

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ PROSTŘEDNICTVÍM
CVIKŮ S VYUŽITÍM NÁČINÍ Z MAŽORETKOVÉHO SPORTU**

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Valentová

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a
speciální pedagogiku

Vedoucí práce: prof. Mgr. Jana Pelclová Ph.D.

Olomouc 2024

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Kateřina Valentová

Název práce: Rozvoj koordinačních schopností prostřednictvím cviků s využitím náčiní z mažoretkového sportu

Vedoucí práce: Prof. Mgr. Jana Pelclová Ph.D.

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Rok obhajoby: 2024

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zaměřuje na vytvoření zásobníku cviků pro rozvoj koordinačních schopností s využitím náčiní z mažoretkového sportu. V teoretické části práce jsou vysvětleny a popsány koordinační schopnosti a jejich vliv na motorický vývoj jedince. Dále jsou představeny základní informace a pravidla mažoretkového sportu, které nám zapadají do konceptu této práce. V praktické části byla navržena a realizována specifická cvičení s náčiním využívaná v mažoretkovém sportu, jejich vizuální zpracování bylo umístěno na internetový server YouTube, přičemž jednotlivá zpracování jsou jednoduše dostupná pomocí přiložených QR kódů.

Klíčová slova:

Mažoretkový sport, koordinace, schopnosti, baton, pompom

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Kateřina Valentová
Title: Development of coordination skills through exercises using equipment from majorettes sport

Supervisor: Prof. Mgr. Jana Pelclová Ph.D.

Department: Institute of Active Lifestyle

Year: 2024

Abstract:

This bachelor thesis focuses on creating a stack of exercises for the development of coordination skills using equipment from majorette sport. The theoretical part explains and describes coordination skills and their impact on an individual's motor development. Additionally, basic information and rules of majorette sport are introduced, aligning with the concept of this work. In the practical section, specific exercises with equipment used in majorette sport were designed and implemented. Their visual representation has been uploaded to the Youtube website, easily accessible via the attached QR codes.

Keywords:

Majorettes sport, coordination, ability, baton, pompom

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením prof. Mgr. Jany Pelclové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 24. dubna 2024

.....

Děkuji vedoucí práce prof. Mgr. Janě Pelclové Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce. Děkuji také své rodině, blízkým a přátelům za pomoc, neustálou podporu a motivaci. Poděkování patří také dětem, které mi pomohly s realizací praktické části práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Koordinační schopnosti.....	10
2.1.1 Vztah schopnosti a dovednosti	12
2.1.2 Koordinace	12
2.1.3 Motorika	13
2.1.4 Rozvoj koordinačních schopností.....	13
2.1.5 Analyzátoři koordinačních schopností	14
2.2 Dělení koordinačních schopností	15
2.2.1 Kinestezie	15
2.2.2 Rovnováha	15
2.2.3 Prostorově orientační schopnosti.....	16
2.2.4 Rytmičné schopnosti	17
2.2.5 Reakční schopnosti	18
2.2.6 Flexibilita	19
2.3 Mažoretkový sport	20
2.3.1 Historie a vývoj.....	20
2.3.2 Mažoretkové asociace	21
2.3.3 Náčiní	22
2.3.4 Pravidla	25
3 Cíle	28
3.1 Hlavní cíl	28
3.2 Dílčí cíle	28
4 Metodika.....	29
5 Výsledky	30
5.1 Cviky s náčiním baton.....	30
5.1.1 Sestava s náčiním baton.....	41
5.2 Cviky s náčiním pompom	41

5.2.1 Sestava s náčiním pompom	52
6 Diskuse.....	53
7 Závěry	54
8 Souhrn	55
9 Summary.....	56
10 Referenční seznam	57

1 ÚVOD

Mažoretkový sport je specifický svým náčiním a vyžaduje preciznost nejen v technice provedení, ale také v synchronizaci s ostatními tanečnicí, zejména při vystupování ve formacích. Často je zaměňován s tradičními mažoretkami, avšak mažoretkový sport nabízí širokou škálu kategorií a odlišuje se jak v technických požadavcích, tak v provedení. Mažoretkový sport není pouze o jednoduchém pochodování a pohybu s hůlkou v jednobarevných kostýmech doprovázeném dechovým orchestrem. Je to komplexní disciplína, která je rozšířená nejen v Evropě, ale i po celém světě a nabízí široké možnosti pro rozvoj a soutěžení ve více kategoriích.

Tato práce se zaměřuje na cvičení, která jsou základem pro rozvoj koordinace u nejmladších mažoretek a která se postupně upravují pro starší věkové kategorie. Kromě teoretického popisu cviků a grafického zpracování se také zaměřuje na jejich praktické demonstrování pomocí videa, ke kterému je snadný přístup přes odkaz v QR kódu. Tyto cviky jsou součástí jednoduchých choreografií, které pomohou zapojit co nejvíce koordinačních schopností.

Od svých šesti let jsem se zapojovala do kroužku mažoretek. Postupně jsem přešla ke sportovnímu tréninku mažoretek a dnes jsem aktivní mažoretkou a zároveň trenérkou. Během posledních sedmi let jsem působila jako pomocná trenérka a 4 roky jsem rovněž vedla vlastní skupiny. Za tu dobu jsem trénovala děti ve věkovém rozpětí od 6 do 25 let, což mi poskytlo velký vhled do rozvoje jejich motorických dovedností v různých věkových skupinách. V mažoretkovém sportu je klíčové začít co nejdříve, ideálně kolem 5–6 let věku, obdobně jako u většiny sportů, neboť v tomto období ještě není centrální nervová soustava dětí úplně vyvinuta, což je klíčové pro rozvoj koordinačních schopností (Krištofič, 2006).

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Koordinační schopnosti

Nadřazený název pro koordinační schopnosti se považují pohybové či obratnostní schopnosti. Pohybové schopnosti se definují jako schopnosti, které jsou dynamickým komplexem vnitřních předpokladů lidského organismu umožňujících realizaci záměrné pohybové činnosti (Zháněl, 2005). Navzdory mnoha dosavadním výzkumům zůstávají koordinační schopnosti stále bez přesné definice (Zvonař et al., 2011). I přes to se většina autorů shoduje ve struktuře a rozdělení pohybových schopností. Například dle Měkoty a Novosada (2005) se dají rozdělit na: síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a flexibilita. Ačkoliv, při mažoretkovém sportu se využívá většina těchto schopností, já se v práci budu zabývat právě koordinací a v tomto směru i úzce spjatou flexibilitou.

Při zaměření na dílčí rozdělení koordinačních schopností, se bude jednat o:

- Diferenciační schopnosti – rozlišují a nastavují silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu. V samotném pohybu pak mají význam jako tzv. zpětná vazba. Tato zpětná vazba souvisí se schopností řídit a regulovat pohyb a hraje klíčovou roli v preciznosti, tedy přesnosti jednotlivých fází pohybu. Tyto schopnosti jsou někdy označovány jako projevy pohybového citění, což jsou specifické aspekty rozlišovacích schopností spojených s vnímáním, jako je například pocit míče, pocit vzdálenosti, nebo obecně pocit těla a pohybu. Tyto aspekty jsou známé jako kinestezie. Prostředkem rozvoje kinesteticko-diferenciačních schopností je například sportovní gymnastika.
- Orientační schopnosti – vnímají, určují a mění polohy a pohyby vlastního těla v prostoru a čase. Projevují se například ve vnímání prostoru hřiště, pozice a pohybu spoluhráčů, rychlostí, směru a rotace míče. U některých jedinců lze pozorovat určitou úroveň anticipace či předvídání. Prostředky rozvoje prostorově-orientačních schopností jsou například hra a cvičení ve dvojici.
- Rovnovážné schopnosti – udržují celé tělo ve stavu rovnovážném, i při měnících se vnějších podmínkách. Základem pro vysokou úroveň rovnovážné činnosti je aktivita vestibulárního analyzátoru ve spojení s proprioreceptory ve svalech a vizuálním vnímáním (orientací). Senzitivním obdobím pro rozvoj rovnováhy je věk předškolní. Ve věku 13 let děti dosahují v této oblasti úrovně dospělých. V praxi má rovnováha význam při činnostech, které vyžadují stabilitu a jsou spojeny s narušením této

stability, jako jsou skoky, hody, běhy aj. Prostředky rozvoje rovnováhy jsou například posilování posturálních svalů, komplexní cvičení rovnováhy a balanční cvičení.

- Reakční schopnosti – zahajují účelný pohyb na daný podnět v co nejkratším čase. Tyto schopnosti úzce souvisí s celkovou koordinací a rovnováhou, což znamená, že schopnost reagovat optimálně ve správném čase a na správném místě je klíčovým předpokladem pro pohybové chování a zajišťuje bezpečnost. Dobu reakce ovlivňuje řada faktorů, jako je intenzita nebo významnost podnětu aj.
- Rytmické schopnosti – schopnosti postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo ze samotné aktivity vytvořený. Rytmus hraje důležitou roli v racionálním pohybu, zahrnuje schopnost řídit, přizpůsobovat a přeorganizovat pohyb. Rytmické schopnosti jsou geneticky podmíněny, i přesto je ale možné je částečně rozvíjet, přičemž jejich nejintenzivnější rozvoj je možný v mladším školním věku. Prostředky rozvoje rytmických schopností jsou například gymnastická cvičení, hudebně-sluchová a hudebně-pohybová cvičení se změnami rytmu, tempa atd.
- Spojování pohybu (sdružování) – schopnost navzájem propojovat dílčí pohyby těla. Schopnost sdružování se projevuje schopností provádět složité pohyby a současně efektivně ovládat nástroje či náčiní.
- Přizpůsobování pohybu – schopnost adaptovat či přebudovat pohyb dle měnících se podmínek v průběhu pohybu. Změnu může přinést například činnost soupeře, měnící se kvalita terénu nebo povětrnostní podmínky.

Koordinační schopnosti se chápou jako komplex schopností lehce a účelně koordinovat pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle osvojit nové pohyby („Koordinační schopnosti“, 2009; Lehnert et al., 2014).

Schopnosti se rozlišují do dvou základních skupin a to „obecné koordinační schopnosti“ a „speciální koordinační schopnosti“. Obecné koordinační schopnosti jsou ty, které představují schopnost provádět pohyb bez ohledu na sportovní specializace. Jsou to základní schopnosti, které se využívají k provádění základních motorických dovedností a nevztahují se přímo k požadavkům sportovního výkonu. Řadí se sem například základní kotoul, různé skoky, hody atd. Poté se dělí na „speciální koordinační schopnosti“, kde se jedná o již pokročilé schopnosti, kdy je osoba schopna provádět činnosti efektivně a intenzivně. Tyto schopnosti se získávají pravidelným procvičováním a trénováním daných prvků. Jsou to požadavky sportovních výkonů a jsou specializovány na jeden sport či jednu disciplínu (Lehnert et al., 2014; Pospíšil, 2020).

2.1.1 Vztah schopnosti a dovednosti

Schopnosti a dovednosti jsou úzce spjaty a jsou předpokladem pro správně vedené činnosti a pohyby těla, jež se vyznačují podobnými koordinačními nároky.

