzkouším nové sporty či pohybové aktivity					
17. V pohybových aktivitách jsem obvykle nejlepší ze třídy					
18. Nepotřebuji procvičovat pohybové dovednosti, protože mám přirozený talent					
<b>19. Čtení a psaní je velmi důležité.</b>	<b>Souhlasíš nebo nesouhlasíš s tímto tvrzením?</b>				
	<b>Rozhodně nesouhlasím</b>	<b>Nesouhlasím</b>	<b>Souhlasím</b>	<b>Rozhodně souhlasím</b>	
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
<b>20. Matematika a čísla jsou velmi důležitá.</b>					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
<b>21. Pohyb, pohybové aktivity a sport jsou velmi důležité.</b>					
a) Ve škole					
b) Doma s rodinou					
c) S přáteli					
<b>22. Jsem zdatný/á natolik, že se můžu věnovat všem aktivitám, které si vyberu.</b>		<b>Nesouhlasím</b>	<b>Souhlasím</b>		

Děkujeme za spolupráci při vyplňování dotazníku.

Příloha 7. Dotazník – Sebehodnocení pohybové gramotnosti (PLAYself) – v chorvatštině

PLAYself - samoprocjena tjelesne pismenosti mladih

Ime i prezime: \_\_\_\_\_ Spol: Muško – Žensko Dob: \_\_\_\_\_

Označite samo jedan odgovarajući okvir odjednom (koristiti X).

Obično sam fizički najaktivniji:  ljetu  zimi  kroz cijelu godinu.

Koliko ste dobri u sportu i aktivnostima....	Nikad nisam probao	Ne baš dobro	U redu	Vrlo dobro	Izvršno
1. U dvorani (npr. Sportske igre, gimnastika)					
2. Na vodi i u vodi (npr. Plivanje)					
3. Na ledu? (npr. klizanje)					
4. Na snijegu? (npr. Skijanje)					
5. U prirodi? (npr. Turizam)					
6. Vani na terenu? (npr. nogomet, košarka)					
Što mislite o sportu i tjelesnim aktivnostima?		Ovo uopće nije istina	Uglavnom nije istina	Istina	Vrlo istinito
7. Ne treba mi dugo da naučim novu vještinu, sport ili aktivnost					
8. Mislim da imam dovoljno vještina da mogu sudjelovati u svim sportovima i aktivnostima koje želim					
9. Vjerujem da je tjelesna aktivnost važna za moje zdravlje i dobrobit					
10. Vjerujem da sam sretniji kada sam fizički aktivan					
11. Vjerujem da mogu sudjelovati u bilo kojem sportu/aktivnosti koju odaberem					
12. Sklon sam isprobavati nove sportove ili aktivnosti					
13. Moje tijelo mi dopušta da sudjelujem u bilo kojoj aktivnosti koju odaberem					
14. Razumijem riječi koje koristi učitelj tjelesnog					
15. Osjećam se samopouzdana kada vježbam i bavim se sportom					
16. Jedva čekam početi s novim sportom ili tjelesnim aktivnostima					
17. U tjelesnim aktivnostima obično sam najbolji u razredu					
18. Ne trebam vježbati fizičke vještine jer imam prirodni talent					
19. Čitanje i pisanje je vrlo važno.	Slažete li se ili ne slažete s ovom tvrdnjom?				
	Definitivno se ne slažem	Ne slažem se	Slažem se	Definitivno se slažem	
U školi					
Kod kuće s obitelji					
S prijateljima					
20. Matematika i brojevi su vrlo važni.					
U školi					
Kod kuće s obitelji					
S prijateljima					
21. Vrlo su važne tjelesna vježba, tjelesna aktivnost i sport.					
U školi					
Kod kuće s obitelji					
S prijateljima					
22.				Ne slažem se	Slažem se
Toliko sam stručan da se mogu posvetiti svim aktivnostima koje odaberem.					

Hvala na suradnji u ispunjavanju upitnika.