

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Veronika Oravová

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

METODIKA PŘÍPRAVY MAŽORETEK VE VĚKU
10 – 14 LET
Bakalářská práce

Autor: Veronika Oravová, Tělesná výchova – Matematika se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Veronika Oravová

Název závěrečné písemné práce: Metodika přípravy mažoretek ve věku 10 – 14 let

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá cvičením na rozvoj pohybových schopností ve sportovní specializaci mažoretek. Při vypracování práce bylo využito metody analýzy zdrojů. Výsledkem práce je vytvoření sborníku cvičení na rozvoj pohybových schopností u mažoretek, které jsou rozdělené do tří bloků na cvičení pro jednotlivce, cvičení ve dvojicích a skupinové cvičení, a vysvětlení cvičení.

Klíčová slova: mažoretky, střední školní věk, starší školní věk, pohybové schopnosti

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Veronika Oravová

Title of the thesis: Methodology of preparation majorettes at the age of 10-14 years

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The bachelor thesis deals with exercises for development of motor abilities in the sports specialization of majorettes. The method of resource analysis was used in this work, The result of this work is collection of exercises for development of motor abilities of majorettes which are divided into three blocks of exercises for individuals, exercise in pairs and group exercises, and an explanation of the exercises.

Keywords: majorettes, middle school age, older school age, motor abilities

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Veronika Oravová

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Jana Harvanová, Ph.D., za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

Také děkuji skupině Minipanenky Hranice za spolupráci a vytvoření fotodokumentace.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1 MAŽORETKY.....	8
2.1.1 <i>Historie mažoretok</i>	8
2.1.2 <i>Mažoretkové asociace</i>	9
2.1.3 <i>Pohybová technika mažoretok</i>	14
2.2 CHARAKTERISTIKA STŘEDNÍHO A STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	15
2.2.1 <i>Tělesný a pohybový vývoj</i>	16
2.2.2 <i>Psychologický vývoj</i>	17
2.2.3 <i>Sociální vývoj</i>	19
2.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI.....	20
2.3.1 <i>Struktura pohybových schopností</i>	21
2.3.2 <i>Koordinální schopnosti</i>	23
2.3.3 <i>Flexibilita</i>	24
2.3.4 <i>Vytrvalostní schopnosti</i>	25
2.3.5 <i>Silové schopnosti</i>	26
2.3.6 <i>Rychlostní schopnosti</i>	27
3 CÍLE	29
3.1 Hlavní cíl práce.....	29
3.2 Dílčí cíle.....	29
3.3 Úkoly práce.....	29
4 METODIKA	30
4.1 Postup práce.....	30
4.2 Využití metody a jejich zpracování.....	30
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	31
5.1 Samostatné cvičení.....	31
5.2 Cvičení ve dvojici.....	45
5.3 Skupinové cvičení.....	49
6 ZÁVĚRY	55
7 SOUHRN	56
8 SUMMARY	57
9 REFERENČNÍ SEZNAM	58

1 ÚVOD

Volba tématu bakalářské práce nebyla náhodná, vzhledem k tomu, že jsem se mažoretkám dlouhou dobu sama věnovala. Mažoretkám jsem se sice nevěnovala od malička, ale až od svých 13 let. Přesto má aktivní kariéra trvala 8 let. Během této doby jsem prošla několika skupinami v mažoretkové skupině Panenky Hranice.

Mažoretky jsou poměrně mladým sportem. Většina lidí je za sport nepovažují. Odvažují si však tvrdit, že mažoretkový sport se dostává v posledních letech více do povědomí populace. Každoročně se pořádá mnoho mažoretkových soutěží jak v České republice, tak i v zahraničí, a to nejen na úrovni republikové ale i mezinárodní.

Dle mého názoru jsou mažoretky krásný kolektivní a individuální sport, který učí děti k správnému držení těla, tělesnému rozvoji, socializaci a zásadě fair play. Rozlišujeme dvě odvětví mažoretek – klasická mažoretky a twirling. Tomuto sportu se věnují především děvčata. Známe však i skvělé chlapce, kteří se věnují twirlingu. Nejlepší je začít s mažoretkami v co nejnižším věku. V případě, že děvčata začínají s tímto sportem v pozdějším věku, může být začátek pro ně náročnější. Neznamená to však, že s dostatečnou pílí nedosáhnou stejné úrovně jako dívky, které začínají v předškolním věku.

Díky mému dlouholetému působení v mažoretkovém sportu jsem se měla možnost setkat se s různými typy trenérek. Při studiu na FTK UPOL jsem dospěla k názoru, že se trenérky zaměřovaly především na rozvoj mažoretkových dovedností a nekladly důraz na všestranný rozvoj svěřenkyň. Především z tohoto důvodu jsem se rozhodla zhotovit sborník cvičení rozvíjející pohybové schopnosti potřebné při tomto sportu, do kterých jsem zapojila pohyby mažoretek a práci s hůlkou.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 MAŽORETKY

Mažoretky řadíme mezi sport (Jelínek & Jelínková, 2014). Tento moderní sport je založen na kráse a eleganci pohybu, špičkových výkonech a principu fair play (International Federation Majorettes Sport, 2020 version). Lze je popsat jako dívky s elegantním držením těla, které se pohybují v rytmu konkrétní choreografie (Stroescu, 2017).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2020) definuje sport v dokumentu Evropská charta sportu jako „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (p. 120).

Mažoretkové odvětví se rozlišují na dvě základní kategorie. Klasickou mažoretku a twirling. Krásný pochod, držení těla, komplikovanost přesunů a obrazců a synchronizace je důležitá u klasických mažoretek. Twirling je zaměřen na práci s hůlkou (Jelínek & Jelínková, 2014).

Mezi základní činnosti mažoretek patří točení hůlkou, její vyhazování a chytání (Jelínek & Jelínková, 2014). Práce s hůlkou vyžaduje skvělou koordinaci prstů, rukou, paží a nohou. Důležitá je mimořádná kontrola správného držení těla. Mažoretkový sport vyžaduje vytrvalost, obratnost, sílu a rovnováhu. Pomocí pohybu těla vyjadřuje umění a emoce (World Baton Twirling Federation, 2020 version).

Hůlka má gumové konce, které se liší velikostí. Délka hůlky je závislá na velikosti mažoretky. Všeobecně platí, že by měla být stejně dlouhá jako paže cvičící. Kvůli lepší práci s hůlkou a estetickému vzhledu se na hůlky připevňují omotávky, zvané grip (Jelínek & Jelínková, 2014).

Jako každý sport jsou i mažoretky velice časově náročné. Tréninky probíhají několikrát týdně, někdy i o víkendu. Nesmíme zapomenout na vystoupení, soutěže a soutředění (Jelínek & Jelínková, 2014).

2.1.1 *Historie mažoretek*

Výpravní vojenské přehlídky Turků byly v Evropě již v 18. století během rakousko-tureckých konfliktů. Točení s podlouhlou věcí se poprvé objevilo v americkém námořnictvu. Předmětem byla puška, později prapor. Děvčata se do čela průvodu ukázala na Universitě Millsaps ve státě Mississippi. V Americe také jako první vyměnili prapory za dnešní mažoretkovou hůlku (Jelínek & Jelínková, 2014). Turky můžeme považovat za

prapůvodní zakladatele mažoretek. U amerického námořnictva je důležité, že se začíná s předměty točit. Až v státě Mississippi se začaly do prapůvodních kořenů zapojovat děvčata.

Jenínek a Jelínková (2014) udává, že obliba mažoretek rostla v celé Evropě od poloviny 20. století. Rozvíjí se také počet disciplín a pravidel. Ohromný nárůst obliby v Čechách, na Moravě a ve Slezku byl zaznamenán až v devadesátých letech 20. století.

Mgr. Jířího Necida lze považovat za zakladatele mažoretkového sportu v České republice, poté i v Evropě. V roce 1994 uspořádal první soutěž v Hranicích. Stanovil první pravidla, která s vývojem mažoretkového hnutí v České republice zdokonaloval. Česká televize Brno 6 let vysílala programy ze soutěží a tím pomohla velkému vývoji mažoretkového hnutí v České republice. Byl spoluzakladatelem dvou asociací v zahraničí. První asociace EMA (Evropan Majorettes Association) vznikla v Chorvatsku v roce 1999. Kvůli nespokojenosti s organizací soutěží a usedlým pojetím zrušily některé státy, včetně České republiky, členství v asociaci EMA v roce 2003. To byl impuls k vytvoření druhé zahraniční asociace IMA v roce 2004 v Polsku. Mgr. Jirí Necid rozšířil mažoretkové disciplíny o sóloformace a jiné druhy náčiní (hůlka, pompony, mix). Česká republika patří mezi špičku mažoretkového sportu v Evropě (International Federation Majorettes Sport, 2020 version).

2.1.2 Mažoretkové asociace

V této podkapitole si uvedeme, ve kterých mažoretkových asociacích v České republice můžeme soutěžit.

Asociace mažoretek NBTA – National Baton and Twirling Association. Nejstarší sdružení mažoretek a twirlerů je NBTA. Historie Svazu mažoretek a twirlingu ČR sahá do roku 2000, kdy se Sekce mažoretek Svazu hudebníků ČR stala členem mezinárodní asociace mažoretek a twirlingu NBTA (National Baton Twirling Association). V roce 2001 se Sekce mažoretek oddělila od Svazu hudebníků ČR a tak vznikl samostatný Svaz mažoretek ČR. V roce 2015 došlo ke změně názvu na Svaz mažoretek a twirlingu ČR – NBTA, z.s. Další činností SMTČR-NBTA je organizace odborných seminářů a školení vedené certifikovanými českými i zahraničními lektory. Samotná soutěž Národní šampionát se postupem let rozrostla o twirlingové soutěže a nové soutěžní disciplíny klasické mažoretky - show, exhibition corps a soutěže sólo a duo formacích (Svaz mažoretek a twirlingu ČR – NBTA, z.s., 2020 version).

Asociace mažoretek CMA - Czech Majorettes Association. CMA je jediná česká asociace, která je součástí největší světové mažoretkové federace MWF. Mezi jejich hlavní cíle patří veřejné bodování na soutěžích, rozdělení kategorie na Profi a Hobby, možnost postupu na ME a MS mezinárodní asociace MWF a semináře a workshopy pro mažoretky i trenéry (Czech Majorettes Association, 2020 version).

Asociace mažoretek IFMS – International Federation Majorettes Sport. IFMS zastupuje české sportovní hnutí mažoretek v mezinárodních asociacích. Cíle a poslání IFMS je péče o všestranný rozvoj sportu mažoretek a vytváření podmínek pro všechny jeho formy a výkonnostní stupně, na klubové, státní i mezinárodní úrovni (International Federation Majorettes Sport, 2013).

Asociace mažoretek MAC – Majorettes Association Czech. Asociace MAC vznikla v roce 2012. Neustále pracují na zdokonalování hodnocení, které chtějí zpřístupnit všem. Umožňuje všem spolupráci s asociací a její zvyšování kvality (Kubíčková, 2020 version).

Asociace mažoretek CMTF – Česká Mažoretková a Twirlingová Federace. Tato asociace je členem mezinárodní asociace EMA (European Majorette Association). Dělí se na Českou mažoretkovou federaci a na Českou twirlingovou federaci. Rozdíl mezi klasickou mažoretkou a twirlingem je popsán výše.

Pravidla jednotlivých asociací

Každá asociace má svá vlastní pravidla. Některé asociace vychází z pravidel jiné asociace. Největší rozdíly můžeme hledat v především v disciplínách a věkových kategoriích. Asociace se téměř shodují v rozměrech pódia, délce skladeb a počtu soutěžících.

Disciplíny

Disciplíny v jednotlivých asociacích se dělí na skupinové formace a sóloformace. Některé asociace mají disciplíny i s jiným náčiním než s hůlkou. Například s pompony (štrápci) nebo mix, kde skupiny předvádějí choreografie s hůlkou i štrápci. Nejvíce disciplín má asociace NBTA, která má skupinové disciplíny s různými požadavky na využití prostoru (Parade Corps) i s rekvizitami (Show Corps). Novou disciplínou je Batonflag Team, kde se pracuje se speciální hůlkou, která vypadá jako vlajka. Ostatní asociace mají pouze dvě disciplíny a to Pochodové defilé a Pódiová sestava. Asociace IFMS nabízí také disciplínu Klasik. Jde se kombinuje defilé a pódiová sestava.