Měkota a Novosad (2005) naznačují, že každá specifická dovednost spočívá v několika schopnostech, přičemž jedna schopnost může být využívána při různých dovednostech. Ve stručnosti lze říci, že schopnosti jsou vnitřní předpoklady, které jsou geneticky podmíněné a během života formovatelné. Na rozdíl od dovedností se jedná o relativně stálé a obecné předpoklady (Měkota, 1983, 29-30). Roth a Williamczik (1999) tvrdí, že motorické schopnosti a dovednosti jsou vzájemně propojeny, což umožňuje efektivní zvládnutí komplexních a náročných sportovních situací. Z těchto definic je zřejmé, že pohybové schopnosti a dovednosti nelze snadno oddělit.

2.1.2 Koordinace

„Koordinace (v souvislosti s neurologií) je schopnost provádět složité pohyby nebo sekvence pohybů. Obvykle se jedná o vzájemnou spolupráci několika svalů nebo celých svalových skupin. Důležitou úlohu v koordinaci hrají propriocepce (zjednodušeně řečeno „pocit svého vlastního těla“) a mozeček“ (Národní zdravotnický informační portál, 2024).

Synonymem pro slovo koordinace je uspořádání. Dá se chápat, že koordinace reflektuje skutečnost, že vykonání specifické dovednosti představuje postup trvající určitý čas a skládá se z jednotlivých pohybů, které probíhají v časových relacích charakteristických právě pro danou dovednost. Pro konečné provedení komplexního pohybu je klíčový tzv. „timing“, neboli schopnost načasování, což představuje realizaci jednotlivých pohybů v správném tempu. Tato schopnost bývá nazývána jako dovednost koordinovat pohyby (Vlček, 2017).

Perič (2012) tvrdí, že schopnost koordinace spočívá v řízení vlastních pohybů v souladu s aktuálními potřebami a rychlou adaptací na nové podmínky. Z čehož vyplývá, že koordinace se vyznačuje požadavkům na rychlost a přesnost pohybu, schopnost adaptovat se na vnější podmínky a schopnost vytvořit nový pohyb. Je pravda, že u koordinace není energetické zásobování tak klíčové, jako u silových a vytrvalostních schopností, ale klíčový důraz je kladen na řízení pohybové aktivity. Právě proto je koordinace obvykle spojována s činností CNS, která řídí a organizuje množství oblastí klíčových pro konkrétní pohyb.

2.1.3 Motorika

Termín „motorika“ je odvozen z latinského slova „motus“, což znamená pohyb. V českém kontextu lze ekvivalentně použít termín „hybnost“. V obecném smyslu lze motoriku definovat jako celkový pohybový systém daného organismu, a to jak živého, tak neživého. Celkově lze motoriku chápat jako komplexní soubor všech pohybů v lidském organismu. Z této obecné perspektivy definování motoriky lze vytvořit kategorie, které sdružují podobné typy pohybů, například motorika lokomoční a motorika sdělovací. Častěji se však rozlišuje motorika podle rozsahu pohybů, a to konkrétně na motoriku hrubou a jemnou (Měkota, 1983).

Hrubá motorika se vyznačuje dvěma hlavními funkcemi pohybové soustavy, a to posturální a lokomoční. Tento typ motoriky charakterizuje pohyby končetin či celého těla, které jsou řízeny velkými svalovými skupinami. Její hlavní funkcí je podpora udržení tělesné stability, koordinace horních končetin a rytmizace pohybů.

Jemná motorika, také nazývána obratnou motorikou, se zaměřuje na pohyby prstů, rukou a artikulačních orgánů. Tento druh motoriky zahrnuje pohyby malých svalových skupin a odráží schopnosti manipulace (Románková, 2014).

Důležitým faktorem při osvojování hrubé i jemné motoriky je motorické učení, při kterém jedinec získává pohybové dovednosti a zdokonaluje je. Jeho podoba sahá od jednoduchých pohybových aktů až k velmi složité sekvenci pohybových činností (Průcha et al., 2013, 160).

2.1.4 Rozvoj koordinačních schopností

Koordinační schopnosti mohou být definovány jako schopnosti provádět pohyby v časoprostorových strukturách. Centrální nervový systém (CNS) hraje klíčovou roli jako základní řídicí prvek, je doplněný dalšími senzory, receptory a také stavem pohybového aparátu. Obratnostní schopnosti jsou navzájem závislé na těchto faktorech a bez propojení mezi nimi nelze dosáhnout očekávaných výsledků. CNS má významný podíl na udržení svalového napětí a rovnováhy (Kouba, 1995).

Vzhledem k tomu, že se jedná o oblast motoriky s nejmenším vymezením, je vhodné podrobněji specifikovat tyto schopnosti. Jsou složeny z řady relativně nezávislých dovedností, přičemž podle různých autorů jich existuje celkem 8 až 15. Každá z těchto schopností má své charakteristické vlastnosti a často se projevuje v souvislosti s ostatními (Lukeš, 2016).

Pro zdokonalování a rozvoj koordinačních schopností je nezbytné využívat proměnu podmínek, které vykonávají danou činnost. Konkrétní dovednost a její opakované provádění vede pouze k její stabilizaci a automatizaci. Pro podporu rozvoje koordinace je klíčové pravidelně měnit podmínky, což následně vyžaduje od jedinců schopnost adaptace na nové situace. Tato proměnná

složka představuje hlavní podnět pro rozvoj koordinace. V rámci koordinačních schopností hraje důležitou roli vnímání a udržování pohybového rytmu. Tyto aspekty ovlivňují techniku cvičení významným způsobem. Současně koordinované pohyby představují eliminaci nerozumného napětí a efektivní, účelné střídání mezi svalovou kontrakcí a relaxací (Křištofič, 2006).

Dalším důležitým faktorem, na kterém při rozvoji schopností záleží, je biologický vývoj organismu, ve kterém lze identifikovat určitá období, během nichž je možné jednotlivé schopnosti rozvíjet. Tyto fáze jsou označovány jako senzitivní období, které jsou citlivá na vnější podněty a klíčová pro celkový rozvoj motorických dovedností. Také v těchto obdobích dochází k výraznému zlepšení úrovně motorických schopností (Měkota & Novosad, 2005; Pavlík et al., 2010).

To, že se koordinační schopnosti opravdu rozvíjí, lze pozorovat například při zrychlení a správnosti reakcí na podněty, změny či nutnost ukončení dané činnosti kvůli vnějším podmínkám. Dále rychlejší osvojování nových pohybů a cviků v dobré kvalitě. Projevem rozvoje koordinačních schopností lze také považovat adaptaci a přizpůsobení se pohybové činnosti, resp. pohybů těla měnícím se podmínkám vnějším i vnitřním („Koordinační schopnosti“, 2009).

2.1.5 Analyzátoři koordinačních schopností

Koordinovaný pohyb je rovněž podmíněn schopností přijímat a zpracovávat senzorní informace, což je vázáno na funkci různých senzorních analyzátorů. Tyto analyzátoři tvoří podsystém senzorky, který přijímá, dekoduje a transformuje různé informace na základě signálů z vnějšího i vnitřního prostředí (Kohoutek, 2005). Hirtz (1997) pak definuje pět základních analyzátorů pro motorickou koordinaci:

- Kinestetický analyzátor: receptory umístěny ve svalech, šlachách, úponech a kloubech, které poskytují informace o změnách napětí a polohových změnách.
- Taktilní analyzátor: receptory nacházející se v kůži, které informují o povrchu předmětu, jehož se kůže dotýká.
- Statokinetický analyzátor: vestibulární aparát vnitřního ucha, který poskytuje informace o směru a změnách zrychlení pohybů hlavy.
- Optický analyzátor: receptory, které poskytují informace o vlastních pohybech těla, což napomáhá při vizuální interpretaci pohybu.
- Akustický analyzátor: hraje spíše podřadnou roli, protože v kontextu pohybu je přijetí akustického signálu relativně omezené.

2.2 Dělení koordinačních schopností

2.2.1 Kinestezie

Kinestetická dovednost označuje schopnost jedince vnímat polohu a pohyb částí těla v jejich vzájemných vztazích a prostoru. V tom je také zahrnuta schopnost vnímat pohyb celého těla jako celek vlastní hmotnosti těla. V češtině existují vhodné termíny pro tento popis vnímání polohy a pohybů tělesných částí, a to konkrétně pojmy „polohocit“ a „pohybocit“.

Kinesteze hraje významnou úlohu při řízení, regulaci pohybu a učení pohybu, jelikož poskytuje informace o průběhu pohybu. Během opakování konkrétní úlohy se důležitost kineze zvyšuje, což přispívá k jemnému koordinačnímu ladění pohybů a v konečném důsledku ke zdokonalení pohybových dovedností. Pro kontrolu pohybu se kinestetické informace integrují v centrální nervovém systému s informacemi z dalších sensoricko-percepčních modalit, zejména se zrakovými informacemi (Coleman et al., 2001).

Tato schopnost je především určena kinestetickou citlivostí, což je schopnost sensoricky a perceptivně rozlišovat rozdíly v polohách, pohybech, rychlostech a velikosti svalového úsilí. Projevuje se schopností přesně určit kvantitativní rozdíly ve vzdálenosti, hmotnosti, síle, času, rychlosti a zrychlení pohybů tělních segmentů. Tato schopnost je někdy nazývána také kinesteticko-diferenciační schopností. Kinestetická citlivost umožňuje jedinci provádět přesné pohyby i bez zrakového vnímání tím, že upravuje kontrakce svalů v souladu s působícími silami. Při posuzování kinestetického vnímání lze rozlišovat rozdíl mezi vnímáním poloh a průběhu pohybu při aktivním pohybu (kdy jedinec pohybuje svými tělními segmenty) a pasivním pohybu (kdy pohyb vyvolává vnější síla, jako je pohyb způsobený jinou osobou nebo zařízením) (Valtr, 2019).

2.2.2 Rovnováha

Je schopnost udržet tělo a jeho segmenty v rovnovážné poloze či obnovit tuto pozici po jeho narušení vnějšími silami. Rovnováha je klíčovým prvkem rovnovážných dovedností, které spadají do oblasti koordinačních schopností. Tyto schopnosti jsou definovány jako umění udržet stabilitu těla a reagovat na vnější vlivy tak, aby byla udržena rovnováha. Při udržování těla nebo jeho částí v jedné poloze nelze hovořit o absolutní nehybnosti, nýbrž spíše o neustálém kolísání okolo ideální dráhy rovnovážné polohy. Rovnovážné schopnosti se mohou rozdělit na statické a dynamické (Zvonař et al., 2014).

1. Rovnováha statická se definuje jako schopnost, při které je tělo téměř v klidu a udržuje stabilní polohu. Tento typ rovnováhy se dá pozorovat při stání na pevném povrchu, jako je například zem, nebo při stání na nestabilním podkladu, jako je pohybující se deska. Tato schopnost rovněž zahrnuje schopnost udržet netradiční polohy, jako je stání na hlavě, polohu v leže (plavání) nebo sezení (v lodi).
2. Rovnováha dynamická je patrná během aktivit, které zahrnují časté a rychlé změny polohy a místa v prostoru. Jedná se o translace a lokomoce které se uplatňují při udržování a obnovování rovnováhy během chůze, běhu, jízdy na kole, lyžích nebo bruslích. Rotace se projevuje při otáčení kolem podélné, pravolevé nebo předozadní osy. Během rotace je stimulován vestibulární systém. Příkladem může být cvičení na posilovacích strojích. Jako poslední se zařazuje balancování s předměty, kde se nejen zapojuje rovnovážná schopnost vlastního těla, ale také při udržování rovnováhy jiných předmětů. Příkladem může být vyvažování tyče na prstu apod. (Měkota & Novosad, 2005).

