

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MAŽORETKOVÝ SPORT JAKO SOUČÁST VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Renata Švubová, aplikované pohybové aktivity
Vedoucí práce: Mgr. Tereza Vrbová
Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Bc. Renata Švubová

Název diplomové práce: Mažoretkový sport jako součást volnočasových aktivit

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Tereza Vrbová

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt: Diplomová práce patří do oboru společenských věd v kinantropologii. Jedná se o práci zaměřenou na dvě sociální skupiny- dvě skupiny, věnující se mažoretkovému sportu. V teoretické části práce zahrnuje popis volného času, mažoretkového sportu, mládeže a skupiny. Výzkum probíhal v Zábřehu ve skupině Daren a v Hradci Králové, ve skupině A-team. Pomocí dotazníku byly získány informace o přínosech a ztrátách činnosti mažoretkového sportu.

Klíčová slova: volný čas, mažoretkový sport, mládež, skupina, skupina Daren, Skupina A-team

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Renata Švubová

Title of the master thesis: Majorette sport as part of leisure time activities

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Tereza Vrbová

The year of presentation: 2014

Abstract: The thesis is a part of the field of social sciences in kinanthropology. This is a work focused on two social groups-two groups dedicated to majorette sport. The theoretical part includes a description of free time, mažoretkového sports, youth and groups. The research took place in Zabřeh in Group Daren and Hradec Králové, in group A-team. Using a questionnaire, information was obtained about the benefits and losses of the business majorette sport.

Keywords: leisure time, majorette sport, youth, groups, groups Daren, groups A- team

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Terezy Vrbové, uvedla všechny literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

Děkuji Mgr. Tereze Vrbové, za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Obsah

Obsah	6
1. Úvod	8
2. Teoretická východiska	9
2.1. Volný čas	9
2.1.1. Volný čas a jeho definice	9
2.1.2. Volný čas a životní styl	13
2.1.3. Druhy trávení volného času	14
2.2. Mažoretkový sport	23
2.2.1. Historie mažoretek	23
2.2.2. Asociace	24
2.2.3. Pravidla	24
2.3. Mládež	28
2.3.1. Období dospívání	28
2.3.2. Puberta	29
2.3.3. Fyzické a psychické proměny	30
2.3.4. Mládež a volný čas	31
2.3.5. Vztahy- rodina, přátelé	32
2.3.6. Úkoly dospívání	34
2.4. Skupina	35
2.4.1. Vznik malých skupin	36
2.4.2. Skupinové normy a procesy	37
2.4.3. Vztahy ve skupině	39
3. Cíle a výzkumné otázky	43
4. Metodika	44
4.1. Dotazníkové šetření	44
4.2. Pozice výzkumníka	44
4.3. Způsob sběru dat	45
4.4. Předvýzkum	45
4.5. Výzkumné soubory	45
5. Výsledky	46
6. Diskuse	54

7. Závěr.....	55
8. Shrnutí.....	58
9. Summary	59
10. Referenční seznam.....	60
11. Přílohy	63
11.1. Dotazník	63
11.2. Obrazové přílohy.....	67

1. Úvod

V nynější uspěchané době je důležité, abychom si uměli uspořádat svůj volný čas. Mnoho pracovně vytížených lidí ani žádný volný čas nemá, proto je nesmírně důležité pěstovat využívání volného času u dětí, již v raném věku. Pro lidi jako takové, je jedním z nejdůležitějších atribut života dodržování zdravého životního stylu, mezi který bezpochyby patří pohyb. Je důležitý z hlediska zdravotního- udržování fyzické kondice, redukcí případné zdravotní problémy spojené s obezitou a jinými civilizačními chorobami. Z hlediska sociálního je důležitý ve smyslu navazování nových přátelství, komunikace mezi lidmi se stejnými zájmy a v neposlední řadě plní také určité estetické hledisko. Mnoho lidí sportuje pouze kvůli udržování postavy, hubnutí, nebo jen proto, že je daný sport zrovna moderní. Pohyb by měl být u všech alespoň v nějaké míře zahrnut do využití volného času.

Mažoretkový sport patří k možnosti využití volného času. Tomuto sportu se věnuji již dvacet let, a je mi velmi blízký. Znáím jej z pohledu tanečnice, soutěžící, trenérky, vedoucí klubu i porotkyně. Celý tento sport v sobě spojuje samotný pohyb, ladnost, estetiku, dřinu a následný příjemný pocit po úspěšném vystoupení či soutěži. V dnešní době se tento sport stává stále více populárním a s tím přichází i posun celého mažoretkového sportu. Změny se týkají hudby, kostýmů, různých tanečních seminářů a v neposlední řadě každoroční úpravy pravidel.

Tato diplomová práce si klade za cíl popsat mažoretkový sport a jeho vztah k volnému času. Zkoumá motivy a důvody, proč se členové dvou skupin věnují mažoretkovému sportu a co jim účast ve skupině přináší.

V práci se zabývám výzkumným souborem skupiny Daren Zábřeh a A-team Hradec Králové, přesto jsem musela v první části popsat základní pojmy, které v práci používám a které s tímto tématem souvisí. Ve druhé části práce se věnuji konkrétně výše zmíněným dvěma výzkumným skupinám.

2. Teoretická východiska

2.1. Volný čas

2.1.1. Volný čas a jeho definice

Pojem volný čas je v současné době velmi propagován, vzhledem k nástupu a rozvoji pedagogiky volného času.

„Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.“ (Pávková, 2001, 15)

Autoři Pávková (2001), Houfbauer (2008), Fojtík (2011) a Slepíčková (2005) se shodují v názoru, že volný čas je souhrn veškerého času, kdy nemusíme pracovat, chodit do školy či dělat jiné povinnosti. Je to čas, kdy můžeme dělat činnosti, které nás baví, například různé druhy sportu, rekreace, zábavy, odpočinku, dobrovolné činnosti a podobně. Do volného času nepatří z hlediska dětí vyučování a další věci s ním svázané, z hlediska dospělých práce a další povinnosti spojené s chodem rodiny a zabezpečování svých biologických požadavků, jako je jídlo, spánek, hygiena apod.

„Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přináší radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti.“ (Němec, 2002, 17)

I z běžných činností jako jsou domácí práce- vaření, uklízení, apod. si lidé umí vytvořit svého koníčka. Někdo například rád vaří- má kladný vztah k přípravě a konzumaci jídla. Stává se z něj kulinářský umělec.

Murphy (Kelly, 1996, in Knotová, 2011) rozlišuje šest typů volného času:

- a) Volný čas jako libovolná doba, která zůstane po konci pracovní činnosti a zajištění běžných denních požadavků
- b) Volný čas jako prostředek sociální intervence
- c) Volný čas jako výsledek dědičných faktorů
- d) Volný čas jako důkaz svobody

- e) Plnohodnotný a samostatný volný čas
- f) Volný čas, který je přítomen v každé aktivitě

Nepsanou podmínkou pro vedení dětí ke správnému trávení volného času je, aby zájmová aktivita byla dostatečně pestrá a přitažlivá pro dítě. Nejdůležitějším faktorem je dobrovolná účast na aktivitě.

V dnešní době lidé mají stále méně a méně volného času v důsledku honby za dobrými pracovními úspěchy či vyššími peněžními zisky. U dětí a mládeže je tomu podobně, protože rodiče a společnost má stále větší nároky a dítě samotné už nemá téměř žádný svůj volný čas.

„Společnost by měla mít zájem na tom, jak děti svůj volný čas tráví. Je samozřejmé, že na prvním místě je to záležitost rodiny. Názor, že výchovu dětí ve volném čase plně zabezpečí rodina, je však mylný. Pro tuto funkci má nejen nedostatek času, ale chybí i potřebné materiální vybavení a odborná kvalifikace. Rodina též nemůže uspokojit potřebu dětí a zejména dospívajících sdružovat se ve skupinách vrstevníků.“ (Pávková, 2001, 16)

Volný čas také velmi ovlivňuje vývoj jedince. Jeho využití funguje jako ukazatel životního stylu. Každý člověk si během svého života a zvláště během dospívání tvoří svůj vlastní žebříček hodnot. Pro někoho je na prvním místě práce, pro jiného rodina a pro další právě volný čas.

Je také důležité brát v potaz vznik dalších vztahů, které vznikají díky společně trávenému času. Je zde ale velké riziko negativních jevů, jako je šikana, různé tlaky vrstevnických skupin apod. Lhostejnost dospělých v takových případech může navodit i trvalejší duševní choroby a závažné zdravotní poškození. Z tohoto hlediska je důležité, aby rodiče dávali pozor na děti, kde, s kým a jak tráví svůj volný čas.

Volný čas má také své zvláštnosti v průběhu etap života. Aktivity dětí a mládeže bývají pestřejší než u dospělých. Volný čas dětí se od dospělých liší převážně obsahem, rozsahem, pedagogickým ovlivňováním a samostatností.

Různé pohledy na volný čas

Existuje mnoho různých pohledů na problematiku volného času.

Volný čas se stal odvětvím, které se využívá pro výchovnou a vzdělávací činnost a také pro komerční využití.

Pávková (2001) popisuje několik hledisek:

Ekonomické hledisko- společnost by měla investovat do zařízení pro volný čas, je však důležité zjistit, zda se alespoň část nákladů vrátí.

Mnohé firmy již přišly na to, že odpočínutí zaměstnanci podávají v pracovní době větší výkony, a proto se firmy rozhodly zřídit různé aktivity pro volný čas. Například různé relaxační místnosti přímo na pracovišti. Zvláště se zaměřily na využívání různých benefitů pro své zaměstnance, co se týče masáží, permanentek na bazén, či jiné wellness aktivity.

Sociologické a sociálněpsychologické hledisko- je důležité sledovat působení volnočasových aktivit na mezilidské vztahy. Vytváření skupin na základě společných zájmů je součástí socializace jednotlivce.

Mezi největší vlivy patří rodina- rodiče. Rodiče slouží svým dětem jako vzor, v kladném i záporném smyslu. Rodiče jsou častým původcem spojení dětí a sport. Doprovázejí děti při jejich aktivitách, snaží se jim být oporou a podporou. Dalším velkým sociálním vlivem jsou sdělovací prostředky, obzvláště televize a internet. Působení těchto medií může být pozitivní, avšak musíme vzít v úvahu i jistá nebezpečí, které mohou vzniknout při sledování nevhodných pořadů. V souladu s tímto pojetím moderní doby vznikají problémy, že děti tráví u televize a počítače mnoho času, pohybová aktivita je nahrazena sledováním televize, chybí zde sociální kontakt s ostatními.

Politické hledisko- je důležité vědět jak bude stát zasahovat do volného času lidí.

„Státní zainteresovanost o volný čas dětí a mládeže spočívá především:

- *V zakládání a ovlivňování zařízení pro volný čas dětí a mládeže*
- *V pomoci organizacím, sdružením a spolkům pracujícím s dětmi a mládeží*
- *Ve vytváření podmínek pro uspokojování spontánních aktivit dětí a mládeže mimo organizovanou činnost*
- *Ve vytváření kladných postojů dospělých členů společnosti k dětským aktivitám ve volném čase*
- *V konstituování pedagogiky volného času a přípravy profesionálních i dobrovolných pedagogů pro tuto činnost“ (Pávková, 2001, 18)*

Zdravotně- hygienický pohled- sleduje využívání volného času ve spojení s podporou zdravého tělesného a duševního vývoje člověka.

Pedagogické a psychologické hledisko- pedagogické ovlivňování by mělo podporovat aktivitu dětí a mládeže, umožňovat seberealizaci, sociální kontakty.

Činnosti provozované na základě dobrovolnosti, pod vhodným pedagogickým vedením poskytují příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných i duševních vlastností i mezilidských vztahů.

Znaky volného času dle Pávkové (2001)

- a) Svoboda a protiklad práce
 - osvobození od práce, neplnění pracovních povinností, svobodná volba, co budeme dělat
- b) Volný čas jako časový prostor
 - volný čas je jakási doba navíc, lidé si mohou sami vybrat, co budou dělat
- c) Volný čas jako forma činnosti
 - volný čas by měl naplňovat přání, činnosti, kterým se jedinec věnuje na základě odpočinku, zábavy, apod.
- d) Volný čas jako symbol sociálního postavení
 - do vyplnění volného času se promítá sociální postavení
- e) Volný čas jako prostředek sociální pomoci

- uspokojování potřeb a tužeb osob, které jsou ve složitých životních podmínkách
- f) Volný čas jako funkce sociální skupiny
- velkou roli na trávení volného času mají skupiny, ve kterých tento čas trávíme

2.1.2. Volný čas a životní styl

Každý člověk má vytyčen svůj systém hodnot. Z hlediska volného času je možné lidi dělit do skupin, dle toho jaký důraz na volný čas dávají a jakým stylem jej dokážou využít. Někdo dává největší důraz na práci, pro jiné je nejdůležitější využití volného času, rodina a zábava.

Můžeme také jedince posuzovat podle míry aktivity. Existují lidé, kteří se nechají bavit od ostatních, ale sami se bavit neumí. Naproti nim jsou lidé, kteří omezují své potřeby pro to, aby mohli realizovat své plány a své tužby.

Dalším ukazatelem je i sociální interakce, vztahy s lidmi kolem.

Prvotní roli hraje jako u ostatních oblastí rodina. Platí zde, že první zkušenosti s využíváním volného času získáváme v rodině. Děti od svých rodičů přebírají a napodobují životní styl. Základní návyky a hlavní postoje si přinášíme již z dětství. (Pávková, 2001)

Pávková (2001) popisuje důležité skutečnosti pro formování vztahu k volnému času.

Je důležité:

- o jaký typ rodiny se jedná, jaké je rodinné soužití, zda je rodina malá či velká, jaký je počet dětí, věk rodičů a dětí, pohlaví dětí, apod.
- zájmy rodičů, jak se navzájem respektují, jaký přikládají význam svým koníčkům a koníčkům svých dětí, kolik jsou ochotni a schopni investovat do koníčků

Volnočasové aktivity jsou ovlivněny biologickým a sociálním zráním. Jsou odrazem našeho vývoje. Provádění volnočasových aktivit patří do sociálního učení. (Kraus, 2001)

Dumazedier rozdělil lidské aktivity do čtyř kategorií: (Knotová, 2011)

- a) Činnosti pololukrativní, které mají položištný charakter, např. pomoc sousedům, honorovaná činnost ve spolku, apod.
- b) Činnosti poloužitkové a polorekreační prováděné doma, např. zahrádkářství, kutilství, apod.
- c) Činnosti polovýchovné a polozábavné související s rodinou, např. hraní si s dětmi, pomáhání s úkoly
- d) Činnosti pro vlastní potěšení, např. rekreační sporty, šití, čtení, apod.