Věkové kategorie

Každá asociace rozřazuje skupiny do jednotlivých kategorií podle věku. Věkové kategorie asociací se liší ve věkovém rozdělení i v podmínkách pro splnění.

V tabulce 1 můžeme vidět věkové kategorie asociace NBTA a CMA. Asociace NBTA počítá věkový průměr mažoretkové skupiny k 31. 12. daného soutěžního roku. Věk dovršený v daném kalendářním roce je důležitý pro asociaci CMA. V asociaci CMA musí věk ve velkých formacích odpovídat věkovým limitům. Ve skupině je dovoleno 20 % starších soutěžících. (Např. pokud má skupina 8-12 členek, počet dovolených starších mažoretek se rovná 2.) Množství mladších soutěžících není vymezen. Dívky mohou být starší nebo mladší pouze o jednu věkovou kategorii.

Tabulka 1

Věkové kategorie mažoretkových asociací NBTA a CMA

NBTA		CMA	
Název VK	Věk	Název VK	Věk
Minimažoretky	max. 7,99	Kadetky	6-11
Děti mladší	8-10,99	Juniorky	12-14
Děti starší	11-13,99	Seniorky	15 a více
Juniorky	14-16,99		
Seniorky	17 a více		

Poznámka. VK = věková kategorie, (Svaz mažoretek a twirlingu Česká republika, 2019, p. 3; CZ Majorettes, z. s., 2019, pp. 9-10).

Také pro asociaci IFMS a MAC je důležitý věk dovršený v daném roce. V kategorii kadetek, juniorek a seniorek v asociaci IFMS je povoleno 20 % starších mažoretek v jedné skupině. Starší mohou být pouze o 1 rok. Počet mladších ve skupině není omezen. Mladší může být o 1 kategorii. Počet mladších ve skupině Grand Seniorky je omezen. Mladší může být pouze o 1 rok (26 let), povolený limit 20 %. V asociaci MAC by měl věk všech soutěžících ve velkých formacích odpovídat věkovým kategoriím. Pro kategorie kadetek a juniorek je povoleno 20 % obsazení staršími soutěžícími, avšak starší mohou být pouze o jednu věkovou kategorii. Asociace CMTF počítá věk zpětně k předchozímu roku (věk pro soutěžní sezónu 2020 se počítá věk k 1. lednu 2020, věk je počítán zpětně k roku 2019). Měsíc a den narození není důležitý.

60 % mažoretek patřit do věkových limitů a 40 % soutěžících mohou vyčleňovat z věkového rozdělení, avšak ty musí být jedině z vedlejších věkových kategorií. Rozdělení věkových kategorií můžete vidět v tabulce 2.

Tabulka 2

Věkové kategorie mažoretkových asociací IFMS, MAC a CMTF

IFMS		MAC		CMTF	
Název					
Název VK	Věk	VK	Věk	Název VK	Věk
Kadetky	8-11	Děti	max. 8	Přípravka	4-5,99
Juniorky	12-14	Kadetky	6-11	Děti	6-7,99
Seniorky	15-26	Juniorky	12-14	Kadetky	8-11,99
Grand Seniorky	27 a více	Seniorky	15 a více	Juniorky	12-14,99
				Seniorky	15 a více
				Seniorky Plus	min. 18

Poznámka. VK = věková kategorie, (International Federation Majorettes Sport, 2019, p. 5; Štěpánková, 2018, p. 6; Česká Mažoretková Federace, 2019, p. 4).

Počet soutěžících a délky choreografií

Zabýváme se velkými formacemi. Asociace mají vyhrazený minimální a maximální počet startujících, aby skupina spadala pod velké formace (Tabulka 3). Pouze asociace CMTF má stanovenou pouze dolní hranici. Asociace se v názoru na počet účinkujících výrazně nemění.

Dále v Tabulce 3 můžete najít časové údaje o délce pochodového defilé a pódiové choreografie. V asociaci NBTA není doba u defilé přesně stanovena. Záleží na tom, za jak dlouho projde skupina předepsaný úsek.

Tabulka 3

Vymezení počtu soutěžících a přehled délek choreografií

Asociace	Počet soutěžících VF	Délka choreografie	
		Pochodové defilé (min)	Pódiová choreografie (min)
NBTA	10-25	čas dán projítím úseku	2-4
CMA	8-25	max. 3	2,5-3
IFMS	8-25	2,5-3	2,5-3
MAC	8 a více	max. 3	2,5-3
CMTF	8-25	1-2	2-4

Poznámka. VF = velká formace, (*Svaz mažoretek a twirlingu Česká republika, 2019, p. 4; CZ Majorettes, z.s., 2019, pp. 9, 11, 13; International Federation Majorettes Sport, 2019, pp. 4, 6; Štěpánková, 2018, pp. 6-7; Česká Mažoretková Federace, 2019, pp. 5, 8-9*).

Rozměry soutěžních ploch

Jak již bylo naznačeno, v Tabulce 4 se budeme zabývat rozměry soutěžních ploch. Asociace se naprosto shodují ve velikosti plochy na pódiovou sestavu. Neliší se ani v šířce trasy na defilé. Asociace NBTA tento údaj neposkytuje. Délka trasy je většinou 100m. Jedinou odchylku má asociace NBTA, která v kategorii Děti mladší soutěží v pochodu na 80m. Asociace NBTA se odlišuje také tím, že v defilé nemá zatáčky ani otočení čelem vzad, tedy o 180°.

Tabulka 4

Přehled rozměrů pódia u jednotlivých asociací

Rozměry pódia				
		Pochodové defilé		Pódiová choreografie
Asociace	Délka (m)	Šířka (m)	Z a O	Délka x Šířka
NBTA	80 - Děti mladší			12x12
	100 - ostatní VK			
CMA	100	6	až 4 Z	12x12
IFMS	100	min. 6	až 4 Z	12x12
MAC	100	min. 6	max. 4 Z	12x12
CMTF	60	min. 6	až 2 Z nebo 2 O	12x12

Poznámka. VK = věková kategorie, Z = zatačka, O = otočení o 180°, (Svaz mažoretek a twirlingu Česká republika, 2019, p. 5; CZ Majorettes, z. s., 2019, pp. 9, 11, 13; International Federation Majorettes Sport, 2019, p. 6; Štěpánková, 2018, p. 7; Česká Mažoretková Federace, 2019, pp. 8-9).

2.1.3 Pohybová technika mažoretek

Rytmičtý krok, držení těla a postoj jsou hlavními znaky estetického působení mažoretkového sportu. Mezi nejzákladnější prvek patří klasický mažoretkový krok, tj. pochodový krok, který musí mít největší zastoupení v choreografii. Pochodový krok by měl být dominantní. Technika kroku musí být adekvátní hudbě a musí být v rytmu a taktu hudebního doprovodu. Při pochodu je rozhodující vyvážené oboustranné zvedání kolen. To znamená, že obě kolena musíme zvedat na stejnou úroveň. Za chybné provedení je bráno například zvedání levého kolene výš než pravého a naopak. Chodidla pokládáme rovnoběžně s nášlapem přes špičku. Vytočení špiček k sobě, nebo naopak od sebe, či nášlap přes patu se bere jako chybný krok.

Mažoretky také používají taneční prvky (společenské, folklórní aj. taneční kroky) a gymnastické prvky (dřepy, podřepy, skoky atd.) Akrobatické prvky jsou u většiny disciplín zakázané. U gymnastických prvků se hodnotí především exaktnost a rozpětí provedení, spojení gymnastického prvku se změnou obrazce nebo s prvkem s hůlkou. Například ztráta rovnováhy a pád je chybou.

Další důležité faktory je držení těla, držení a pohyby paží a hlavy. Záda musí být rovná, ramena směřovat dozadu. Chybný je taky pohyb v předklonu nebo záklonu. Tělo musí být však pružné, ohebné, nikoliv strnulé. Paže musí být pevné, ne ochablé, a pro-pnuté až do konečků prstů. Pohyby paží se musí shodovat s rytmem hudby. Držení hlavy by mělo být přirozené. Záklon, předklon a dívání se pod nohy či úklon je bráno jako chybné vykonání pohybu.

U skupinových formací musí být předvedení choreografie spojeno s hudebním doprovodem. Pohyby těla i hůlky navazují na charakter a rytmus hudebního doprovodu. Všechny cvičící mažoretky se pohybují v harmonii s hudbou a dbáme na synchronní projev celé skupiny. Absence skupinového taktového citění, nepřesné pohyby a provedení tanečních prvků, ztráta rytmu a odlišnost pohybu cvičících jsou považovány za pochybení.

2.2 CHARAKTERISTIKA STŘEDNÍHO A STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Děvčata ve věku 10-14 let patří podle většiny mažoretkových asociací do věkových kategorií kadetky nebo juniorky. Více informací o zařazení do věkových tříd je popsáno v předchozí kapitole. Jelikož se bakalářská práce zabývá přípravou mažoretek ve věku 10-14 let, považuji za důležité nastínit několik informací to tomto období.

Příhoda (1977) vymezuje v průběhu života 8 etap. Třetí etapou z osmi nazývá druhé dětství, které člení na předškolní věk (3-6 let) a prepubescenci (6-11 let). Podle něj na dětství navazuje pubescence ve věku 11-15 let.

Vilímová (2009) označuje věkovou skupinu 10-15 let jako střední školní věk – pubescenci). Langmeier a Krejčířová (2006) dělí období pubescence (11-15 let) na 2 fáze: prepuberta (11-13 let u dívek) a puberta (13-15 let). Vágnerová (2000) rozděluje školní věk na 3 období: 1. raný školní věk (6-8 let), 2. střední školní věk (9-12 let) a 3. starší školní věk (12-15 let). Třetí období označuje jako pubescenci.

Starší školní věk je nazýván jako mezistupeň mezi dětstvím a nadcházejícím dospíváním. V tomto věku začínají být veliké rozdíly děvčaty a chlapci. Ve vztahu k vzniku a mohutnosti konajících se změn rozdělujeme tohle období na prepubertu a pubertu (Jansa, Helus a Válková, 2012).

Prepuberta navazuje na mladší školní věk. Je to období ohraničené na jedné straně počínajícími náznaky pohlavní difference a na druhé prvními projevy funkce pohlavních orgánů. Projevují se sekundární pohlavní znaky a zrychlený růst. Puberta nastupuje po dokončení prepuberty a končí při dosažení reprodukční schopnosti. Schopnost oplodnění

a pravidelný ovulační cyklus získává dívka až po 1 až 2 letech od první menstruace (Langmeier a Krejčířová, 2006).

2.2.1 Tělesný a pohybový vývoj

Období pubertální akcelerace se překrývá s pubertou, ve kterém dochází k mohutnému růstu všech tkání těla. Důsledkem akcelerace je zvyšování váhy, povrchu těla, tělových segmentů, tělesných šťáv a orgánů a uspíšení růstu do délky. Pubertální akcelerace u děvčat začíná okolo 10. roku (u chlapců okolo 12. roku) a končí kolem 16. roku (u chlapců kolem 18. roku). Trvá tedy přibližně 6 let. U děvčat má dřívější nástup (Blecha, 1966).

Vyvíjí se také primární a sekundární znaky. Za primární pohlavní znaky považujeme pohlavní orgány, které v období dospívání plně dorostou a zvětšují se. Silným zážitkem pro dívky je první menstruace. Sekundární pohlavní znaky u chlapců je růst vousů či změna hlasu. U dívek růst prsou a zaoblení boků. Tyto anatomické změny mají významný vliv na psychiku dospívajících. (Melgosa, 2000).

Při růstu je důležité dbát na správnou výživu, jelikož ovlivňuje jak fyzický tak duševní stav dítěte (Trpišovská, 2006).

Děvčata prožívají do 14 let tzv. růstový skok, jelikož se spustí vylučování hormonů kůry nadledvin a vaječnicků. Tato aktivace probíhá mezi 7. a 10. rokem. Během růstového skok vyrostou o 7-10 cm za rok. V této fázi života dozrávají kosti (Lewun, 2012).