2.2.3 Prostorově orientační schopnosti

Motorická prostorově orientační schopnost umožňuje jednotlivci určovat a řídit polohy a pohyby těla nebo jeho částí ve vztahu k okolnímu prostředí nebo objektům v něm. Během pohybových aktivit se orientuje v prostoru, který má pro danou akci aktuální význam, nazývaný akční pole. Toto pole zahrnuje fyzické vlastnosti okolí, umístění objektů a jejich vzájemné vztahy, ale také vizuální, auditivní a hmatové podněty relevantní pro řízení daného pohybu. Příklady akčních polí je ledová plocha kolem hráče bruslicího s pukem, fotbalová branka pro brankáře nebo schodiště s okolními stěnami pro chůzi po schodech. Projevem této schopnosti jedince je časově a prostorově vhodný pohyb. Při pohybu je zrakové vnímání prostoru klíčové pro orientaci. Využívají se jak informace z centrálního, tak z periferního vidění (Valtr, 2019).

Informace z periferního vidění putují dorzálním proudem nervových signálů, který směřuje z primární zrakové kůry do sekundární zrakové kůry a dále do zadní části středního spánkového laloku, kde se rozvíjejí do okcipitoparietální a zadní temenní oblasti. Tento dorzální proud hraje klíčovou roli ve vnímání prostoru, pohybu objektů a osob v prostoru a zdánlivého pohybu v důsledku vlastního pohybu jedince. Během aktivit jako je dribling nebo veletoč, kdy dochází k intenzivnímu pohybu, optické signály zajišťují aktuální orientaci jedince v prostoru. Zrakové informace o pohybu těla pomáhají vnímat rychlost pohybu v daném prostoru (Valtr, 2019).

Centrální vidění je schopné vnímat objekty nebo fyzikální vlastnosti prostředí detailně a přesně, často prostřednictvím fixace očí. To umožňuje jedinci vnímat aktuální vzdálenost od

objektů, jako je koš při driblinku hráče, nebo polohu těla v prostoru vzhledem k ostatním objektům na hřišti, jako jsou ostatní hráči nebo hranice hřiště. Toto vidění také pomáhá určit polohu těla na základě fixace očí na určitý bod prostředí, což je užitečné například při veletochi (Valtr, 2019).

2.2.4 Rytmické schopnosti

Rytmická schopnost umožňuje postihnout a motoricky vyjádřit rytmus, který je daný z vnějšího prostředí či obsažený v samotné činnosti (Měkota & Novosad, 2005, 67).

Rytmická schopnost hraje v procesu motorického zdokonalování, zejména u dětí, mimořádně důležitou roli. Jedná se o schopnost přizpůsobit pohyby danému vnějšímu rytmu, který najde své uplatnění v různých pohybových aktivitách (Dropčová, 1987). Struktura pohybu může být buď pravidelná nebo nepravidelná, charakterizovaná opakovanými dynamickými vlastnostmi, jako je časový průběh rychlosti tělesných segmentů a síly svalů. Rytmická schopnost se projevuje nejen ve sportovních aktivitách ale i při hraní na hudebních nástrojů a běžných denních činnostech, jako je chůze a psaní aj. (Valtr, 2016). Mnozí si rytmičtí schopnost spojí pouze s technicko-estetickými sporty, jako je gymnastika, tanec apod., kde se předpokládá, že je rytmičtí schopnost jedna z hlavních podmínek. V poslední době se ale klade na rytmičtí i v jinak pohybově zaměřených aktivitách, například ve sportovních hrách jako je fotbal, úpolové sporty, atletika atd. Kde například správná rytmičtí a načasování klamných pohybů hrají zásadní roli při překonávání soupeřů a dosahování úspěchu (Bedřich, 2006).

Měkota a Novosad (2005) dělí rytmičtí schopnost na dvě složky, a to na schopnost rytmičtí percepce (vnímání), která reaguje především na externí podněty, např. akustické (například reprodukováná nebo živá hudba) a vizuální (například předlohy), a na schopnost rytmičtí realizace (provedení), která reaguje především na interní podněty jako je kinestetická informace. Tyto složky jdou chápat zjednodušeně jako rytmičtí percepce a realizaci, kde obě tyto složky jsou klíčové při osvojování jakéhokoli pohybu.

Ve složitějších pohybových akcích s rozsáhlejší časoprostorovou strukturou se rytmičtí schopnost projevuje vhodným načasováním přechodu mezi jednotlivými fázemi pohybu a koordinací souběžných pohybů tělních segmentů, a to se nazývá „timing“ (viz. kapitola 2.1.2 Koordinace) (Valtr, 2019).

2.2.5 Reakční schopnosti

Reakční schopnost je schopnost rychle reagovat a zahájit účelný pohyb na základě daného jednoduchého nebo složitějšího podnětu (Měkota, 2005).

Pohybové reakce na různé podněty v různých situacích jsou základními neuromotorickými mechanismy lidského pohybového chování. Kromě odpovědi na podněty prostřednictvím pohybu existuje také kognitivní reakce, jež se projevuje ve formě myšlenek, například při čtení nebo poslechu hudby. Jelikož je však tato práce zaměřena pouze na pohybovou reakční schopnost člověka, nebude zde tato kognitivní reakce dále uvažována.

Zpracování informace v pohybových reakcích se dělí na 3 fáze:

1. Fáze identifikace podnětu – výběrové reakce se liší složitějšími percepčně kognitivními procesy, které vedou k pohybové odpovědi na podnět. Tyto reakce zahrnují identifikaci podnětu na úrovni percepčně kognitivních operací, avšak s určitými rozdíly. Po zaznamenání podnětu smyslovým orgánem se informace přenáší do centrální nervové soustavy po vzestupných nervových drahách, kde dochází k analýze a vnímání podnětu. Identifikace podnětu je v podstatě proces pouhého zaznamenávání či detekce podnětu na základě jednoduchých znaků, které daný podnět reprezentují.
2. Fáze výběru motorické odpovědi – V úloze výběrové reakce následuje po identifikaci podnětu fáze výběru motorické odpovědi. Jedná se o proces, během něhož jedinec rychle rozhoduje, jakou pohybovou odpověď provést z daného počtu odpovědí. Tento proces spočívá v navázání spojení mezi percepční reprezentací podnětu a generováním odpovídající motorické reakce. V úloze jednoduché reakce chybí fáze rozhodování mezi možnými odpověďmi, protože jedinec předem zná pohybovou odpověď, jinými slovy, existuje pouze jedna možná pohybová reakce, která odpovídá podnětu.
3. Fáze programování motorické odpovědi – abstraktní myšlenka o pohybové odpovědi, která vzniká v centrální nervové soustavě při výběru odpovědi nebo po detekci podnětu, se konkretizuje aktivací motorického programu. Tento program je jako vzorec nervových impulsů, které instruuji kosterní svaly k provedení pohybu. Tyto nervové signály jsou poté vedeny z CNS k příslušným svalům po eferentních nervových drahách.

Všechny tři uvedené fáze zpracování informací tvoří komplex percepčních, kognitivních a motorických procesů, které se odehrávají postupně, některé z nich také současně, s časovým

překryvem. Tyto procesy vytvářejí spojení mezi podnětem a pohybovou odpovědí, tedy přeměnu podnětu na motorickou reakci (Valtr, 2019).

2.2.6 Flexibilita

Jedná se o dovednost nazvanou „realizování pohybu v odpovídajícím rozsahu, s plnou amplitudou“ (Měkota & Novosad, 2005, 96). Komeščík (2006, 39) definuje tuto dovednost jako „individuální vlastnost pohybové soustavy, kterou využíváme k provedení cviku v náležitém rozsahu, rozdělujeme ji na 3 faktory: kloubní pohyblivost, ohebnost a svalovou pružnost“. Flexibilita je tak identifikována jako schopnost jedince vykonávat pohyby v kloubech s vysokým rozsahem, s ohledem na sport v konkrétním nebo nepřímém kontextu. V přímém kontextu se uplatňuje ve specifických požadavcích jednotlivých odvětví limitované výkonem. Nepřímo najde uplatnění při hodnocení ostatních pohybových dovedností. Nedostatečná pohyblivost je nejčastěji způsobena tuhostí nebo zkrácením svalů (Dovalil et al., 2002).

Flexibilita je podmíněna 4 činiteli:

- Konstitučními – tvarem kloubu, který určuje stupeň volnosti, schopností protažení svalových pouzder, vazů, svalů a s nimi spojených šlach
- Kondičně-energetickými – flexibilitou aktivních svalů
- Koordinačními – regulací svalového tonusu, svalových a šlachových reflexů
- Trénovatelností – ovlivněna tělesnými predispozicemi (Dovalil et al., 2002; Měkota & Novosad, 2007).

Z hlediska sportovní praxe lze dle Rotha a Willimczika (1999) strukturu flexibility rozdělit do několika aspektů:

- obecnou pohyblivost, která vyjadřuje průměrnou úroveň kloubních systémů nezbytnou pro každodenní život
- speciální pohyblivost, odvozenou z požadavků ve specifických sportovních disciplínách
- aktivní pohyblivost, dosahovanou vnějšími silami
- statickou pohyblivost, spojenou s udržováním protažení po určitou dobu
- dynamickou pohyblivost, kde svalové a kloubní systémy krátkodobě zaujmají určitou polohu.

Úroveň pohyblivosti je především ovlivňována anatomickými faktory, jako jsou struktura a funkce kloubů, schopnost svalů protáhnout se, elasticita šlach atd. Dalšími klíčovými faktory jsou pak kondiční složky, zejména síla svalů provádějících pohyb, a koordinační prvky, jako neurofyzilogické procesy, procesy aktivace a regulace svalového tonu atd.

Často se objevují pojmy hypomobilita a hypermobilita, které označují snížený, resp. zvýšený rozsah pohybu v jednom nebo více kloubech. V mnoha sportovních disciplínách, jako je tanec, krasobruslení nebo gymnastika, si sportovci často aktivně rozvíjejí flexibilitu až do stavu hypermobility. Tento stav je často nezbytný pro dosažení správné techniky a estetiky daného pohybu. Jak zdůrazňuje Měkota (2005, 100,) „flexibilita jako jedna ze základních motorických schopností je předpokladem výkonnosti (nejen ve sportu) a důležitou komponentou fyzické zdatnosti (fitness).“

Protahování je klíčovou součástí rozvíjení a udržování flexibility. Existují dva hlavní typy protahování: dynamické a statické. Dynamické protahování zahrnuje pohyby s využitím švihových pohybů a je krátkodobé. Naopak statické protahování, známé také jako strečink, spočívá v pomalých cvicích s delší dobou maximálního rozsahu. Důležitou součástí protahování je také relaxace (Měkota, 2005).

2.3 Mažoretkový sport

Mažoretkový sport může představovat zajímavou alternativu pro využití volného času. Jedná se o aktivitu zaměřenou na pohyb, která se řadí mezi sportovní aktivity. V mažoretkovém sportu se propojují pohyby těla spolu s manipulací s náčiním typickým pro mažoretky. Tento sport se řadí mezi estetické sporty, podobně jako tanec, krasobruslení atd.

2.3.1 Historie a vývoj

Mažoretky se poprvé objevily v 18. století, kdy se rozšířily vojenské přehlídky. V té době se považovalo za tradici točení s podlouhlým předmětem v čele průvodu, a to konkrétně u námořnictva. Tehdy šlo převážně o točení s puškou, později se však přešlo na točení s prapory. (Jelínková, 2014).