2.1.3. Druhy trávení volného času

Volnočasové aktivity se rozdělují a ustalují kolem 16 roku života. U dospívajících ve věku 15-22 let se vyskytují specifické aktivity (návštěva koncertů, diskoték, večírky, mejdany, nicnedělání, sledování televize). Nejvíce aktivní bývají dospívající ve věku 17 let. V těchto letech se setkává velké množství zájmů. (Kraus, 2001)

Dle Krause (2001) je v každé věkové skupině jiná oblast volnočasových aktivit:

1. S věkem nabývají na významu činnosti, které nemají zájmový charakter (četba, poslech hudby, pomoc při údržbě a úklidu domu, bytu, ruční práce)
2. S věkem klesají činnosti jako nejnáročnější aktivity (hudební a dramatická činnost, výtvarná činnost, studium, psaní deníků a dopisů, hry, apod.)

Dle Pávkové (2001) můžeme rozdělit činnosti do několika kategorií. Tyto skupiny jsou společensky prospěšné a tvoří součást náplně volného času. Vždy však musí platit princip dobrovolnosti.

- Odpočinkové činnosti

Psychicky i fyzicky nenáročné činnosti, které slouží k odstranění a potlačení únavy. Zařazují se nejčastěji po obědě. Mezi tyto činnosti se řadí klid na lůžku, procházky, četba, sběratelství, povídání s přáteli, či jiné nenáročné aktivity.

- Rekreační činnosti

Slouží také k odreagování a odstranění únavy, mohou však obsahovat fyzicky náročnější aktivity- tělovýchovného či sportovního zaměření. Zařazování těchto aktivit je jedním z požadavků zdravého tělesného i duševního rozvoje.

- **Zájmové činnosti**

Tyto činnosti jsou nejdůležitější k rozvoji každého jedince. Rozvoj schopností a zájmů se řadí k velmi významným výchovným úkolům. Mezi základní oblasti můžeme zahrnout činnosti společenskovední, přírodovědní, pracovní- technické, tělovýchovné, sportovní či estetické.

- **Sebeobslužná činnost**

Podstata těchto činností spočívá ve vedení dětí k samostatnosti, pěstování návyků hygieny, vkusného oblékání, návyků pořádku a čistoty prostředí, komunikace s lidmi.

- **Veřejně prospěšná činnost**

Spočívá ve vedení dětí k prospěšným činnostem pro druhé lidi, podíl na ochraně životního prostředí, pomoc nemocným či sociálně slabším osobám.

- **Příprava na vyučování**

Činnosti, které v plné míře souvisejí s plněním školních povinností. Některé typy volnočasových zařízení se podílejí i na přípravě na vyučování.

Odpočinkové a rekreační činnosti

Odpočinek je jeden z nejdůležitějších činitelů, které má výchova za úkol děti naučit. Je důležité oba pojmy od sebe odlišovat.

Děti jsou ve škole často jednostranně zatíženy. Tyto činnosti mají za úkol odbourávat zatížení.

„Odpočinkové činnosti jsou velmi klidné, pohybově i psychicky nenáročné. Nejvydatnější formou odpočinku je spánek. Rekreační činnosti mají naopak charakter vydatné pohybové aktivity, nejlépe na zdravém vzduchu. Mohou mít podobu činností tělovýchovných či manuálněpracovních. „(Pávková, 2001, 87)

Zájmové činnosti

Chápeme jako cílené činnosti, které děláme z vlastního zájmu, pro uspokojení svých vlastních potřeb a zájmů.

Dělení podle obsahu : (Pávková, 2001)

- Společenskovední činnosti
- Pracovně- technické činnosti
- Přírodovědné činnosti
- Estetickovýchovné činnosti
- Činnosti tělovýchovného a sportovního zaměření

Němec (2002) klasifikuje formy zájmové činnosti:

- Činnosti pravidelné, organizované v relativně stálých zájmových útvarech (kroužek, oddíl, klub, umělecký soubor, třída ZUŠ)
- Činnost pravidelná, která má individuální charakter (hra na hudební nástroj, výuka cizích jazyků)
- Příležitostná činnost organizovaná jako jednorázová (kurzy, letní tábory)
- Příležitostná činnost individuální (četba, návštěva kulturních a společenských akcí, televize, hudba)

Pohybové aktivity ve volném čase

Přispívají k fyzické i psychické zdatnosti a odolnosti. Pravidelný pohybový režim přispívá ke zvýšení tělesné zdatnosti u dětí. Sportovní aktivita pomáhá řešit zdravý vývoj dětí a mládeže.

Sportovní oblast je pro děti velmi zajímavá a přitažlivá. Je důležitý všestranný rozvoj dětí. Je dobré proto střídat činnosti a být zaměřen na několik různých, základních sportů. Základy atletiky, gymnastiky, plavání, lyžování, sportovní hry, bruslení apod. Všechny tyto sporty jsou z hlediska vývoje dětí velmi důležité.

Téměř každá aktivita je spojena s pohybovou činností. Aktivní umělecká činnost vyžaduje zapojení určitých svalových skupin. Pohybová aktivita je členěna na činnosti pracovní (studijní), dopravní (přesuny), aktivity spojené s rodinou a volnočasové aktivity. (Fojtík, 2011)

Pravidelná pohybová aktivita dle Blahušové (2005):

- Snižuje riziko rakoviny- dle dosavadních výzkumů je dokázáno, že dostatek pohybu ovlivňuje vznik rakoviny tlustého střeva.

- Ovlivňuje hladinu inzulínu- dle typu diabetu, u prvního stupně může pravidelná pohybová aktivita upravit množství potřebných léků, pravidelné cvičení může snížit riziko vzniku druhého stupně.
- Snižuje procento podkožního tuku- pravidelná pohybová aktivita odbourává zásobní tuk a může také upravit metabolismus tak, že bude odbourávat tuk i v klidovém režimu.
- Odstraňuje napětí a deprese- pravidelné cvičení může ovlivňovat náladu, pocity úzkosti a jiné emocionální aspekty.
- Ovlivňuje kvalitu života.

2.1.4. Sport a volný čas

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Slepičková, 2005, 28)

Struktura sportu dle Slepičkové (2005):

- a) Elitní sport- vrcholový sport, jde o dosažení maximálního výkonu, vysoké sociální postavení, dobré finanční ohodnocení
- b) Soutěžní klubový sport- směs snahy po osobním výkonu, vzrušení ze soutěží, sociální kontakty
- c) Rekreční sport- ve sportovních oddílech, důležitá je relaxace, upevňování zdraví
- d) Fitness sport- důležité je pěstování tělesné zdatnosti
- e) Rizikový a dobrodružný sport- důležité je dobrodružství a napětí, zajišťuje převážně komerční sféra, často finančně nákladné
- f) Požitkářský sport- touha po prožití něčeho výjimečného, zajímavého, nabízí komerční sféra v cestovním ruchu
- g) Kosmetický sport- zaměřený na dokonalý vzhled

Podmínky dle Roggerse (in Slepičková, 2005) pro sportování ve volném čase:

- a) Znalost sportu- člověk rád dělá to, co zná a umí, jsou důležité znalosti o sportu, znát pravidla, umět určité specifické dovednosti pro daný sport

- b) Postoj ke sportu- převážná většina lidí připisuje pozitivní hodnoty sportu, je nutné postoje ovlivňovat
- c) Motivace- má vliv na zájem o sport, či nikoliv
- d) Kontakt se sportem- je důležité pedagogické vedení a kontakt s odborníkem pro daný sport, jsou důležité pocity, jaké sport přináší
- e) Příležitost- musí existovat určitá nabídka sportu, o nějž je zájem, důležitou roli hraje propagace sportu
- f) Sociální image sportu- zájem závisí na jeho atraktivnosti
- g) Přístup k zařízením- je důležitá dostupnost sportovních center
- h) Volný čas- společnost vymezuje délku volného času, který mohou lidé trávit různě
- i) Náklady na sport- vyjadřují nakolik je finančně dostupný daný sport

Funkce zájmových činností

Zájmy se vyvíjejí současně s vývojem dítěte. V předškolním období u dětí převažuje zájem o samotnou činnost. V mladším školním věku nemá ještě dítě dostatečně vyhraněné zájmy, je proto důležité často měnit činnosti i prostředí, ve kterých se vykonávají. Starší školní věk je charakteristický specializovanějšími zájmy. Dospívající již prožívají své zájmy intenzivně, věnují jim velké množství času. (Pávková, 2001)

Organizační formy zájmových činností

Zájmová činnost může být buď pravidelná, nebo příležitostná. Můžeme ji dělit na skupinovou i individuální.

Děti, které přicházejí do volnočasových zařízení, mají různé dovednosti v dané aktivitě. Očekávají, že budou mít dostatečné množství seberealizace. (Pávková, 2001)

Výchova mimo vyučování

Výchova mimo vyučování je využívání volného času, kdy na aktivity je pedagogicky či jinak odborně dohlíženo.

Autoři Pávková, Pavlíková, Hofbauer (2001), Bláha (1990) a Němec (2002) se shodují na tvrzení, že výchova mimo vyučování je činnost školy, různých organizací či rodiny. Tyto instituce zajišťují aktivity mimo povinné školní vyučování. Jsou významnou oblastí výchovného působení.

Čtyři hlavní znaky dle Pávkové (2001):

- probíhá mimo školní vyučování
- bez vlivu rodiny
- je institucionálně zajištěná
- probíhá převážně ve volném čase

V této formě vyučování se klade důraz na volnočasového pedagoga, který by měl umět vytvořit bezpečné a tvořivé ovzduší pro děti, měl by umět rozvíjet zájmy a schopnosti dětí. Úspěšný může být jen ten, který má děti a mládež rád, a který s nimi dokáže navázat přátelské vztahy.

„Dle současného pojetí je výchova mimo vyučování chápána jako pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže.“ (Bláha, 1990, 10)

Často se termín výchova mimo vyučování zaměňuje za pedagogiku volného času. Tyto pojmy však nejsou synonymy, ale mají k sobě velmi blízko. Výchova mimo vyučování je označení jedné z oblastí výchovy, naopak pedagogika volného času je vědní obor, který se zabývá teoretickými i praktickými aspekty volného času. (Pávková, 2001)

Vedení volného času

„Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování.“ (Pávková, 2001, 15)

Pro pedagoga, který pracuje s dětmi a mládeží, je jeden z nejdůležitějších úkolů vytvoření bezpečného prostředí, příjemné a tvořivé atmosféry. (Němec, 2002)

2.1.5. Funkce výchovy mimo vyučování

Dle Pávkové (2001) členíme tři funkce

- Výchovná funkce

Kladen velký důraz. Výchovné instituce se podílejí dle svých specifických možností na rozvíjení schopností, usměrňování a uspokojování jejich potřeb a zájmů, a na formování postojů.

- Zdravotní funkce

Instituce ovlivňují režim dne tak, aby podporoval zdravý fyzický i psychický rozvoj dětí a mládeže. Obzvláště důležitý je pohyb na čerstvém vzduchu. Pohybové aktivity během volného času kompenzují dlouhé sezení při vyučování.

- Sociální funkce

Ovlivňováním volného času zbavují rodiče starostí v době, kdy jsou v zaměstnání. Výchovná zařízení mají možnost ovlivňovat rozdíly materiální i psychologické v rodinách.

Pokud budeme chtít ovlivňovat volný čas dětí a mládeže, musíme vzít v potaz činitele, kteří mají největší vliv na výchovné působení. Těmito činiteli je životní styl a způsob trávení volného času. Tyto činitele nejvíce ovlivňuje rodina, kamarádi, škola, kolektiv.

Požadavky na realizaci volného času

Existují specifické požadavky, podle kterých můžeme posuzovat kvalitu výchovného působení.

Pávková (2001) rozlišuje tyto:

- požadavek jednoty a specifčnosti vyučování a výchovy mimo vyučování
- požadavek dobrovolnosti
- požadavek aktivity
- požadavek seberealizace
- požadavek pestrosti, zajímavosti a přitažlivosti
- požadavek odpočinkového a rekreačního zaměření
- požadavek zájmového zaměření
- požadavek citlivosti a citovosti
- požadavek orientace na sociální kontakt

2.1.6. Nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování

Školní družiny

Zaměřují se na děti prvního stupně základní školy. Toto zařízení zajišťuje bezpečnost dětí a zábavu v době, kdy jsou jejich rodiče v práci. Výchovná činnost se zde orientuje na širokou škálu zájmových činností. Velký podíl mají družiny na dodržování denního pohybu dětí.

Školní kluby

Určen převážně pro děti středního školního věku neboli druhý stupeň základní školy. Díky větším specifickým tohoto období, se věnují zájmovým činnostem určeným pro tuto věkovou kategorii. Je zde důležitá plná dobrovolnost.

Neziskové organizace

Zabývají se prací v oblasti kulturní, estetické, sportovní, zdravotní či sociální. Podporují volnočasové zájmy občanů všech věkových kategorií a vrstev.

Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Zaměřují se především na organizaci specializovaných zájmových činností pod odborným vedením. Organizují celoroční kroužky, příležitostné akce nebo táborové pobyty. Umožňují účast dětem, mládeži, rodičům s dětmi či jiným zájemcům o aktivní prožívání volného času.

Domovy mládeže a dětské domovy

Tyto zařízení zajišťují dětem, které mají daleko bydliště, výchovnou péči, ubytování a stravu. Významným úkolem těchto zařízení je dbát na hodnotné využívání volného času. Nabízejí tedy různé specifické kroužky obdobně jako střediska pro volný čas.

Základní umělecké školy

Obsahují hudební, pohybové, výtvarné či dramatické obory. Často připravují děti ke studiu střední školy s uměleckým zaměřením.

Občanská sdružení a organizace dětí a mládeže

Různé sdružení, zakládající se pro rozvoj dětí a mládeže. Př. Rada mládeže České republiky, Junák, UMCA, Hnutí Duha, AMAVET, ATOM, apod.