Růstový skok začíná při 16% podílu tuku na tělesné hmotnosti. Pokud je podíl tuku nižší jak 15% hrozí ztráta menstruace. Zabraňuje to hormonálnímu vývoji a způsobuje vážné důsledky na hormonální rovnováhu a na tělesný vývoj. Pokud je tuk v těle zvýšený, je proces dozrávání u 11 letých děvčat dvojnásobně rychlý v porovnání s děvčaty s optimální váhou. Jako příznak dozrávání je u děvčat růst prsou (Lewun, 2012).

Nezvyšuje se pouze výška. V průběhu rozvoje se zvyšuje také objem plic a hrudního koše a síla dýchacích svalů. Ve 14 letech je celkový objem plic na $\frac{3}{4}$ objemu hodnot dospělého člověka (Lewun, 2012).

Tělesná proměna bývá intenzivně prožívána. Může vyvolat pocit ohrožení integrity vlastní osobnosti a vést ke ztrátě sebejistoty. Každý pubescent vnímá přeměnu jinak. Někdo je na své dospívání pyšný, jiný se stydí (Vágnerová, 2012). Například některé dívky nosí volné oblečení nebo se hrbí a dávají ramena dopředu, aby zakryla svá rostoucí prsa. Děvčata dospívají dříve, proto mají rodiče strach z předčasné sexuality. Dospívajícím děvčatům také vadí eroticky zaměřené poznámky okolí (Vágnerová, 2012).

Hormonální změny v pubertě mohou způsobovat negativní emoce. Tyto emoce mohou být podmětem k rozvoji poruchy příjmu potravy, která se na konci puberty vyskytuje až u 6% děvčat (Krch, 2004).

Kajanová a Mrhálek (2018) došli k závěrům, že děti které nemají organizovanou volnočasovou aktivitu nejsou spokojeni se svým tělem. Děti provozující organizované sporty měli větší fyzické i emocionální sebevědomí. Výsledky také ukazují, že nespokojenost s vlastním tělem je spojeno s nezdravým životním stylem, který vede k obezitě. Sportující dívky zažívají menarchii později než dívky (Havličková, 1999).

V období mladšího školního věku se zvyšuje se přesnost a rychlost pohybů a celková obratnost. Na rozdíl od prepuberty se u pubescentů začíná projevovat nemotornost, vyšší unavitelnost a zhoršení pohybových schopností, které způsobuje svalová a kostní růstová nerovnoměrnost. Při nadměrném přetěžování páteře může dojít ke skolióze a dalším deformacím (Trpišovská, 2006). Stupeň biologické zralosti (vyspělosti) je svázán s pohybovou aktivitou. Dívky ve věku 10-12 let zažívají největší nárůst síly a jsou vytrvalejší (Lewun, 2012).

Vágnerová (2005) tvrdí, že rostoucí váha, vitální kapacita plic a výkonnost srdce se podílí na zvýšení tělesné výkonnosti. Zvýšení tělesné výkonnosti způsobuje zvýšený zájem o sportovní aktivity. Díky sebepřeceňování je zesílena také úrazovost. Pubescenti se rádi předvádějí a soutěží (Jansa et al., 2012). Havličková (1999) také tvrdí, že v období puberty se fyzická výkonnost dívek a chlapců začíná odlišovat. Fyzická výkonnost žen oproti mužům je nižší přibližně o jednu čtvrtinu. Jedním z faktorů ovlivňující fyzickou výkonnost u dívek je menstruační cyklus.

Můžeme tedy tvrdit, že puberta je pro sport kritická. Pohyb by měl být všestranně založen, abychom předešli svalovým dysbalancím. Děti by se měli vyhýbat zvedání těžkých závaží. Je důležité se rozhodnout pro sport, který rovnoměrně zatěžuje celé tělo (Perič, 2004a).

2.2.2 Psychologický vývoj

Ve středním a starším školním věku prodělává dítě i různé duševní změny, na některé z nich se zaměříme.

Na začátku 1.stupně je třeba počítat s krátkodobou a pasivní bezděčnou pozorností. Stabilita se pozvolna navyšuje. 10-12leté děti dokáží držet aktivní pozornost 20-30 minut. Starší děti vytrvají i u nezáživné činnosti až 40 minut (Čačka, 2000)

Čačka (1994) říká, že pozornost dospívajících často osciluje. Kolísání pozornosti ovlivňuje jejich duševní výkony. Rychlý růst a hormonální přestavba oslabuje nervovou soustavu, která spolu s velkou škálou a nejednoznačnými zájmy působí na vlastnosti pozornosti v pubertě.

Vnímání v dětství je především bezděčné. To se postupně zaměňuje za záměrně řízený proces. Vnímání začíná být plánovaný čin. Dospívající používají k zachycení a porozumění údajů prohloubené funkce analyzátorů, stoupající zásoby poznatků a zkušeností utříděných do obsáhlejších a exaktnějších struktur (Čačka, 2000).

Vývoj paměti se zlepšuje od krátkodobého podržení informace k dlouhodobější, od bezděčného vtiskování k vědomému a od mechanické paměti k logickému osvojování. V dětství se rychlost vštěpování a doba podržení informace zdvojnásobuje kvůli stoupající účasti logiky a záměrnosti (Čačka, 2000).

Dospívající jsou zdatní postřehnout základní problém úkolu, specializovat se v problémové situaci, rozvrhovat a prověřovat předpoklady a zavrhnout či dohlížet na dosažené výsledky. Připouští také více potencionálních variant řešení (Čačka, 1994).

Začínající hormonální změny před nástupem puberty jsou důsledkem neklidných projevů, nahrazující citovou harmonii (Čačka, 2000). Čačka (2000) také tvrdí, že většina žáků v šestém ročníku se zabývají ještě zájmy a potěšení z někdejších let.

Dospívající nepřetržitě pracují na sobě, s úkolem získat vnitřní integritu. Osoba se snaží úmyslně i bezděčně formovat sám sebe (Čačka, 1994). S přibývajícím věkem se zvyšuje formalizovanost emocionálních dějů, stálost emocionálních stavů i dlouholehlost emocionálních vztahů (Čačka, 2000).

Nastupující prepuberta je fází přecházející fyzické i psychické stability, i přes některé známky neklidu. Duševní rozvoj zprostředkovává osobité prožívání a uspokojivé pochopení skutečných jevů. V prepubertě se prohlubuje cit pro míru, rozměry a perspektivu a zvětšuje se nátlak na respektování „skupinových norem“, které dávají do pozadí „normy světa dospělých“ (Čačka, 2000).

O pubescentech Otto Čačka (2000) prohlašuje, že jsou nerozhodní ve svých pocitech a neumí je vysvětlit, mají strach z opovržení a neporozumění. Pubescenti mají výstřední živost a intenzitu citových zážitků. Jednoduše přechází mezi protikladnými citovými reakcemi a mezi kontrastními kvalitami citových stavů.

Děti nedokážou odhadnout, co dokážou, nemají realistické představy o svých možnostech. Zveličují a sami tomu věří. Přiměřený pohled na své preference a slabiny získávají až v prepubertě (Čačka, 2000).

Pubescenti touží po samostatnosti a kladou nároky sami na sebe. Může u nich nastat tzv. „pubertální krize“, a to když nejsou schopni pochopit sami sebe či nedokáží splnit vlastní nároky (Čačka, 1994).

Dítě se samohodnotí podle určité normy až ve věku 10 let. Do té doby dělá vše pro to, aby byl dobře hodnocen blízkými autoritami. Důležitými faktory k sebehodnocení hrají rodina, škola a vrstevníci. Sebehodnocení pubescentů významně ovlivňuje hodnocení jiných a srovnávání se s vlastními požadavky na sebe (Čačka, 2000).

Pubescenti se zajímají o svém zařazení ve společnosti, o jejich smyslu života, o vlastních hodnotách a postojích, ale hlavně o otázník nad svou budoucností. Rozvíjí se a členění motivace (Čačka, 1994).

Tělesné sebepojetí je také významné v psychickém rozvoji. Pubescenti se snaží napodobovat úspěšné osobnosti (sportovce, zpěváky aj.). Oceňují jejich tělesné výkony, vzhled těla a odvalu (Jansa et al., 2012).

Předčasné zrání je spojeno s rychlejším zvyšováním pozornosti v průběhu dospívání, u dívek předpovídá horší sebeovládání (Chaku & Hoyt, 2019).

2.2.3 Sociální vývoj

V pubertě přichází větší sklon k odtržení dospívajícího od rodiny. Projevuje se zvýšená kritičnost na chování a vlastnosti dospělých. Pubescent se chce odprostit od dětinské vázanosti na rodičích a prokázat si své vlastní schopnosti. Usiluje o vývoj vlastní totožnosti a diferenciaci od svých rodičů (Trpišovská, 2006).

Pubescent hledá oporu, ochranu a zázemí u vrstevníků. Dospívající má silnou touhu a potřebu být součástí skupiny, být obdivován a uznáván. Silná je i potřeba přátelství. Kamarády si vybírá podle jiných preferencí než v dětství. Potřebuje jim věřit a sdílet s nimi své zkušenosti a pocity (Trpišovská, 2006).

Carter, Blazek a Kwelese (2020) se své studii potvrzují, že většina dívek srovnává svůj vývoj s ostatními dívkami ve skupině. K tomuto srovnávání dochází často ve škole a třídě.

Vysoký tlak učitele na výkon a neosobní přístup může vést ke sníženému sebevědomí a sebeúctě a způsobit tak zdravotní rizika jako je konzumace drog či poruchy příjmu potravin (Macek, 2003). Dále by se výchovní pracovníci (učitelé, trenéři aj.) měli chovat a dodržovat to, co po pubescentech sami chtějí. Měli by k nim být taktní a spravedliví. Nedostatečné porozumění, nevšímavost, řešení problémů přede všemi a nepřiměřené tresty jsou další chyby výchovních pracovníků (Jansa et al., 2012).

Sport je velmi důležitý výchovný prostředek v dětství. Přispívá k socializaci, k přijímání a dodržování norem týmu a k osvojení principu fair play a jiných etických jednání a chování. Podstatou tělesného i duševního vývoje jsou i sportovní návyky, které sport buduje (Jansa et al., 2012)

Studie Moodley (2000) potvrzuje, že image dívky je ovlivněn tím, že se věnuje mažoretkám. Mažoretky jako sport poskytují řadu zkušeností, díky nimž může být dívka socializována. Dále prokazuje, že všechny čtyři kategorie vztahů (já, vrstevníci, učitel/trenér a rodiče) jsou pro dospívající mažoretku důležité, aby se mohla seberealizovat. Zjištění také ukazují, že fyzický, kognitivní, emoční a sociální vývoj mažoretky je zlepšen.

2.3 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

V této kapitole se budeme zabývat charakteristikou pohybových schopností, jejich dělením a popisem jednotlivých pohybových schopností. Definice pohybových schopností, jinak řečených motorických schopností, můžeme najít mnoho.

Pohybové schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností (Burton a Miler, 1998).

Podle Periče (2008) jsou pohybové schopnosti částečně vrozené předpoklady, které má každý člověk na jiné úrovni. Jejich úroveň můžeme zvyšovat či snižovat, nemůžeme je nijak získat či zapomenout.

Měkota a Novosad (2005) rozumí pohybovými schopnostmi obecné kapacity člověka, které se projevují ve výsledcích pohybových činností, jinak jsou skryté a limitují výkonové možnosti člověka.

Havličková (1999) uvádí, že „pohybové schopnosti představují soubor předpokladů k pohybové činnosti určitého charakteru“ (p. 77). Dále tvrdí, že pohybové schopnosti se v různém poměru podílí na každé pohybové činnosti člověka.

Mnoho každodenních úkolů zahrnuje pohyb celého našeho těla nebo konkrétních částí těla a pohybu a jiných lidí. Všichni přemýšlíme a mluvíme o schopnostech, když používáme výrazy obratnost, koordinace, rytmus, rychlost a rovnováha. Často také popisujeme lidi z hlediska schopností, jako je dobrá koordinace mezi očima a rukou nebo špatná rovnováha (Sugden, Hart & Wade, 2013).