Mažoretky jako takové se poté objevily první v Evropě a Asii, kde byly známé jako tanečnice, které zahajují slavnostní události. V některých zemích se dokonce objevovaly po boku armád. Po roce 1970 u nás začaly vznikat mažoretkové skupiny. Většina z nich působila pod Základní uměleckou školou a nazývaly se „pohybové skupiny“. Tyto skupiny převážně vystupovaly jako

doprovod k dechovým orchestrům či při různých kulturních a společenských událostech. S tímto vývojem se pojí i samotný anglický název „majorettes“. V tomto slově je kořen slova „major“, což je v kontextu vojenské terminologie vyšší důstojnická hodnost. V Polsku se používá termín „tamburmajorky“, což v překladu znamená kapelník vojenské kapely, který určuje tempo v čele průvodu se svou kapelnickou holí. Tento kapelník má na sobě zdobenou uniformu a je obecně nejbliže ke klasickým mažoretkám z pohledu historie (Jelínek & Jelínek, 2014).

Za zakladatele mažoretkového sportu u nás se považuje Mgr. Jiří Necid. Ten v roce 1994 v Hranicích uspořádal první soutěž, kde využil své zkušenosti z festivalů dechových hudeb s doprovodem mažoretek. Tímto položil základ pravidel mažoretkových soutěží, která se postupem času a s rozvojem mažoretkového hnutí neustále měnila a zdokonalovala. Dále poté inicioval a spoluzakládal dvě asociace mažoretek v zahraničí. V roce 1999 založil EMA (European Majorettes' Association) se sídlem v chorvatském Záhřebu a v roce 2004 IMA (International Majorettsport Association) se sídlem v polském Opolí. Po založení EMA se začínají konat první soutěže a šampionáty v disciplínách pochodové defilé a pódiové sestavy. Se založením IMA poté významně přispěl k rozvoji mažoretkového hnutí v Evropě. V roce 2011 bohužel Mgr. Jiří Necid zemřel a na jeho počest se každoročně vyhlašuje mezinárodní soutěž „Memoriál Jiřího Necida“. Do roku 2002 se jako mažoretky představovala pouze děvčata s náčiním baton (hůlka), v tomto roce se však poprvé objevila kategorie pompom (třásně) se kterými se soutěžilo v obdobných kategoriích, jako s náčiním baton (a to pochodové defilé a pódiová sestava) (Česká federace mažoretkového sportu, 2024).

2.3.2 Mažoretkové asociace

Dlouhá léta existovala jediná mažoretková asociace a to EMA, která se rozšířila na IMA a dále pak NBTA (National Baton Twirling Association). V nedávné době došlo k vzniku několika dalších asociací, a to především kvůli nesouhlasu s pravidly a jejich častým změnám. Mezi dvě nejznámější světové v oblasti mažoretkového sportu jsou:

- MWF (Majorette Sport World Federation) – pod tuto dříve spadala i asociace MAC (Majorette Association Czech), ale nyní je součástí nová asociace CMA (Czech Majorettes)
- IFMS (International Federation of Majorettes Sport) – pod tuto spadá česká federace ČFMS (Česká federace mažoretkového sportu)

Dále mezinárodní asociace IAM (International Association of Majorette-sport) pod kterou spadá IMC (International Majorettes Competiotion). Mažoretkový sport se často zaměřuje se

sportem zvaný twirling, který má sice hodně společného, ale twirling má naprosto odlišná pravidla, vlastní oddělené soutěže a pořádající federace. Mezi nejznámější mezinárodní svaz twirlingu řadíme NBTA, který má české zastoupení, a to Svaz mažoretek a twirlingu ČR.

Všechny tyto asociace mají hodně společného, přeci jen vychází ze stejných základů, ale v průběhu let se jejich pravidla začala mírně odlišovat. Jelikož já mám nejdelší zkušenost s asociací IFMS – ČMFS, práce se dále zaměří pouze na pravidla a skutečnosti této organizace.

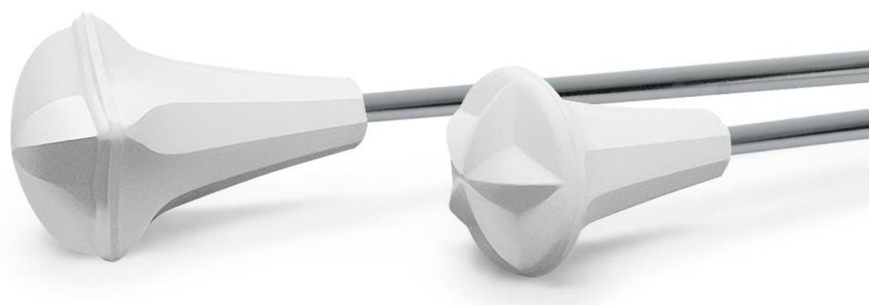
2.3.3 Náčiní

Jedno z kritérií, dle kterých se dělí soutěžní kategorie, je to, s jakým náčiním je daná sestava prováděna. Nejzákladnější a nejznámější jsou náčiní „baton“ (BAT) a „pom-pom“ (POM).

Všechny náčiní baton (obrázek 1.), v českém překladu „mažoretkové hůlky“, se mohou na první pohled zdát stejné, avšak není tomu tak. Jako první, tělo hůlky se skládá z kovové části, která se liší délkou, dutostí, zářezy. Každá mažoretky si musí vyzkoušet a zjistit co jí vyhovuje nejvíce. Hůlky delší a plnější se hodí více na twirling, zatímco hůlky kratší a duté se hodí pro klasické mažoretky. Ideální délka hůlky se určuje dle délky paže (od podpaží po konečky prstů). Když se zaměříme na koncovky hůlky (obrázek 2.), ty jsou gumové a v oblasti mažoretkového sportu každá jinak velká. Velikost koncovek ulehčuje a vyvažuje hůlku v následné manipulaci při složitějších prvcích. Na mažoretkových hůlkách je téměř vždy možné vidět různé barevné protiskluzové omotávky, které nejen ulehčují manipulaci s hůlkou a tlumí nárazy, ale i zvýrazňují její viditelnost při nepříznivých soutěžních podmínkách (Jelínek & Jelínková, 2014). V pravidlech lze najít i náčiní acrobatic baton (ACRO), které se neliší od základního náčiní baton. Jeho jediný rozdíl je ten, že mažoretky musí mít pouze jeden kus baton (International Federation of Majorettes Sport, 2024).



Obrázek 1. Náčiní baton (Band Shoppe®, 2024).



Obrázek 2. Gumové koncovky hůlky (Band Shoppe®, 2024).

Novější náčiní používané v mažoretkovém sportu je mace (obrázek 3.). Jako takové je dříve známé z bojových disciplín a v českém překladu se označuje jako palcát. Tento nástroj je vyrobený ze dřeva (může obsahovat kovové prvky) a má špičku, která musí být při sestavách chráněna krytkou. Toto náčiní musí být 80–110 cm dlouhé a jeho hmotnost se pohybuje v rozmezí 500–750 g. Mace může být také zdoben záhyby a třásněmi tak, aby ladil ke kostýmu a hudbě (International Federation of Majorettes Sport, 2024).



Obrázek 3. Náčiní mace (Band Shoppe®, 2024).

Další z novějších používaných náčiní je flag (obrázek 4.), neboli praporek. Náčiní flag vypadá jako základní baton, je však navíc na jedné straně zdobeno praporem. Minimální rozměry tohoto praporu musí být 40x50 cm nebo 2000 cm² (v případě, odlišného tvaru praporu), minimální gramáž je poté 85 g/m² s tím, že nesmí být použita lehká průhledná látka, v opačném případě

hrozí nebezpečí srážky. S tímto náčiním se manipuluje obdobně jako s náčiním baton (International Federation of Majorettes Sport, 2024).



Obrázek 4. Náčiní flag (Ebay Inc., 2024).

Dostáváme se k v posledních letech velmi oblíbenému náčiní, a to pompom (obrázek 5. a 6.), v české terminologii nazývané „třásně“. Na každou tanečnici připadají dva kusy třásní, přičemž v každé ruce drží jeden kus. S těmito třásněmi je pak v průběhu sestavy povinnost třepat a pracovat s nimi dle pravidel. Tanečnice v podobném stylu lze často pozorovat na sportovních utkáních. Speciální odvětví, které se zabývá stejným náčiním pompom, je známé jako cheerleading. Jedná se ale o naprosto odlišný sport (Jelínek & Jelínková, 2014).



Obrázek 5. a 6. Náčiní pompom – různé barvy (FITmoda, 2024).

Posledními třemi disciplínami jsou show, mix a drums. V disciplíně show se vyskytuje nejrůznější náčiní. Kromě výše zmiňovaných hůlek, třásní, praporů a palcátů mohou soutěžící využívat i kulisy a různé rekvizity. Jejich choreografie je pojmenovaná podle tématu, které se zpracováním snaží vyjádřit. Na soutěžních plochách pak můžeme vidět choreografie inspirované pohádkami, knihami, filmy, pocity nebo vymyšlené abstrakce. Téma se snaží podtrhnout i vhodnou hudbou, make-upem a kostýmy. Disciplína mix, jak již název sám říká, kombinuje dvě odlišná náčiní. Z kombinací náčiní jsou povolena tato: BAT/POM, BAT/FLAG a POM/FLAG. Během sestavy dochází k výměně náčiní mezi tanečnický, což mimo jiné znamená, že někteří členové začínají s jedním druhem náčiní, zatímco ostatní členové skupiny pracují s druhým druhem. Výměna náčiní během soutěžní sestavy demonstruje schopnost pracovat s oběma druhy náčiní. Při poslední disciplíně drums (bubínky) je jediným požadavkem, že na každou osobu připadá jeden kus bubínku a dvě paličky (International Federation of Majorettes Sport, 2024).

2.3.4 Pravidla

1. Účastníci soutěže: rozlišují se dle počtu mažoretek v dané soutěžní sestavě. Dělí se do dvou základních kategorií – skupiny a sóloformace. Za skupinu se považuje sestava s 8 až 25 tanečnický. Sóloformace se rozdělují na sólo (pouze jeden tanečnick na soutěžní ploše), duo/trio (dva nebo tři tanečnický na soutěžní ploše) a miniformace (což je 4–7 tanečnický na soutěžní ploše). Ve všech kategoriích platí, že mohou být součástí i chlapci, ale jejich počet musí být v poměru s dívkami menší. Skupiny mezi sebou soutěží, jak s pódiovými sestavami, tak s pochodovým defilé. Na rozdíl od sóloformací, které soutěží pouze na pódiové ploše.
2. Věkové kategorie: dělí se dle věku soutěžících od nejmladších littlekadetek (věk do 7 let), které soutěží pouze s náčiním BAT nebo POM, přes kadetky (od 8 do 11 let), juniorky (od 12 do 14 let), následně seniorky (od 15 do 26 let), které se v sólech rozdělují na dvě podkategorie seniorky mladší (od 15 do 18 let) a seniorky starší (19 a více). Poslední kategorií jsou grandseniorky (od věku 27 výše). Ve všech kategoriích je rozhodující věk ten, který je dosažený v roce konání soutěže. V případě velkých skupin je povoleno, aby 20 % tanečnic bylo starší věkové kategorie v jedné skupině. Pokud je tento limit překročen je skupina opět zařazena

do kategorie podle nejstarší tanečnice. V sóloformacích se kategorie určuje vždy dle nejstarší tanečnice.