(Vše Pávková, 2001)

„ Osobní zájmy a záliby dokážou někdy člověka doslova zachránit v náročných životních situacích, životních neštěstích a ztrátách. Výchova ke zdravému životnímu stylu velmi úzce souvisí s pedagogickým ovlivňováním volného času. Bylo by krásné,

kdyby se nám všem, rodičům, pedagogům i ostatním, kteří se na tomto výchovném procesu podílejí, podařilo dosáhnout stanoveného cíle. Vychovat člověka, který dokáže se svým volným časem rozumně hospodařit, uvědomuje si jeho životní hodnotu, má pestré a mnohostranné zájmy a také jeden svůj hluboký, celoživotní zájem. „ (Pávková, 2001, 30)

2.2. Mažoretkový sport

Mažoretkový sport může být jednou z možností využití volného času. Jedná se o pohybovou aktivitu, řazenou mezi sport. Mažoretky patří k estetickým sportům, jako je tanec, krasobruslení apod.

2.2.1. Historie mažoretek

Jelínková (2014) zmiňuje, že v 18. století se velmi začaly rozmáhat vojenské přehlídky. Nadšení z této hudby se projevuje i v Mozartově Tureckém pochodu. Točení s podlouhlým předmětem v čele průvodu se patrně poprvé objevuje v námořnictvu. V té době se však většinou jednalo o pušku, později se přešlo k praporům.

Mažoretky se jako první objevily v Evropě a Asii, kde byly zvány jako tanečnice, které zahajují slavnosti. V některých zemích se objevovaly po boku armády.

Od poloviny 20. století roste velká popularita v celé Evropě, zvyšuje se počet všech mažoretek a také různý pohled na pravidla a disciplíny. (Jelínková, 2014)

Mažoretkové skupiny u nás se začaly objevovat po roce 1970. Většina těchto skupin působila pouze pod Základní uměleckou školou a musela nést název „pohybová skupina“. Tyto skupiny vystupovaly pouze jako doprovod u dechových orchestrů, při různých kulturních a společenských akcích.

Velký rozmach mažoretky zaznamenaly po roce 1990, kdy začaly vznikat nové skupiny pod různými tělocvičnými jednotami, DDM či jako občanská sdružení. Děvčata nacvičovala skladby již na moderní hudbu, avšak stále působila i s dechovými orchestry. (<http://mazoretkykojetin.blog.cz/rubrika/historie>)

Tak začaly vznikat první disciplíny, které byly nazvány pochodové defilé (trasa 100 m, která se musí ujit za určitou dobu) a pódiové formace. V této době začíná vznikat záměr všechny mažoretky sjednotit pod jednu asociaci- vzniká EMA (European majjorete association). Začínají se konat první soutěže i šampionáty.

Postupem času se mažoretkový sport vyvíjel. V roce 2002 se objevila kategorie pompom (třásně- obdoba amerických cheerleaders). V této kategorii je také povinné projít soutěžní defilé (choreografie po trase 100m) a předvést pódiovou skladbu. K tomuto odvětví patří však více tance a méně klasického pochodování. I tato disciplína

se do dnešní doby velmi rozvinula. Dnes převládá kombinace tanečního stylu, baletní, aerobní a náročné gymnastické figury, hvězdy, provazy, přemety apod. K vidění poté jsou složité choreografie, které většinou ztvárňují nějaké téma.

V roce 2005 vznikly také tzv. miniformace v každé kategorii- pompom i baton. Jedná se o skladby, které čítají jednu až sedm členek.

2.2.2. Asociace

Během let se EMA rozdělila na několik asociací:

1. Asociace: NBTA (National baton twirling association)
2. Asociace: IMA (International majorette association)
3. Asociace:MAC (Majorette Association Czech)
4. Asociace: IFMS (International Federation Majorettes Sport)
5. Asociace: IMC (International Majorettes Competition)

Ve všech těchto asociacích je možno soutěžit v mnoha kategoriích (viz pravidla), ve velkých formacích či v sóloformacích.

2.2.3. Pravidla

Pravidla na první pohled úzce nesouvisí s prací, avšak v důsledku nenalezení odborné publikace jsou zařazeny pro lepší pochopení daného tématu.

Soutěžní sekce

- Sekce baton
hůlky, jeden nebo dva kusy baton na mažoretku, žádné další náčiní není povoleno
- Sekce pompom
třásně, základní dva kusy pompom pro jednu mažoretku
- Show majjorettes
choreografie musí mít název, vyjadřující malý příběh, tento děj musí být ztvárněn choreograficky, hudebně, líčením, kostýmy, použitím odpovídajícího náčiní

- Mix
kombinace náčiní pompom a baton či flag (vlajka), náčiní může být použito jen ve vyváženém poměru
- Flag
prapor, jeden nebo dva kusy pro jednu mažoretku

Účastníci soutěže

Skupiny

8-25 členek

Ve skupině baton mohou být jen děvčata.

Ve skupině pompom, jestliže má více než 12 členek, může být 1-6 chlapců.

Sóloformace

Sólo, duo- trio, miniformace (4-7 členek).

V této kategorii mohou soutěžit pouze děvčata.

Věkové kategorie

V každé asociaci rozlišujeme také tři až čtyři věkové kategorie.

Děti – do 8 let

Kadetky- 8- 11 let

Juniorky 12-14

Seniorky 15 a více let

Rozhodující je věk, dosažený v roce konání soutěže.

U sóloformací musí věk všech soutěžících odpovídat dané věkové kategorii. U skupin může být až 20% starších, vždy však pouze o jednu věkovou kategorii.

Disciplíny

Defilé

Délka trasy 100 m, šířka 6 m. Trasa může obsahovat až 4 zatáčky.

Choreografie, jejíž délka je maximálně 3 min. Při této skladbě musí soutěžící projít celou trasu v časovém limitu.

- Pochod a pohyb vpřed (defilé) -základní prvek, tj. pochodový krok (chodný, postupový krok), prováděný vždy ve směru pochodu

- Pohybová technika a technika kroku musí být adekvátní hudbě a správně vyjádřit charakter disciplíny.
- Užití krokových prvků z tanečního sportu nesmí být dominantní.
- U defilé s hůlkou – baton, nejsou povoleny gymnastické prvky - přemety, salta

Podiové sestavy

Plocha 12 x 12 m, čas minimum 2:30, maximum 3:00.

- V choreografické kompozici s náčiním baton musí být zařazena sekvence taktů s klasickým mažoretkovým krokem, taneční prvky mohou zahrnovat větší část choreografie
- Hudba k soutěžnímu vystoupení musí být ukončena s koncem sestavy, nemůže bez zastávky pokračovat jako doprovod k odchodu.
- Ukončení sestavy musí dokonale odpovídat konci hudby.
- Nesoulad hudby a ukončení sestavy se považuje za choreografickou chybu.
- Soutěžní sestava končí zastavením soutěžících a zaujmutím závěrečné pozice, musí být pohybově i hudebně zřetelně oddělena od odchodu

Sóloformace plní pouze podiové sestavy v délce 1:15- 1:30 min.

Principy hodnocení

Choreografie se hodnotí v těchto kritériích:

choreografie a kompozice

v této složce se hodnotí pestrost a rozmanitost, využití prostoru, různorodost tempa, celkový dojem a výraz

- pestrost a rozmanitost- rozmanitost v prvcích
 - rozmanitost ve využití prostoru
 - rozmanitost v tempu
- synchronizace
- struktura choreografie
- výběr hudby
- celkový dojem, výraz

pohybová technika

- technika těla a kroku, držení těla, hlavy, zvedání kolen, provádění nášlapů, schopnost rytmizace
- výběr a pestrost prvků
- úroveň náročnosti- pohybová technika
- rytmická koordinace a synchronnost

práce s náčiním

- výběr, pestrost a obtížnost prvků, vyhazování a chytání náčiní
- jistota provedení
- twirlingová úroveň

technické hodnocení

- nedodržení časového limitu
- pády náčiní
- nepřipravenost k soutěži
- chybný průběh soutěže

(dle www.mac.estranky.cz/clanky/pravidla.htm)

Soutěžní sezona vždy začíná počátkem dubna, kdy začínají první kvalifikační kola. Každá asociace má různý počet kvalifikačních kol, dle počtu soutěžících mažoretek. V asociaci IMA i MAC se z kvalifikačního kola postupuje na kolo semifinálové. Kdy MAC tyto kola nazývá Mistrovství Čech mistrovství Moravy, v Imě jsou klasická semifinálová kola. V Imě jich je o několik více. Asociace IMA poté má svá finálová kola, kdy pro každou kategorii má jiný termín, a jiné soutěžní místo. Tedy zvlášť pro kategorii pompom, baton i show. Asociace MAC pořádá pouze jedno finálové kolo, třídní- které sjednocuje všechny kategorie do jednoho místa.

2.3. Mládež

Ačkoliv toto téma úzce nesouvisí s tématem diplomové práce, je důležité objasnit tuto věkovou kategorii. Na této věkové skupině jsme aplikovali naše výzkumné šetření.

Výzkumy provedené ve Spojených státech amerických i ve Velké Británii ukazují, že děti vstupují do puberty dříve, než tomu bývalo v minulosti- někteří již v osmi letech. Z domova naopak odcházejí později, než tomu bývalo dříve. Vede k tomu mnoho důvodů- nejčastějším z nich je finanční situace během studií. (Carr- Cregg,Shale, 2010)

2.3.1. Období dospívání

V dnešní společnosti není zcela jasné vymezení začátku a konce dospívání.

Pokud jde o začátek dospívání, nejvíce určující počátek tohoto období je faktor biologický. Tedy u dívek se jedná o počátek menstruace, u chlapců o rozvoj genitálií. Více problematické však je určení, kdy dospívání končí. Kdy můžeme říci, že se dívka stala ženou a chlapec mužem?

Formálně vzato je dospělý ten, kdo dosáhl stanovenou hranici 18 let. Ke skutečné dospělosti se však dospívající dopracuje teprve tehdy, když dosáhne úplné nezávislosti na rodičích. V naší společnosti se této nezávislosti dosahuje v poměrně pozdní době. Mladí lidé bývají závislí na svých rodičích během studií a v době, kdy hledají zaměstnání. (Melgosa, 2000)

Melgosa (2000) rozděluje dospívání na následující stádia:

- Rané období dospívání: 11- 15 let
- Střední období dospívání: 16-18 let
- Pozdní období dospívání: 18-22 let

Oproti tomu Macek (2003) rozděluje dospívání 3 na etapy:

- Časná adolescence: 10-13 let
- Střední adolescence: 14-16 let
- Pozdní adolescence: 17-20 let

Oba autoři se zjevně shodují na pojmenování etap, avšak časové rozložení vnímají jinak.

2.3.2. Puberta

Puberta a mladistvý věk je doba plná dramatických a životně důležitých změn. Je to doba, kdy může mladý člověk na sobě pracovat a vědomě vytvářet svůj životní cíl.

„Slovo puberta pochází z latinského pubes (ohanbí) označující místo, kde se objevují první známky dospívání.“ (Melgosa, 2000, 16)

Puberta v základních bodech (dle Carr-Gregg, Shale, 2010)

Období:

- velkých tělesných změn
- starostí kvůli vlastnímu vzhledu, tvaru těla, vzrůstu
- přátelství s dětmi stejného pohlaví
- přechodu ze základní na střední školu
- přetrhávání dětských pout
- vyspělejší myšlenkové procesy

Většina autorů uvádí, že mezi největší změny týkající se vstupu dítěte do puberty, jsou změny hormonální. Pro pubertu je charakteristický zvýšený růst. Podle tzv. metabolické teorie dospívání se jako začátek puberty u dívek označuje menarche, ovulace, pro kterou je potřeba určitá tělesná hmotnost.

U dětí před dvanáctým rokem se výška a váha u jednotlivých pohlaví téměř neliší. V pozdějším věku jsou tyto rozdíly mnohem zřetelnější. U chlapců má přírůstek na váze a výšce stoupající charakter, zatímco u dívek tyto parametry postupně zpomalují. (Macek, 1999)

„Chronologicky lze označit pubertu jako věk přibližně od jedenácti do patnácti let a jako adolescenci věk přibližně od konce puberty do dvaceti let až dvaadvaceti let. Pubertální období souvisí s obvyklým časem ukončení školní docházky, období adolescence s ukončením profesní přípravy.“ (Farková, 2009, 34)

Toto období je chápáno jako časový úsek, kdy má dospívající možnost hledat, zkoušet, mýlit se a napravovat svoje omyly. (Macek, 1999)

2.3.3. Fyzické a psychické proměny

Tělesné změny

V tomto období života dochází k nejvýraznějším a nejrychlejším změnám v tělesné konstrukci. Například se během tohoto vývoje až dvojnásobně zvětší srdce. Dle Pávkové, Pavlíkové a Hrdličkové (2001) je pro toto období typické růst dlouhých kostí, pohlavní dozrávání, nárůst fyzické výkonnosti a snadná unavitelnost.

Nejvýznamnějším faktorem v projevech puberty je rychlý růst. V dětských letech vyroste dítě v průměru 5 cm za rok. Avšak v období nástupu dospívání se tento růst zrychlí na 8-9 cm za rok. (Melgosa, 2000)

Duševní vývoj

Zpřesňuje se vnímání času, prostoru. Usměrnjuje se pozornost, stává se stálejší. Je zřejmé pouhé přechodné kolísání. Paměť je trvalejší, pohotovější. Rozvoj tvůrčí fantazie, vyskytuje se denní snění. Schopnost abstrakce a logického myšlení. Je zřejmá větší slovní zásoba, hlasitost, časté používání slangových výrazů. Vytrvalost při překonávání překážek. (Pávková, 2001)

Sociální vývoj

Velká kritičnost ke všem dospělým, zpochybňování autority. Snaha udržovat si odstup od rodičů a jiných dospělých. Časté sdružování s vrstevníky, přizpůsobování se partě. Všichni přátelé nosí téměř stejné oblečení, podobné účesy i témata jejich hovorů bývají totožná. Velká snaha o samostatnost. Největší změny přicházejí ve vztahu mezi chlapci a dívkami, první lásky. Volba povolání. Důležitou roli hraje přátelství. (Melgosa, 2000)

„Průběh dospívání je velmi závislý na specifických kulturních a společenských podmínkách, tj. na hodnotách, tradicích a normách konkrétní společnosti, konkrétní komunity a na stylu rodinného života.“ (Macek, 1999, 54)

City

Je zřejmá rozmanitost citů, střídání nálad, kolísání sebevědomí. V tomto období jsou typické názorové neshody. Nově získané rozumové schopnosti umožňují dospívajícím logicky argumentovat v diskusích.