2.3.1 *Struktura pohybových schopností*

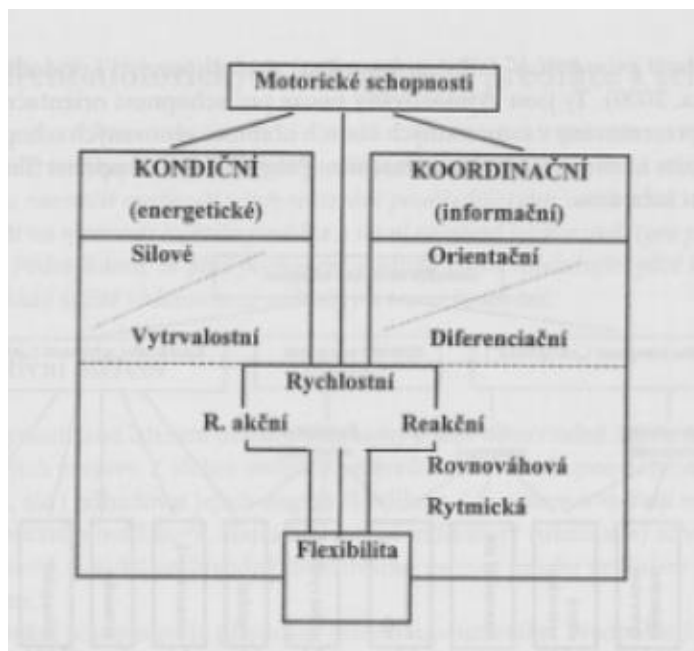
Mezi základní motorické schopnosti nejčastěji řadíme: vytrvalost, sílu, rychlost, koordinaci (obratnost) a kloubní pohyblivost (flexibilitu) (Havlíčková, 1999). Podle zastoupení pohybových schopností v rozděluje Havlíčková (1999) pohybové či sportovní výkony (cvičení) na obratnostní, silové, vytrvalostní a rychlostní.

V dnešní době se nejčastěji dělí pohybové schopnosti podle Měkoty a Novosada (2005) na:

- Kondiční
- Koordinační
- Hybridní

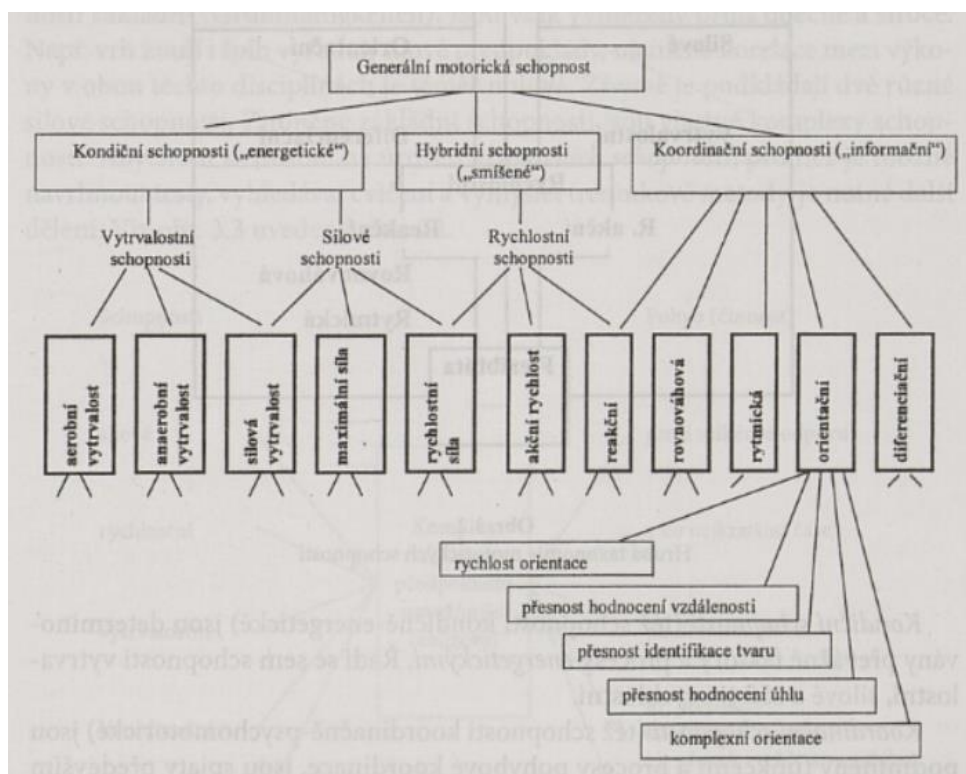
Kondiční schopnosti souvisejí se získáváním a využíváním energie pro pohyb. Řadí se zde síla, vytrvalost a částečně i rychlost. Schopnosti koordinační se podílejí na řízení pohybu. Do koordinačních schopností patří především flexibilita a rovnováha. Hybridní schopnosti můžeme nazývat také kondičně-koordinační nebo smíšené motorické dovednosti, ty souvisí s metabolickými procesy i s procesy regulace a řízení pohybu (Měkota & Novosad, 2005; Dovalil, 2012).

Na obrázku 1 můžete vidět obecné dělení motorických schopností do dvou skupin.



Obrázek 1. Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005, p. 21).

Na obrázku 2 vidíme strukturu hierarchickou, která je adekvátnější. Tučně jsou vyznačeny primární schopnosti. Pro orientaci jsou zde vyjmenovány nadschopnosti a podschopnosti. Není zde zařazena flexibilita.



Obrázek 2. Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2005, p. 22).

Můžeme tedy tvrdit, že pohybové schopnosti jsou důležitou součástí života. Nejvíce důležitou roli mají u sportovců, a to především u vrcholových sportovců, u kterých je úroveň jednotlivých pohybových schopností velice vysoká. Formování a zkvalitňování pohybových dovedností závisí na úrovni pohybových schopností. V období pubescence se pohybové schopnosti a jejich vývoj modifikují přebudováním pohybového projevu. Tyto změny nejvíce postihují obratnostní schopnosti (Hrabinec, 2017).

Je známé, že v každém věku má člověk dispozice pro něco odlišného. Učí se jinou rychlostí a jiným věcem. Stejně je tomu i u sportu. Každá motorická schopnost se ne vždy trénuje dobře. Trénink motorických schopností není v každém věku tak účinný. Vyskytují se určitá vývojová období, kdy se určité schopnosti trénují efektivněji. Tyto stádia vývoje nazýváme senzitivní.

Perič (2008) definuje senzitivní období „jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností“ (p. 31). K největšímu vzestupu dané schopnosti dochází právě v těchto vývojových etapách.

V tabulce 5 vidíme přehled senzitivních období u jednotlivých motorických schopností.

Tabulka 5
Senzitivní období

Schopnost	Věk	
	u děvčat	u chlapců
Koordinační	7-11	7-12
Rychlostní		7-14
Silová	10-13	13-15
Vytrvalostní		11-14
Obratnostní		10-13

Poznámka. (Perič, 2008, pp. 32-33).

2.3.2 *Koordinační schopnosti*

Koordinační schopnosti můžeme nazývat také obratnostní. Vážou se na řízení a regulaci pohybu. Obratnost je definována různě. Je to schopnost uskutečňovat koordinačně složité pohyby, rychle si je osvojovat a modifikovat je podle měnících se podmínek (Měkota & Novosad, 2005). Čelikovský (1990) jimi rozumí exaktně provedené obtížné časoprostorové struktury pohybu.

Koordinační schopnosti mají veliký význam. Urychlují a zefektivňují učení dalších dovedností. Přispívají ke stabilizování již dříve naučených dovedností a jejich používání v daných situacích. Ovlivňují estetické pocity a radost z pohybu (Měkota a Novosad, 2005).

Taxonomie koordinačních schopností se v literatuře neshodují. Perič (2008) dělí koordinaci na obecnou a speciální. Obecným rozvojem by si měl projít každý sportovec. Znázorňuje totiž všeobecný rozvoj bez specializace na určitý sport. Speciální koordinace znázorňuje způsobilost realizovat rozmanité pohyby určitého sportu bezchybně, lehce, rychle a přesně.

Měkota a Novosad (2005) přebírají členění podle Hitze a nazývají je schopností:

- Orientační
- Reakční
- Rytmická
- Rovnovážná
- Diferenciační

U orientační schopnosti je zásadní funkce analyzátorů k včasnému zahájení činnosti, k výběru ideální varianty řešení máme schopnost reakce, schopnost rytmická je důležitá u cyklických pohybů a podřízení pohybu do hudby, k udržování těla v určitých polohách uplatňujeme schopnost rovnováhy, kinestetický analyzátor má významnou funkci u schopnosti diferenciací (Riegerová, Přidalová a Ulbrichová, 2006).

Riegerová et. al. (2006) připojuje k těmto pěti koordinačním schopnostem ještě schopnost spojování pohybových operací, přizpůsobování pohybu vnějším podmínkám a učenlivost jako schopnost kvality a rychlosti učení se pohybovým dovednostem.

Jak již bylo zmíněno, v pubescenci dochází ke změnách pohybových schopností. Nastává snížení koordinační výkonnosti, především diferenciací a rytmické schopnosti. Následují rovnovážné a orientační a reakční schopnosti (Hrabinec, 2017).

V mažoretkách je důležité exaktní provedení tanečních pohybů v rytmu hudby a perfektní sladění tanečních kroků s pohyby paží, dlaně a hlavy. Pokud má mažoretky vysokou úroveň koordinace, učí se rychle vykonat složité prvky či delší pasáže choreografie a dokáže reagovat na změny pohybu.

2.3.3 Flexibilita

Nyní se budeme zaměřovat na flexibilitu, na její důležitost a spojitost s ostatním pohybovým schopnostem. Můžeme ji nazývat také kloubní pohyblivost, pružnost či ohebnost. Flexibilita není v odborné literatuře mnohdy oddělená jako jedna z pohybových schopností. Hojně je přičleňována ke koordinačním schopnostem.

„Flexibilita je schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu, o plné amplitudě“ (Měkota & Novosad, 2005). Perič (2008) chápe flexibilitu jako schopnost uskutečňovat pohyby v rozsáhlém kloubním rozpětí.

Znaky předurčující flexibilitu primárně jsou vyvíjení kostry a kloubních spojení, pružnost svalů, vazů a šlach a pohlaví. Stáří, teplota, rozcvičení, vyčerpání a imunita proti bolesti stanovují flexibilitu sekundárně (Vilímová, 2009).

Rozlišujeme aktivní a pasivní pohyblivost. Při aktivní pohyblivosti se dostáváme do maximálních kloubních rozsahů aktivním stahem svalu. Bývá většinou nižší než pasivní pohyblivost. Do maximálních kloubních rozsahů u pasivní pohyblivosti nám pomáhají vnější síly (zemská přitažlivost, jiná osoba, opory) (Riegerová et al., 2006).

Dále rozlišujeme flexibilitu statickou a dynamickou. Rozdíl v nich je takový, že při statické flexibilitě dosahuje rozsahu pozvolným pohybem a vytrváme v krajní pozici. Cvičení, kde vytrváme v dané pozici po danou dobu, nazýváme strečink. Když použí-

váme kloubní rozpětí při pohybových činnostech, které mohou být uskutečňovány běžnou rychlostí nebo zrychleně, mluvíme o dynamické flexibilitě. Při druhé zmíněné používáme švihy a kmity, které musíme mnohokrát opakovat. (Měkota a Novosad, 2005; Perič, 2008).

Už od dětství postupně klesá pohyblivost, rozsahy se snižují. Pokud aktivně rozsahy procvičujeme, tak se tyto rozsahy zvyšují asi do 15 let (Čelikovský, 1990). Kloubní pohyblivost je zhoršována v pubescenci díky rychlému růstu (Hrabinec, 2017). U žen je úroveň flexibility vyšší než u mužů Měkota a Novosad, 2005).

Flexibilita je pro mažoretky stěžejní. Rozvíjíme ji dá se říct po celý trénink – při rozcvičení na začátku tréninku, během nacvičování choreografie a prvků a také na konci tréninku, kde volíme protahovací i uvolňovací cvičení.