3. **Disciplíny:** rozlišují se pódiové sestavy, pochodové defilé a sóloformace. Pódiová sestava (BAT, POM, MACE, FLAG, KLASIK, DRUMS, SHOW, MIX) je předváděna na ploše 12x12 m a choreografie musí trvat v rozmezí 2:30–3:00 min., u littlekadetek je tato doba zkrácena na 2:00-2:30 a u show naopak prodloužena na až 4 minuty. U pochodového defilé (BAT, MACE, POM, KLASIK, DRUMS) je cílem urazit trasu 100 m, přičemž trasa je nastavena buď v kuse a může mít až 4 zatáčky o 90° nebo 4 otočky o 180°. Trasa je na šířku dlouhá 6 m, tanečníci nesmí tuto šířku překročit. Časové rozpětí je stejné jako u pódiových sestav. Sóloformace se vystupují na ploše stejné jak pro pódiové skladby, tedy 12x12 m, ale jejich časová délka může být od 1:15 do 1:30.
4. **Obuv:** přesné obutí není stanoveno, jsou však stanoveny jisté požadavky dle kategorií, které je nutno splnit. Například v kategorii kadetek baton, flag a mace je mezi požadavky na obuv podpatek vysoký v rozmezí 0,5 až 3 cm. U juniorské kategorie se jedná o rozmezí 2 až 7 cm a u seniorek jsou to 3 až 7 cm. Také je třeba přihlížet na výšku holeně, která by měla dosahovat minimálně po začátek lýtkového svalu. V kategorii pompom nejsou požadavky tak konkrétní jako u kategorie baton. Jedno z mála pravidel říká, že závodnice nesmí tančit na bosu nebo pouze v gymnastických špičkách.
5. **Choreografie:** Hodnocení choreografie vychází z několika kritérií.
 - **Pestrost a rozmanitost**

Zde se hodnotí řazení a napojení povinných prvků do sestavy jako je práce s náčiním, taneční a gymnastické prvky. Také se hodnotí využití prostoru celé soutěžní plochy s využitím obrazců, změny tvarů a směrů v pohybu soutěžících. Důležité je také, aby soutěžící dokázali vyjádřit charakter hudby. Hodnotí se střídání tempa, frázování, návaznost rytmů a rozmanitost.
 - **Rytmická koordinace a synchronnost**

Rytmickou koordinací se rozumí soulad pohybu všech soutěžících s hudbou, synchronní provedení, skupinové či taktové cítění a pohyb v rytmu. Hodnotí se zde rytmus kroku, který je vázán na rytmus hudby, rytmus tanečních prvků a kompaktnost provedení. Důležité je propojení pohybu s hudbou.

- **Hodnocení hudby**
Zde je jedním z hlavních kritérií to, aby hudba reflektovala věk mažoretky a soutěžní disciplínu. Je důležité, aby byla plynulá, ale zároveň nebyla monotónní
 - **Celkový dojem a výraz**
Nezanedbatelnou částí hodnocení je také subjektivní vnímání každého porotce. Ten hodnotí kontakt s publikem, úroveň spolupráce soutěžících, vhodnost kostýmu, make-up. Také celkové zpracování tématu a emoční vliv na publikum.
6. **Pohybová technika:** hlavním hodnoceným faktorem je zde držení těla a technika pohybu a kroku. Tělo nesmí být shrbené, ramena nesmí směřovat dopředu. Zároveň by však nemělo být tělo toporné a hlava by měla být v přirozeném držení. V technice kroku jde převážně o symetrii obou kolen, a následný došlap musí být přes špičku, aby byl krok plynulý. Chodidla nesmí být vtočená dovnitř a pohyb by měl být také jistý bez ztráty rovnováhy.
 7. **Práce s náčiním:** obsahem tohoto hodnocení je získaná dovednost a zručnost během práce s náčiním. Při práci s náčiním se hodnotí např. twirlingová obtížnost prvků, náročnost výhozů a následné chytání náčiní. Dále se hodnotí jistota v provedení prvků a u skupinových sestav také dosažená úroveň všech soutěžících v sestavě.
 8. **Technické hodnocení:** hodnoceným kritériem je zde dodržení časového limitu, dále dodržení předepsaného úboru a obuvi. Porotce zde může udělit srážky za pád mažoretky, náčiní, nebo části tanečního úboru.

Všechna kritéria jsou hodnocena zařazením jednotlivých dovedností do levelů. Čím větší náročnost prvků, tím vyšší level. Pravidla také obsahují možnost udělení bonifikace (např. v případě originálního prvku nebo kombinace náročných prvků), nebo naopak penalizace (např. při nevhodném či vulgárním projevu mažoretky, nebo při porušení pravidel) (International Federation of Majorettes Sport, 2024).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem této práce je vytvořit soubor cviků s využitím náčiní z mažoretkového sportu, konkrétně baton a pompom, které budou sloužit k rozvoji koordinačních schopností.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Grafické zpracování cviků
- 2) Popis jednotlivých cviků
- 3) Videodokumentace cviků
- 4) Tvorba QR kódu s odkazem na videodokumentaci
- 5) Ověření využití v praxi

4 METODIKA

Pro tuto práci byla nejprve provedena analýza a sběr dostupných zdrojů vhodné pro toto téma práce. Mažoretkový sport představuje poměrně mladou disciplínu se širokou škálou variant, a tedy nalezení relevantních a kvalitních zdrojů bylo velmi obtížné. Proto byly využity nalezené informace z oblasti gymnastiky a podobných sportů, které nabízely paralely s mažoretkovým sportem a mohly poskytnout užitečné poznatky.

Při popisu koordinačních schopností se vyskytly značné potíže pouze při hledání relevantních zdrojů. Různorodost přístupů a názorů způsobila, že často docházelo k rozdílným interpretacím a klasifikacím koordinačních schopností. Nakonec bylo využito rozdělení, které nejvíce odpovídalo tématu mé práce, a které bylo nejhodnější. Se sesbíranými informacemi a zdroji byla vytvořena teoretická část, která se zabývá celkovou analýzou koordinačních schopností a následně mažoretkovým sportem jako takovým.

V praktické části, kde lze nalézt samotné cviky, se opíralo především o osobní zkušenosti. Samotné cviky pak byly popsány názvoslovím dle Formánkové (2011) a následně graficky zpracovány na grafickém tabletu pomocí aplikace Goodnotes. Výsledné prvky byly vloženy do připraveného rastru vytvořeným doc. Mgr. Romanem Cuberkem, PhD., který byl dle potřeb upraven. Rastr nebyl vytvořen do formátování bakalářské práce, tudíž i zde muselo dojít k menším úpravám. Následovalo tvoření videozáznamů se cviky. První bylo potřeba najít vhodný program, který umožňoval videa sestříhat do takové formy, která odpovídá požadavkům této práce. Nejvíce vyhovoval program VN, který byl jednoduchý, uživatelsky přívětivý a zároveň uměl všechny požadované úpravy. Při vymýšlení cviků bylo cílem vybrat takové, aby byly opravdu jednoduché a daly se využít pro každou věkovou kategorii. Zvolené prvky se poté zařadily do dvou krátkých choreografií, kde v jedné bylo využíváno náčiní baton a v druhé pompom. K těmto choreografiím byla vybrána také vhodná hudba. Po natočení videí se došlo k závěru, že by bylo vizuálně lepší, kvůli kontrastu s bílým pozadím, kdyby na videu byla osoba oblečená v oblečení černé barvy. Dost byl tento aspekt promyšlen, ale dospělo se k závěru, že to video nijak nenarušuje a zásadně neovlivňuje.

Následně bylo vše nahráno na platformu YouTube. Hledání vhodného generátoru QR kódů zabralo dost času, ale nakonec byl zvolen webový generátor: <https://qrgenerator.cz/>, který výrazně usnadnil proces tvorby QR kódů.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole lze najít vypracované ukázky cviků, kterými lze rozvíjet koordinační schopnosti. Jsou rozřazené do dvou kategorií, a to na kategorii baton a pompom. K žádnému z těchto cviků nejsou potřeba speciální podmínky, je třeba pouze dané náčiní, tedy buď baton či pompom. V případě potřeby, pokud nejsou konkrétní náčiní dostupná, lze využít dostupné náhrady. Náčiní baton lze vyměnit za jakoukoliv krátkou tyč, trubku nebo dřevěný klacek. Pompomy lze nahradit vyplněnými svačinovými sáčky, zmačkanými novinami či například hodně vyfouklými overball míči.

Vždy je třeba tyto cviky po nějakou dobu trénovat, aby se cviky zautomatizovaly a osoba si zvykla na daný pohyb. Až tyto cviky bude osoba dokonale zvládat, dají se tyto cviky propojovat a vytvořit sestavu. Jako příklad jsou přiloženy i dvě ukázky, jak by výsledná sestava mohla vypadat. Sestava se dá ale libovolně upravovat a měnit dle dovedností a možností cvičence, případně sestavovat přímo na míru. Nácvik probíhá nejprve bez hudby po jednotlivých cvicích, v další fázi se k sestavě přidá už i hudba.

5.1 Cviky s náčiním baton

NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton I.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, zapažit poníž pokrčmo dovnitř L, vpažit P

1. puštění baton, ze vzpažení obloukem zevnitř vpažit zevnitř P

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

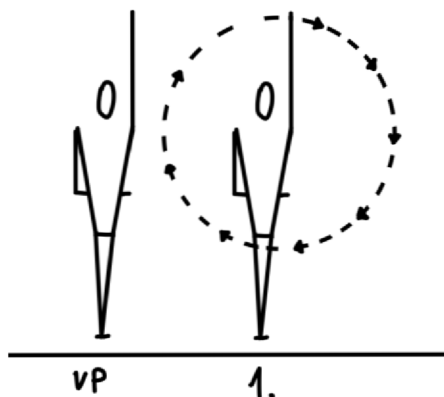
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

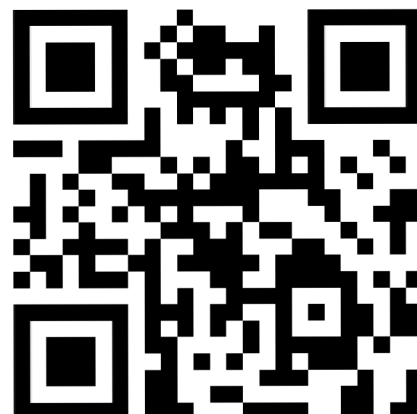
Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



Oblast rozvoje motoriky
Koordinace

Oblast aktivit
Mažoretkový sport

Zpracoval
Valentová

NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton II.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Skrčit přípažmo vzhůru, ruce před ramena
2. Dřep (levé koleno na podložku), ze skrčení vzhůru předpažit dolů, posláni baton

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

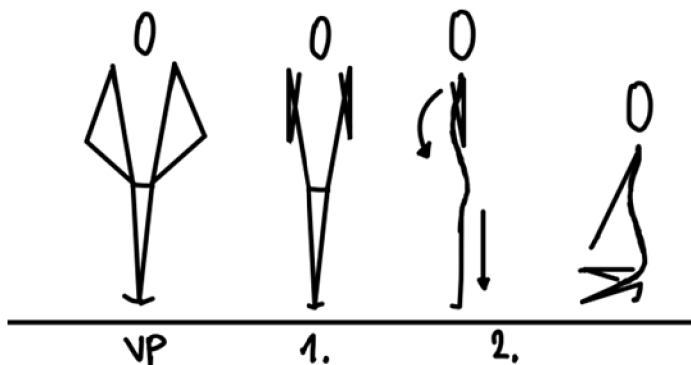
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton III.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Stoj přednožný P, upažit dolů P
2. Obloukem dovnitř výhoz baton P
3. Pokrčit upažmo dolů, ruce v bok, dvojný obrat vlevo