Dalším velkým tématem bývá přecitlivělost a vnímavost. Zvýšená je především podezíravost, která však ve velké míře může vést i k narušení vztahů. Častý je také sklon se podceňovat, či naopak být až nadměru sebejistí.

První láska je velice silný citový prožitek. Mladý zamilovaný člověk působí jako by ztratil hlavu. Toto zamilování se může projevit i ve studijních výsledcích či ve vztazích v rodině. Jakmile pomine prvotní zamilovanost, dochází většinou ke krizi. Kterou buď mladý pár překoná, nebo se vztah rozpadne. (Melgosa, 2000)

Emoce

U dospívajících je častá emoční nestálost. Jsou velmi časté změny nálad, vysoká impulzivita.

Soustavnou práci ztěžují poruchy koncentrace a vysoká emoční nestálost. Z těchto důvodů dochází k výkyvům ve školním i sportovním výkonu. Často se přidává i vysoká míra unavitelnosti, střídání nadměrné aktivity s obdobími apatie.

Rodina je v této vývojové fázi pro dospívajícího velmi důležitá. Poskytuje emoční jistotu, útočiště a oporu. Přesto je pro dospívajícího jedním z nejdůležitějších úkolů v tomto období, odtržení se, osamostatnění se od rodiny. (Farková, 2009)

2.3.4. Mládež a volný čas

V období dospívání se začíná značně diferencovat pole zájmů. Velkou část svého volného času tráví mladí lidé nejraději v partě kamarádů. Stále mnoho adolescentů však vyhledává nějakou činnost, při které by se mohl realizovat. Ať už sportovní, estetickou, uměleckou či vědecko-technickou. Na rozdíl od dětského věku si však adolescenti ve většině případů volí odvětví, které je doopravdy zajímavé a baví.

2.3.5. Vztahy- rodina, přátelé

Pozornost mladých lidí v období dospívání se postupně přesouvá z rodiny na partu kamarádů. Nezavrhuje rodinu, ale přátelé jsou pro ně velmi důležití.

Přátelská pouta bývají v tomto věku velice pevná. Výzkumy ukazují, že přátelské vazby vzniklé v období dospívání, trvají většinou celý život. Mezi dospívajícími se nabízí prostor srovnávání sama sebe s ostatními. V partě se učí jednání s druhými, jednotlivým morálním hodnotám a zásadám. V partě dochází také k formování vlastního sebevědomí. (Melgosa, 2000)

V žádné jiné životní etapě nepocítuje člověk takovou potřebu trávit čas s přáteli, jako právě v pubertě. Dospívající lidé často nejvíce touží po tom, aby se k nim přistupovalo jako k dospělým. K tomu však také patří to, že si mohou domů zvat své kamarády a přátele. (Carr- Cregg, Shale, 2010)

Mezi důležité prvky mezilidských vztahů patří i rozvoj komunikačních schopností. Je důležité, aby se adolescent naučil naslouchat druhým, požádat o názor, být zdvořilý, vyjádřit svá přání a pocity, umět přijmout a dát pochvalu. (Macek, 1999)

Vztah k sobě

Pro celé toto období je charakteristická zvýšená sebereflexe. Adolescent v pozdním období získává schopnost sebehodnocení, které se týká všech prvků, jež jsou pro něj důležité. Čím je adolescent psychicky vyspělejší, tím lépe dokáže vnímat sebe sama jak pozitivně tak negativně.

Z obsahového hlediska se hledisko sebepojetí neliší v rámci pohlaví. Velmi důležitá je výkonová charakteristika a dále charakteristiky, kterými se projevují v mezilidských vztazích. Důležité jsou také charakterové vlastnosti.

Základem pozitivního sebehodnocení je uznání vlastní hodnoty. (Macek, 1999)

Vztahy k rodičům

Adolescenti vesměs vnímají rodiče jako důležité osoby, které je nejvíce ovlivňují. Vysoká míra kontroly ze strany rodičů, však vede k větší orientaci na vrstevníky.

V běžných podmínkách se udrží kladný vztah k rodičům, ačkoliv dospívající rodiče kritizují a jsou drzí. Konflikty v rodině vznikají spíše kvůli zákazům a příkazům, které připadají dospívajícím neopodstatněné. (Farková, 2009)

„Konflikty nevadí, když mají adolescenti pocit, že mohou svobodně vyjadřovat názory a že se na ně bere ohled.“ (Macek, 1999, 67)

Rodiče na dospívání svých dětí nereagují vždy s nadšením a se schopností jim porozumět. Řada rodičů neví, jak se ke svým dospívajícím dětem chovat, proto častěji sáhnou po ještě větší kontrole, což může vést ke konfliktům. Mnoho rodičů také není zcela smířena s tím, že jejich dítě začíná dospívat.

„Kvalita vztahu rodič- adolescent souvisí i s kvalitou vrstevnických vztahů. Vysoká míra kontroly ze strany rodičů a přísnost vede často ke zvýšené orientaci na vrstevníky a k vyhledávání a vytváření aliancí proti rodičům. Dále platí, že špatný vztah s rodiči zvyšuje počet vztahů s vrstevníky, ale nepodporuje kvalitu těchto vztahů.“ (Dekovic, Meeus, 1993 in Macek, 1999, 86)

Vztahy k sourozencům

Sourozenci jsou vnímáni jako příslušníci stejné generace, kteří se aktivně podílejí na rodinném spojení.

Macek (1999) uvádí, že z hlediska vztahů mezi sourozenci je nejvíce negativní dvou až tříletý věkový rozdíl. Je-li mezi nimi minimální, či naopak velký rozdíl, vztahy se zlepšují.

Vztahy k vrstevnické skupině

Vrstevnické skupiny umožňují vzájemné poskytování názorů a pocitů. Členství ve vrstevnické skupině znamená pro dospívající získání sociálních statusů a pocitů vlastní hodnoty. (Macek, 2003)

Farková (2009) charakterizovala mezníky od vstupu do adolescence:

- Mladší školní věk- sklon utvářet skupiny jedinců stejného pohlaví
- Velkou roli hraje skupina, vzniká potřeba intimního párového přátelství
- Zájem o druhé pohlaví
- Skutečné vztahy dívek a chlapců- první láska
- Ustálení vztahu ke druhému pohlaví

Blízké přátelství mezi děvčaty je v adolescenci důležitější než u chlapců. Přátelství chlapců je více kolektivní.

Vědomí určité skupinové příslušnosti, případné přátelské pomoci, podporuje sebeúctu a sebehodnocení.(Macek, 1999)

2.3.6. Úkoly dospívání

Má-li člověk vést psychicky, citově i tělesně zdravý způsob života musí splnit čtyři úkoly. Úspěšné splnění každého úkolu znamená přiblížení k cíli- stát se nezávislým dospělým.

Úkoly dle Carr-Gregga a Shale (2010):

- vytvořit si spolehlivou a pozitivní identitu
- získat nezávislost na dospělých opatrovnících a rodičích
- najít blízké osoby mimo rodinný kruh
- najít si směr svého profesního působení, zajistit si svoji kariéru a budoucnost

Problémy tohoto období

Nástup puberty s sebou přináší jistou zranitelnost. Jde o období, které může mít velký vliv na duševní zdraví.

Jedním z největších problémů dospívání bývají deprese. Projevují se silným tlakem na dospívajícího. Častějším projevem však bývají pouze špatné nálady, či příznaky deprese.

Velkým problémem také může být vstoupení do špatného kolektivu či používání drog. Strach z negativní reakce od vrstevníků na svoji osobu může vést k napodobování jejich rizikového chování- např. kouření, pití alkoholu, drogy, apod. (Mareš, 2003)

2.4. Skupina

„Člověk je společenská bytost a neobejde se ve svém životě bez kontaktu s druhými lidmi, protože jednou ze základních podmínek jeho existence jsou meziosobní vztahy. V průběhu života se každý jedinec postupně stává příslušníkem celé řady sociálních skupin.“ (Kořa, 2013, 51)

Pojem skupina může být různě definován. Může to být například soubor lidí, kteří mají společné zájmy a potřeby. Může to také být určitý útvar lidí, kteří jsou spojeni společnou činností či společnými znaky nebo to může být skupina lidí, která má identické podmínky a okolnosti. (Kořa, 2013)

Paul A. Hare (in Řezáč, 1998) tvrdí, že pokud má být určité uskupení lidí označeno za skupinu, musí být splněny čtyři podmínky:

- musí být mezi nimi vzájemná interakce
- musí mít společný cíl
- musí společně uznat normy celé skupiny
- strukturované vztahy ve skupině

Malá sociální skupina dle některých autorů neexistuje zcela nezávisle, ale tvoří většinou součást větších skupin. Existují velké dohady o minimálním počtu členů tvořících skupinu. Dyáda (přátelský svazek, manželský, milenecký vztah dvou lidí) nebyla celou řadou autorů uznána, proto většina uznává až triádu. Skupiny utvářené více než třemi osobami se považují za pluralitní skupiny. (Kořa, 2013)

Autoři Kořa (2013) a Šolc (2011) se shodují na nejčastějších znacích malých sociálních skupin:

- jde o sdružení osob, které si vytvořili vlastní společné cíle
- jedinci se navzájem znají a komunikují mezi sebou
- existuje vzájemná interakce mezi jedinci
- osoby jsou svázány trvalejšími svazky
- zaujímají jasně dané pozice a role,
- členové sdílejí určité společné normy a hodnoty

Trpišovská (2013) dělí skupiny dle různých kritérií:

1. Podle vzájemných vztahů

- Primární- rodina, citové vazby, přesně vymezené role a pozice
- Sekundární- člověk si je volí, může být i zvolen, pracovní skupina, sportovní družstvo

2. Podle organizace a struktury

- Formální- vznikají v rámci institucí, organizují ji zpravidla společenské organizace, struktura těchto skupin se velmi nemění
- Neformální- vznikají spontánně, vznikají na základě společných cílů a zájmů

3. Podle míry identifikace

- Referenční- jedinec není členem, ale chtěl by jím být
- Členská- jedinec je členem

4. Podle složení

- Příbuzenské skupiny- těsné osobní vztahy, založeny nejčastěji na rodinných vztazích
- Přátelské skupiny- záměrný výběr druhých osob dle sympatií
- Profesionální skupiny- v některých zaměstnáních
- Zájmové skupiny- podporují koníčky, osobní zájmy a aktivity. Často přetrvávají po celý život
- Sousedství- společné bydlení v malých obcích a městech
- Vrstevnické skupiny- základ celoživotních přátelství
- Kolektivy- malé skupiny s vnitřní organizací, členové jsou spojeni společnými cíli a společnou činností

2.4.1. Vznik malých skupin

Kořa(2013) a Šimíčková- Čížková(2004) se shodují, že rozhodujícím činitelem pro vznik skupiny je společný cíl a uspokojování potřeb daných jedinců.

Základem interakce bývá vytvoření vztahu mezi dvěma či více lidmi. Vytváří se vzájemné vztahy, které se postupně ustalují.

Malé sociální skupiny se mohou vytvářet různými způsoby. Například vstupem do formální skupiny- školní třídy. Neformální skupiny vznikají ze zajímavějších důvodů, přesto většinou z důvodu, aby dosahovaly určité cíle. (Trpišovská, 2013)

G.C. Homans (1950) in Nakonečný (2005) popisuje dění v malé skupině:

- Aktivita
- Interakce
- Sentiment

Vrstevnické skupiny

Jsou to typické dětské a mládežnické skupiny, které charakterizuje věková a názorová blízkost. V těchto skupinách je silný pocit příslušnosti ke skupině, blízké kontakty. Jsou specifické nízkou soudržností a nestálostí.

Tyto skupiny se začínají objevovat během školní docházky, s rostoucím věkem jejich role stoupá. Nejčastěji považujeme za vrstevnickou skupinu tu, která vznikla přirozeně a má neformální charakter. (Kraus, 2001)

2.4.2. Skupinové normy a procesy

Skupinové procesy

Během života dochází k přeměně potřeb, které lidi uspokojují, proto se často mění i společné cíle dané skupiny nebo přichází změna skupiny.

Malé skupiny malý velký význam pro jednotlivce, vedou k uspokojování potřeb jako je osobní růst, vývoj a seberealizace, potřeba někam patřit, být oceněný. Dění ve skupině působí převážně na emoce a osobní zkušenosti. (Šolc, 2011)

„Od každého člena skupiny je ostatními členy očekáván určitý způsob chování a každý jedinec se určitým způsobem projevuje. Postavení člena skupiny, která zaujímá v jejím vnitřně diferenciovaném mocenském rámci, se označuje pojmem pozice. Někteří autoři jej užívají jako synonymum pojmu sociální status. Sociálním statusem je myšleno zařazení člena skupiny do skupinové hierarchie i z hlediska prestiže.“ (Kořa, 2013, 58)

Sociální role ve skupině velmi úzce souvisí s cíli celé skupiny a také s vlastnostmi jednotlivých členů.

Skupinové normy

Tyto normy vymezují povinnosti a práva členů a určují způsob jejich chování. Normy upravují interpersonální vztahy ve skupině, dávají do nich určitý řád. Tyto normy jsou závazné pro všechny členy, nehledě na postavení ve skupině, jejich porušení je trestáno.

Dle Hayese (2005) normy:

- vyjadřují hodnotu skupiny
- pomáhají skupině fungovat
- definují správné sociální chování
- pomáhají skupině žít

Lidé se často snaží řídit se skupinovými normami, při selhání jim hrozí zesměšnění nebo vyloučení ze skupiny. Dodržování norem je však také závislé na tom, zda je samotná skupina atraktivní pro členy.

Většinou skupin se normy a postupy mění. Bývá to často reakcí na ostatní společnost. (Hayes, 2005)

„Představují souhlas nepsaných pravidel, co je správné a nesprávné, žádoucí a nežádoucí; ovlivňují postoje a chování členů ve skupině a zčásti i mimo skupinu.“
(Kratochvíl, 2005, 16)

Ve formálních skupinách jsou skupinové normy a role dány, v pracovních skupinách to jsou pracovní úkoly, předpisy a funkce, v neformálních skupinách se vytvářejí v průběhu činnosti nepsaná pravidla a požadavky na členy. (Nakonečný, 2009)

Feldman (1984) in Hayes, 2005 definuje čtyři funkce skupinových norem:

- 1) Skupinové normy vymezují nejdůležitější hodnoty skupiny- členové díky nim znají smysl celé skupiny, definují díky nim přijatelné a nepřijatelné aktivity
- 2) Pomáhají skupině udržovat čistý průběh činností- každý ve skupině ví, co může očekávat, může se díky tomu naplno věnovat svému úkolu

- 3) Pomáhají skupině definovat co je přijatelné sociální chování- členům to pomáhá vyhnout se trapným situacím
- 4) Mohou v určitých případech pomoci skupině přežít- díky ochraně skupiny si mohou být členové jistější svou rolí i vlastní skupinou

2.4.3. Vztahy ve skupině

Již od počátku vytváření skupiny, vznikají rozdíly mezi členy skupiny. Ve vztazích se začínají objevovat vlastnosti a schopnosti daných jedinců, ukazuje se kdo je v jakých činnostech více či méně aktivní, kdo je více angažovaným členem, kdo je více dominantní a kdo se spíše podřizuje. Vzhledem k těmto několika činitelům se každá skupina, a každý člen v ní, diferencuje. Místo jedince označujeme jako pozici ve skupině, která je dána mírou osobní moci a mírou celkové popularity u ostatních. Diferenciace je jednodušší v podmínkách, kdy si jsou členové skupiny podobní, např. pohlavím, věkem, ostatními zájmy, výkonem.

Míru osobní moci získává jedinec díky srovnávání s ostatními členy skupiny. Díky srovnávání se vytváří vhodné podmínky pro soutěžení a rivalitu. Jedná se o situace, kdy úspěch jednoho člena může vést k omezení úspěchu druhého člena. Tyto podněty mohou vést ke zvýšení výsledků celé skupiny.

Nakonečný a Hyhlík (1974) popisují čtyři fáze vývoje skupiny:

- 1) Vytvoření vůdců
- 2) Utváření skupinové ideologie a kontrola
- 3) Utvářejí se a diferencují vztahy mezi členy skupiny
- 4) Pokračuje diferenciací vztahů – může dojít i vytváření podskupin

Skupina se může diferencovat podle různých možností:

- 1) Dle toho, jak je kdo uznávaný, jaký má vliv na ostatní členy skupiny
- 2) Dle toho, jak je kdo oblíbený, jak rádi jej druzí vyhledávají

Existují také další vlivy např. váha, výška, a další vnější znaky.

Struktura skupiny

Strukturou se rozumí uspořádání jednotlivých vztahů ve skupině, což se nejvíce projevuje v činnosti celé skupiny.

Každá skupina má svoje uskupení. Je dána svým počtem členů a systémem pozic, které členové zaujímají.

Trpišovská (2013) uvádí, že dle akceptování prosazování jedince můžeme rozlišovat členy skupiny:

- Vůdčí osobnost
- Oblíbená osobnost
- Akceptovaná od okolí
- Přehlížená osobnost
- Odmítaná osobnost
- Osamocená osobnost
- Izolovaná osobnost

Nakonečný (2009) uvádí různé pozice jedince ve skupině:

- Hvězda
- Outsider
- Zavržený
- Izolát
- Ambivalentní status
- „Šedá eminence“

Skupinová dynamika

Tímto termínem můžeme nazývat vše co se děje ve skupině, ať už to jsou děje, vztahy, určité změny, apod. Je to jev, který probíhá v každé skupině, od okamžiku počátku vytváření skupiny. (Nakonečný, 2009)

„Za dobře fungující skupinu, to je vnitřně relativně bezkonfliktní, společensky integrovanou a výkonnou, lze považovat skupinu s homogenní vnitřní skladbou, plnou formou komunikace, s přiměřenými normami a přiměřeným počtem členů, jasně vytyčenými cíli a dobře vedenou.“ (Nakonečný, 2009, 421-422)

Efektivita skupiny

V literatuře bývá popisována ve čtyřech zákonitostech. (Nakonečný, 2009)

- 1) Vliv velikosti skupiny
- 2) Složení skupiny
- 3) Systém komunikace
- 4) Styl vedení skupiny

Efekt velikosti skupiny

Některé studie uvádí, že s růstem velikosti skupiny roste počet členů, kteří se jednotlivých aktivit pořádaných skupinou, nezúčastní. Aktivní členové se více liší od ostatních členů- méně aktivních. Aktivní členové si jsou podobní (stylově).

Efekt složení skupiny

Výzkumy sledovaly vliv homogenních a heterogenních členů na aktivitu skupiny. Výsledky naznačují, že vysoká homogenita má kladný vliv na psychický stav. Naproti tomu však heterogenní skupiny podávají přesnější výsledky.

Efekt systému komunikace

Typ komunikace závisí na složení skupiny, na cílech dané skupiny. Komunikace ve skupině je velmi důležitá, musí být oboustranná, od vedoucího skupiny k ostatním členům.

Komunikace je důležitým faktorem na soudržnosti týmu. Je důležité zajistit, aby si každý člen týmu uvědomil, čím se podílí na týmové práci. (Hayes, 2005)

Efekt stylu vedení

Existují tři hlavní styly vedení- autoritářský, demokratický a liberální. Autoritářský styl označuje vedení, kdy se všichni podřizují vůdci. Existuje zde velká závislost na vůdci. (Nakonečný, 2009)

Při demokratickém stylu mohou všichni členové aktivně spolupracovat na vývoji skupiny. Tento styl je založen na vzájemném respektu a na dohodě. Atmosféra při tomto stylu je velmi přátelská, členové jsou spokojeni a podávají trvalý a kvalitní výkon. Liberální styl nemá přesně vymezeny pravidla. Vyznačuje se malou závislostí na vůdci, členové nebývají velmi spokojeni, účast na činnosti je vysoká avšak výkonnost malá.

Sportovní skupiny

I ve sportovní skupině lze rozlišovat několik rolí členů. Vůdce bývá často stanoven formálně- zvolen trenérem. Některé role mohou působit ve specifickém druhu sportu, např. brankář, obránce, nahrávač, apod. Existují také role, které může sportovec zastávat nedobrovolně- náhradník, zraněný hráč, potrestaný hráč, apod.

Od sportovců se očekávají určité vlastnosti, dovednosti a schopnosti a také motivace se snahou o stálé zlepšování výkonnosti. (Paulík, 2006)

Paulík (2006) charakterizuje sportovní skupiny:

- velikost sportovní skupiny je dána typem sportu, kterému se daná skupina věnuje
- soudržnost je založena na solidaritě a sounáležitosti ke skupině
- požadavek na homogenitu skupiny- obzvláště výkonová
- vysoká míra plastičnosti skupiny
- jednotná zaměřenost na společný cíl
- s rostoucí popularitou daného sportu roste i kontrola sportovních skupin
- prestiž spojená s členstvím se skupině závisí na popularitě sportu
- vysoké zapojení jedince ve skupině

3. Cíle a výzkumné otázky

Cílem mého výzkumu je:

Zjistit přínosy a ztráty činnosti ve skupině věnující se mažoretkovému sportu.

Popsat dva týmy sportovkyň věnující se MS.

Dílčí cíle výzkumu

Charakterizovat interpersonální vztahy ve skupině/skupinách MS.

Zjistit, zda existuje nějaká souvislost mezi velikostí města a činností skupiny věnující se MS.

Zjistit působení činnosti mažoretkového sportu na zdravotní stav členek skupiny.

Zjistit další zájmy- pohybové aktivity členek skupiny.

Výzkumné otázky:

1. Jaké jsou přínosy a ztráty pro členy skupiny věnující se mažoretkovému sportu?

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jsou mezilidské vztahy specifické pro skupiny MS?
2. Jaký má vliv velikost města na činnost ve skupině věnující se mažoretkovému sportu?
3. Existuje souvislost mezi členstvím ve skupině a zdravím?
4. Jaké další zájmy- pohybové aktivity mají členky mažoretkové skupiny?

4. Metodika

4.1. Dotazníkové šetření

Pro svoje výzkumné šetření jsem použila empirické šetření pomocí kvantitativního výzkumu a statistické metody.

Pro svoji potřebu jsem zvolila průzkumnou metodu dotazníku. Dotazník byl nestandardizovaný, vytvořen přímo pro potřeby této práce. Z důvodu zjištění informací od většího počtu lidí v relativně krátkém čase, jsem tuto techniku považovala za nejvhodnější. Vzor dotazníku příkládám v příloze.

Dotazník byl anonymní a skládal se z 25 otázek. Otázky byly dotazovaným položeny jednak výběrové, z nichž si museli respondenti vybrat a jednak polouzavřené, kde byla nabídka, kterou mohli dotazovaní patřičně okomentovat. Otázky číslo 24 a 25 byly kontaktní, zjišťující osobní data, jako je věk a místo bydliště. Kladené otázky se mi zdály zcela srozumitelné. Respondentům byly dotazníky předány v tištěné podobě.

4.2. Pozice výzkumníka

Oba výzkumné soubory jsou mi velmi známé a blízké. Pracuji jako trenérka obou skupin.

Skupinu Daren jsem v Zábřehu v roce 2008 založila. Skupinou prošlo za dobu působení velké množství mladých dívek, a velká část jich zůstala i v nynější skupině. Dá se tedy říci, že téměř všechny dívky znám dlouhou dobu, již od jejich dětství. Prožili jsme spolu mnoho krásných i smutných chvil, kdy se nám na soutěžích dařilo i nedařilo. Dívky jsou pro mě srdeční záležitostí, mám k nim velmi kladný a vřelý vztah.

Ve skupině A-team Hradec Králové jsem začala pracovat v roce 2012, kdy jsem byla jejich hlavní vedoucí oslovena, zda bych nechtěla vést juniorskou věkovou kategorii. V té době jsem studovala v Hradci Králové, tudíž to pro mě byla velmi dobrá nabídka. Dívky, které jsou v této skupině, mi také přirostly k srdci, zvláště jejich elán a nadšení do všeho nového.

V roli výzkumníka jsem se neocitla poprvé. Skupinu Daren jsem testovala již do své bakalářské práce, kdy jsem testovala jejich aerobní zdatnost.

Sama mám k tanci a zvláště ke kategorii pompom velmi blízko. Nejen, že působím jako trenérka, ale také jako sama aktivní tanečnice. Díky tomu, že obě skupiny trénuji, jsem nedostala žádné negativní reakce či jsem se nesečkala s neochotou.

4.3. Způsob sběru dat

Na začátku tréninku u obou skupin jsem respondenty poprosila o vyplnění dotazníku. Respondentům byl vysvětlen způsob vyplňování a smysl dotazníku. Celkem bylo rozdáno 33 dotazníků. Výzkum proběhl v měsíci dubnu, v rozmezí tří dnů po sobě jdoucích. Z celkového počtu 33 dotazníků se mi vrátilo všech 100%, vyplněných.

4.4. Předvýzkum

V rámci dotazníkového šetření jsem provedla předvýzkum. Kdy jsem vytvořený dotazník dala třem respondentům, aby mi jej vyplnili.

Po vyplnění předvýzkumného dotazníku a rozhovoru s respondenty jsem zjistila, že otázka číslo 11 je nepřesně položena a musela jsem ji změnit. A dále jsem zjistila, že v otázce číslo 18 chybí varianta odpovědi- nenavštěvuji.

4.5 Výzkumné soubory

Vzorek respondentů tvořili účastnice dvou mažoretkových skupin.

První skupinou respondentů byla skupina děvčat ze skupiny Daren Zábřeh. Skupinu tvoří 15 dívek ve věku 12-17 let. Tato skupina se aktivně věnuje kategorii pompom a okrajově kategorii baton a show. Skupina vznikla v roce 2008, kdy se začala účastnit závodů a soutěží. Dívky pravidelně trénují dvakrát týdně v průběhu roku. Později, v rámci soutěžní sezony i třikrát týdně. Tato skupina se pravidelně umisťuje na předních příčkách MČR, ME i na MS v mažoretkovém sportu.

Druhou skupinu tvoří dívky ze skupiny A- team, kategorie juniorek, tuto skupinu navštěvuje 18 dívek ve věku 12- 15 let. Celkem A-team navštěvuje kolem 150 dětí. Skupina A-team vznikla v roce 2004 a za dobu své existence získala velké množství cenných umístění na MČR, ME i MS. Dívky pravidelně trénují dvakrát týdně a věnují se pouze kategorii pompom.

5. Výsledky

V této kapitole jsou uvedeny veškeré získané informace, které byly během výzkumu nashromážděny.

Celkem se výzkumného šetření zúčastnilo 33 respondentů. Všechny 100% byly dívky. Respondenti byli ve věku 11- 16 let. Jak jsem již zmínila, výzkumu se zúčastnily dvě mažoretkové skupiny, které jsou označeny jako skupina A a skupina B. A- Daren Zábřeh, B- A-team Hradec Králové.

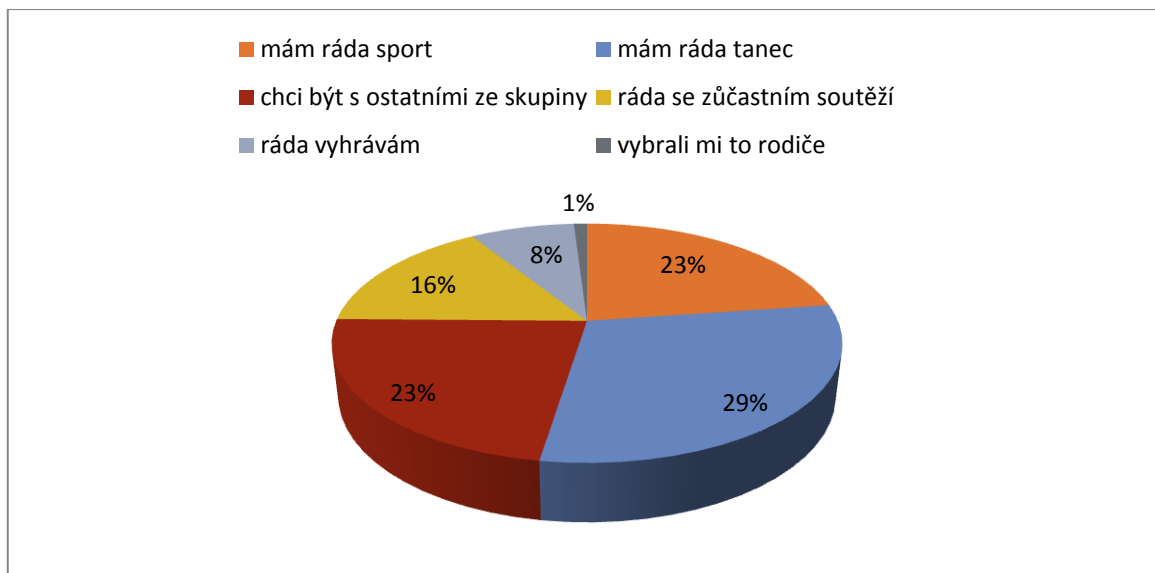
Skupina	A	B
Věk	12-16	12-14

Tabulka č. 1: Rozdělení dětí do skupin

25 položek v dotazníku jsem rozdělila do čtyř kategorií, podle toho čím se otázky zabývají. Jedná se o otázky týkající se zájmů, volného času, zdraví a vlivu velikosti města na MS.

Otázka č.1.

Do kroužku chodím, protože:



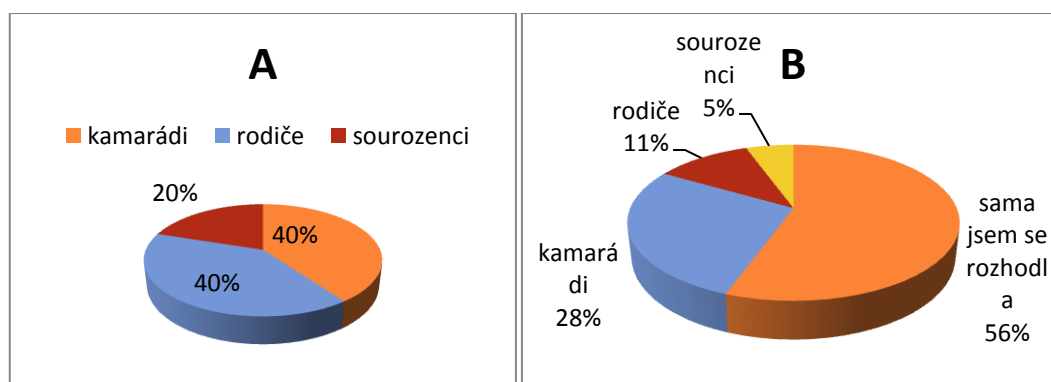
Graf č.1. : Do kroužku chodím protože.....

Z grafu je patrné, že nejvíce respondentů kroužek navštěvuje z důvodu lásky k tanci. Na stejné úrovni skončily důvody jako láska ke sportu všeobecně a chci být s ostatními ze skupiny. Menší procento respondentů navštěvuje MS kvůli účasti na soutěžích. Některé navštěvují kroužek i z důvodu radosti z vítězství a u pouhého 1% respondentů kroužek vybrali rodiče.

Otázka č. 2. a 3.

Kdo tě přivedl k MS?

Jak ses dozvěděla o MS?



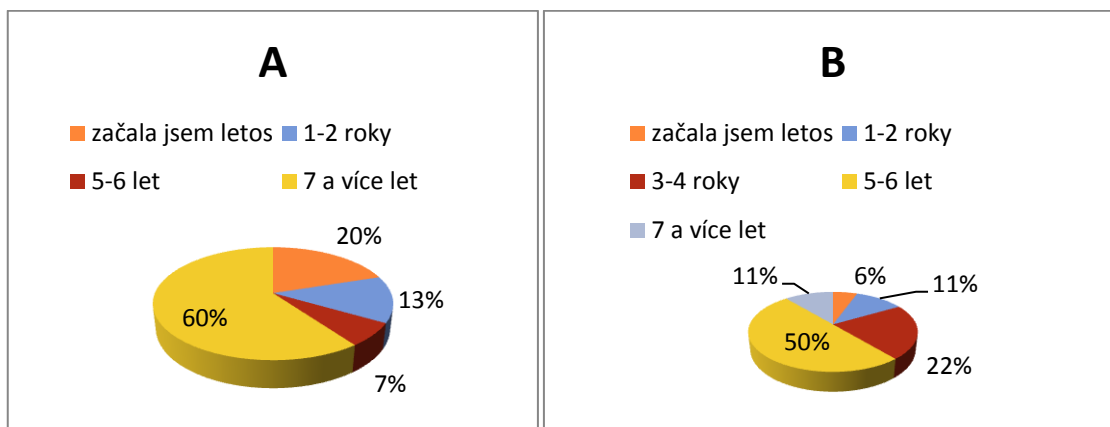
Graf č. 2: Kdo tě přivedl k MS?

Tato otázka měla za úkol zjistit, kdo respondenty přivedl k MS, a další otázka navazovala, jak se o MS dozvěděli. Ve skupině A je na stejné úrovni kategorie kamarádů a rodičů, o něco méně respondentů přivedli sourozenci. Ve skupině B je nejpočetnější odpověď-56% sama jsem se rozhodla, po ní následují kamarádi (28%), poté teprve rodiče s 11% a v poslední řadě sourozenci, pouze 5%.

Určitě velký vztah mezi sebou má otázka Kdo tě přivedl?, s otázkou Jak ses dozvěděla o MS? Proto jsem tyto otázky spojila. Je zajímavé, že polovina respondentů ze skupiny A se o MS dozvěděla od svých rodičů a druhá polovina od kamarádů, kdežto ve skupině B se dozvědělo 17% od rodičů, 55% od kamarádů, ale také 13% z internetu a 15% z letáků. Poslední dvě varianty ve skupině A nikdo nezmínil.

Otázka č. 4.

Kolik let cvičíš v MS?



Graf č. 3: Kolik let cvičíš v MS?

Z výsledků je možno zjistit, že skupinu A navštěvuje 60% respondentů více než 7 let, na rozdíl od skupiny B, kde stejnou dobu navštěvuje pouze 11%. Návštěvnost kroužku 1-2 roky je u obou skupin téměř totožná. Velký rozdíl je v rozmezí 5-6 let, kdy skupina A má v této kategorii pouze 7 %, kdežto skupina B celých 50%. Také je zajímavé sledovat rozložení u odpovědi- začala jsem letos, kdy ve skupině A je 20%, kdežto ve skupině B pouze 6 %.

Otázka č. 5.

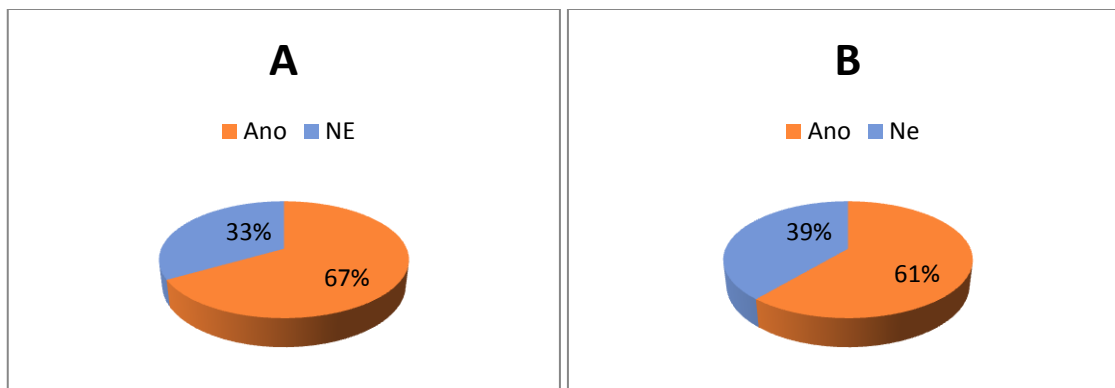
Cvičila jsi dříve v jiné organizaci MS?

Odpovědi na tuto otázku se obě skupiny respondentů shodují. V každé skupině pouze jeden respondent odpověděl Ano, tedy že navštěvoval jinou organizaci a zbytek respondentů nikdy nenavštěvovalo žádnou jinou organizaci.

Otázka č. 6 a 7.

Našla sis ve skupině přátele?

Našla sis kamarádky i v jiných klubech/týmech MS?



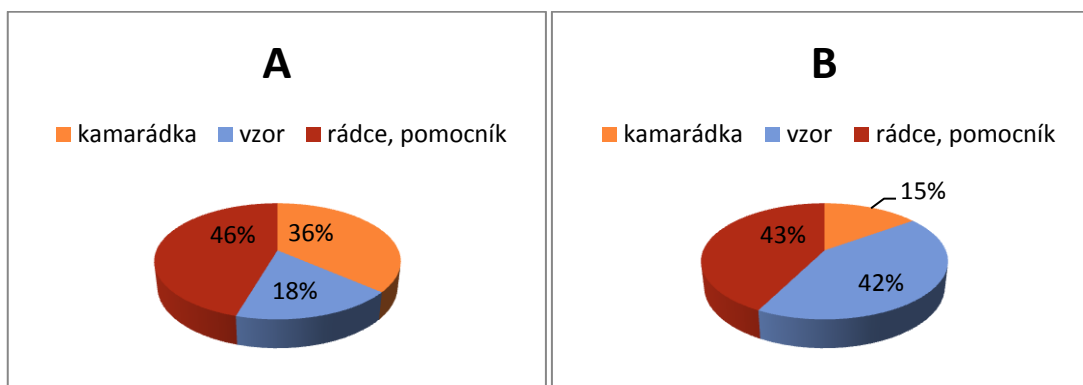
Graf č. 4: Našla sis kamarádky i v jiných klubech?

Tyto dvě otázky jsem taktéž spojila, jelikož se obě otázky dotýkají vztahů ve skupině a vztahů s ostatními MS.

Obě skupiny respondentů se bez výjimky shodly, že si ve skupině našly více než 10 kamarádek. I druhá položená otázka vyšla velmi podobně. Ve skupině A si jiné přátele našlo 67% a ve skupině B pak 61% dotazovaných.

Otázka č. 8.

Trenérka je pro mě....



Graf č.5: Trenérka je pro mě

Odpovědi na tuto otázku jsou velice zajímavé. Odpovědi typu rádce, pomocník jsou u obou skupin téměř totožné. U ostatních dvou však jsou velké rozdíly. Ve skupině A působí trenérka jako vzor u 18%, na rozdíl u skupiny B, kde pojímá celých 42%.

V porovnání procentuálního rozložení u odpovědi kamarádka je také značný rozdíl. Zatímco ve skupině A působí trenérka jako kamarádka pro 36% respondentů, ve skupině B pouze pro 15%.

Otázka č. 9 a 10.

Myslíš, že se Ti v rámci tréninku zvyšuje fyzická zdatnost?

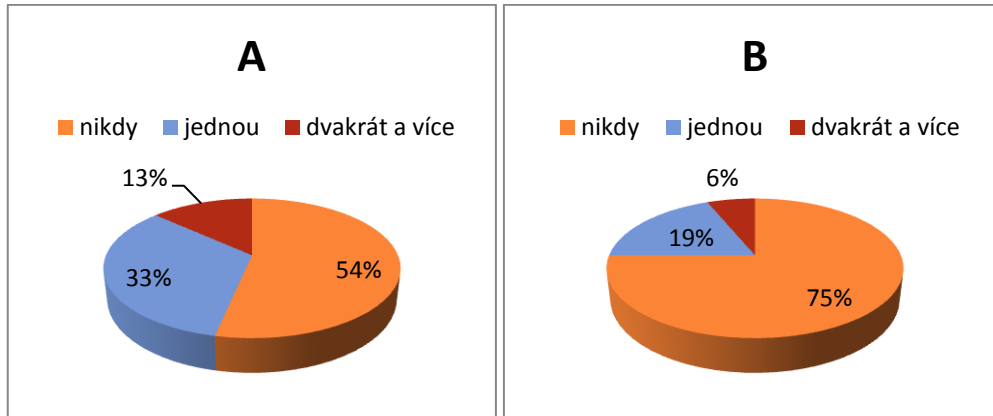
Myslíš, že díky MS získáváš lepší držení těla?

Tyto dvě otázky jsem také spojila v jednu, jelikož mají na sebe značný vliv. Čím lepší a vyšší budou mít fyzickou zdatnost, tím se jim také zlepšuje držení těla. U těchto dvou otázek jsou odpovědi jednoznačné u obou skupin. Celých 100% odpovědělo, že se domnívá, že se jim jejich fyzická zdatnost těla zvyšuje. Také celých 100% si myslí, že získává díky MS lepší držení těla.

Otázka č. 11 a 16.

Byla jsi někdy následkem tréninku/soutěže zraněna?

Jsi ochotna cvičit i při zranění?



Graf č. 6: Byla jsi někdy následkem tréninku zraněna?

Z grafu je patrné, že více než polovina respondentů nebyla nikdy zraněna, avšak je zřejmé, že ve skupině A je více četný výskyt zranění než ve skupině B. 33% respondentů ve skupině A bylo jednou zraněno a 13% dvakrát a více, oproti tomu ve skupině B pouze 19% bylo zraněno jednou a pouze 6% bylo zraněno dvakrát a více.

S tímto souvisí i otázka číslo 16. Jsi ochotna cvičit i při zranění? Tato otázka byla v případě kladné odpovědi otevřená- odůvodnění svého souhlasu. Ve skupině A kladně

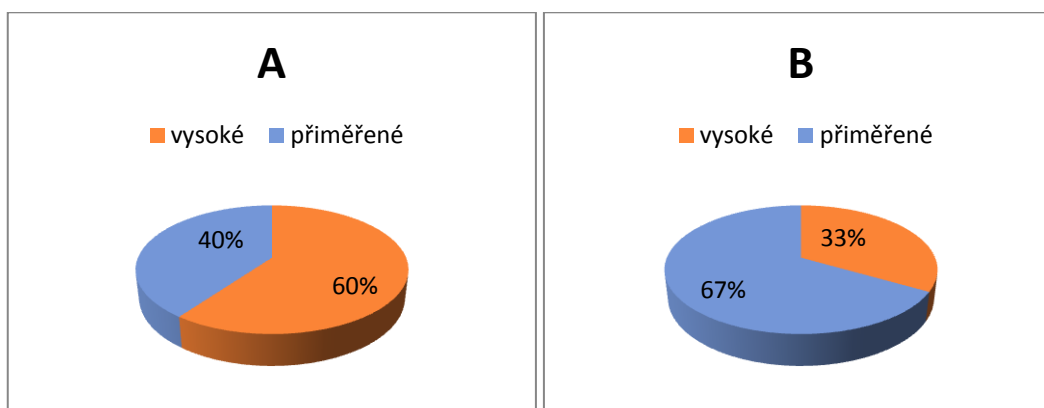
odpověděly až na jednu dívku všechny. Jako hlavní důvody uvádějí, že by nenechal svůj tým na holičkách, v případě, že o něco jde a pokud to zranění dovoluje.

Ve skupině B kladně odpovědělo 15 respondentů a 3 záporně. Jako důvody uvádějí, že by nenechali svůj tým na holičkách, jako další nejčtenější odpověď byla, pokud to zranění umožňuje, pokud jde o něco důležitého (soutěž, apod.) a jako poslední uvedli, že je tanec velmi baví a proto by cvičili i přes zranění.

Otázka č. 12 a 14.

Jaké nároky na Vás trenérka klade?

Vracíš se z tréninků unavená?



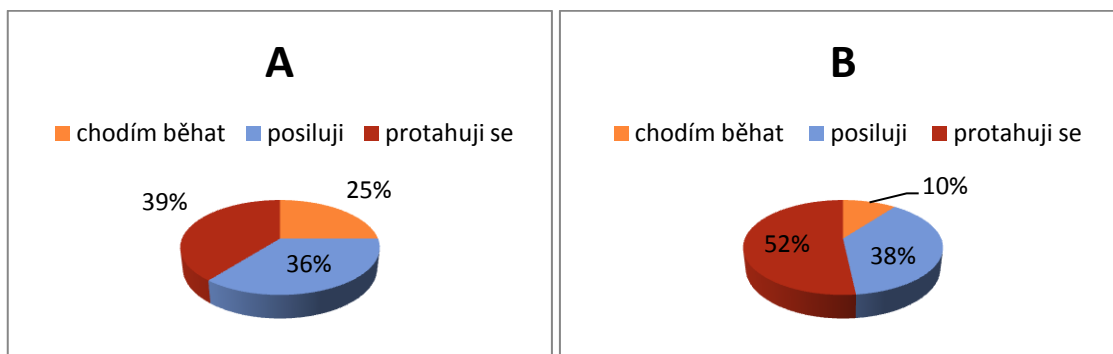
Graf č.7: Jaké nároky na Vás trenérka klade?

Z grafu je patrné, že výsledky u obou skupin vyšly zcela naopak. Skupina A odpověděla, že 60% respondentů vnímá nároky jako vysoké a 40% jako přiměřené. Na rozdíl skupina B vnímá z 67 % nároky jako přiměřené a 33 % jako nároky vysoké.

S tímto patrně také souvisí otázka číslo 14. Kdy u skupiny A převažuje odpověď často, 55% a zbylých 45% odpovědělo někdy. Skupina B odpověděla 80% někdy a 20% často.

Otázka č. 15.

Pracuješ na sobě i mimo tréninky?

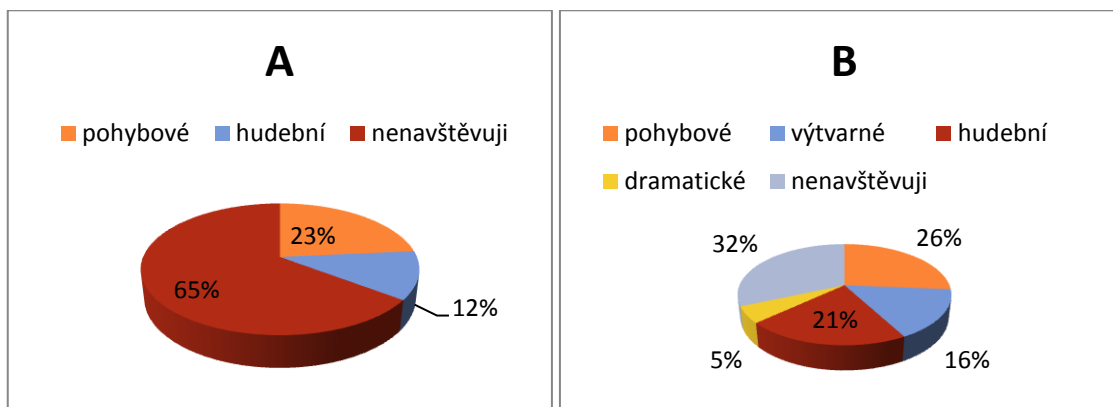


Graf č. 8: Pracuješ na sobě i mimo tréninky?

Výsledky vyšly u odpovědi- posiluji, podobně, rozdíly vidíme pouze u odpovědi- chodím běhat, kdy ze skupiny A chodí běhat 25% u skupiny B pouze 10%. Rozdíl je také v protahování. U skupiny A se protahuje 39%, u skupiny B 52%.

Otázka č. 18.

Navštěvuješ mimo MS i jiné kroužky?



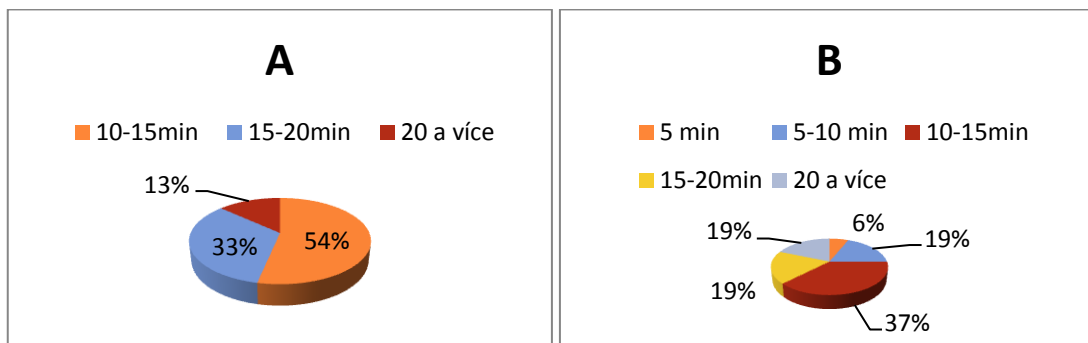
Graf č.9: Navštěvuješ mimo MS i jiné kroužky?

U této otázky jsou vidět velké rozdíly mezi skupinami respondentů. Je na první pohled zřejmé, že ve skupině B jsou více zapojeni do organizovaného volného času. Ve skupině A velká část nenavštěvuje žádný další kroužek, jedná se o 65%. Ve skupině B je to pouze 32%. Ve skupině A dále 23% navštěvuje nějaké pohybové kroužky a ve skupině B 26%, tyto hodnoty jsou téměř stejné. 12% respondentů ze skupiny A

navštěvuje ještě kroužek s hudebním zaměřením, kdežto ve skupině B je to 21%. Ve skupině A se již žádný další kroužek nevyskytuje, ale ve skupině B ještě 16% navštěvuje výtvarný kroužek a 5% dramatický.

Otázka č. 20.

Jak dlouho ti trvá cesta z domu na trénink?



Graf č.10: Jak dlouho ti trvá cesta?

Skupina B má větší rozložení dostupnosti. Cesta trvá v rozmezí 5-20 min. Skupina A má 10-20min. Ve skupině A tvoří 54% cesta trvající 10-15 min, u skupiny B je to 37%. 33% respondentů ze skupiny A trvá cesta 15-20 min a 19% ve skupině B. 13% ze skupiny A dojíždí 20 a více minut a 19% ze skupiny B má delší dojezdovou dobu. Ve skupině B existují také varianty 5 min, které obsahují 6% respondentů a varianta 5-10min s 19%.

6. Diskuse

V této kapitole se pokusíme diskutovat nad průběhem výzkumného šetření, nad možnostmi ovlivňování výsledků apod.

Před samotným výzkumem jsem provedla předvýzkum, který mi ukázal, že dvě otázky jsou špatně položeny. Díky tomuto zjištění jsem musela položit otázky jinak.

Dotazníkové šetření proběhlo téměř v rozmezí 3 dnů odstupe, téměř ve stejný denní čas, vždy na začátku tréninku. Před vyplněním jsem řádně seznámila všechny respondenty s požadavky.

Byla jsem přítomna u vyplňování, avšak nezasahovala jsem do průběhu. Děvčata se během vyplňování shlukly do skupinek a řešily dotazník mezi sebou. Což jak jsem při vyhodnocování zjistila, mohlo mnohdy ovlivnit výsledky.

U otázky č. 8. Trenérka je pro mě..... jsou velké rozdíly. Je to patrně z toho důvodu, že skupinu A jsem si sama založila již před šesti lety, znám je dlouho, již od jejich dětských let. Proto vyšly výsledky tak, že jsem ve skupině brána spíše kamarádka. Kdežto se skupinou B se znám pouhé dva roky, kdy během prvního roku jsme se snažily více sblížit a poznat. Proto jsem pro ně stále více vzor, a rádce než kamarádka.

U otázky č. 20 jsem po vyplnění a prostudování výsledků také zjistila zajímavou věc. A to, že dívky ze skupiny B, ačkoliv bydlí přímo ve městě, mají delší trvání cesty na trénink, protože město je velké. Cesta městskou hromadnou dopravou je delšího trvání. Avšak dívky ze skupiny A, kde většina bydlí na vesnici v okolí Zábřeha, má sice časovou dostupnost kratší, avšak autobusy jezdí například jednou dvakrát za hodinu, kdežto ve velkém městě jezdí MHD každých pět minut.

Bylo by velmi zajímavé dát k dispozici tento dotazník také mažoretkové skupině pracující přímo na vesnici, a naopak MS ve velkém městě (Praha, Brno). Výsledky by zajisté byly v leccem jiné. Co se týče financí a dostupnosti určitě.

O mažoretkovém sportu doposud nebyla sepsána žádná vhodná literatura. V letošním roce vydalo nakladatelství Toužimský&Moravec Lexikon mažoretky, avšak z mého pohledu je zde velmi špatně uchopena problematika mažoretkového sportu. Jak jsem zmiňovala, existuje několik asociací, a tato kniha velmi jasně a zřetelně upřednostňuje pouze jednu (NBTA), a díky tomu, nahlíží na některou problematiku zcela dle mého názoru zcestně.

7. Závěr

Diplomová práce byla pojata jako studie zabývající se malým výzkumným vzorkem, dvou skupin, věnující se MS.

Cílem diplomové práce bylo zjistit přínosy a ztráty činnosti ve skupině věnující se mažoretkovému sportu a popsat dva týmy sportovkyň věnující se MS.

Jak vyplývá z dotazníkového šetření výzkumných souborů, které lze považovat za reprezentativní vzorek sportovkyň věnující se MS, největší motivací pro aktivní účast v MS je láska k tanci a ke sportu. Neměli bychom však opomenout také setkávání se s přáteli.

Členství ve skupině je důležitý sociální prvek, který napomáhá sociálnímu začleňování do společnosti.

V dnešní uspěchané době si lidé mohou volit, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas, je proto nesmírně vhodné zvolit právě pohybové aktivity. Volbu také ovlivňuje skupina přátel, se kterými se chtějí setkávat.

Jsou mezilidské vztahy specifické pro skupiny MS?

Na tuto otázku nelze jednoznačně odpovědět. Jako skupina věnující se skupinovému sportu musí mít velmi rozvinuté mezilidské vztahy vzhledem k dané skupině. Z výsledků šetření je patrné, že všichni respondenti si našli ve skupině spoustu přátel, a mnoho z nich se stýká i mimo kroužek MS, například ve škole a ve zbylém volném čase.

Více než polovina obou skupin respondentů si našla přátele také v jiných skupinách věnující se MS.

Specifické vztahy mají se svojí trenérkou. Zatímco u skupiny A vyplynulo z výsledků šetření, že trenérka je spíše rádce, pomocník a kamarádka, ve skupině B je tomu naopak. Ve velké míře je pro ně vzor a rádce, a pouze u 18% dotazovaných, kamarádka.

Na otázku jaký má vliv velikost města na činnost ve skupině věnující se mažoretkovému sportu, si můžeme po vyhodnocení odpovědět, že vliv je velmi silný. Co se týče možností návštěvy jiných kroužků, je velikost města velmi rozhodující. Zatímco v malém městě není takový výběr, a většina respondentů si ani nemohla zvolit jiný klub, ve velkém městě je to přesně naopak. Ve větším městě je několik klubů

věnující se MS, a proto záleží jen na samotných dětech a jejich rodičích jaký klub si vyberou.

Velikost města také ovlivňuje množství financí spojené s působením v MS. Jako trenérka a vedoucí obou skupin, vím, kolik stojí školné, kostýmy, placení startovního a další jiné potřebné věci. Rozdíly u obou měst jsou velmi markantní. Zatímco na malém městě dělá celková částka zaplacená cca 4000kč, ve velkém městě je to téměř jednou tolik, přesněji cca 7800kč.

Co se týče vlivu města, je také velmi důležitá otázka. Skupina Daren je kroužkem pod Spolkem Metoděj, kdežto A-team je občanským sdružením, což může činit velké finanční rozdíly. Spolek Metoděj má vlastní budovu, kde můžeme trénovat, ve kterých nemusíme platit pronájem, pouze platíme za využitou elektřinu a topení. Na rozdíl A-team si musí všechny tělocvičny pronajímat, což se jistě projevuje ve výši školného. Do financí se také projevuje fakt, že ve velkém městě je vše dražší, například šití kostýmů, stojí na Moravě poloviční cenu než v Hradci Králové.

Existuje souvislost mezi členstvím ve skupině a zdravím?

Na tuto dílčí otázku existuje několik možných odpovědí. Během tréninku se obě skupiny věnují běhání, posilování, protahování, trénování průpravy, učení nové choreografie.

Celých 100 % respondentů u obou skupin se domnívá, že se jim díky tréninku zvyšuje fyzická zdatnost a zároveň se jim zlepšuje držení těla. Oba tyto aspekty mají velký vliv na zdravý vývoj a zdraví jako takové.

Co se týče zranění, z výsledků vyplývá, že u obou skupin nebyla více než polovina nikdy zraněna. Zatímco ve skupině A bylo alespoň jednou zraněno 46% dotazovaných, ve skupině B pouze 25%.

Obě skupiny na sobě pracují také mimo tréninky. Téměř stejné procento posiluje ve svém volném čase, rozdíly nastávají v kategoriích běhání a protahování. Ve skupině A chodí běhat 25% u skupiny B pouze 10%. Rozdíl je také v protahování. 39% respondentů ze skupiny A se protahuje, zatímco u skupiny B je to 52%.

Jaké další zájmy- pohybové aktivity mají členky mažoretkové skupiny?

U odpovědi na tuto otázku je také nejednotná odpověď. Záleží opět na velikosti města. V malém městě, výzkumný soubor A, více než polovina členů skupiny nenavštěvuje žádný jiný kroužek, pouze 35% navštěvuje i jinou volnočasovou aktivitu. Velmi

rozdílné je to u výzkumného souboru B, z většího města, kde pouze 32% nenavštěvuje jiný kroužek a zbylých 68% se věnuje i jiné aktivitě ve svém volném čase. Mezi nejčastější jiné aktivity patří pohybové aktivity, přesněji volejbal, jízda na koni, tenis, aerobic, zumba a moderní tanec.

Doporučení pro teorii

Významný přínosem pro tuto oblast využití volného času, by bylo sepsání odborné publikace na téma mažoretkou sport.

8. Shrnutí

Tato diplomová práce se zabývá volnočasovou aktivitou- mažoretkový sport.

Pomocí dotazníkového šetření, které bylo uskutečněno ve skupině Daren Zábřeh a A-team Hradec Králové se zjišťovalo, jak ovlivňuje mažoretkový sport členy skupiny. Cílem práce bylo zjistit souvislosti mezi velikostí města a činností skupiny věnující se mažoretkovému sportu, jak působí činnost na zdravotní stav členů, charakterizovat interpersonální vztahy a v neposlední řadě zjistit další pohybové aktivity, jakým se členky skupin věnují. Stanovené cíle diplomové práce byly splněny.

V teoretické části jsou popsány základní informace týkající se volného času, jeho charakteristice a dělení. V další části popisují samotný mažoretkový sport, dále se věnují kategorii mládeže a adolescentů. V závěru popisují oblast týkající se skupiny, členství ve skupině, vztahy, apod.

V praktické části jsem se zaměřila na mládež z mažoretkové skupiny Daren Zábřeh a A-team Hradec Králové. Podle mého názoru se členky kroužků rozvíjí v mnoho oblastech, proto jsem otázky v dotazníku zaměřila na více aspektů. Z výsledků vyplývá, že si všichni respondenti našli v kroužku více než deset přátel, a více než polovina si našla přátele i v jiných klubech, věnující se MS. Většina respondentů má ve své trenérce pomocníka, rádce a dále skupina A vidí ve své trenérce spíše kamarádku, zatímco skupina B spíše berou svoji trenérku spíše jako vzor. Z toho vyplývá, že v obou případech mohou mít velký vliv na jejich chování, musím jim jít však správným osobním příkladem. Z otázek týkajících se fyzických aspektů vyplynulo, že všichni respondenti vidí v MS zisk vyšší fyzické zdatnosti a správného držení těla. Všichni na sobě také pracují i mimo tréninky, například běh, posilování či protahování. Respondenti také absolvují akce pořádané kroužkem, jako jsou různé zájezdy, tábory a soustředění, díky čemuž mají možnost lépe poznat ostatní členy kroužku.

Díky navštěvování kroužku MS se respondenti lépe naučí organizovat svůj volný čas. Musí se naučit rozvrhnout si svůj čas, na čas na přípravu do školy, čas věnovaný MS a také na čas na cestu na trénink.

Při zpracování diplomové práce mi velmi pomohla moje činnost jako trenérka a vedoucí obou skupin. A také znalost obou skupin.

9. Summary

The thesis deals with leisure activity - majorette sport. Using a questionnaire survey, which was carried out in the group Daren Zábřeh and A - team Hradec Králové was examined how affects majorette sport members. The aim of the study was to determine the relation between the size of the city and the activities of groups dedicated to majorette sport, as has work on the health of members characterize interpersonal relationships and, ultimately, determine other physical activities in which members of groups engaged. The objectives of the thesis have been met. In the theoretical section describes the basic information relating to leisure, its characteristics and division. The next part describes the majorette sport, and also depicts the category of youth and adolescents. In conclusion, describes the area for the group, group membership, relationships, etc. In the practical part I focused on the youth of majorette groups Daren Zábřeh and A - team Hradec Králové. In my opinion, member rings developing in many areas, so I questionnaire focused on several aspects. The results show that all respondents found the ring more than ten friends, and more than half had found friends in other clubs dedicated to MS. Most of the respondents in his assistant trainer, counselor and group A sees in his trainer rather friend, while group B rather take their trainer as a template. It follows that in both cases I can have a big influence on their behavior, we need to go but good personal example. For questions concerning the physical aspects revealed that all the respondents in MS sees profit higher physical fitness and posture. Everyone wore also work outside workouts, such as running, strength training and stretching. Respondents also attend events organized ring, such as various tours, camps and concentration, thus have the opportunity to get to know other members of the ring. With the visit of MS ring respondents to better learn how to organize their time. They must learn to allocate your time, the time to prepare for school, time dedicated to MS and also the time to travel for training. When processing the thesis helped me my work as a coach and leader of both groups. And the knowledge of both groups.

10. Referenční seznam

1. BLÁHA, V. a NAVAROVÁ, V. (1990). *Výchova mimo vyučování 2*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-04-24419-X
2. BLAHUŠOVÁ, E. (2005). *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0891-X
3. CARR-GREGG, M. a SHALE, W. (2010) *Pubertáči a adolescenti, průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-662-9
4. FARKOVÁ, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2480-5
5. FOJTÍK, I. (2011). *Vybrané kapitoly z rekreologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity. ISBN 978-80-7368-990-2
6. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. a PÁVKOVÁ, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času, současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1
7. HAYES, N. (2005). *Psychologie týmové práce*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-983-6
8. *Historie mažoretek* In: mažoretky Kojetín [online]. 2012 [cit.8.4.2014] Dostupné z: <http://mazoretkykojetin.blog.cz/rubrika/historie>
9. HYHLIK, F., NAKONEČNÝ, M. (1973). *Malá encyklopedie současné psychologie* Praha: SPN 1974.
10. JELÍNKOVÁ, K., JELÍNEK, J. (2014). *Lexikon mažoretky*, Praha: Toužimský & Moravec. ISBN 978-80-7264-149-9
11. KNOTOVÁ, D. (2011). *Pedagogické dimenze volného času*, Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9
12. KOŤA, J., TRPIŠOVSKÁ, D., VACÍNOVÁ, M. (2013). *Sociální psychologie, vybrané kapitoly*, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978- 80-7452-029-7
13. KRATOCHVÍL, S. (2005). *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3 dopl. Vyd. Praha: Galen. ISBN 80- 7262-347-8
14. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al. (2001). *Člověk-prostředí-výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2
15. MACEK, P. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál. 1999. ISBN 80-7178-348-X
16. MAREŠ, J. a kol. (2003). *Sociální opora u dětí a dospívajících III*. Hradec Králové: Nucleus. ISBN 80-86225-47-1

17. MELGOSA, J. (2000). *Žít naplno, Kniha o dospívání*. Praha: Advent Orion. ISBN 80-7172-300-2
18. NAKONEČNÝ, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Academia. ISBN 978- 80-200- 1679-9
19. NAKONEČNÝ, M. (2005). *Sociální psychologie organizace*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0577-X
20. NĚMEC, J. et al. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3
21. PAULÍK, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 80-7368-259-1
22. PÁVKOVÁ, J. (2001). *Pedagogika volného času*. Praha: Portal. ISBN 80-7178-569-5
23. *Pravidla mažoretkového sportu MAC* [online] 2014 [cit.1.4.2014] Dostupné z : www.mac.estranky.cz/clanky/pravidla.htm
24. ŘEZÁČ, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-48-6
25. SLEPIČKOVÁ, I. (2005). *Sport a volný čas*, Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6
26. ŠIMÍČKOVÁ- ČÍŽKOVÁ, J. (2004). *Přehled sociální psychologie*, Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80- 244- 0929-1
27. ŠOLC, P. (2011). *Skupinová dynamika a práce se školní třídou*, Liberec: technická univerzita v Liberci. ISBN 978- 80- 7372-792-5
28. ŠVUBOVÁ, R. (2002). *Pompom jako nová volnočasová aktivita a její vliv na aerobní zdatnost u dětí*- Bakalářská práce. Hradec Králové

Obrázky:

2. POLAK, L. Skupina Daren mix [online][1.5.2014] Dostupné z: <https://www.facebook.com/kalop.eu/photos/pb.165629643454235.-2207520000.1400150725./829859610364565/?type=3&theater>
3. SNĚHOTA, P. Skupina Daren Memoriál J. Necida [online][1.5.2014] Dostupné z: http://www.fotodrobecky.cz/fotogalerie/ostatni_sporty/2013_09_21_Memorial_Jiriho_Necida_dokument/ind.html
6. POLAK, L. Renata Švubová solo [online][1.5.2014] Dostupné z: <https://www.facebook.com/kalop.eu/photos/a.447914758559054.123315.165629643454235/447939868556543/?type=3&theater>

7. POLAK, L. Renata Švubová solo [online][cit.1.5.2014]Dostupné z:
<https://www.facebook.com/kalop.eu/photos/a.447914758559054.123315.165629643454235/447939868556543/?type=3&theater>

11. Přílohy

11.1. Dotazník

Milá děvčata,

jmenuji se Renata Švubová a jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, oboru aplikované pohybové aktivity. Předkládám Vám tento dotazník a chtěla bych Vás poprosit o spolupráci s vyplněním tohoto dotazníku, který bude součástí mé diplomové práce. Dotazník je zcela anonymní. Získané informace budou použity pouze pro účely mé diplomové práce.

Vysvětlivky: MS- Mažoretkový sport

- 1) Do kroužku chodím, protože: (vyberte libovolný počet možností)
 - a) mám ráda sport
 - b) mám ráda tanec
 - c) chci být s ostatními ze skupiny
 - d) ráda se zúčastním soutěží
 - e) ráda vyhrávám
 - f) vybrali mi to rodiče- chtěli, abych zde cvičila
 - g) finanční dostupnost

- 2) Kdo tě přivedl k MS?
 - a) Sama jsem se rozhodla
 - b) Kamarádi
 - c) Rodiče
 - d) Trenér
 - e) Sourozenci
 - f) Někdo jiný

- 3) Jak ses dozvěděla o MS?
 - a) Od rodičů
 - b) Od kamarádů
 - c) Z internetu
 - d) Z letáků

- 4) Kolik let cvičíš v MS?
 - a) Začala jsem letos
 - b) 1-2roky
 - c) 3-4 roky
 - d) 5-6 let
 - e) 7 a více let

- 5) Cvičila jsi dříve v jiné organizaci MS?
- a) Ano
 - b) ne
- 6) Našla sis ve skupině přátele?
- a) Ano, jednu kamarádku
 - b) Ano, 2-5 kamarádek
 - c) Ano, více než 5 kamarádek
 - d) Ve skupině mám více než 10 kamarádek
 - e) Nenašla
- 7) Našla sis kamarádky i v jiných klubech/týmech MS?
- a) Ano
 - b) Ne
- 8) Trenérka je pro mě..... (označte všechny odpovědi, které jsou pro tebe a tvou trenérku pravdivé)
- a) kamarádka
 - b) vzor
 - c) rádce, pomocník
 - d) pouze trenérka
- 9) Myslíš, že se Ti v rámci tréninku zvyšuje fyzická zdatnost?
- a) Určitě ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Vůbec ne
- 10) Myslíš, že díky MS získáváš lepší držení těla?
- a) Určitě ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Vůbec ne
- 11) Byla jsi někdy následkem tréninku/ soutěže zraněna?
- a) nikdy
 - b) jednou
 - c) dvakrát a více
- 12) Jaké nároky na Vás trenérka klade?
- a) vysoké
 - b) spíše vysoké
 - c) přiměřené
 - d) spíše nízké

e) nízké

13) Jakým činnostem se věnujete během tréninku? (označte všechny činnosti, kterým se věnujete)

- a) běhání
- b) posilování
- c) protahování
- d) trénování průpravy
- e) učíme se choreografii
- f) odpočíváme
- g) povídáme si

14) Vracíš se z tréninků unavená?

- a) Často
- b) Někdy
- c) Nikdy

15) Pracuješ na sobě i mimo tréninky? (vyberte odpovídající počet možností)

- a) Ano, chodím běhat
- b) Ano, posiluji
- c) Ano, protahuji se
- d) Ne, nedělám nic

16) Jsi ochotna cvičit i při zranění? Pokud ano zdůvodni.

- a) Ne
- b) Ano

.....
.....
.....

17) Navštěvuješ se skupinou i nějaké akce? (označte libovolný počet možností).

- a) Soustředění
- b) Soutěže
- c) Tábory
- d) Posezení

18) Navštěvuješ mimo MS i jiné kroužky?

- a) Pohybové
Pokud ano, jaké?.....
- b) Výtvarné
Pokud ano, jaké?.....
- c) Hudební
Pokud ano, jaké?.....
- d) Dramatické
Pokud ano, jaké?.....
- e) Nenavštěvuji

- 19) Kolik hodin svého volného času týdně (mimo čas strávený ve škole) věnuješ MS?
- a) 4 hod
 - b) 5-6 hod
 - c) 7-8 hod
 - d) 9-10 hod
 - e) Více než 10 hod
- 20) Jak dlouho Ti trvá cesta z domu na trénink?
- a) Žádná
 - b) 5 minut
 - c) 5-10 minut
 - d) 10-15 minut
 - e) 15 -20 minut
 - f) 20 a více minut
- 21) Mohla sis v rámci města vybrat z více týmů MS, ve své věkové kategorii?
- a) Ano
 - b) Ne
- 22) Na tréninky většinou....
- a) chodím sama
 - b) chodím s kamarády
 - c) chodím s/vozí mě rodiče
- 23) Setkáváš se s členy skupiny i mimo tréninky a soutěže? (označ libovolný počet odpovědí)
- a) Ne, nesetkávám
 - b) Ano, ve škole
 - c) Ano, v jiných kroužcích
 - d) Ano, ve volném čase
- 24) Uveď, prosím, kolik ti je let.
- a) 10-12 let
 - b) 12-14 let
 - c) 15-17 let
 - d) 18 a více let
- 25) Uveď, prosím, místo bydliště.
-

11.2. Obrazové přílohy



Obrázek 1. Daren- kvalifikace Brušperk 2014



Obrázek 2: Daren- mix Podhostýnský pohár



Obrázek 3. Daren- Memoriál J. Necida Olomouc



Obrázek 4: A-team- Juniorky, kvalifikace Králiky 2014



Obrázek 5: A-team Kadečky- kvalifikace Králiky



Obrázek 6.a 7: Renata Švubová-solo pompom