2.3.4 Vytrvalostní schopnosti

Další pohybovou schopností je vytrvalost, které spolu se silovými a rychlostními schopnostmi patří mezi kondiční schopnosti. Souvisí tedy se získáváním a využíváním energie pro pohyb.

Riegerová et.al. (2006) říká, že vytrvalost je „soubor předpokladů provádět pohybovou činnost s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (p. 105).

Podstatou vytrvalosti je schopnost se odolávat únavě, zotavit se během nejkratší možné doby a udržovat své výkony na nejvyšší možné úrovni po co nejdelší dobu (Perič, 2008).

Mezi intenzitou pohybové činnosti a času, po který se činnosti věnujeme platí nepřímá úměra. Doba trvání je jedno z kritérií pro rozlišování vytrvalosti na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou (Čelikovský, 1990). Krátkodobá vytrvalost zahrnuje činnosti trvající 2 až 3 minuty, která je vykonávána nejvyšší možnou intenzitou. Střednědobou vytrvalost vymezujeme rozpětím 8-10 minut s intenzitou odpovídající možné spotřebě kyslíku. Pokud činnost provádíme nad 10 minut, mluvíme o vytrvalosti dlouhodobé. Dovalil (2009) k tomuto rozdělení přiřazuje ještě rychlostní vytrvalost vykonávanou absolutně nejvyšší intenzitou co nejdéle do 20 až 30 s.

Dalším dělicím kritériem je způsob energetického krytí, podle kterého členíme vytrvalostní schopnosti na aerobní a anaerobní vytrvalost. energii pro aerobní činnost získáváme za přístupu kyslíku z našich energetických zásob aerobní glykolýzou a lipolýzou. Pro anaerobní vytrvalost je typický zisk energie štěpením svalového ATP a jeho rozkla-

dem. Tento děj probíhá bez kyslíku a laktát se netvoří. Pro anaerobní vytrvalost máme další způsob získání energie při které tentokrát vzniká kyselina mléčná, tím způsobem je uvolňování energie v anaerobně laktátové fázi. Při tomto způsobu dochází k brzké únavě (Měkota & Novosad, 2005).

V období pubertálního růstu se radí trénovat aerobní vytrvalost, jelikož je tělo přizpůsobeno k nárůstu hodnot maximální spotřeby kyslíku (Hrabinec, 2017).

V mažoretkách potřebujeme především krátkodobou až střednědobou vytrvalost, jelikož soutěžní vystoupení trvá okolo 2-4 minut.

2.3.5 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou součástí kondičních schopností. Bez svalové schopnosti se nedokáží projevit ostatní pohybové schopnosti (Čelikovský, 1990). Představují nedílnou součást fyzické zdatnosti (Perič, 2008).

Většina publikací se shoduje, že musíme rozlišovat sílu jako fyzikální veličinu a působení těles. Je příčinou změny pohybového stavu (zrychlení) ve velikosti i směru a příčinou deformace hmotných těles. Rovnice $F = m \cdot a$ (síla = hmotnost x zrychlení) vyjadřuje velikost síly (Měkota et. al, 2005). Ve sportu bereme sílu jinak. Je to pohybová schopnost „překonávat vnější či vnitřní odpor kladený stahujícím se svalům (Havlíčková, 1999, p. 77). Funkčním základem síly je statnost svalové kontrakce (Havlíčková, 1999).

Riegerová (2006) popisuje, že při dělení silových schopností musíme rozlišovat druhy svalové kontrakce. Rozeznává tyto druhy:

- Izotonická (dynamická)
- Izometrická (statická)
- Excentrická (brzdivá)
- Auxotonická

Při izotonické kontrakci se délka svalu a svalové napětí nemění. Při izometrické kontrakci se zvyšuje napětí svalu a nemění se jeho délka. Sval je protahován vnější silou u excentrické svalové kontrakci. Svalová vlákna se prodlužují a úpony se od sebe vzdalují (Měkota & Novosad, 2005). Při excentrické kontrakci se napětí nemění. Pokud se napětí svalu mění a mění se při tom i jeho délka, mluvíme o auxotonické kontrakci (Čelikovský, 1990; Měkota & Novosad, 2005; Riegerová, 2006).

Silové schopnosti dělí Havlíčková (1999) na statické a dynamické. Čelikovský (1990) dále rozděluje statické a dynamické silové schopnosti:

Staticko – silové schopnosti:

- Jednorázová síla – podle daného úkolu deformujeme část těla nebo předmět
- Vytrvalostní síla – zůstáváme v dané pozici

Dynamicko – silové schopnosti:

- Explozivní síla – dáváme tělu nebo objektům maximální zrychlení
- Rychlostní síla – překonáváme odpor, který není maximální, vysokou až maximální rychlostí se středním zrychlením
- Vytrvalostní síla - zdoláváme nemaximální odpor opakováním pohybu nízkou a neměnnou rychlostí s žádným zrychlením

(Čelikovský, 1990; Jansa, Dovalil a Bunc, 2009)

Rozvoj schopností silových v období pubescence závisí na růstu těla (především na hmotnosti než na výšce těla) a také na fyzickém cvičení. Rozvoj síly se na začátku období zpomaluje, protože svaly rostou pomaleji než kosti do délky, proto se síla rozvíjí nesterjnoměrně u dílčích muskulárních skupin (Hrabinec, 2017).

Správné držení těla je pro mažoretky velice důležité, proto je třeba rozvíjet i silové schopnosti.

2.3.6 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti patří také do skupiny základních pohybových schopností. Zařazujeme je do kondičních schopností. Někdy jsou nesprávně označovány jako rychlost.

Rychlostní schopností chápeme schopnost realizovat pohybovou činnost nebo vykonat daný motorický úkol v minimálním časovém úseku (Čelikovský, 1990).

Havličková (1999) říká, že rychlostní schopnost je důležitá k vykonávání nejčastěji cyklické pohybové činnosti a to v nejkratší možné době s maximální frekvencí dílčích pohybů.

Riegerová et al. (2006) ještě doplňují, že se jedná o pohyby vykonávající se s žádným nebo pouze mírným odporem a maximální intenzitou. Pokud bychom prováděli rychlé pohyby s velkým odporem, mluvili bychom o výbušné síle.

V klasifikaci rychlostních schopností můžeme shledat v odborné literatuře pouze drobné odchylky. Odlišujeme čtyři typy rychlostních schopností:

- Reakční rychlost
- Acyklickou rychlost

- Cyklickou rychlost
- Komplexní rychlost

(Dovalil, 2012)

Reakční rychlost je psychofyzická schopnost, kdy se snažíme co nejdříve odpovídat na podanou informaci a přijaté podráždění. Ukazatelem reakční schopnosti je doba reakce. To znamená čas, který vymezujeme počátkem impulsu a zahájením reakce (Měkota & Novosad, 2005).

Acyklická rychlost a cyklická rychlost se významně odlišuje od reakční rychlosti. Acyklická rychlost provádí dílčí pohyby co největší možnou rychlostí s malým odporem. Většinou u pohybu jde rozlišit začátek a konec. Cyklická rychlost, lze ji nazývat také jako rychlost lokomoce, je stanovená opakujícími se shodnými pohyby s velkou frekvencí. Lze ji také dále rozlišovat do několika dalších forem: rychlost akcelerace (co největší zrychlení), rychlost frekvence (co nejvyšší kmitočet pohybu) a rychlost se změnou směru (například zpomalení, zrychlení, různorodé slalomy) (Dovalil, 2009; Měkota & Novosad, 2005; Perič, 2008).

Rychlost komplexní je stanovená spojením cyklických i acyklických pohybů, a to i spolu s reakcí. Komplexní rychlostní schopnosti se zapojují do činností, které potřebují překonávat nízký odpor a v činnostech, kdy zahajující únava zapříčiňuje snížení výkonu (Dovalil, 2009; Měkota & Novosad, 2005).

I rozvoj rychlostních schopností je zpomalen v období pubescence. Největší roční nárůst rychlostně-silové a rychlostně-obratnostní schopnosti je u dívek ve věku 12-13 let. Nárůst nedosahuje takových výsledků jako u chlapců. Zlepšování rychlosti pohybové reakce trvá až do 15 let. Rychlost pohybové reakce je markantně dána geneticky. I tady jsou chlapci úspěšnější (Hrabinec, 2017).

Rychlostní schopnosti nejsou pro mažoretky zas tak důležité. Rozvoj rychlostních cvičení zařazujeme především kvůli všeobecnému rozvoji děvčat.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cvičení, které rozvíjejí pohybové schopnosti mažoretek ve věku 10-14 let, tak aby byl zajištěn všeobecný rozvoj.

3.2 Dílčí cíle

Popsat a vysvětlit princip cvičení prováděné s hůlkou a s mažoretkovými pohyby, které rozvíjí pohybové schopnosti.

3.3 Úkoly práce

Úkoly bakalářské práce jsou:

- Charakterizovat mažoretkový sport, danou věkovou skupinu a pohybové schopnosti.
- Analýza české a světové literatury, webových stránek, databází a jiných dokumentů týkající se mažoretek, školního věku a pohybových schopností.
- Vyhledání a přetvoření cvičení rozvíjející pohybové schopnosti.
- Vytvoření zásobníku cvičení rozvíjející pohybové schopnosti.
- Pořízení fotografií zachycující cvičení v praxi.

4 METODIKA

4.1 Postup práce

Na začátku psaní bakalářské práce jsem nejprve vyhledala a analyzovala zdroje. Především zdroje z databází a internetové zdroje. Vyhledávala jsem je pod hesly, které se týkají tématu práce. Výsledků na hesla mažoretky a mažoretkový sport nebylo mnoho. Proto jsem považovala za kvalitní zdroje především oficiální internetové stránky českých i mezinárodních mažoretkových asociací. Tištěný zdroj o mažoretkách jsem vyhledala pouze jeden a to Lexikon mažoretky od Jelínka a Jelínkové. Zdrojů na témata střední a starší školní věk a pohybové schopnosti je velice mnoho. Při tvorbě zásobníku vycházím z několika publikací. Do cvičení jsem zakomponovala pohyby charakteristické pro mažoretky.

4.2 Využité metody a jejich zpracování

Práci jsem vytvořila především na základě analýzy zdrojů. Jelikož nejsou mažoretky příliš rozšířený sport, tak je knižních zdrojů nedostatek. Proto jsem při tématu mažoretek pracovala především s oficiálními webovými stránkami mažoretkových asociací a jejich pravidly a propozicemi. Dále jsem pracovala s knihami a studiemi, které jsem považovala za vhodné podle odbornosti a výstižnosti informací. Cvičení jsem vyhledala v publikacích a zařadila do nich pohyby charakteristické pro mažoretky. Figurantkami mi byly členky mažoretkové skupiny Panenky Hranice, jejichž rodiče i ony samotné souhlasily s použitím získaných fotografií v této bakalářské práci.

5 VÝSLEDKY

Cílem praktické části je vytvořit sborník cvičení rozvíjející pohybové schopnosti mažoretek. Při tvorbě cvičení jsem čerpala z několika zdrojů a poté cvičení modifikovala přidáním mažoretkových pohybů a práce s hůlkou. Cvičení jsou rozdělena do tří bloků na cvičení pro jednotlivce, cvičení ve dvojicích a skupinové cvičení. Několik cvičení je doplněno fotografiemi, pro lepší pochopení. Uvedené fotografie jsou foceny na fotoaparát Nikon D3100 a koláže vytvořené na webové stránce <https://www.fotor.com>.

5.1 Samostatné cvičení

1. cvičení

Rozvoj: koordinace

Děvčata stojí a pohybují pažemi. Levá paže jde vždy o dobu později jako pravá ruka.

(Havel & Hnízdil, 2010a)

Konkrétní příklad cvičení:



Obrázek 3. Pohyb levé paže o dobu později jako pravé.

2. cvičení

Rozvoj: koordinace

Děvčata stojí na jedné noze, druhou mají přednoženou pokrčmo. Děvčata provádí výhoz hůlky pod přednoženou nohou a chytají ji druhou rukou. Cvičení lze provádět na obě strany.