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

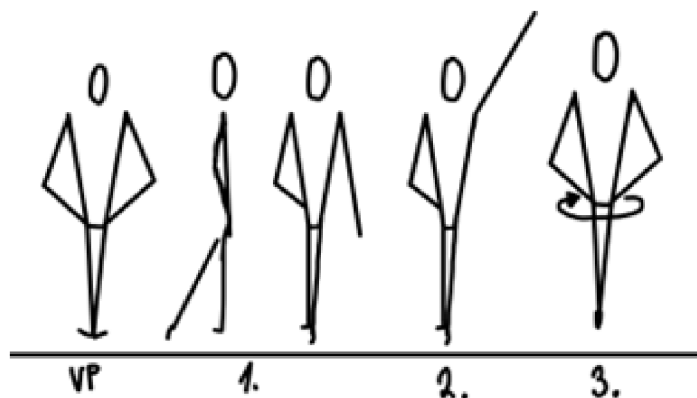
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton IV.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Pokrčit přednožmo L (pochodový krok), upažit L, vzpažit P
2. Pokrčit přednožmo P, vzpažit L, upažit P
3. Pokrčit přednožmo L, vzpažit dovnitř
4. Pokrčit přednožmo P, upažit dolů

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

Venku

Tělocvična

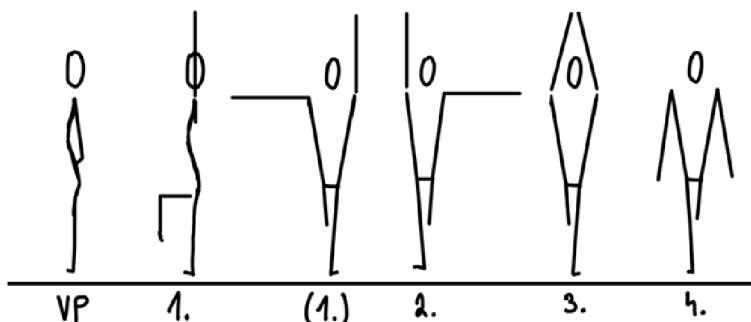
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton V.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Stoj spatný, předpažit L
2. Pokrčit předpažmo dovnitř P (pod L), posláni baton

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

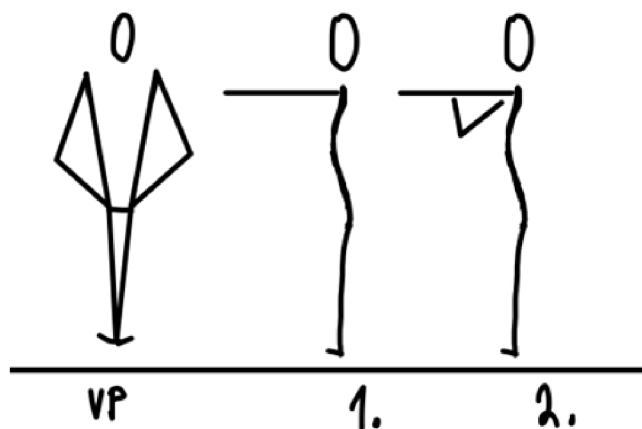
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton VI.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Klek P, skrčit předpažmo dovnitř (P nad L, ruce za krk)
2. Klek, skrčit upažmo dovnitř

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

Venku

Tělocvična

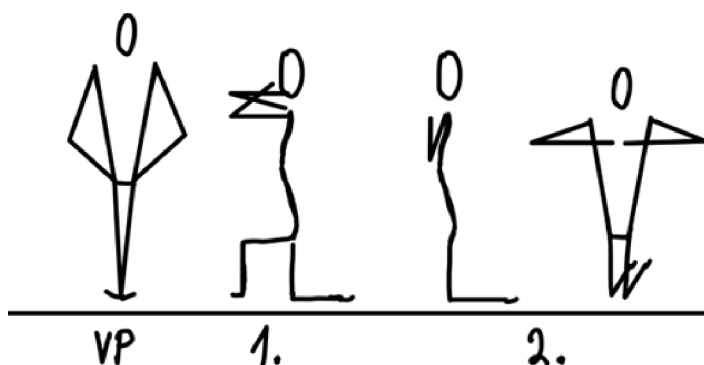
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton VII.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:

Baton

Pohybové předpoklady žáků:

X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Obloukem dovnitř výhoz baton P
2. „Čertík“ (skok střížný skrčmo)

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

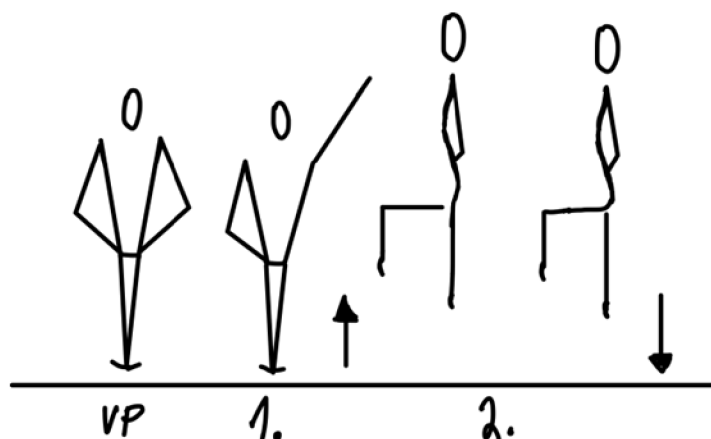
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton VIII.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:

Baton

Pohybové předpoklady žáků:

X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Pokrčit přednožmo L
2. Pokrčit předpažmo P (pod L nohu), posláni baton

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

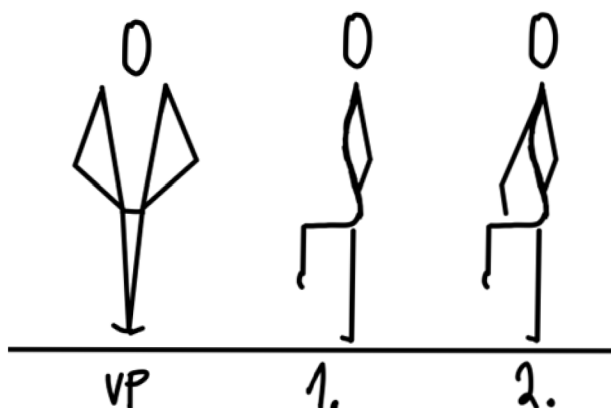
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton IX.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Podřep únožný P, upažit dolů L, skrčit předpažmo P (na L rameno)
2. Poslání baton, vzpažit zevnitř P

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

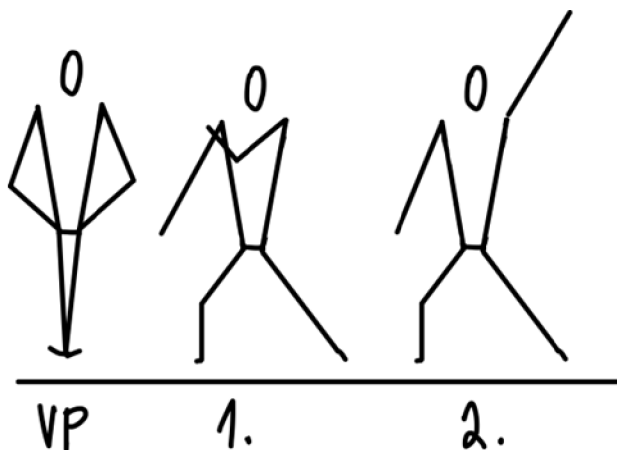
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním baton X.

POČET ŽÁKŮ
Neomezený

Pomůcky:
Baton

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: podřep rozkročný L vpřed, upažit L, předpažit P

1. Trčit vzhůru L, skrčit přednožmo P, mírně pokrčit upažmo dovnitř, dvojný obrat vpravo

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

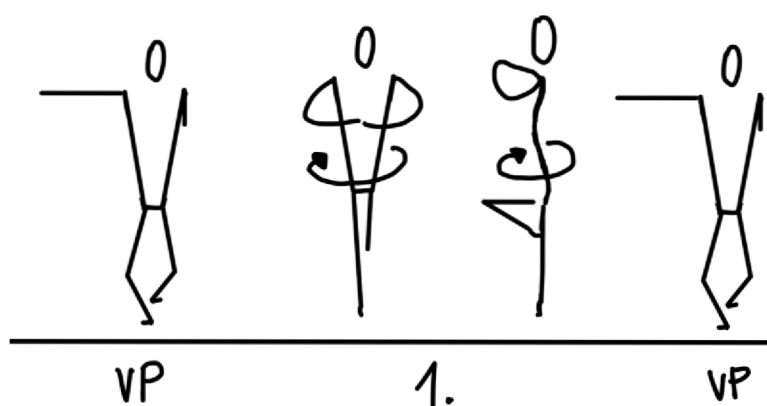
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



5.1.1 Sestava s náčiním baton

Zde je příklad sestavy na hudbu, která byla vytvořena z výše uvedených cviků.

Příklad sestavy s náčiním baton lze nalézt na tomto odkaze:



Secvičujte se na hudbu ze serveru YouTube, na kterou je odkaz pod níže přiloženým QR kódem:



5.2 Cviky s náčiním pompom

NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom I.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, připažit

1. Výpad P stranou do podřepu únožného L
2. Podřep únožný L, předání pompom z L do P
3. Podřep únožný L, mírný předklon, mírně pokrčit předpažmo poníž L (pod P koleno), chycení pompom

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

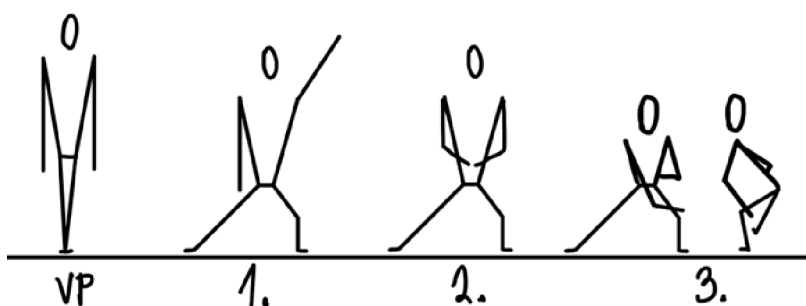
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom II.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, připažit

1. Stoj spatný, připažit P, předpažit L
2. Pokrčit předpažmo P (pod L), výhoz pompom
3. Předání pompom z P do L
4. Podřep přednožný L, předpažit P, skrčit vzpažmo zevnitř

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

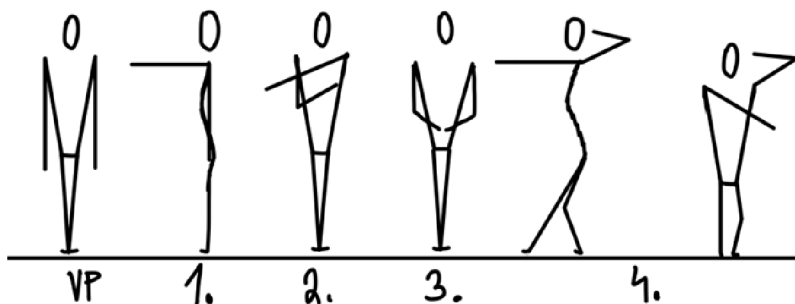
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom III.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
Protažené dolní končetiny

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: viz. video

1. Unožit vzhůru P, podpor na předloktí L (přenesení váhy), mírně pokrčit upažmo poníž P (pod P koleno), výhoz pompom

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

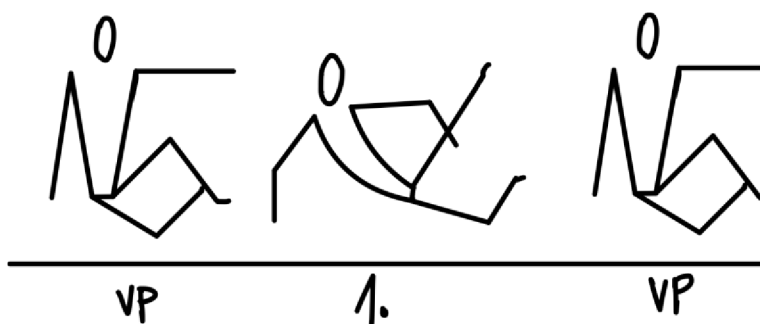
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom IV.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, připažit

1. Pokrčit přednožmo L (pochodový krok), předpažit P
2. Pokrčit přednožmo P, upažit P, předpažit L
3. Pokrčit přednožmo L, vzpažit P, upažit L
4. Pokrčit přednožmo P, pčipažit P, vzpažit L

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

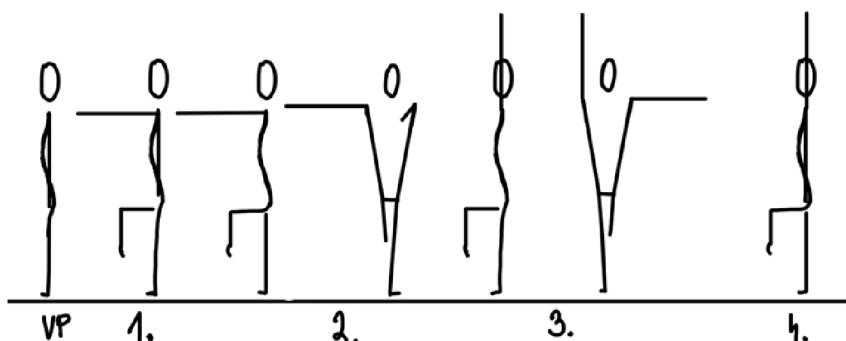
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom V.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, připažit

1. Výhoz pompom P
2. Z připažení kruh L vzhůru do vzpažení
3. Výpad pravou stranou do podřepu úložného P, předpažit dolů poníž P, vzpažit L

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

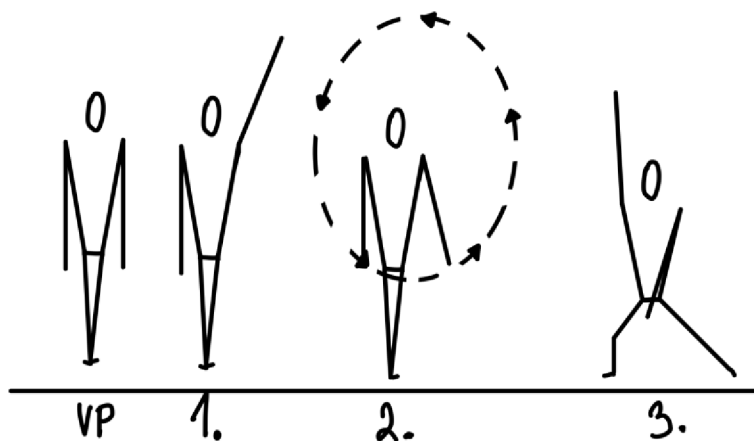
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



Oblast rozvoje motoriky
Koordinace

Oblast aktivit
Mažoretkový sport

Zpracoval
Valentová

NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom VI.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, připažit

1. Skrčit přednožmo vzhůru L (kotník ke kolenu), připažit skřížmo P (pompom pod koleno)
2. Z připažení obloukem zevnitř vzpažit dovnitř
3. Předání pompom z L do P
4. Připažit obloukem dovnitř
5. Převzetí pompom L

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

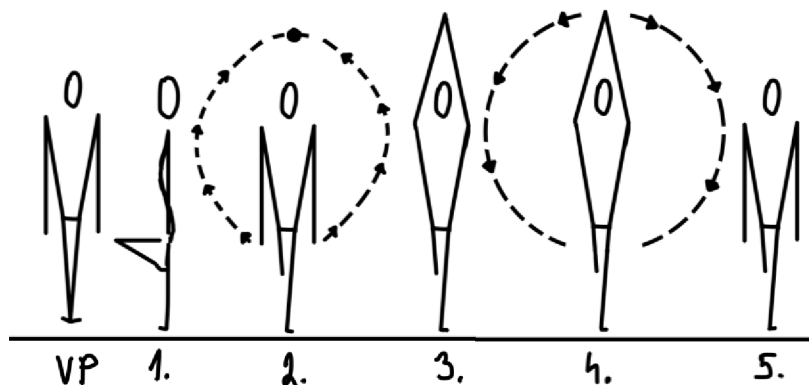
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom VII.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. P výhoz pompom
2. Stoj zánožný skřižmo L, upažit dolů P, vzpažit zevnitř L
3. Chycení pompom
4. Stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

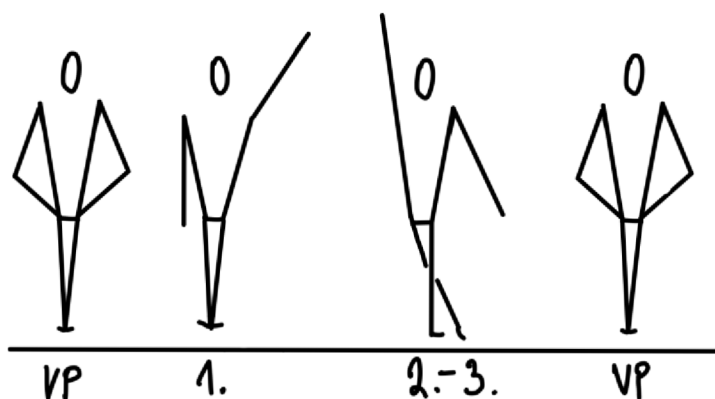
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

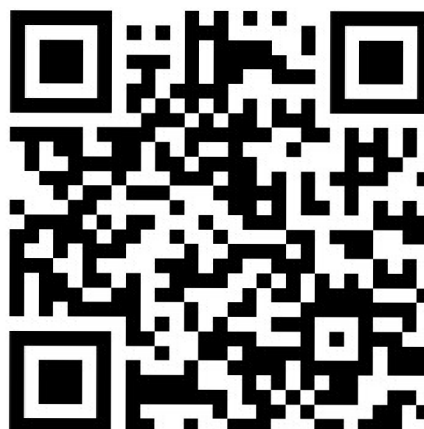
Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom VIII.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj přednožný P, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. P výhoz pompom
2. Předání pompom z P do L
3. Stoj přednožný P -> obratem vlevo stoj přednožný L, pokrčit předpažmo dovnitř (ruka na rameno) P, pokrčit zapažmo dovnitř (chycení pompom)

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

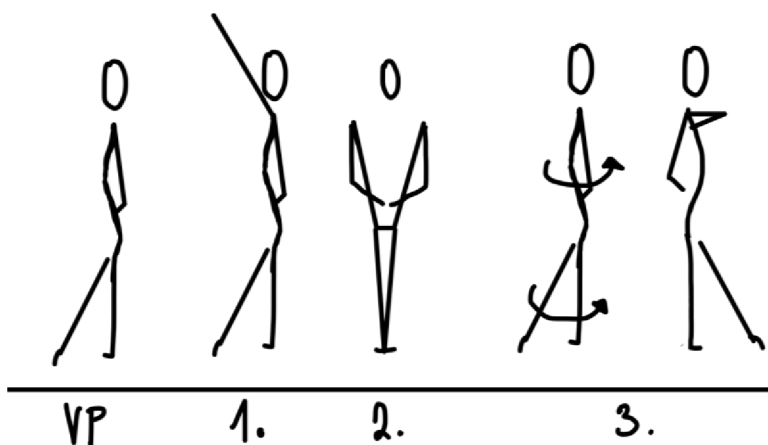
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom IX.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
Procvičené dolní končetiny

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: sed (zpříma)

1. Předpažit poníž (pompom mezi kotníky)
2. Leh na zádech
3. Leh přednožit
4. Leh – přednožit roznožmo (chycení pompom)

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

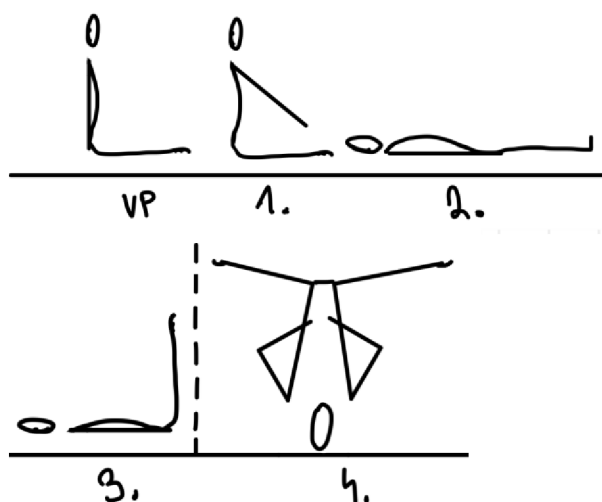
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

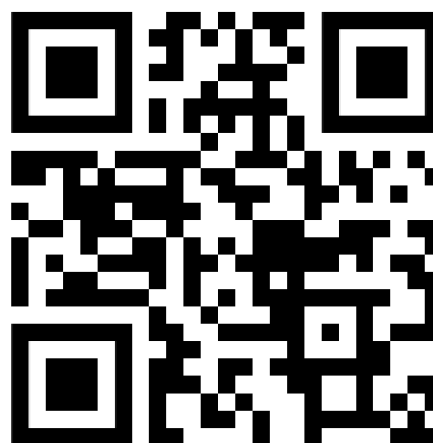
Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



NÁZEV AKTIVITY: Cvik s náčiním pompom X.

POČET ŽÁKŮ

Neomezený

Pomůcky:
Pompom

Pohybové předpoklady žáků:
X

POPIS AKTIVITY

Výchozí poloha: stoj spatný, pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

1. Stoj únožný P, z upažení dolů obloukem zevnitř pokrčit vzpažmo dovnitř L, upažit dolů P
2. Stoj únožný L, z upažení dolů obloukem zevnitř pokrčit vzpažmo dovnitř P, obloukem dovnitř upažit dolů L
3. Vzpažit zevnitř P
4. Stoj únožný P, upažit dolů

MINIMÁLNÍ DOBA TRVÁNÍ

10 minut

PROSTŘEDÍ

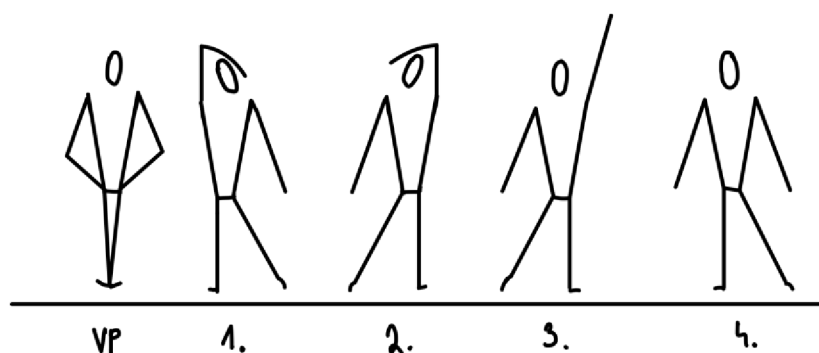
- Venku
Tělocvična
Nezáleží

ČÁST VYUČOVACÍ JEDNOTKY

Úvodní část, hlavní část

Doplňující informace:

- Grafické znázornění



Názorné video se cvikem:



5.2.1 Sestava s náčiním pompom

Zde je vytvořená ukázka sestavy s náčiním pompom, kterou taktéž první nacvičujeme bez hudby a pomalu na počítání, až poté přidáme hudbu.

Příklad sestavy s náčiním pompom lze nalézt na tomto odkaze:



Tato sestava se taktéž sevíčuje na hudbu z platformy YouTube pod tímto odkazem:



6 DISKUSE

V této práci lze naléznout 20 cviků s náčiním z mažoretkového sportu, které mohou sloužit pro rozvoj koordinačních schopností. Jednotlivé cviky poté lze kombinovat na hudbu do jedné krátké choreografie.

Při vymýšlení cviků, grafickém zpracování a tvorbě videozáznamů bylo třeba dbát na detailnost cviků. Aby každý cvik byl co nejpřesněji popsán, nakreslen a následně i předveden. V tomto sportu je každý detail důležitý a v odlišném provedení se může lišit výsledný cvik i jeho cíl. Vybrané cviky byly zvoleny tak, aby se daly využít téměř v každé věkové kategorii. V procesu tvoření došlo k vyhotovení první verze 20 cviků, která ale nebyla finální. Po promyšlení byl jeden cvik (s náčiním baton) s těžkým vysokým výhozem nahrazen jednoduchým výhozem s dvojným obratem.

Aby byla jistota, že jsou cviky zvládnutelné pro využití v praxi, byly cviky vyzkoušeny u skupiny dětí ve věku 10–15 let. Byla oslovena základní škola v Přerově, zda vyberou různorodou skupinu žáků, se kterými se následně provedl nácvik. Zjištění naznačují, že i přes počáteční obtíže a nedostatek motivace, docházelo po krátké době tréninku (cca 10 minut) k pozorovatelnému pokroku a zvládnutí zkoumaných cviků. To vedlo k následné radosti a motivaci k dalšímu prvku.

Mezi dívkami a chlapci nešel vidět žádný výrazný rozdíl. Obě tyto skupiny zvládaly cviky na stejné úrovni, motivace a radost z pohybu byla taktéž srovnatelná. U samotných sestav, šlo vidět, že chlapce to přestávalo bavit již po krátké době nácviku. Tento jev lze připsat faktu, že choreografie byla určena spíše dívkám, a tudíž je možné, že byly prováděné figury a pohyby spíše „dívčí“ a byly chlapcům nepříjemné dělat.

Práce s touto skupinou dětí vyžadovala individuální přístup a podporu, zejména v úvodní fázi, kdy byla zjištěna ztráta motivace. Tento jev můžeme ovšem pozorovat velmi často u tréninku dětí, tudíž se musí klást důraz na význam motivace a podpory při rozvoji nových dovedností.

Jako zdroj motivace lze využít právě závěrečná sestava, kterou poté mohou všichni společně nacvičit na hudbu a vytvořit tak skupinové vystoupení.

Tyto cviky mohou být prostředkem pro rozvoj koordinačních schopností. Je však důležité vzít v úvahu individuální potřeby a schopnosti každého jednotlivce a v případě potřeby přizpůsobit tréninkový program tak, aby byl pro něj optimální a motivující.

7 ZÁVĚRY

V této práci byl vytvořen sborník cviků s využitím náčiní z mažoretkového sportu, konkrétně batonu a pompomu, s cílem rozvoje koordinačních schopností.

Grafické zpracování jednotlivých cviků bylo provedeno tak, aby bylo lehce využitelné v praxi. Výsledná grafika poskytuje přehledný a jasný návod pro provedení jednotlivých cviků.

Detailní popis jednotlivých cviků byl proveden názvoslovím dle Formánkové (2011) tak, aby byl srozumitelný pro uživatele během tréninkové jednotky, hodin tělesné výchovy nebo při volnočasových aktivitách. Popisy obsahují nejen postup provedení prvků, ale i upozornění na nutné pohybové předpoklady cvičenců, doporučené prostředí a na vhodnou část tréninkové jednotky.

Ke každému cviku byly vytvořeny jednotlivé videosekvence, díky kterým je formální popis lépe srozumitelný a uživatelé se mohou zaměřit na přesnost provedení. Mohou také sloužit k prezentaci před cvičenci nebo jako názorná ukázka pro lepší pochopení.

Pro usnadnění přístupu, například i během výuky nebo tréninku, byly k videodokumentaci vytvořeny QR kódy, které přímo odkazují na jednotlivé cviky a sestavy dostupné na internetovém serveru YouTube.

Použití těchto cviků pro rozvoj koordinačních schopností bylo úspěšně ověřeno na skupině dětí ve věku 10–15 let ze základní školy, které cviky pochopily a se správným provedením je reprodukovaly.

8 SOUHRN

Předložená práce byla zaměřena na rozvoj koordinačních schopností prostřednictvím využití cviků s náčiním z mažoretkového sportu, konkrétně bylo využito náčiní baton a pompom. Za významné zjištění lze považovat, že navržené cviky lze aplikovat na děti ve věku 10–15 let.

Práce byla rozdělena do dvou hlavních částí. V první teoretické části byly detailně popsány a rozděleny koordinační schopnosti. Dále zde byla představena historie mažoretkového sportu, a také základní pravidla mažoretkového sportu. V druhé praktické části byly prezentovány jednotlivé cviky, které byly popsány a graficky zpracovány. Ke každému cviku bylo vytvořeno názorné video s přesnou ukázkou provedení. Tyto cviky a videa lze využít v praxi při nácviu koordinačních schopností.

9 SUMMARY

The presented work focused on developing coordination skills through exercises using equipment from majorette sports, specifically using baton and pompom. A significant finding was that the proposed exercises can be applied to children aged 10–15 years.

The work was divided into two main parts. The first theoretical part detailed and categorized coordination skills. Additionally, the history of majorette sports and the basic rules of the sport were introduced. In the second practical part, individual exercises were presented, described, and graphically processed. A demonstrative video with precise execution was created for each exercise. These exercises and videos can be used in practice to train coordination skills.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Band Shoppe (2023). Twirling baton: *Star Line Superstar Baton*. [cit. 2024-2-13]. Dostupné z: <https://www.bandshoppe.com/pages/twirlingbatons.html>
- Band Shoppe (2023). Drum Major Items: *The Amazing Mace drum Major Mace*. [cit. 2024-2-13]. Dostupné z: <https://www.bandshoppe.com/shop/marching-band/drum-major-items/>
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal: rituální hra moderní doby*. Brno: Reppress.
- Coleman, R., Piek, J. P., & Livesey, D. J. (2001). A longitudinal study of motor ability and kinaesthetic acuity in young children at risk of developmental coordination disorder. *Human Movement Science*, 20(1–2), 95–110. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(01\)00030-6](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(01)00030-6)
- Česká federace mažoretkového sportu (2024). *Česká federace mažoretkového sportu*. [cit. 2024-2-13]. Dostupné z: <https://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>
- Dropčová, V. (1987). Koordinačné schopnosti faktorom rozvoja pohybových zručností v rytmické gymnastike. *Teorie a praxe tělesné výchovy*. 35 (11), 682–685.
- Ebay Inc. (2024). Majorette Twirling baton. [cit. 2024-2-13]. Dostupné z: <https://www.ebay.com/itm/Majorette-Twirling-Baton-Colors-14-28-/272341235378>
- FITmóda (2024). POMPOMS – Metalické. [cit. 2024-2-13]. Dostupné z: <https://www.fitmoda.cz/metalicke/>
- Formánková, S. (2011). *Základní gymnastika: názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hirtz, P., Kirchner, G. & Pöhlman, R. (1997). *Sportmotorik. Grundlagen, Anwendungen und Grenzgebiete*. Kassel: Universität Gesamthochschule.
- IFMS Majorettes (2024). *International Federation of Majorettes Sport*. [cit. 2024-2-13]. Dostupné z: <https://ifms-majorettes.com/wp-content/uploads/2023/10/PRAVIDLA-cesky-od-2024.pdf>
- Jelínek, J. & Jelínková, K. (2014). *Lexikon mažoretky*. Praha: Toužimský a Moravec.
- Kohoutek, M., Hendl, J., Velé, F. & Hirtz, P (2005). *Koordinační schopnosti dětí: výsledky čtyřletého longitudinálního sledování vývoje vybraných somatických a motorických předpokladů dětí ve věku 8-11 let*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Komešník, B. (2006). *Kinantropologie – Antropomotorika – Metodologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Koordinační schopnosti* (2009). [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: https://is.muni.cz/elportal/estud/fspjs/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.4_Koordinace.pdf

- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., Hůlka, K., Viktorijeník, D., Langer, F., Kratochvíl, J., Rozsypal, R. & Šťastný P. (2014). *Sportovní trénink 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lukeš, O. (2016). *Vytvoření a ověření souboru cvičení pro rozvoj koordinačních schopností a pohyblivosti dětí mladšího školního věku v aikidó* [Bakalářská práce]. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita palackého
- Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2024). *Národní zdravotnický informační portál*. [cit. 2024-01-29]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/5979>
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Pohyblivostní schopnosti (flexibilita)* (2009). [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/sylabus/web/pdf/6.1.1.5. Flexibilita.pdf?lang=en>
- Pospíšil, R. (2020). *Koordinační schopnosti*. [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/fsps/podzim2020/bp1864/um/Didaktika_TV_7_19.11.pdf?lang=en
- Průcha, J., Walterová, E. & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Románková, M. (2014). *Úroveň rovnovážných schopností u populace využívající balanční pomůcky ve fitness* [Diplomová práce]. Brno: Masarykova univerzita.
- Roth, K. & Willimczik, K. (1999). *Bewegungswissenschaft*. Hamburg: Rowolt.
- Zháněl, J. (2005). *Diagnostika výkonnostních předpokladů ve sportu a její aplikace v tenise*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zvonař, M., Duvač, I., Sebera, M., Vespalec, T., Kolářová, K. & Maleček, J. (2011). *Antropomotorika, Pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: munipress.
- Zvonař, M., Sedláček, J. & Jankovský, P. (2014). *Aplikovaná antropomotorika II*. Brno: Masarykova univerzita.
- Valtr, L. (2019). *Moodle UPOL: antropomotorika*. [cit. 2024-2-13]. Dostupné z: <https://moodle.upol.cz/course/view.php?id=43314>