(Havel & Hnízdil, 2010a)



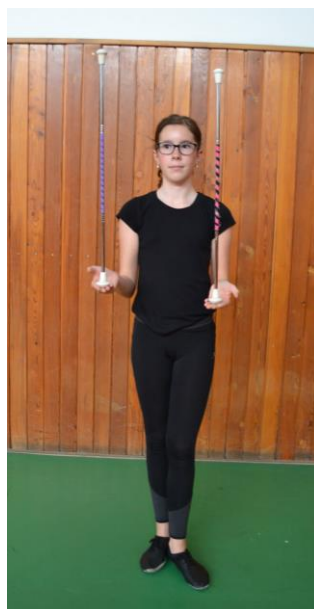
Obrázek 4. Výhoz pod přednoženou nohou pokrčmo.

3. cvičení

Rozvoj: koordinace

Děvčata mají dvě hůlky, které vyvažují na dlaních.

(Havel & Hnízdil, 2010a)



Obrázek 5. Vyvažování hůlek na dlaních.

Tip: Cvičení lze zjednodušit. Děvčata vyvažují pouze jednu hůlku na jedné dlani.

4. cvičení

Rozvoj: koordinace a rychlost

Děvčata chodí ve výponu kolem tělocvičny za sebou, na signál trenéra provedou dvojný obrat jednož a pokračují ve výponu.

(Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)

5. cvičení

Rozvoj: koordinace a rychlost

Děvčata se pohybují kolem tělocvičny zkříženým krokem dopředu, na signál trenéra provedou skok s obratem a pokračují v pohybu zkříženým krokem vzad.

(Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)

6. cvičení

Rozvoj: koordinace a rychlost

Děvčata vyhodí hůlku, provedou kotoul a hůlku opět chytanou.

Děvčata vyhodí hůlku, provedou podmetenku a hůlku opět chytanou.

Děvčata vyhodí hůlku, provedou dřep a hůlku opět chytanou.

Děvčata vyhodí hůlku, provedou čertíka a hůlku opět chytanou.

(Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)



Obrázek 6. Kotoul.



Obrázek 7. Podmetenka.



Obrázek 8. Výhoz + dřep.



Obrázek 9. Výhoz + čertík.

Tip: Před začátkem cvičení je dobré vyzkoušet prvky (kotoul, podmetenka, dřep, čertík) bez výhozu.

Tip 2: Můžeme určovat, jakým způsobem provedou výhoz hůlky (flip, za koncovku, horizontální výhoz).

7. cvičení

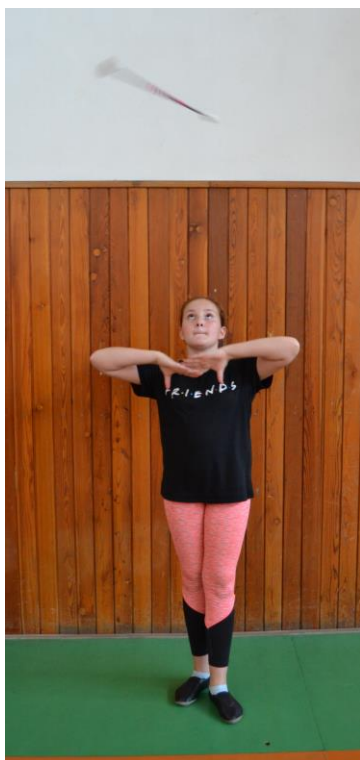
Rozvoj: koordinace a rychlost

Děvčata provedou horizontální výhoz, udělají otočku a hůlku opět chytanou.

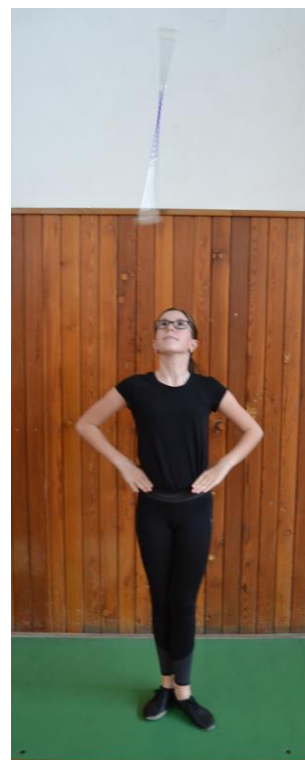
Děvčata vyhodí hůlku flipem (vertikální výhoz „přes palec“), udělají otočku a hůlku opět chytanou.

Děvčata vyhodí hůlku flipem, udělají otočku a hůlku chytanou do backhandu.

(Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)



Obrázek 10. Horizontální výhoz s otočkou.



Obrázek 11. Flip s otočkou.

Obrázek 11. Flip s otočkou.



Obrázek 12. Chycení hůlky do backhandu.

Tip: Doporučuji nechat děvčata vyzkoušet výhozy bez otoček před zahájením cvičení.

Tip 2: Jestliže děvčata zvládají chytnout hůlku při jedné otočce, zvyšujeme počet otoček.

Tip 3: Můžeme udělat soutěž. Všechna děvčata najednou vyhodí hůlku a jednou se otočí.

Komu hůlka spadla vypadává. Kdo hůlku chytl, postupuje. Navyšujeme počet otoček pod výhozy. Vítězem je ten, kdo pod výhozem udělá nejvíce otoček.

8. cvičení

Rozvoj: koordinace a rychlost

Děvčata jsou rozestoupena tak, aby viděla na trenérku. Ta ukazuje jednoduché mažoretkové prvky, na 4 nebo 8 dob s pochodem nebo tanečními kroky, které mažoretky napodobují. Cvičení provádíme na hudbu.

(Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)

Prvky: Krok křížený a jednoduché zapojení rukou (4 doby).

Krok křížený a složitější zapojení rukou (4 doby).

Pochod s horizontální osmičkou nad hlavou a horizontálním výhozem (8 dob).

Pochod s čelním kruhem a jednoduchým rollsem přes lokty (4 doby).

Poskoky a jednoduché pohyby paží (4 dob).



Obrázek 13. Křížený krok + jednoduché paže.



Obrázek 14. Křížený krok + složitější paže.



Obrázek 15. Horizontální osmička nad hlavou + horizontální výhoz.



Obrázek 16. Čelní kruh + jednoduchý rolls.



Obrázek 17. Poskoky + paže.

9. cvičení

Rozvoj: koordinace a síla

Děvče sedí na zemi, má položenou hůlku kolno na holeních. Přednožením se snaží vyhodit hůlku do vzduchu a chytit ji.

(Havel & Hnízdil, 2009; Havel & Hnízdil, 2010a)



Obrázek 18. Sed + vyhození hůlky holeněmi.

10. cvičení

Rozvoj: koordinace, síla, rychlost

Děvčata se pohybují kolem tělocvičny krokem poskočným, na signál trenéra provedou obrat a pokračují v pohybu v protisměru krokem poskočným.

(Havel & Hnízdil, 2009; Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)

11. cvičení

Rozvoj: koordinace a flexibilita

Děvčata stojí ve stoji spojném, vzpaží paže a v pravé ruce drží hůlku. Provádí soudobé kruhy levou vpřed a pravou vzad. Při vzpažení předávají hůlku z pravé paže do levé. Poté provádí pohyb levou paží vzad a pravou vpřed.

(Havel & Hnízdil, 2010a)



Obrázek 19. Soudobé kruhy levou paží vpřed a pravou vzad + předávka hůlky ve vzpažení.

12. cvičení

Rozvoj: flexibilita, vytrvalost, síla

Děvčata leží na zádech, mají pokrčmo levou nohu. Paže jsou v připažení a hůlka v jedné ruce. Pravou nohou provádí švihy do přednožení povýš. Při přednožení předávají hůlku pod nohou z jedné ruky do druhé. Opakujeme i na druhou nohu.

(Havel & Hnízdil, 2009; Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2012)



Obrázek 20. Leh, levá noha pokrčmo + švih pravé nohy do přednožení a předávka hůlky.

Tip: cvičení lze provádět i ve stoji.



Obrázek 21. Švihy pravé nohy ve stoji + předávka hůlky pod přednoženou nohou.

13. cvičení

Rozvoj: vytrvalost

Vyznačíme dva cíle (lze využít brankové čáry házenkářského hřiště nebo stěny tělocvičny na délku). Děvčata vytvoří řadu na jedné straně. Na signál děvčata začnou pochodovat k druhému cíli. Na další signál provedou děvčata obrat a pochodují zpět k prvnímu cíli. Signálů může být několik a vždy znamená otočení a pochod na druhou stranu. Děvčata neví, který cíl je ten pravý.

(Perič, 2004b)

Tip: Lze provést jako soutěž. Vyhrává ten, kdo dopochoduje jako první cílem.

Tip 2: K pochodu lze přidat pohyby paží nebo mažoretkové prvky. Pochod lze zaměnit na poskoky, cvaly nebo taneční kroky.

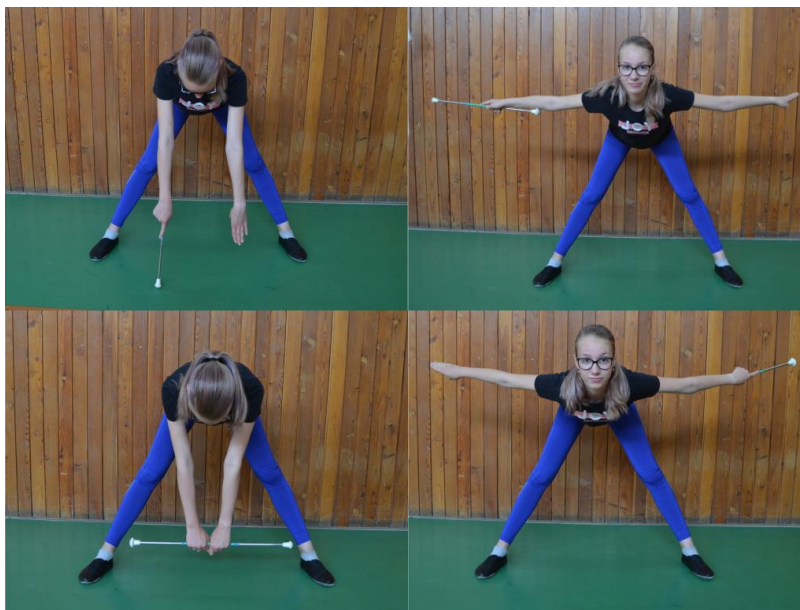
Tip 3: Na každý signál lze změnit způsob pohybu.

14. cvičení

Rozvoj: síla

Děvčata stojí ve stoji rozkročném a předklonění. Předpaží a v jedné ruce drží hůlku. Upaží a zakloní hlavu, zpět do předpažení, kde si předají hůlku do druhé paže a znovu upaží a zakloní hlavu.

(Juřinová & Stejskal, 1987)



Obrázek 22. Stoj rozkročný, předklon, předpažení + upažení, záklon hlavy + předpažení a předávka hůlky + upažení, záklon hlavy.

15. cvičení

Rozvoj: síla

Děvčata jsou v sedu roznožném. Hůlku drží oběma rukama za koncovky. Provádí předklon a hůlku dávají k pravé noze. Poté se čelním obloukem dostávají hůlkou k noze levé.

(Juřinová & Stejskal, 1987)



Obrázek 23. Sed roznožný, předklon k pravé noze + čelný oblouk + předklon k levé noze.

16. cvičení

Rozvoj: síla

Děvčata provádí dřep s chodidly na šíři boků a poté provedou výpon na špičkách, při kterém provádí čelný kruh s protočením pravou rukou.

(Havel & Hnízdil, 2009)



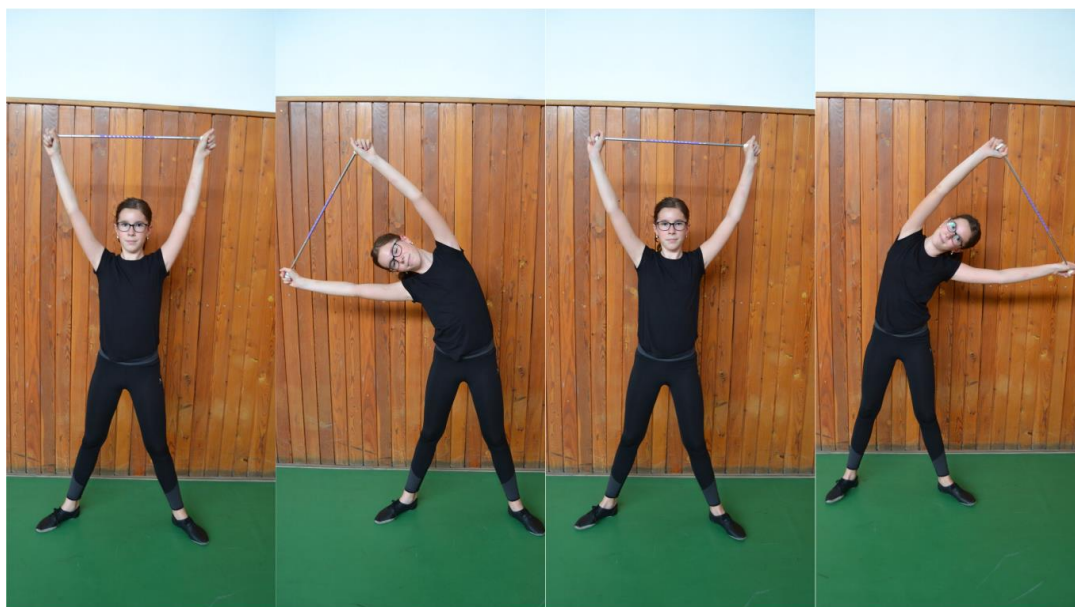
Obrázek 24. Dřep + výpon a čelný kruh s protočením.

17. cvičení

Rozvoj: flexibilita

Děvčata stojí ve stoji rozkročném. Hůlku drží oběma rukama za koncovky a provádí úklony na pravou a levou stranu.

(Juřinová & Stejskal, 1987)



Obrázek 25. Stoj rozkročný, vzpažení + úklon doprava + zpět do základního postavení + úklon doleva.

5.2 Cvičení ve dvojici

1. cvičení

Rozvoj: koordinace, síla a rychlost

Děvčata utvoří dvojice. Ve dvojici mají jednu hůlku. Přehazují si hůlku daným stylem přehození. Po odhození hůlky udělají jeden dřep s pažemi v bok.

(Havel & Hnízdl, 2009; Havel & Hnízdl, 2010a; Havel & Hnízdl, 2010b)



Obrázek 26. Přehoz a dřep.

Typy přehozů:



Obrázek 27. Typy přehozů: od ramene, šipka, za kuličku.

2. cvičení

Rozvoj: koordinace, síla a rychlost

Děvčata utvoří dvojice. Každá má jednu hůlku. Obě najednou přehodí hůlku předem uvedeným stylem přehození.

(Havel & Hnízdil, 2009; Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)



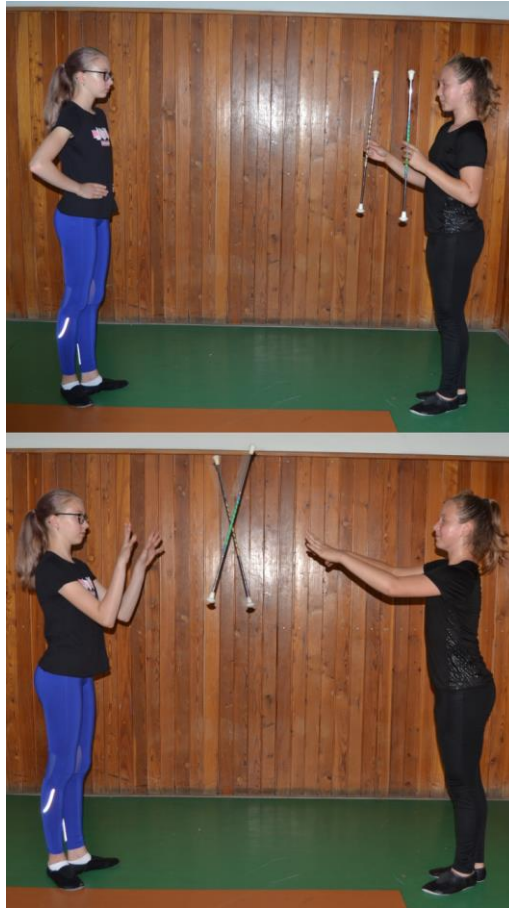
Obrázek 28. Přehoz hůlek najednou.

3. cvičení

Rozvoj: koordinace a rychlost

Děvčata utvoří dvojice. První drží v každé ruce jednu hůlku. Naráz hází obě hůlky své spolucvičence, která chytá jednu hůlku do levé a druhou do pravé ruky.

(Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)



Obrázek 29. Házení a chytání dvou hůlek najednou.

4. cvičení

Rozvoj: koordinace a rychlost

Děvčata utvoří dvojice a stojí naproti sobě, hůlku mají opřenou o zem a drží ji za koncovku. Na signál si děvčata vymění pozice a chytají hůlku spolucvičence, než spadne na zem.

(Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)



Obrázek 30. Výměna pozic + chytání hůlky.

5. cvičení

Rozvoj: koordinace

Děvčata utvoří dvojice a stoupnou si za sebe. První z nich vymýšlí mažoretkové prvky s hůlkou a pohybuje se v prostoru. Druhá prvky opakuje po dívce po ní. Cvičení provádíme na rytmickou hudbu. Po 2 minutách si děvčata vymění roli.

(Helen Payne, 1999)

5.3 Skupinové cvičení

1. cvičení

Rozvoj: koordinace

Děvčata rozdělíme do skupin se stejným počtem (4-5 členů). Děvčata si stoupnou do zástupu a uchopí hůlky rukami mezi nohama tak, aby se nerozpojily a tvořily jeden celek. Na signál obíhají skupiny vyznačenou metu a běží zpět. Po cestě se nesmí rozpojit a hůlky nesmí opustit prsty mezi nohama.

(Perič, 2004b)



Obrázek 31. Chycení hůlek mezi nohama.

Tip: Můžeme změnit lokomoci běhu na poskoky.

2. cvičení

Rozvoj: koordinace

Děvčata stojí v zástupu. Dvě děvčata z rukou a hůlek vytvoří před zástupem okno. Děvčata postupně začnou vyhazovat hůlku, prolezou oknem a hůlku chytí. Pokud hůlka spadne, zařadí se děvče na konec a musí prolézt znovu.

(Perič, 2004b)



Obrázek 32. Okénko před zástupem.

Tip: Lze udělat jako soutěž. Vyhrává družstvo, kterému spadne nejméně hůlek nebo které to zvládne rychleji.

3. cvičení

Rozvoj: rychlost

Děvčata rozdělíme do skupinek, která má cca 6 členů (záleží na celkovém počtu děvčat). Skupinky se postaví na vzdálenost 5 metrů. Vzdálenost určíme pomocí čar na hřišti nebo ji vymežíme metami. Každé družstvo má jednu hůlku. Na signál první člen skupinky přehodí hůlku prvnímu členu druhé skupinky a postaví se za posledního členu své skupinky. První člen z druhé skupinky přehazuje hůlku druhému členu první skupinky a také se postaví za posledního členu své skupinky. Pokračujeme ve cvičení než se vystřídají všechna děvčata.

(Perič, 2004b)

Tip: Lze provést jako soutěž družstev. Vyhrává tým, který se vystřídá jako první.

Tip 2: Lze nechat způsob přehození na děvčatech nebo jim určit, jakým způsobem musí být přehoz proveden.

4. cvičení

Rozvoj: vytrvalost

Děvčata vytvoří veliký kruh nebo se postaví kolem obvodu hřiště (velikost kruhu musíme přizpůsobit počtu děvčat a musí být vyznačen, aby se během cvičení nezmenšoval) stejným ramenem dovnitř. Stojí ve vzdálenosti 2 metrů. Na signál začnou pochodovat a snaží se dohonit děvče před sebou. Po chycení dívka vstoupí dovnitř kruhu a ve cvičení končí. Dávejte pozor na to, aby děvčata dodržovala správný pochod a poskoky.

(Perič, 2004b)



Obrázek 33. Pochodování po vyznačeném obvodu + chytání dívky před sebou.

Tip: Lze provést jako hru. Vítězí ti, kteří po uplynutí 60 sekund zůstanou ve hře.

Tip 2: Pochod lze zaměnit za poskoky. Pro delší trvání hry je dobré zvětšit počáteční mezery mezi děvčaty na cca 5 metrů.



Obrázek 34. Poskoky po vyznačeném obvodu + chytání dívky před sebou.

5. cvičení

Rozvoj: koordinace a síla

Děvčata posadíme do zástupu s nataženýma nohama. První drží hůlku mezi hlezenními klouby a předává ji dívce za sebou tak, že si lehne na záda a provede leh vznesmo. Druhá dívka bere hůlku do rukou, dává si ji mezi nohy a podává ji třetí dívce.

(Perič, 2004b; Havel & Hnízdl, 2010a)



Obrázek 35. Sezení v zástupu + předávka hůlky z nohou do rukou.

Tip: Lze provést jako soutěž družstev. Když hůlka dorazí k poslední dívce, běží a sedá si před první. Hra končí až družstvo sedí v původním pořadí.

Tip 2: Cvičení lze ztížit tím, že si děvčata budou předávat hůlku pouze nohama.



Obrázek 36. Předávka hůlky z nohou do nohou.

6. cvičení

Rozvoj: koordinace, síla a rychlost

Družstvo rozdělíme na dvě poloviny, které stojí naproti sobě v zástupech ve vzdálenosti 6 – 8 kroků, první děvče první poloviny družstva má hůlku. Na signál přehazuje daným stylem přehození hůlku k prvnímu z druhé poloviny. Po odhozu se děvče na druhou stranu dostává krokem poskočným. Cvičení končí, když se vystřídají všechna děvčata.

(Havel & Hnízdil, 2009; Havel & Hnízdil, 2010a; Havel & Hnízdil, 2010b)



Obrázek 37. Dva zástupy před zahájením cvičení.

Tip: Lze provést jako soutěž družstev. Vyhrává tým, jehož děvčata se vystřídají jako první.

7. cvičení

Rozvoj: síla a rychlost

Děvčata stojí v zástupu, na zemi před nimi je položeno 5 hůlek, které děvčata přeskakují snožmo, výklusem se dostanou zpět na začátek.

(Havel & Hnízdil, 2009; Havel & Hnízdil, 2010b)



Obrázek 38. Zástup děvčat + rozložení hůlek.

Tip: Lze udělat jako soutěžní štafetu. Děvčata rozdělíme do skupin po cca 5 dětech. Každá skupina má svou „dráhu“. První děvče přeskáče dráhu, běží zpět a dotykem předá babu druhému děvčeti. Skupina, která se na dráze vystřídá jako první vyhrála.

8. cvičení

Rozvoj: síla a rychlost

V tělocvičně umístíme dvě mety. U každé mety stojí děvče. Podle počtu děvčat určíme jednoho nebo dva honiče. Chycené děvče běží k metě. Děvče u mety jí předvede mažoretkový prvek na 8 dob, který vymyslelo a jde do hry. Chycené děvče zopakuje prvek a vymyslí svůj prvek na 8 dob. Po přiběhnutí další chycené dívky, předvede svůj prvek, který musí chycená zopakovat, a je volné a vrací se do hry.

(Mazal, 2007)

6 ZÁVĚRY

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení, které rozvíjejí pohybové schopnosti, kterými jsou koordinace, flexibilita, vytrvalost, síla a rychlost. Tématu jsem se věnovala, jelikož si myslím, že by se trenérky neměly specializovat pouze na trénink mažoretkových dovedností. Do modifikovaných cvičení jsem přidala mažoretkové pohyby a práci s hůlkou. Sborník cvičení by mohl sloužit jako podklad pro trenéry a trenérky mažoretkových skupin. Jsou to pouze doporučená cvičení. Cvičení jsou rozdělena do tří bloků na cvičení pro jednotlivce, cvičení ve dvojicích a skupinové cvičení, a pro lepší pochopení jsou některé cvičení doplněna o fotografie, které jsou řazené k popisu cvičení kvůli lepší přehlednosti.

7 SOUHRN

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V první části čtenáře seznamuji s mažoretkovým sportem, jeho historií a mažoretkovými asociacemi, které se tomuto sportu věnují a pořádají soutěže. Dále popisuji tělesný, psychologický a sociální vývoj dětí ve věku 10 -14 let. Mažoretkám se věnují především děvčata, proto je charakteristika věkové skupiny zaměřena více na ně. Poslední kapitola první části se věnuje pohybovým schopnostem, jejich strukturou a následně charakteristikou jednotlivých schopností. Mezi pohybové schopnosti řadíme koordinační, vytrvalostní, silové a rychlostní schopnosti a flexibilitu.

V druhé části jsem sestavila sborník cvičení, které pomocí práce s hůlkou a mažoretkových pohybů rozvíjejí pohybové schopnosti. Inspiraci na cvičení jsem čerpala z několika zdrojů. Tyto cvičení jsem přizpůsobila mažoretkovému sportu. Cvičení jsem rozdělila do tří částí. První část se zaměřuje na cvičení jednotlivce, druhá část na cvičení ve dvojicích a třetí část na skupinové cvičení.

Závěrem můžeme říci, že se mažoretky začínají čím dál tím více dostávat do povědomí široké veřejnosti, za což jsem ráda. Mažoretky jsou dle mého názoru hezký sport, za kterým stojí hodně dřiny. Největší odměnou je bouřlivý aplaus a úsměv diváků během i po vystoupení.

8 SUMMARY

The bachelor thesis is divided into two parts. In the first part, I acquaint the reader with the majorette sport, history of majorettes and associations which are dedicated to this sport and organize competitions. I also describe the physical, mental and social development of children at the age of 10-14 years. Majority of participants are female, so the characteristics of the age aimed more towards girls. The last chapter of the first part deals with motor abilities, their structure and characteristics of particular abilities. Motor abilities include coordination, endurance, strength and speed ability and flexibility.

In the second part, I formed a collection of exercises which develop motor abilities by using majorette baton and typical majorette movements.. I drew inspiration for exercises from several sources. I modified these exercises into majorette sports. I divided the exercises into three parts. The first part is directed at individual exercises, the second part is directed at work in pairs and the third part is directed at group exercises.

In conclusion, we can say that majorette sport is becoming more and more known to the general public which makes me happy. In my opinion, majorette sport is a nice sport, with a lot of hard work. The biggest award is the thunderous applause and the smiling audience during and after the performance.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Blecha, J. (1966). *Biologie dospívání*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
- Burton, A. W., & Miller, D. E. (1998). *Movement Skill Assessment*. Champaign: Human Kinetics.
- Carter, R., Blazek J. L., & Kwesele, C. (2020). Perceptions of pubertal timing relative to peers: Comparison targets and social contexts od comparison. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 26(2), 221-228. <https://doi.org/10.1037/cdp0000287.supp> (Supplemental)
- CZ Majorettes, z. s.. (2019). *Soutěžní pravidla 2020*. Retrieved 20. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.c-m-a.cz/dokumenty-ke-stazeni/>
- Czech Majorettes Association. (2020 version). *Jsme asociace, která se snaží držet férového ducha*. Retrieved 26. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.c-m-a.cz/cma/>
- Čačka, O. (1994). *Přehled psychologie obecné, dospívání a pracovní výkonnosti*. Brno: Masarykova univerzita.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Nakladatelství Doplněk.
- Čelikovský, S. (1990). *Antromotorika: pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN.
- Česká Mažoretková Federace. (2019). *Pravidla pro mažoretky ČMF 2019*. Retrieved 20. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://www.czechmajorettes.cz/mcr-mazoretky-2019/>
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4. vyd, ilustroval Zdeňka Marvanová). Praha: Olympia.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2009). *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2010a). *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2010b). *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2012). *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.
- Havlíčková, L. (1999). *Fyziologie zátěže I: obecná část*. Praha: Karolinum.

Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy: Vol.* Vydání první. Praha: Karolinum.

Chaku, N., & Hoyt, L. T. (2019). Developmental trajectories of executive functioning and puberty in boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(7), 1365-1378. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01021-2>

International Federation Majorettes Sport. (2013). *About IFMS*. Retrieved 15. 4. 2020 from the World Wide Web: <http://ifms-majorettes.com/ifms/about-ifms/>

International Federation Majorettes Sport. (2019). *Soutěžní pravidla IFMS*. Retrieved 20. 2. 2020 from the World Wide Web: <http://majoretsport.cz/mcr/pravidla/>

International Federation Majorettes Sport. (2020 version). *History of the Majorettes Sport Founding*. Retrieved 3. 4. 2020 from the World Wide Web: <http://ifms-majorettes.com/ifms/history/>

Jansa, P., Dovalil, J., & Bunc, V. (2009). Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. Praha: Q-art.

Jansa, P., Helus, Z., & Válková, H. (2012). *Pedagogika sportu: Vol. První dotisk prvního vydání*. Praha: Karolinum.

Jelínek, J., & Jelínková, K. (2014). *Lexikon mažoretky*. Praha: Toužimský a Moravec.

Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Kajanová, A., & Mrhálek, T. (2018). Body Image of Pupils of Older School Age in Relation to Leisure Time Activities and Healthy Lifestyle Choices. *Littera Scripta*, 1, 69-80. Retrieved 21. 5. 2020 from the World Wide Web: http://www.littera-scripta.com/wp-content/uploads/2019/05/6_Kajanová-1.pdf

Krch, F. D. (2004). Poruchy příjmu potravy – rizikové faktory. *Psychiatrie pro praxi*, 2004(1), 14-16. Retrieved 21. 5. 2020 from the World Wide Web: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/04.pdf>

Kubíčková, D. (2020 version). *O nás*. Retrieved 15. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://mac.estranky.cz/clanky/o-nas.html>

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

Lewun, M. (2012). *Sportliche Leistungsfähigkeit im Entwicklungsprozess der weiblichen Pubertät*. Retrieved 15. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://www.trainingsworld.com/sportarten/fitness/sportliche-leistungsaehigkeitim-entwicklungsprozess-derweiblichen-pubertaet-2471779>

- Macek, P. (2003). *Adolescence* (Vyd. 2., upr). Praha: Portál.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP* (ilustroval Radka HORÁKOVÁ). Olomouc: Hanex.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Melgosa, J. (2000). *Žít naplno: kniha o dospívání* (přeložil Milan Hlouch). Praha: Advent-Orion.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2020). *Evropská charta sportu*. Retrieved 10. 5. 2020 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>
- Moodley, J. (2000). *The person image of the drum majorette*. Zululand, South Africa: University of Zululand. Retrieved 21. 5. 2020 from: <http://uzspace.unizulu.ac.za/xmlui/bitstream/handle/10530/1150/The%20person%20image%20of%20the%20drum%20majorette.%20J%20Moodley.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi* (přeložil Lenka STAŇKOVÁ, přeložil Radana ŠOURKOVÁ). Praha: Portál.
- Perič, T. (2004a). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2004b). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Příhoda, V. (1977). *Ontogeneze lidské psychiky. [Díl]1, Vývoj člověka do patnácti let* (4th ed.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbichová, M. (2006). *Aplikace antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Stroescu, S. (2017, September). The Characteristics of Majorettes with Pom Poms and Twirling [Abstract]. *Central and Eastern European LUMEN International Scientific Conference on Education, Sport and Health, 4*, 247-249. Retrieved 21. 5. 2020 from the World Wide Web: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/247-249_0.pdf
- Sunden, D., Hart, H., & Wade, M. G. (2013). *Typical and Atypical Motor Development*. London, England: Mac Keith Press.
- Svaz mažoretek a twirlingu Česká republika. (2019). *Soutěžní řád pro mažoretky*. Retrieved 20. 2. 2020 from the World Wide Web: <http://www.nbta.cz/ke-stazeni.htm>
- Svaz mažoretek a twirlingu ČR – NBTA, z. s.. (2020 version). *Historie*. Retrieved 26. 6. 2020 from the World Wide Web: <http://www.nbta.cz>

Štěpánková, M. (2018). *Pravidla MAC 2018*. Retrieved 20. 2. 2020 from the World Wide Web: <https://mac.estranky.cz/clanky/pravidla.html>

Trpišovská, D. (2006). *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

World Baton Twirling Federation. (2020 version). *The Sport*. Retrieved 3. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://www.wbtf.org/About/Sport>

10 PŘÍLOHY

Seznam tabulek

Tabulka 1 Věkové kategorie mažoretkových asociací NBTA a CMA	11
Tabulka 2 Věkové kategorie mažoretkových asociací IFMS, MAC a CMTF	12
Tabulka 3 Vymezení počtu soutěžících a přehled délek choreografií	13
Tabulka 4 Přehled rozměrů pódia u jednotlivých asociací	14
Tabulka 5 Senzitivní období	23

Seznam obrázků

Obr. č. 1 Hrubá taxonomie motorických schopností	21
Obr. č. 2 Hierarchické uspořádání motorických schopností	22
Obr. č. 3 Pohyb levé paže o dobu později jako pravé	31
Obr. č. 4 Výhoz pod přednoženou nohou pokrčmo	32
Obr. č. 5 Vyvažování hůlek na dlaních	32
Obr. č. 6 Kotoul	33
Obr. č. 7 Podmetenka	33
Obr. č. 8 Výhoz + dřep	34
Obr. č. 9 Výhoz + čertík	34
Obr. č. 10 Horizontální výhoz s otočkou	35
Obr. č. 11 Flip s otočkou	35
Obr. č. 12 Chycení hůlky do backhandu	35
Obr. č. 13 Křížený krok + jednoduché paže	36
Obr. č. 14 Křížený krok + složitější paže	37
Obr. č. 15 Horizontální osmička nad hlavou + horizontální výhoz	37
Obr. č. 16 Čelní kruh + jednoduchý rolls	38
Obr. č. 17 Poskoky + paže	38
Obr. č. 18 Sed + vyhození hůlky holeněmi	39
Obr. č. 19 Soudobé kruhy levou paží vpřed a pravou vzad + předávka hůlky ve vzpažení	40
Obr. č. 20. Leh, levá noha pokrčmo + švih pravé nohy do přednožení a předávka hůlky	40

Obr. č. 21 Švihy pravé nohy ve stoji + předávka hůlky pod přednoženou nohou	41
Obr. č. 22 Stoj rozkročný, předklon, předpažení + upažení, záklon hlavy + předpažení a předávka hůlky + upažení, záklon hlavy	42
Obr. č. 23 Sed roznožný, předklon k pravé noze + čelný oblouk + předklon k levé noze	43
Obr. č. 24 Dřep + výpon a čelný kruh s protočením	44
Obr. č. 25 Stoj rozkročný, vzpažení + úklon doprava + zpět do základního postavení + úklon doleva	44
Obr. č. 26 Přehoz a dřep	45
Obr. č. 27 Typy přehozů: od ramene, šipka, za kuličku	45
Obr. č. 28 Přehoz hůlek najednou	46
Obr. č. 29 Házení a chytání dvou hůlek najednou	47
Obr. č. 30 Výměna pozic + chytání hůlky	48
Obr. č. 31 Chycení hůlek mezi nohami	49
Obr. č. 32 Okénko před zástupem	49
Obr. č. 33 Pochodování po vyznačeném obvodu + chytání dívky před sebou	51
Obr. č. 34 Poskoky po vyznačeném obvodu + chytání dívky před sebou	51
Obr. č. 35 Sezení v zástupu + předávka hůlky z nohou do rukou	52
Obr. č. 36 Předávka hůlky z nohou do nohou	52
Obr. č. 37 Dva zástupy před zahájením cvičení	53
Obr. č. 38 Zástup děvčat + rozložení hůlek	54

Informovaný souhlas

Název studie (projektu): Metodika přípravy mažoretek ve věku 10-14 let

Jméno:

Datum narození:

1. Já, níže podepsaný zákonný zástupce souhlasím se zveřejňováním fotografií mé dcery ve studii.
2. Byl(a) jsem podrobně informován(a) o cíli studie a o jejích postupech.
3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast dítěte ve studii mohu kdykoliv přerušit či ukončit.
4. Porozuměl(a) jsem tomu, že jméno dítěte se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii.

Podpis zákonného zástupce:

Datum: