

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Rozvoj flexibility dětí ve věku 6-8 let
v mažoretkovém sportu**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Motyková

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Kavalířová Gabriela, Ph.D.

Plzeň 2022

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 26. 4. 2022

.....

vlastnoruční podpis

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení práce, cenné rady a připomínky. Dále chci poděkovat celému mažoretkovému týmu Prezioso Sokol Blatná, Ing. Haně Novotné za možnost pracovat s jejími svěřenkyněmi a všem děvčatům za výbornou práci a poskytnutí dat k mé bakalářské práci.

Obsah

Seznam zkratek	3
Úvod.....	4
1 CÍL, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY	5
1.1 Cíl práce	5
1.2 Úkoly práce	5
1.3 Hypotézy	5
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	6
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	6
2.1.1 POHYBOVÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	6
2.2 DÍTĚ A POHYB	7
2.2.1 CHARAKTERISTIKA POHYBU	7
2.2.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI	7
2.2.3 FLEXIBILITA	9
2.2.3.1 Činitelé ovlivňující flexibilitu	10
2.2.3.2 Hypermobilita	12
2.2.3.3 Metody rozvoje flexibility.....	12
2.2.3.4 Význam flexibility v mažoretkovém sportu.....	14
2.3 MAŽORETKOVÝ SPORT	15
2.3.1 HISTORIE	15
2.3.2 ASOCIACE	16
2.3.3 NÁČINÍ	16
2.3.4 DISCIPLÍNY	18
2.3.5 KATEGORIE.....	19
2.3.6 PRAVIDLA	20
2.3.7 CHARAKTERISTIKA SOUBORU PREZIOSO SOKOL BLATNÁ	23

3	METODIKA PRÁCE	25
3.1	POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU	25
3.2	METODA VÝZKUMU	26
3.3	SBĚR DAT.....	26
3.4	ANALÝZA DAT	27
3.5	MĚŘENÉ CVIKY.....	27
4	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	32
4.1	Vyhodnocení hypotéz.....	38
5	SOUBOR CVIKŮ PRO ROZVOJ FLEXIBILITY.....	39
	Závěr	53
	Resumé.....	55
	Summary.....	56
	Použité zdroje	57
	Seznam obrázků.....	59
	Seznam grafů	60
	Seznam příloh	60
	Přílohy.....	61

Seznam zkratek

EMA – European Majorettes Association

IMA – International Majorettsport Association

NBTA – National Baton Twirling Associations

IFMS – International Federation Majorettes Sport

Úvod

Hlavním důvodem, proč jsem si vybrala téma „Rozvoj flexibility dětí ve věku 6-8 let v mažoretkovém sportu“, je to, že od roku 2017 trénuji děvčata v mažoretkovém sportu za taneční klub Prezioso Sokol Blatná. Zde jsem se u děvčat setkala s různou úrovní flexibility a začala jsem se o tuto problematiku více zajímat, a to z toho důvodu, že v mažoretkovém sportu je flexibilita (rozsah pohybu) velmi důležitá a ovlivňuje provedení gymnastických a akrobatických prvků. Čím déle trénuji, tím více docházím k závěru, že se objevují určité změny v rozvoji flexibility dětí při pravidelné pohybové intervenci. Rozhodla jsem se proto zkoumat, jak se po určitém časovém období cílené pohybové intervence rozvíjí flexibilita děvčat v určitých měřených prvcích. Spolupráce probíhala s mažoretkovým tanečním klubem Prezioso Sokol Blatná. V tomto sportu je velice důležitý brzký začátek. S rozvojem flexibility se začíná již v mladším školním věku.

Teoretická východiska zpracovávají informace o pohybovém vývoji v mladším školním věku, pohybových schopnostech a dovednostech. Podrobněji se věnují pohyblivosti (flexibilitě), co ji ovlivňuje, jaký má význam v mažoretkovém sportu a jakým způsobem ji můžeme rozvíjet. Poslední kapitola je věnována popisu mažoretkového sportu a charakteristice tanečního souboru Prezioso Sokol Blatná.

V praktické části jsem realizovala kvantitativní výzkum – měření flexibility. Výzkumným souborem jsou dívky ve věku 6-8 let, u kterých jsem se zaměřila na 8 nezákladnějších prvků v mažoretkovém sportu. V práci je použito velké množství tabulek a grafů, které ukazují, zda se děvčata po dobu 6 měsíců pohybové intervence zlepšila, zhoršila, či jejich flexibilita stagnovala. Na konec praktické části jsem zařadila soubor cviků vhodných na rozvoj flexibility v mažoretkovém sportu.

2 CÍL, ÚKOLY PRÁCE A HYPOTÉZY

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce bude zjistit vliv cílené pohybové intervence na úroveň flexibility u dívek ve věku 6-8 let, které se věnují mažoretkovému sportu.

2.2 Úkoly práce

1. Charakteristika flexibility a mažoretkového sportu
2. Vstupní testování výzkumného souboru
3. Výstupní testování výzkumného souboru po půlroční pohybové intervenci
4. Návrh souboru cvičení pro rozvoj flexibility v mažoretkovém sportu

2.3 Hypotézy

H 1: Předpokládám, že u více jak 60 % dívek dojde po půlroční pohybové intervenci k celkovému zlepšení flexibility.

H 2: Předpokládám, že u dívek nižšího věku (6 let) dojde k většímu rozvoji flexibility než u dívek starších (8 let).

H 3: Předpokládám, že největší zlepšení nastane u bočního rozštěpu na preferovanou dolní končetinu.

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Langmeier a Krejčířová (2006) vymezují mladší školní období od 6 do 12 let věku dítěte. Děti se i nadále rozvíjí ve všech směrech. Zdokonaluje se smyslové vnímání, řeč, paměť, kresba, myšlení, emoční vývoj a socializace. Již v tomto věku mají vrozené předpoklady pro svůj pohybový rozvoj. Tyto předpoklady je důležité rozvíjet a podporovat, aby dítě mělo základy do svého budoucího života. Období mladšího školního věku se považuje za jedno z nejdůležitějších z hlediska vývoje dítěte, je tedy dobré rozvíjet kondici a podporovat bohatost zájmů.

Juřinová a Stejskal (1987) ohraničují mladší školní věk od 6 do 10 let. Postupně se zlepšuje pohybový projev dětí. Zdokonalují se pohybové činnosti z předškolního období – lezení, běh, chůze, skok. Období mladšího školního věku je vhodné pro všestranný rozvoj, rozvoj celého komplexu pohybových schopností, včetně flexibility, a osvojování si nových pohybových dovedností. Základem je stále hra (Dovalil, 2002; Křišťofič, 2000).

3.1.1 POHYBOVÝ VÝVOJ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Pohybový vývoj je závislý na tělesném růstu. Velkou roli zde hrají vnitřní i vnější motivace a vnější podmínky. Během celého období dochází ke zdokonalování hrubé a jemné motoriky, pohyby jsou přesnější a rychlejší a síla svalů je větší. Děti v tomto věku již mají lepší koordinaci pohybů (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Ve vývoji motoriky dítěte hrají významnou roli vrozené dispozice, vlivy prostředí, pohlaví, schopnosti dítěte a trénovanost (Dovalil, 2002). Rozdíly můžeme vidět v tom, když chlapeci dávají přednost jiným pohybům než děvčata, což vede postupem času k rozdílným výkonům v určitém typu pohybu (Juřinová a Stejskal, 1987). Charakteristikou pro tento věk je vysoká potřeba pohybu a spontánní pohybová aktivita. Byť s nástupem na základní školu díky nucenému sezení spontánní pohybové aktivity ubývá. Pohybové dovednosti dítě zvládá lehce a rychle, důležité je jejich časté opakování. Uplatňují se zde zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Každá prováděná činnost je obohacena o další přídavné pohyby (Perič, 2004). Juřinová a Stejskal (1987) uvádějí, že tento věk je typický pro zvýšené vnímání podnětů, které odvádí pozornost, což je důvodem pro narušení

a provedení již zvládnutých pohybových dovedností. Nácviku nových pohybových dovedností pomáhá rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu. Užíváme zde především herní formu a učení nápodobou (imitační učení) (Perič, 2004).

3.2 DÍTĚ A POHYB

3.2.1 CHARAKTERISTIKA POHYBU

Pohyb je jedním ze základních projevů života člověka. Řídíme ho centrální nervovou soustavou, která je ovlivňována vnitřním a vnějším prostředím (Véle, 2006). Pohyb současně oslovuje svalový aparát a mozek. Pro provedení konkrétního pohybu přichází z mozku povel ke svalům, což označujeme jako volní pohyb. Pohyb, který je jedinec schopný provést a opakovaně vykonávat je výsledkem motorického (též pohybového) učení. Pohybové učení můžeme definovat jako změnu pohybového výkonu, která je závislá na častém opakování. Pohyb zahrnuje i pohybové stereotypy, které jsou ovlivněny právě motorickým učením. Vznikají na základě opakování určitého pohybu, určitým způsobem. Mezi nejznámější pohybové stereotypy patří chůze, běh a poskoky, tyto pohyby jsou ovlivňovány genetickými dispozicemi, pohybovou výchovou a vnějšími vlivy. V souvislosti s pohybem se setkáváme také s pojmem pohybové vzory. Tyto vzory jsou vrozené – geneticky dědičné a v průběhu života dozrávají (Krištofič, 2006).

Véle (2006) dělí pohyb na aktivní a pasivní. Aktivní pohyb, jak bylo již výše zmíněno, je řízen centrální nervovou soustavou a přichází na základě našeho rozhodnutí. Zatímco pasivní pohyb vzniká na základě vnějších sil. Při pasivním pohybu je náš organismus schopen se samostatně bránit proti vnějším silám.

Pohyb má v životě člověka velký vliv, pohybové chování je ovlivňováno především podněty z vnějšího a vnitřního prostředí (Véle, 2006).

3.2.2 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI

Pohybové schopnosti definujeme jako předpoklady, které má každý člověk na určité úrovni a slouží k vykonávání určitých pohybových činností (Perič, 2004). Tvoří základ pro mnoho pohybových dovedností, jsou částečně vrozené a relativně stálé. Schopnosti můžeme rozvíjet tréninkem, tedy tělesnou přípravou (Měkota a Novosad, 2007). Výzkumy

dokazují, že pokud u dětí rozvíjíme určitou pohybovou schopnost, tvoříme tak podmínky pro správný rozvoj dalších pohybových schopností (Juřinová a Stejskal, 1987). Podle Měkoty a Novosada (2007) dělíme pohybové schopnosti na:

- Kondiční – silová a vytrvalostní schopnost
- Koordinační – orientační, diferenciací, rytmická a rovnováhová schopnost
- Hybridní – rychlostní schopnost
- Flexibilita.

Kondiční schopnosti nám pomáhají vydržet v těžkých životních podmínkách. Koordinační schopnosti slouží k propojení jednotlivých pohybů do pohybového výkonu. Hybridní rychlostní schopnost patří do obou skupin. K provedení rychlostního pohybu potřebujeme jak kondici, tak koordinaci pohybů. Flexibilitu nelze do těchto skupin zařadit, proto tvoří samostatnou položku (Křištofič, 2000). Podle charakteristiky pohybů lze rozlišovat, o jaké schopnosti se v jednotlivých pohybových úkolech jedná (Dovalil, 2002).

Pohybovou dovednost popisují Měkota a Novosad (2007) jako kompetenci k provedení konkrétního pohybového úkolu osvojeného učením. Pohybová dovednost oproti pohybové schopnosti je závislá na několika schopnostech, je tvořena častým opakováním a dá se zdokonalovat. K osvojování pohybových dovedností dochází při motorickém (pohybovém) učení (Perič, 2004). Dovednosti rozvíjíme nácvikem, tím je myšlena technická příprava (Měkota a Novosad, 2007). U dětí vytváříme všestranné pohybové základy, ze kterých se poté určité pohybové dovednosti tvarují (Křištofič, 2006). Pohybové dovednosti, které souvisí s určitým druhem sportu, označujeme jako sportovní dovednosti (Perič, 2004). Perič (2004) dělí pohybové dovednosti na základě:

- Přesnosti provedení – hrubé a jemné (rozdíl mezi nimi je v tom, že u hrubé dovednosti nezáleží na přesném provedení, zatímco u jemné dovednosti ano).
- Rozlišení začátku a konce pohybu – diskrétní, kontinuální a sériové. (Diskrétní dovednosti mají jasně daný pohyb od začátku do konce. Kontinuální dovednosti nemají přesně daný začátek a konec pohybu, pohyby se prolínají. Sériové dovednosti se řadí pod diskrétní, jelikož konec jednoho pohybu je začátkem pohybu druhého).

- Změny vnějších podmínek – otevřené a uzavřené. (Otevřené dovednosti jsou závislé na vnějším prostředí a podle toho se také mění. Uzavřené dovednosti jsou stabilní, téměř nikdy se nemění).

Rozdělení pohybových schopností a dovedností v praxi není příliš jednoduché. Oboje se totiž objevuje současně a my tak nejsme schopni určit, co je úrovní schopnostní a co dovednostní (Perič, 2004).

3.2.3 FLEXIBILITA

Pojem flexibilita vznikl z latinského slova *flectere* (ohýbat) či *flexibilis* (ohebný, poddajný) (Měkota a Novosad, 2007). V českém jazyce se pod pojmem flexibilita označuje pohyblivost, pružnost, ohebnost, či konkrétně kloubní pohyblivost. Kloubní pohyblivost definujeme jako schopnost provádět pohyby ve velkém rozsahu (Křištofič, 2004). Pohybovat se je základní přirozená potřeba člověka, kterou naplňuje právě naše pohyblivost (Novotná, 2006). Pohyblivost na určité úrovni je prospěšná pro každého člověka jako prevence proti zranění, onemocnění svalů, kvalitu života, životní pohodu, zvyšuje prožitek z pohybu a snižuje únavu. (Perič, 2004; Měkota a Novosad, 2007; Novotná, 2006). Důležité je u dětí rozvíjet převážně pohyblivost základních kloubů, jako jsou klouby kyčelní a ramenní. Ovšem největší význam má pohyblivost páteře (Juřinová a Stejskal, 1987). Bohužel v dnešní době se hojně setkáváme se sníženou pohyblivostí přičiněnou zkrácením či tuhostí svalů (Dovalil, 2002). Pohyblivost je charakteristická pro jednotlivé klouby a jejich pohyb, tzn. že každý kloub v těle má jiný rozsah pohybu (Alter, 1999).

Flexibilita je důležitá převážně u sportovců, kteří potřebují provádět pohyby v dostatečně velkém rozsahu rychle a snadno (Měkota a Novosad, 2007). Každý sport využívá pohyblivost jiných kloubů. Mezi sporty, které používají maximální kloubní rozsah, patří především koordinačně-estetické sporty, jako je např. moderní gymnastika, synchronizované plavání, mažoretkový sport apod. Poté máme sporty, které užívají velký kloubní rozsah jen v určitých kloubech – plavání, karate. Většinu sportů slouží pohyblivost ke zlepšení pohybových schopností (Perič, 2004).

Kloubní pohyblivost rozdělujeme do čtyř základních skupin:

- Pasivní pohyblivost – dosáhneme ji pomocí druhé osoby či nějaké opory.
- Aktivní pohyblivost – je závislá na vlastní svalové kontrakci jedince.
- Statická pohyblivost – člověk ve statické poloze dokáže vydržet několik vteřin.
- Dynamická pohyblivost – je založena na švihů, bez výdrže (Křištofič, 2004).

3.2.3.1 Činitelé ovlivňující flexibilitu

Druh a tvar kloubu

Tento činitel ovlivňuje flexibilitu nejvíce. Jedná se zde konkrétně o plošný rozsah hlavice a jamky kloubu, tvar styčných ploch kostí kloubu, napětí kloubního pouzdra a vazů, rozložení svalů v okolí kloubu a kostní výstupky (Dovalil, 2002).

Pružnost tkání

Pružnost tkání ovlivňuje tuhost svalů, která je dána jejich elasticitou. Pokud má člověk tuhé a neelastické svaly, brání mu to v pohybu v kloubech. Rozsah daného pohybu je dán délkou a roztažitelností svalového a šlachového vaziva, dále nervovými vlákny, které mění svalové napětí (Dovalil, 2002).

Reflexní aktivita

Reflexní aktivita se užívá při provedení pohybu a udržení poloh za použití svalů příslušného kloubu. Zde centrální nervová soustava a mícha dostává díky svalovým vřetenkům a šlachovým tělískům zprávu o napětí a délce daného svalu. Svalová vřeténka jsou citlivá, reagují okamžitě na jakoukoli změnu napětí svalu. Zatímco šlachová tělíska se ozývají až při větším smršťování či protažení svalu. Určité existující reflexy omezují či zastavují pohyb, jedná se o napínací reflex, ochranný útlum, útlum antagonistů a svalový tonus (Dovalil, 2002).

Únava

Únava působí na naši pohyblivost negativně. Při silnější únavě dochází k zvýšené možnosti vzniku malých úrazů (Měkota a Novosad, 2007).

Věk

Je vědecky dokázané, že flexibilita pohybu od dětství vzrůstá, je ale důležité pohyblivost rozvíjet (Juřinová a Stejskal, 1987). Největší úroveň flexibility vykazují malé děti, poté úroveň postupně klesá až do puberty, teprve po odeznění období puberty flexibilita opět narůstá (Měkota a Novosad, 2007). V takovém případě byly naměřeny největší hodnoty kloubní pohyblivosti až po 20 letech (Juřinová a Stejskal, 1987). S přibývajícím věkem dochází nejprve k mírnému, později výraznějšímu poklesu pohybového rozsahu. Pro udržení přijatelného pohybového rozsahu do vysokého věku je potřebná pravidelná fyzická aktivita (Měkota a Novosad, 2007). V opačném případě, při nedostatečném kloubním rozsahu jsme limitováni v projevu ostatních pohybových schopností a dovedností (Juřinová a Stejskal, 1987). Alter (1999) tvrdí, že nejvhodnějším obdobím pro rozvoj pohyblivosti je věk 7-11 let.

Pohlaví

Měkota a Novosad (2007) uvádí, že vyšší flexibilitu vykazují spíše ženy než muži, z důvodu anatomických a fyziologických odlišností jednotlivých pohlaví. Největší rozdíl můžeme vidět v oblasti pánevní. Ženám se v období těhotenství v důsledku uvolnění vazů také zvyšuje flexibilita.

Psychický stav

K ovlivnění flexibility dochází i našim současným psychickým stavem, ať už se jedná o stres, strach, nervozitu, napětí, vypjaté emoce či neklid (Měkota a Novosad, 2007; Dovalil, 2002). Úroveň našeho psychického stavu se odráží i v našich fyzických projevech, což způsobuje zvýšení svalového tonu, který negativně působí na naši pohyblivost (Dovalil, 2002). Pro správnou pohyblivost musíme vyvolat stav psychického uvolnění, aby nedošlo k natažení, či natržení svalu (Křištofič, 2000).

Vnější teplota

Pohyblivost negativně ovlivňuje chlad, který způsobuje ztuhlost svalů. Cvičenec musí být vhodně oblečen. Minimální hranice vnější teploty je 18° C. Pro ovlivnění flexibility hraje tedy vnější teplota velkou roli (Měkota a Novosad, 2007). Pro dosažení většího rozsahu pohybu je zapotřebí vyšší vnější teplota (Dovalil, 2002). Nejvhodnějším

prostředím pro rozvoj flexibility je teplé prostředí, protahovat bychom se měli po dostatečném prohřátí a uvolnění kloubních struktur (Měkota a Novosad, 2007).

Prohřátí a rozcvičení

Potřeba prohřátí a rozcvičení je nezpochybnitelná. Ke správnému prohřátí a rozcvičení zařazujeme také uvolnění a protažení svalů (Dovalil, 2002). Navozujeme tím pohybovou aktivitu, která zlepšuje prokrvení, a tím i uvolněnost svalů (Měkota a Novosad, 2007).

Denní doba

Měkota a Novosad (2007) tvrdí, že nejmenší rozsah pohybu je časně ráno a v brzkých odpoledních hodinách. Dovalil (2002) zase uvádí, že nejnižší pohyblivost bývá pouze po probuzení a v ranních hodinách. V průběhu spánku dochází totiž k poklesu flexibility na minimum, a tím ke ztuhlosti svalů (Měkota a Novosad, 2007).

Trénovanost

Základ, který trénovaností můžeme nejméně ovlivnit, je základ dispoziční. Trénovaností se myslí převážně zlepšování kondičních a koordinačních schopností, které aktivně působí na rozvoj flexibility (Měkota a Novosad, 2007).

3.2.3.2 Hypermobilita

Hypermobilitou se označuje příliš velká úroveň pohyblivosti, která je nad fyziologický rozsah daného kloubu (Perič, 2004). Hypermobilita může být chápána pozitivně, kdy jsou volné klouby a svaly žádoucí. Také může být chápána negativně, kdy je vnímána jako příliš volné a nestabilní klouby (Dovalil, 2002). Lékaři ji vnímají jako patologický jev, se kterým se můžeme setkat už při narození, nebo jako následek určitého onemocnění, či jako žádoucí faktor ve sportovním odvětví (Juřinová a Stejskal, 1987; Véle, 2006). Sklon k hypermobilitě bývá dědičný (Měkota a Novosad, 2007).

3.2.3.3 Metody rozvoje flexibility

Rozvoj pohyblivosti bychom měli provádět již v dětském věku ve všech sportovních odvětvích jako prevenci negativních vlivů jednostranné zátěže určitých částí těla (Perič, 2004). Pokud budeme pohyblivost záměrně ovlivňovat, dosáhneme výrazného zlepšení

poměrně v krátkém čase. Pro zvýšení kloubní pohyblivosti je zapotřebí postupný, neustálý a stoupající počet opakování jednotlivých cvičení. Pokud chceme dosažený kloubní rozsah pouze udržovat, je dostatečné zařazovat cvičení na rozvoj pohyblivosti 3x v týdnu (Juřinová a Stejskal, 1987). Samotným metodám pro rozvoj flexibility předchází dostatečné rozcvičení a mobilizační – uvolňovací cvičení. Je důležité si uvědomit, že dostatečný kloubní rozsah a pravidelný strečink je potřebný pro jakoukoli pohybovou aktivitu a pro navození optimálního zdraví (Nelson, 2009).

Metody pro rozvoj flexibility dělíme podle dvou kritérií, která se dají navzájem kombinovat:

- Aktivita pohybu – aktivní a pasivní pohyb
- Dynamika provedení – dynamické a statické provedení (Perič, 2004).

Hercig (1996) radí, abychom se při rozvoji flexibility řídili těmito zásadami: nevyužívat švihového pohybu, rozvíjet pasivní i aktivní metody, protahovat se v teplém prostředí či po rozehrátí, uvolňovat protahované svaly a užívat reflexních mechanismů. V dnešní době se již nevyužívá dynamických metod – švihových (Perič, 2004). Flexibilitu rozvíjíme tedy převážně strečinkem, kdy je důležité vybrat vhodné cviky na rozvoj daných kloubů přiměřené věku dítěte a konkrétní pohybové činnosti (Alter, 1999; Novotná, 2006).

Pojem strečink vychází z anglického slova stretch, což znamená natažení, protažení, roztažení ve vztahu ke konkrétnímu svalu (Měkota a Novosad, 2007; Křištofič, 2000). Strečinkové protahování slouží k udržení dobré funkce pohybového aparátu. Můžeme ho provádět před různými pohybovými aktivitami, během různých činností nebo na závěr pohybových aktivit (Hercig, 1996). Strečinkovým cvikem označujeme jakýkoli pohyb těla, při kterém zvětšujeme rozsah pohybu v kloubu (Nelson, 2009). Cviky provádíme v závislosti na stanoveném cíli, schopnostech a stavu trénovanosti jedince (Alter, 1999). Při provádění strečinku zůstáváme 10-30 sekund v krajní poloze, kde ještě není cítit bolest. Podstatný je počet opakování daného cviku, který by měl být 1-3x, a to dle stanoveného cíle strečinku (Perič, 2004). Máme pět způsobů technik strečinku: aktivní, pasivní, statický, dynamický a proprioceptivní (Alter, 1999). Rozdíl mezi aktivním, pasivním, statickým a dynamickým strečinkem je stejný jako je definovaný rozdíl v kloubní pohyblivosti v kapitole Flexibilita. Proprioceptivní strečink vznikl jako postup při rehabilitační fyzikální

terapii. Nejprve se zde sval stahuje, teprve poté dochází k uvolnění a protažení do krajní polohy (Alter, 1999; Nelson, 2009).

Mezi zásady strečinku řadíme: protahovat všechny svalové skupiny, zařazovat více cviků (8-12), protahovat od centra k periferii, rovnoměrně dýchat, maximálně se soustředit, dostatečně zahřát svaly před zahájením protahování, strečinková cvičení provádět 2x denně minimálně 20 minut a jednotlivé cviky opětovně zařazovat (Perič, 2004; Dovalil, 2002; Novotná, 2006). Při strečinku lze použít i určité pomůcky ke zlepšení rozsahu, například žebřiny, lavičky, židle, švihadlo nebo ručník (Perič, 2004). Strečink jako takový má velké výhody pro život člověka: vyhovující svalová a kloubní pohyblivost, lepší ohebnost, svalová vytrvalost a síla, nižší možnost svalových bolestí, malé riziko vzniku úrazů, snížení onemocnění páteře, vyšší efektivnost a plynulost pohybů (Nelson, 2009; Alter, 1999).

3.2.3.4 Význam flexibility v mažoretkovém sportu

V souvislosti s mažoretkovým sportem má flexibilita nezastupitelné místo. Chápeme ji jako předpoklad pro určitou výkonnost a složku fyzické zdatnosti. Flexibilita v mažoretkovém sportu se rozvíjí především ve velkých kloubech, protože je to důležité pro dosažení daného pohybu, správnou techniku prvku a jako estetický prvek. Umožňuje nám provádět pohyb v dostatečně velkém rozsahu, snadno a rychle (Měkota a Novosad, 2007).

Mažoretkový sport řadíme mezi koordinačně-estetické sporty, u kterého se hodnotí výkon z hlediska obtížnosti prvků a také jeho estetické provedení. Nyní se mažoretky považují za sport, který ve svých výkonech užívá prvky z baletu, gymnastiky, tance a akrobacie. K dokonalému zvládnutí těchto prvků je určitá úroveň flexibility velmi potřebná.

Flexibilita nám dále v mažoretkovém sportu pomáhá k prosperujícímu ovládnutí techniky pohybu, ke zvýšené ekonomičnosti pohybů, k menšímu výskytu zranění, jako estetická forma projevu a jako zábrana poruch v držení těla (Měkota a Novosad, 2007).

3.3 MAŽORETKOVÝ SPORT

3.3.1 HISTORIE

Mažoretkový sport má dlouhou historii. V České republice se mažoretkový sport poprvé objevil v roce 1994, kdy Mgr. Jiří Necid uspořádal první soutěž v Hranicích. V tomto roce, a ještě pár let poté, byly mažoretky známy jako „pochodování na dechovku“. Na počátcích mažoretkového sportu byl dán základ a pravidla, která se postupem času s rozvojem mažoretkového sportu měnila. K rozšíření a zdokonalování docházelo díky soutěžím vysílaným v České televizi Brno, kde byl mažoretkám věnován pravidelně po dobu šesti let hodinový pořad. Z toho důvodu založil pan Necid Občanské sdružení mažoretek Hranice v roce 1996, které každý rok vyhlašovalo Mistrovství České republiky v mažoretkovém sportu (<https://ifms-majorettes.com/ifms/history/>; <http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>).

Dalším krokem Jiřího Necida bylo vybudování dalších pořadatelských měst a obcí ve spolupráci s odborníky na tanec, hudbu a sport. Vyškolil mažoretkové rozhodčí a sestavil speciální hodnotící počítačový program, který umožňuje zpracovávat výsledky, tisknout diplomy a výsledkové listiny (<https://ifms-majorettes.com/ifms/history/>; <http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>).

Mažoretkové soutěže postupovaly každým rokem na vyšší úroveň. Dívky se začaly rozdělovat podle věkové kategorie, vytvářely se nové disciplíny a začaly se užívat nejrůznější náčiní (<https://ifms-majorettes.com/ifms/history/>;

<http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>).

Pan Necid dal mažoretkovému sportu sportovní charakter založený na principu fair play, vysokých výkonech, eleganci a kráse pohybu. Mažoretkový sport se tak stal základem pro moderní, hromadný sport, který je určený dívkám od 6 do 26 let (<https://ifms-majorettes.com/ifms/history/>; <http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>).

3.3.2 ASOCIACE

V průběhu let vznikaly v mažoretkovém sportu nové a nové asociace, například: EMA, IMA, NBTA a IFMS, které také v průběhu let zanikly, přejmenovaly se či fungují dodnes. Nové asociace vznikají na základě nespokojenosti s pravidly či organizování soutěží. Jednotlivé asociace se od sebe liší typem soutěží, pravidly, prací s náčiním, prvky a kostýmy (<https://ifms-majorettes.com/ifms/history/>; <http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>).

Mezi nejznámější asociace řadím NBTA a IFMS. V NBTA najdeme dvě základní kategorie: Twirling – založený především na práci s hůlkou (batonem) a klasickou mažoretku, která pokračuje v prvotním pojetí mažoretkového sportu. Naproti tomu asociace IFMS pojímá mažoretky jako sport, který ve svých výkonech užívá nejen práci s náčiním, ale také prvky z baletu, gymnastiky, tance a akrobacie. V mažoretkovém sportu je tedy důležité rozvíjet jak práci s náčiním, tak kondici (včetně posilování svalů), koordinaci, prvky baletu, tance, akrobacie a gymnastiky.

Jelikož mám zkušenost pouze s asociací IFMS, která v roce 2013 nahradila asociaci IMA, kapitoly v bakalářské práci se budou zabývat pouze touto asociací (<https://majoretsport.cz/rocenky/>).

3.3.3 NÁČINÍ

V mažoretkovém sportu hraje velkou roli náčiní. Mažoretky mohou cvičit s batonem (hůlkou), pom-pomy (třásněmi), flagem (prapory) či mohou náčiní kombinovat. Novým trendem v mažoretkovém sportu je disciplína 2 baton, kdy mažoretka pracuje se dvěma hůlkami současně. Nejpopulárnější jsou ovšem v mažoretkovém sportu stále baton a pom-pomy, na které se i dále zaměříme (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Slovo baton je převzaté z anglického jazyka, český jazyk užívá termín hůlka. Toto náčiní se užívá k provedení twirlingů, vyhazování a otáčení kolem různých částí těla. Mažoretkových hůlek můžeme vidět celou řadu, liší se ale převážně svou délkou. Odpovídající délka hůlky se určuje podle délky natažené ruky od jamky podpažní k nataženým prstům. Každá mažoretková hůlka obsahuje gumové koncovky, které jsou

různě velké. Často se můžeme setkat s tzv. omotávkou, kterou mažoretky užívají pro lepší manipulaci s hůlkou a proti vyklouznutí (obr. 1) (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).



Obrázek 1 - Hůlka (baton) s omotávkou (Zdroj: vlastní)

Pompomy, neboli třásně jsou velmi oblíbenou disciplínou mezi mažoretkami (obr. 2). Na každou mažoretku připadají dva kusy třásní, do každé ruky jeden. Toto náčiní se užívá převážně k zajímavým manipulacím a jako ozvláštňení. Sestavy s pompomami jsou více tanečně zpracované než sestavy s batonem. Pompomy musí mít tanečnice při sestavě celou dobu v ruce nebo se jich alespoň dotýkat jakoukoliv částí těla. Výjimku tvoří akrobatické prvky, u kterých si tanečnice pompomy mohou na chvíli odložit. U pompomů se setkáváme s různými velikostmi a barvami, dnes u tanečnic spíše vidíme pompomy malé, z důvodu menší hmotnosti a lepší manipulace. Barva záleží na tématu sestavy a také se musí hodit k barvě kostýmu (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).



Obrázek 2 - Pompomy (Zdroj: vlastní)

Pokud zkombinujeme náčiní baton a pompom, potom hovoříme o disciplíně MIX. Zde má polovina děvčat na začátku sestavy náčiní baton a druhá polovina náčiní pompom. V této disciplíně je kritériem vyměnit si náčiní v průběhu sestavy tak, aby došlo k prokázání schopnosti práce s oběma druhy náčiní (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

3.3.4 DISCIPLÍNY

Mažoretkový sport má také nejrůznější disciplíny, které se dělí podle počtu tanečnic v soutěžní sestavě. Hlavní dělení je na velké skupiny a malé formace – sestavy o menším počtu tanečnic.

Za velké skupiny jsou považované všechny sestavy o 8 a více tanečnicích. Sestavy se tvoří se všemi náčiními – batonem, pompomy, flagem i v mixu. Jsou časově omezené. Minimální doba trvání sestavy je 2' 30" a maximum 3 minuty (bez času na nástup a odchod). Velké sestavy jsou předváděny na ploše o rozměrech 12 x 12 metrů (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Malé formace se dělí podle počtu soutěžících na solo, duo-trio, mini (4-7 tanečnic). Stejně jako u velkých sestav tyto disciplíny můžeme vidět se všemi náčiními – batonem, pompomy, flagem, v mixu i u nové disciplíny 2 baton. Minimální čas pro předvedení malé formace je 1' 15" a maximum 1' 30" (bez času na nástup a odchod). Malé formace jsou také předváděny na ploše o rozměrech 12 x 12 metrů (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Každá pódiová sestava má stejnou strukturu soutěžního vystoupení: Nástup bez hudby, vždy až po ohlášení hlasatelem; zastavení, zahájení pozice (výchozí figura); soutěžní sestava; zastavení, konec hudby, závěrečná pozice (stop figura) v délce cca 4 s; odchod bez hudby. Všechny pódiové sestavy mají stejná kritéria hodnocení, hodnotí se:

- Choreografie a kompozice – pestrost a rozmanitost, rytmická koordinace a synchronnost, struktura choreografie, výběr hudby, celkový dojem a výraz.
- Pohybová technika – technika těla a kroku, výběr a pestrost prvků a úroveň náročnosti.
- Práce s náčiním – výběr, pestrost a obtížnost prvků a jistota provedení.

- Technické penalizace – nedodržení času, pády náčiní či části kostýmu, problémy s hudbou, nedovolená komunikace během sestavy, problémy během soutěže a neodpovídající kostým (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Na soutěžích se velké skupiny i malé formace dělí na výkonnostní třídu A a výkonnostní třídu B. Do výkonnostní třídy B se přihlašují pouze nové členky mažoretkového sportu, které se musí probjovat (získat dostatečné bodové ohodnocení) do výkonnostní třídy A.

Dnešní mažoretky velké sestavy i malé formace tvoří na moderní hudbu. Často také na vybrané téma, které si vymyslí a ztvární ho právě pomocí hudby, kostýmů a choreografie. Užívají se nejrůznější prvky a tvary, které se přebírají z moderní gymnastiky nebo aerobiku (<http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>).

3.3.5 KATEGORIE

Mažoretkový sport dělí tanečnice podle věkové hranice. Jedná se o soutěžní skupiny littlekadetek, kadetek, juniorek, seniorek a grand seniorek (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Pro nejmladší kategorii littlekadetek byla stanovena horní hranice do 7 let. Ve druhé kategorii kadetek jsou tanečnice ve věku od 8 do 11 let. Třetí kategorii tvoří juniorky, tanečnice ve věku 12-14 let. Seniorky tvoří čtvrtou kategorii, kde jsou děvčata ve věku od 15 do 26 let. Seniorky se u soutěžních disciplín solo baton, pompom a 2 baton rozdělují ještě na mladší seniorky (15-19 let) a starší seniorky (20 a více let). Následuje poslední kategorie grand seniorek, kde jsou tanečnice ve věku 27 let a více let. Kategorie grand seniorek nemá horní věkovou hranici. V této kategorii se většinou objevují rodiče mažoretek, kteří sestavu cvičí pro zábavu či pro pohybové vyžití. Pro rozdělení soutěžících mažoretek do věkové kategorie je důležitý věk dosažený v roce konání soutěže. Ve výjimečných případech se může stát, z důvodu málo obsazených disciplín, že dojde ke sloučení jednotlivých věkových kategorií, které na sebe navazují. V takovém případě se disciplína přesouvá do vyšší věkové kategorie. U malých formací musí věk všech soutěžících odpovídat věkové kategorii. Pokud tomu tak není, formace se zařadí do věkové kategorie podle nejstarší soutěžící. U velkých skupin by měl věk všech soutěžících odpovídat věkové

kategorii, ovšem ne vždy je to možné, proto je zde udělena výjimka. V takovém případě je u velkých skupin povoleno 20 % starších mažoretek z vyšší věkové kategorie, které mohou být starší pouze o 1 rok. Naopak počet mladších mažoretek ve vyšších věkových kategoriích není omezen (mimo grand seniorky) (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

3.3.6 PRAVIDLA

Pravidla pro mažoretkový sport jsou velmi obsáhlá. Zahrnují povinné prvky v sestavách, bodování porotců, bodové srážky či naopak bonifikace, co vše musí obsahovat kostýmy tanečnic, úpravu vlasů, líčení, obuv, velikost taneční plochy, délku skladby podle disciplín a jaké parametry musí mít zvolené náčiní. Z důvodu obsáhlosti si zde popíšeme jen některé z nich.

Každá soutěžní sestava musí během svého vystoupení splnit povinné prvky, které se s věkovou kategorií liší. Nejprve se zaměříme na náčiní baton. Prvky jsou očíslovány do levelu 1-5 podle obtížnosti. Výjimku tvoří soutěžní skupina littlekadetek, pro tuto kategorii nejsou stanoveny žádné povinné prvky. U kadetek se jedná o následující povinné prvky: 2 jednoduché nízké výhozy – 1x všichni členové, 1x podskupina (min. 4 členové týmu); 1 výměna na krátkou vzdálenost mezi všemi členy (povinnost neplatí pro kapitánku); užití nejméně 5 různých prvků 1. – 2. – 3. levelu (manipulace s náčiním bez rotace, horizontální a vertikální rotace, výhozy a rotace na dlani) – vyváženost pravé a levé ruky. Juniorky mají danou povinnost následujících prvků: 2x vysoké výhozy – 1x všichni členové, 1x podskupina (min. 4 členové týmu); 1x vysoký výhoz se spinem (otočka o 360° na levé noze, pravá noha pokrčena u levého kolene) – všichni členové; 1x výměna na dlouhou vzdálenost výhozem mezi všemi členy (povinnost neplatí pro kapitánku); užití nejméně 7 různých prvků z I. – IV. levelu (stejně jako u kadetek, navíc jsou rollsy, točení mezi prsty a vysoké a složité výhozy – vyváženost pravé a levé ruky; prvky musí být užity v přímém sledu, v kombinacích. Věková skupina seniorek oplývá nejtěžšími povinnými prvky: 2 vysoké výhozy – 1x všichni, 1x podskupina; 2 vysoké výhozy se spinem (otočka o 360° na levé noze, pravá noha pokrčena u levého kolene) – 1x všichni členové, 1x podskupina; 2 výměny na dlouhou vzdálenost, 1x mezi všemi členy (povinnost neplatí pro kapitánku), 1x mezi podskupinami; užití nejméně 7 různých prvků zahrnující I. – IV. stupeň a flipy (výhoz přes palec) – vyváženost pravé a levé ruky; prvky musí být použity v kombinacích,

vyhození v přímém sledu. Povinné prvky grandseniorů jsou pouze dva: 2x jednoduchý výhoz; 3 prvky z IV. levelu (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Náčíní pompoms má jiné povinné prvky. Celkově nesmí akrobatické prvky přesahovat 30 % času choreografie, naopak tanec musí tvořit minimálně 50 % vystoupení. Ve věkové kategorii kadetek se jedná o povinné prvky: 3 prvky z různých skoků a prvků flexibility – všichni soutěžící najednou; 2 vlny provedené minimálně podskupinou – ne současně; 1 obrázek z pompomů – minimálně podskupina. Soutěžní skupina juniorek má tři povinné prvky stejné: 3 prvky z různých skoků a prvků flexibility – všichni soutěžící najednou; 2 vlny provedené minimálně podskupinou – ne současně; 1 obrázek z pompomů – minimálně podskupina. Navíc bylo přidáno: 1 kombinace 2 prvků v pohybu – všichni soutěžící najednou; 1 zvedačka – minimálně podskupina. Také seniorky mají tři povinné prvky stejné: 3 prvky z různých skoků a prvků flexibility – všichni soutěžící najednou; 2 vlny provedené minimálně podskupinou – ne současně; 1 obrázek z pompomů – minimálně podskupina. Dalšími povinnými prvky pro danou kategorii jsou: 1 kombinace 3 prvků v pohybu – všichni soutěžící najednou; 2 zvedačky – minimálně podskupina. U grandseniorek musí povinné prvky splnit alespoň podskupina (minimálně 4 členové týmu). Jedná se o tyto povinné prvky: 1 vlna na skupinu; 1 obrázek z pom-pomů; 1 zvedačka; 3 prvky z různých skoků a prvků flexibility (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Důležitou složkou pro každou soutěžní sestavu je hudební doprovod, u kterého si zmíníme několik základních pravidel: hudba se s časovým předstihem nahrává do aplikace QScore; vhodnost hudby pro danou kategorii a disciplínu; část hudby musí dívkám umožnit pochodový krok; případný hudební mix musí být správně hudebně a technicky zpracován (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).

Zmíníme také pravidla, která se týkají kostýmu, účesu, líčení a doplňků mažoretky. Vše musí být vhodné ve vztahu k náčíní, věkové kategorii a charakteru hudby. Kostým mažoretky musí zakrývat hrudník, břicho, boky a záda (jsou zde možné průstřihy doplněné o tělový tyl). V mažoretkovém sportu je dána povinnost sukňe či kalhot, které zakrývají intimní partie. Není zde dovolen pouze trikot jako u moderní gymnastiky. Důležitou součástí kostýmu je čepička či její imitace (květina, čelenka, aplikace, klobouček...). Účesy

a líčení musí odpovídat věku soutěžících a tematickému ztvárnění sestavy. Není povolena aplikace třpytek v účesech a líčení. Provedení sestavy probíhá v obuvi s předepsanou výškou podpatku. V náčiní baton má kategorie kadetek předepsanou výšku podpatku 0,5-3 cm, juniorky 2-7 cm a seniorky 3-7 cm. Navíc věková skupina seniorek musí mít obuv s vysokou holení (minimálně 15 cm nad úroveň podrážky). Z těchto důvodů kadetky užívají jako soutěžní obuv ohebné taneční boty (obr. 3). Pro juniorky a seniorky jsou typické kozačky (obr. 4). V pompomech je dána povinnost pouze obuvi s celou podrážkou (Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)).



Obrázek 3 - Ohebné taneční boty (Zdroj: vlastní)



Obrázek 4 - Kozačky (Zdroj: vlastní)

Nejčastějšími příčinami bodových srážek jsou např. nepřipravenost hudby, nepřítomnost soutěžícího na vystoupení po vyhlášení hlasatele, předčasný vstup na soutěžní plochu před vyhlášením hlasatele, předčasný odchod ze soutěžní plochy, překročení vymezení soutěžní plochy, neodpovídající obuv či kostým, pád části kostýmu či hůlky, pád soutěžícího a nevyužití celé taneční plochy (<http://ifms-majorettes.com/news/changes-to-the-rules-since-2018/>).

3.3.7 CHARAKTERISTIKA SOUBORU PREZIOSO SOKOL BLATNÁ

Mažoretkový klub Prezioso Sokol Blatná vznikl v roce 2002 a v současné době se skládá z přibližně 70 členů ve čtyřech věkových kategoriích. Littlekadetky (přípravka) – 15 členů, kadetky – 22 členů, juniorky – 15 členů a seniorky – 18 členů. Každý rok v září probíhá nábor nových členek (převážně do kategorie Littlekadeček). Tréninky všech věkových kategorií probíhají 2x týdně. Navíc jsou tréninky sóloformací. Mladší dívky mají trénink dlouhý 1,5-2 hodiny, starší 2-2,5 hodiny. Náplní tréninkové jednotky jsou základy taneční (baletní) průpravy, gymnastika, práce s náčiním (hůlka, pom-poms) a prolínání různých tanečních stylů.

Členky oddílu se pravidelně účastní jednodenních soustředění, přibližně 1x měsíčně – v měsících, kdy to situace dovolí. Dále se speciálně připravují v rámci gymnastických tréninků a odborné přípravy taneční techniky pod vedením profesionálních trenérů a absolventů tanečních či sportovních škol (vystudovaní učitelé tělesné výchovy, absolventka taneční konzervatoře, trenérky III. třídy mažoretkového sportu). Trenérům v jejich práci pomáhají asistentky z řad starších mažoretek. Soutěžní sezóna v mažoretkovém sportu probíhá vždy od března do září jednotlivého roku. Každoročně mažoretky Prezioso vytvoří 15-20 choreografií.

Mažoretky Prezioso Sokol Blatná patří již mnoho let (od roku 2008) k evropské špičce mažoretkového sportu a za své působení získaly mnoho medailí z Mistrovství ČR, Evropy i světa. Každoročně se účastní různých pohárových soutěží, kvalifikací, semifinále, finále, Mistrovství Evropy a světa, které probíhají každý rok v jiných městech a zemích. Mohou se také pochlubit oceněním „nejúspěšnější sportovní kolektiv v Jihočeském kraji v kategorii žactvo Sokolské župy jihočeské“. Mažoretky Prezioso jsou vedeny jako

vybraný oddíl mládeže České obce sokolské. Vedoucí oddílu Hana Novotná vyhrála soutěž „Díky, trenéře“ a získala ocenění „Trenér mládeže 2021“.

Během svého působení se mažoretky Prezioso zúčastnily také televizní soutěže Talentmania, kde se probojovaly do finále. Soutěžily v televizním pořadu Zlatý oříšek. Dále se účastnily Mistrovství světa v Showdance (taneční sestava s rekvizitami). Vystupují na společenských akcích, plesech, slavnostech, Sokolské akademii, účastní se oslav Mezinárodního dne tance a zahájení sletu Sokolské župy jihočeské. Nejstarší věková kategorie mažoretek Prezioso (seniorky) každoročně předává ocenění dárcům kostní dřevě a mladší děvčata pomáhají při organizaci.

Společně si mažoretky Prezioso užívají nejrůznější akce např. Jumpark, vánoční besídka, přespávání v sokolovně, Prezioso maraton, velikonoční soutěž. Každý rok v srpnu pořádají letní tábor, kde se věnují přípravě na Mistrovství světa.

4 METODIKA PRÁCE

V této kapitole se budu zabývat výzkumným souborem. Popíši zde také metodu výzkumu, sběr a analýzu dat. Jako poslední vysvětlím, jak bylo postupováno při měření jednotlivých cviků.

4.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Výzkumným souborem jsou dívky mladšího školního věku, konkrétně ve věku 6-8 let. Jedná se o dívky, které začínají s mažoretkovým sportem nebo s ním mají malé zkušenosti. Měření probíhalo u dívek z mažoretkového týmu Prezioso Sokol Blatná, konkrétně v soutěžní skupině kadetek. Tento tým jsem si vybrala z důvodu, že od roku 2017 trénují děvčata v mažoretkovém sportu za taneční klub Prezioso Sokol Blatná. Šetření mi tak bylo umožněno. Měřené dívky jsou v optimálním věku pro rozvoj flexibility, která je jednou z klíčových pohybových schopností pro pozdější výkon. Celkem bylo testováno 25 dívek, z toho 7 ve věku 6 let, 8 ve věku 7 let a 10 ve věku 8 let.

Dívky mají pravidelný trénink 2x týdně. První tréninková jednotka je dlouhá 2 hodiny, druhá tréninková jednotka je delší, a to 2,5 hodiny. Dívky mají doporučeno cvičit i doma, aby byl jejich pohybový rozvoj rychlejší a účinnější. Domácí i tréninkové cvičení by jim mělo zabrat přibližně 15-20 minut. Jedná se o cviky totožné, které se provádí na tréninku. Dívky jsou s nimi tedy seznámeny a znají je. Jsou to cviky:

- Široký sed roznožný, úklony a hluboký předklon („placka“)
- Sed, předklon
- Překážkový sed/modifikovaný překážkový sed P/L, hluboký předklon
- Podpor na předloktí klečmo rozkročný, postupné oddalování kolen – „žabička“
- Stoj rozkročný pravou/levou vpřed, hluboký předklon
- Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, lokty na zem
- „Most“
- Stoj, vysoké unožení s dopomocí P/L
- Čelný rozštěp
- Bočný rozštěp L/P

4.2 METODA VÝZKUMU

Pro výzkum jsem užila metodu testování, kde jsem zkoumala, jak velký posun udělaly dívky v rozvoji flexibility po několika měsících pohybové intervence. K měření byl využit krejčovský metr, kterým jsem měřila vzdálenost určitého segmentu těla k zemi, k hlavě či vzdálenost mezi jednotlivými segmenty těla. Naměřené hodnoty byly zaznamenány do předem připravené tabulky.

4.3 SBĚR DAT

V mažoretkovém sportu je klíčový velký kloubní rozsah, který by měl být již v útlém věku vyšší, než je průměr většiny populace. Provedla jsem celkem dvě měření (vstupní a výstupní), mezi kterými jsem zjišťovala zlepšení, zhoršení, či stagnaci dívek v jednotlivých prvcích. Vstupní měření probíhalo na začátku září 2021, po zahájení nové soutěžní sezóny a před začátkem pravidelného cvičení. Výstupní měření probíhalo na konci února 2022 a zjišťovalo celkový posun ve flexibilitě po pravidelné pohybové intervenci, která trvala šest měsíců.

Měření probíhalo ve dvou dnech (pondělí a čtvrtek). Před samotným měřením proběhlo důkladné rozcvičení, které bylo v den měření prováděno se stejnou délkou i obsahem, aby nedošlo k ovlivnění výsledků. Ihned po rozcvičení následovalo měření, aby nedošlo k nástupu únavy. V tělocvičně bylo vždy přibližně 21°C.

Měření proběhlo po rozehrátí a rozcvičení. Celková doba rozcvičení byla 15 minut a poté následovalo měření.

Rozcvičení před měřením:

- Různé varianty skoků – skoky snožmo, „panák“, předkopávání, zakopávání, „vysoká kolena“... – na celou píseň
- Dřep únožný – rovný předklon – výdrž – 20 sekund – P, L
- Sed roznožný – úklony, hluboký předklon („placka“) – výdrž 20 sekund
- Překážkový sed a modifikovaný překážkový sed – hluboký předklon – výdrž 20 sekund – P, L
- Stoj rozkročný – hluboký předklon – výdrž

- Stoj u opory – švihem vysoko unožit a zpět – 10x – P, L
- Vzor klečmo střídavě ohnutě a prohnutě – uvolnění páteře.

4.4 ANALÝZA DAT

Naměřené hodnoty z jednotlivých testů byly písemně zaznamenány do vyhotovených tabulek, z nichž byly výsledky přepisovány do tabulek v programu Microsoft Excel. Hodnoty byly měřeny v centimetrech. Po ukončení výzkumu bylo vypočteno celkové zlepšení dívek (rozdíl mezi vstupním a výstupním měřením). Na základě velikosti rozdílu v naměřených hodnotách bylo možné potvrdit či vyvrátit výše stanovené hypotézy.

4.5 MĚŘENÉ CVIKY

Pro svůj výzkum jsem vybrala několik základních cviků, které jsou zaměřené převážně na flexibilitu dolních končetin, ale také na flexibilitu páteře. Měřeny byly dívky, které se zabývají mažoretkovým sportem, proto je na ně kladen požadavek vysoké flexibility, a to hlavně v oblasti dolních končetin a zad. Mezi měřené cviky jsem zařadila ty, které jsou často v tréninku aplikované („most“, čelný a bočný rozštěp, předklon atd.). Soubor měřených cviků jsem vybrala na základě vlastní zkušenosti. V průběhu mé sportovní i trenérské praxe se mně tyto cviky na rozvoj flexibility osvědčily nejvíce.

Fotodokumentace cviků byla vytvořena během tréninkové jednotky v průběhu prvního měření (6.9.2021) pomocí mobilního telefonu. Vyhotovena byla po dostatečném zahřátí a rozcvičení probandek. Každý cvik byl vyfocen z takového úhlu, aby byl dobře vidět.

Měřené cviky:

- Rozštěp bočný – pravá, levá (obrázek 5 a 6)

Měřeny byly centimetry mezi sedací kostí a zemí. Měření je založené na principu, čím menší mezera, tím lépe. Minimální hodnota u měření byla 0, nulu měl ten, kdo seděl na zemi, dál se neměřilo. Dívky teprve začínají s rozvojem flexibility, prioritou je udržení správné polohy těla. Ideálně by děvčata měla udržet trup ve vertikální pozici, spojnice ramen by měla být kolmá k dolním končetinám a obě kolena by měla být propnutá (to dívka na obrázku zatím nemá). U dívek ve věku 6-8 let není vzhledem ke správné poloze těla měření přesah.



Obrázek 5 - Rozštěp bočný – levá (Zdroj: vlastní)



Obrázek 6 - Rozštěp bočný – pravá (Zdroj: vlastní)

- Rozštěp čelný (obrázek 7)

Byla měřena mezera mezi sedací kostí a zemí v centimetrech. Měření je založené na principu, čím menší mezera, tím lépe. Minimální hodnota u měření byla 0, nulu měl ten, kdo seděl na zemi, dál se neměřilo. Dívky teprve začínají s rozvojem, prioritou je udržení správné polohy těla (trup ve vertikální pozici, propnutá kolena, vytočené dolní končetiny). Z toho důvodu není u dětí měřen přesah.



Obrázek 7 - Rozštěp čelný (Zdroj: vlastní)

- Sed roznožný – hluboký předklon – „placka“ (obrázek 8)

Měřeny byly centimetry mezi břichem a zemí. Měření je založené na principu, čím menší mezera, tím lépe. Minimální hodnota u měření byla 0, nulu měl ten, kdo se dotkl břichem země. Minimální doba pro výdrž v poloze byla 5 vteřin. Měření bylo prováděno pouze za správného provedení cviku (natažená kolena).



Obrázek 8 - Sed roznožný – hluboký předklon – „placka“ (Zdroj: vlastní)

- Hluboký ohnutý předklon (obrázek 9)

Měřena byla hloubka předklonu ve stoji spojném. Minimální doba pro výdrž v maximální poloze byla 5 vteřin. Minimální hodnota u měření byla 0, nulu měl ten, kdo se dotkl prsty země. Případný přesah byl měřen až ve cviku hluboký ohnutý předklon z lavičky (obr. 12). Měřeno bylo od 0 (země) k prostřednímu prstu děvčat.



Obrázek 9 - Hluboký ohnutý předklon (Zdroj: vlastní)

- „Most“ (obrázek 10)

Měřena byla vzdálenost mezi patou a prostředním prstem u pravých končetin. Minimální hodnota u měření byla 0, nulu měl ten, kdo se prostředním prstem dotkl paty, tedy stál na předloktí. Minimální doba pro výdrž v poloze byla 5 vteřin.



Obrázek 10 - „Most“ (Zdroj: vlastní)

- Vysoké unožení s dopomocí u opory (obrázek 11)

Měřena byla vzdálenost od hlavy k vnitřní straně kotníku. Měření bylo prováděno pouze za správného provedení cviku (natažená kolena, správný úchyt dolní končetiny, nevysazená pánev – to má dívka na obrázku trochu chybně). Minimální hodnota u měření byla 0, nulu měl ten, kdo si vytáhl dolní končetinu tak, aby byla za úrovní ramene. Minimální doba pro výdrž v poloze byla 5 vteřin.



Obrázek 11 - Vysoké unožení s dopomocí u opory (Zdroj: vlastní)

- Hluboký ohnutý předklon z lavičky (obrázek 12)

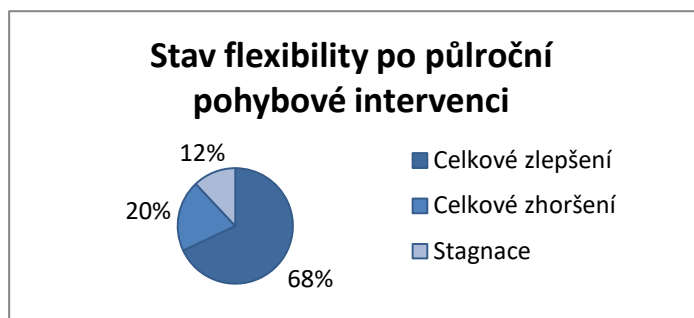
Měřena byla hloubka předklonu ze stoje spojného na lavičce, která byla vysoká 30 centimetrů. Minimální doba pro výdrž v maximální poloze byla 5 vteřin. Byla stanovena hodnota 0, která se nacházela 30 centimetrů pod dolním okrajem lavičky (země), a to z toho důvodu, aby nevznikla záporná čísla. Měřeno bylo od nuly (země) k prostřednímu prstu děvčat.



Obrázek 12 - Hluboký ohnutý předklon z lavičky (Zdroj: vlastní)

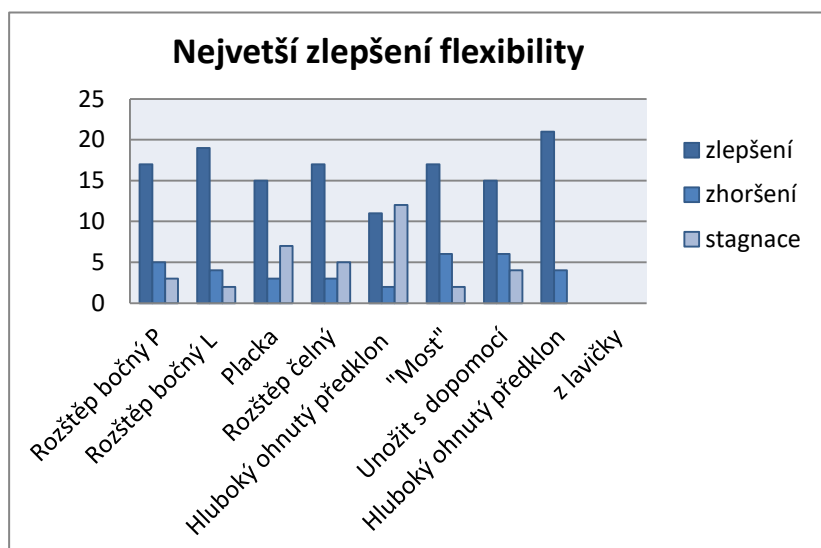
5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Ve svém šetření jsem zkoumala posun ve flexibilitě dolních končetin a páteře u dívek, které se věnují mažoretkovému sportu. Pomocí testování jsem zjišťovala, jak se dívky zlepšily za dobu půl roku po pravidelné pohybové intervenci. Celkem bylo testováno 25 děvčat.



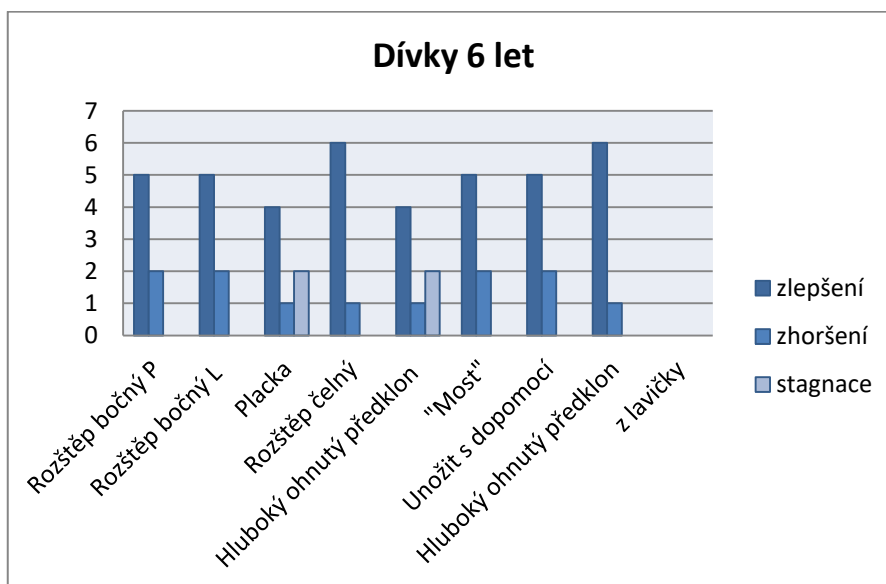
Graf 1: Zlepšení flexibility po půlroční pohybové intervenci

Po vstupním měření jsem očekávala, že u více jak 60 % dívek dojde po půlroční pohybové intervenci k celkovému zlepšení flexibility. Za celkové zlepšení flexibility bylo považováno zlepšení alespoň u pěti měřených prvků z osmi (bočný rozštěp byl měřen na L a P dolní končetinu). V grafu 1 můžeme vidět, že můj předpoklad se potvrdil. Z 25 měřených dívek dosáhlo celkového zlepšení ve flexibilitě 17 z nich (68 %), u 5 dívek došlo k celkovému zhoršení a u zbylých tří děvčat úroveň flexibility z větší části stagnovala.

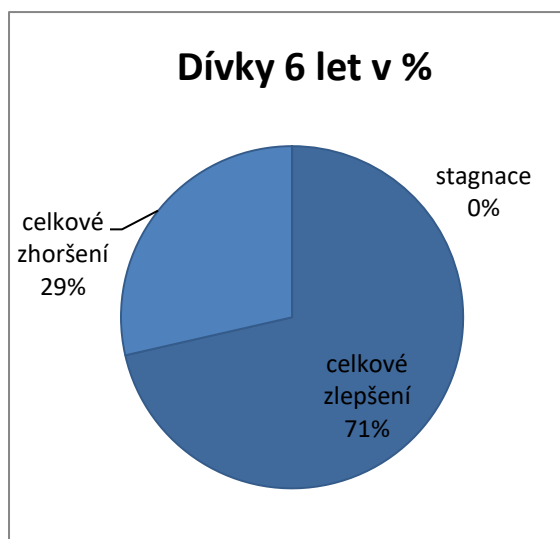


Graf 2: Největší zlepšení flexibility

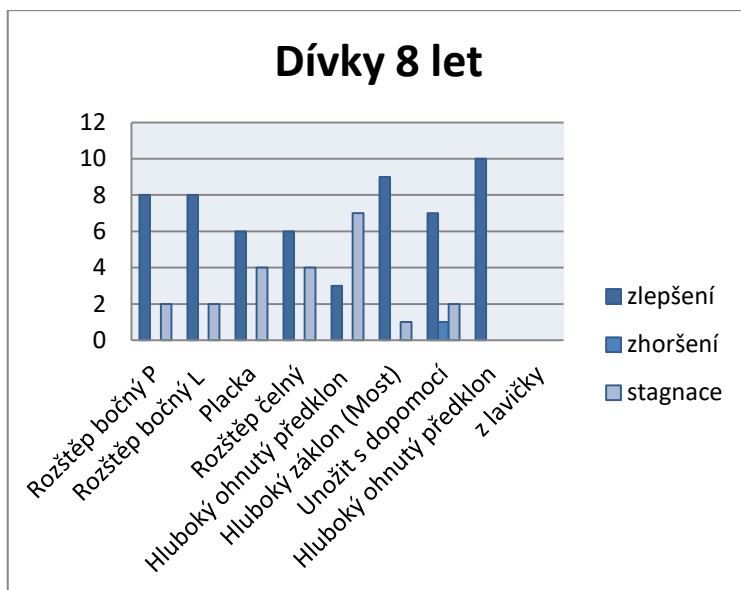
Dalším předpokladem bylo, že největší zlepšení úrovně flexibility bude dosaženo u bočního rozštěpu na preferovanou dolní končetinu. Z 25 dívek preferovalo 19 z nich pravou dolní končetinu a zbylých 6 levou dolní končetinu. Z grafu 2 můžeme vyčíst, že se předpoklad nepotvrdil. Ze všech měřených prvků dosáhl největšího zlepšení prvek hluboký ohnutý předklon z lavičky. Naopak u vysokého unožení s dopomocí a „mostu“ došlo k největšímu zhoršení. Ke stagnaci došlo u hlubokého ohnutého předklonu. Domnívám se, že důvodem je, že už u vstupního měření dosáhly dívky na zem a neměly se kam zlepšovat.



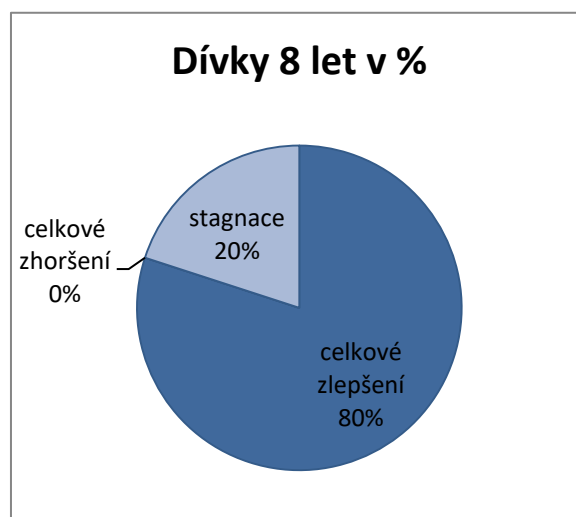
Graf 3: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 6 let



Graf 4: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 6 let v %



Graf 5: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 8 let



Graf 6: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 8 let v %

Poslední předpoklad zněl, že dívky nižšího věku (6 let) dosáhnou většího rozvoje flexibility než dívky starší (8 let). Z grafů 3-6 můžeme jasně vidět, že tento předpoklad se nepotvrdil. Za celkové zlepšení flexibility bylo považováno zlepšení alespoň u 5 měřených prvků z osmi. U dívek ve věku 6 let dosáhlo celkového zlepšení 5 dívek (71 %), naopak 2 dívky (29 %) svou úroveň flexibility snížily. Myslím si, že důvodem takových výsledků byla častá nemoc a nepřítomnost na trénincích. Zatímco u dívek ve věku 8 let dosáhlo celkového zlepšení flexibility 8 z nich (80 %) a 2 dívky (20 %) ve své úrovni flexibility převážně stagnovaly. Domnívám se, že je to důsledek pravidelného a poctivého tréninku.

Děti v tomto věku jsou uvědomělejší, zodpovědnější a samostatnější, tudíž domácí cvičení zvládají samy bez přítomnosti dospělé osoby.

V celkovém rozvoji flexibility dosáhly sledované dívky nejlepších výsledků v těchto prvcích: hluboký ohnutý předklon z lavičky (21 zlepšení), rozštěp bočný L (19 zlepšení) a také rozštěp bočný P (17 zlepšení), „most“ (17 zlepšení) a rozštěp čelný (17 zlepšení).

Úplného zlepšení flexibility ve všech měřených prvcích získaly cvičenky číslo 1, 5, 9, 10, 23 a 24. Velmi dobrých výsledků docílily také cvičenky číslo 3, 4, 12, 15, 18 a 25, které stagnovaly pouze v jednom testovaném prvku. Zatímco cvičenky číslo 13, 16 a 22 dosáhly nejhorších výsledků i přes to, že se v jednom až dvou měřených prvcích zlepšily.

Nejlepší naměřená vstupní hodnota u prvků bočný rozštěp P/L, placka, rozštěp čelný, hluboký ohnutý předklon a unožení s dopomocí byla 0 centimetrů. Těchto nejlepších hodnot dosáhly cvičenky číslo 3, 4, 7, 8, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21 a 25. U cviku „most“ získala nejlepší výsledek při vstupním měření cvičenka číslo 20, jejíž vzdálenost mezi patou a prostředním prstem byla 51,4 centimetru. U posledního měřeného prvku hluboký ohnutý předklon z lavičky došla k nejlepšímu vstupnímu výsledku cvičenka číslo 14, kterou od země dělilo 17 centimetrů.

Nejhorších vstupních výsledků dosáhly cvičenky číslo 13 a 5. U prvku bočný rozštěp na pravou dolní končetinu byla mezera mezi sedací kostí a zemí 25,3 centimetru, u bočného rozštěpu na levou dolní končetinu 29,1 centimetru a u rozštěpu čelného 37,4 centimetru. U placky byla měřena mezera mezi břichem a zemí, nejhorší vstupní výsledek byl 30,3 centimetru. U prvku hluboký ohnutý předklon, kde byla měřena vzdálenost od země k prostřednímu prstu, to bylo 17,4 centimetru. U „mostu“ byl zaznamenán nejhorší vstupní výsledek 92,3 centimetru. U unožení s dopomocí, kde byla měřena vzdálenost od hlavy k vnitřní straně kotníku, se jednalo o 70,5 centimetru. V posledním prvku hluboký ohnutý předklon z lavičky dosahoval nejhorší vstupní výsledek 47,4 centimetru.

Nejlepší výstupní hodnota byla naměřena u prvků bočný provaz P/L, placka, rozštěp čelný, hluboký ohnutý předklon a unožení s dopomocí, a to 0 centimetrů. Tyto nejlepší výstupní hodnoty získaly cvičenky číslo 3, 4, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 a 25. U dalšího cviku „most“ dosáhla nejlepšího výstupního výsledku cvičenka číslo 3, a to 49,9 centimetru. Poslední nejlepší výstupní výsledek u prvku hluboký ohnutý

předklon z lavičky byl zaznamenán u cvičenky číslo 14, kterou od země dělilo 16,8 centimetru.

Nejhorších výstupních výsledků dosahovala kromě jednoho měřeného prvku cvičenka číslo 13. Pouze u hlubokého ohnutého předklonu z lavičky získala nejhorší výstupní výsledek cvičenka číslo 5, které chybělo k zemi 43 centimetrů. Vzdálenost mezi sedací kostí a zemí byla měřena u prvků bočný rozštěp pravá, kde scházelo 27,1 centimetru, u bočného rozštěpu levá, kde zbývalo 30,6 centimetru a u rozštěpu čelného, kde k dosažení výborných výsledků chybělo 38 centimetrů. Dále byla měřena vzdálenost mezi břichem a zemí u placky, zde byl nejhorší výstupní výsledek 31,2 centimetru. U dalšího prvku hluboký ohnutý předklon byla měřena vzdálenost mezi zemí a prostředním prstem, nejhorší výstupní výsledek dosáhl hodnoty 12,9 centimetru. K měření vzdálenosti mezi patou a prostředním prstem docházelo u prvku „most“, naměřena byla nejhorší hodnota 92,9 centimetru. U posledního prvku vysoké unožení s dopomocí byla měřena vzdálenost od hlavy k vnitřní straně kotníku, nejhorší výstupní výsledek dosáhl 43 centimetrů.

Při porovnání výsledků mezi vstupním a výstupním měřením došlo u bočného rozštěpu na pravou končetinu k největšímu zlepšení o 4,6 centimetru, u placky o 7,5 centimetru, u hlubokého ohnutého předklonu o 8,7 centimetru, u „mostu“ o 10,2 centimetru, u vysokého unožení s dopomocí o 4,5 centimetru a u hlubokého ohnutého předklonu z lavičky o 9 centimetrů, těchto nejlepších výsledků dosáhla cvičenka číslo 1. Cvičenka číslo 24 získala nejlepší zlepšení u bočného rozštěpu na levou končetinu o 6,3 centimetru. U posledního prvku rozštěpu čelného dosáhla nejlepšího zlepšení cvičenka číslo 12 o 5,8 centimetru. Naopak největšího zhoršení po porovnání mezi vstupním a výstupním měřením, dosáhly cvičenky číslo 2, 6, 13 a 21. Cvičenka číslo 2 docílila největšího zhoršení v prvcích: rozštěp čelný o 2,3 centimetru, placka o 1,9 centimetru, hluboký ohnutý předklon o 0,8 centimetru a „most“ o 4,8 centimetru. U rozštěpu bočného na pravou dolní končetinu bylo zaznamenáno největší zhoršení o 1,8 centimetru a u rozštěpu bočného na levou dolní končetinu zhoršení o 1,5 centimetru, tyto hodnoty získala cvičenka číslo 13. Největší zhoršení u vysokého unožení s dopomocí nastalo u cvičenky číslo 21 o 6,9 centimetru. U posledního prvku hluboký ohnutý předklon z lavičky bylo největší zhoršení o 2,4 centimetru u cvičenky číslo 6.

Došla jsem k závěru, že se dívky během půlroční pohybové intervence převážně zlepšily. Ukazuje se, že pravidelné rozcvičení při tréninkové jednotce, strečink a protažení po tréninkové jednotce je velice efektivní. U dívek bylo znát, že se pravidelným protahováním postupně zlepšují a jednotlivé cviky se jim dělají snáz. Z celkového počtu 25 děvčat testování ukázalo zlepšení u 17 z nich, což jasně ukazuje na kvalitu pravidelného a poctivého tréninku. Nejlepších výsledků dosahovaly dívky, které se pravidelně účastnily tréninků. Naopak dívky, které zlepšení nedosáhly, byly často nemocné či pravidelně nedocházely na tréninky.

Dále bych chtěla porovnat výsledky bočního rozštěpu P/L s bakalářskou prací od Stehlíkové (2019), která svou bakalářskou práci zaměřuje na rozvoj flexibility dolních končetin v moderní gymnastice a uvádí zde výsledky bočního rozštěpu P/L. Tuto práci jsem si vybrala z důvodu toho, že se věnuje rozvoji flexibility. Jediné, čím se bakalářská práce liší, je délka tréninkové jednotky, věk a počet měřených cvičenek. Po srovnání výsledků bočního rozštěpu P/L měly cvičenky velmi podobné výsledky. V obou případech došlo převážně k celkovému zlepšení v daných prvcích a k rozvoji flexibility kyčelního kloubu.

Flexibilita se dá velmi dobře natrénovat, proto je důležitý pravidelný a poctivý trénink. Doporučila bych zapojovat protahovací cvičení velkých i malých kloubních struktur pro udržení optimální úrovně flexibility. Dále bych do tréninkové jednotky zapojila i posilovací cvičení pro lepší výsledky v oblasti aktivní flexibility (švihová cvičení, výdrže v různých rozsahových polohách).

5.1 Vyhodnocení hypotéz

H1 „U více jak 60 % dívek dojde po půlroční pohybové intervenci k celkovému zlepšení flexibility“ se potvrdila.

Z 25 měřených dívek dosáhlo celkového zlepšení ve flexibilitě 17 z nich (68 %).

H2 „U dívek nižšího věku (6 let) dojde k většímu rozvoji flexibility než u dívek starších (8 let)“ se nepotvrdila.

Pouze 5 dívek (71 %) ve věku 6 let dosáhlo celkového zlepšení ve flexibilitě, naopak 2 dívky (29 %) svou úroveň flexibility snížily. Zatímco u dívek ve věku 8 let dosáhlo celkového zlepšení flexibility 8 z nich (80 %) a 2 dívky (20 %) ve své úrovni flexibility převážně stagnovaly.

H3 „Největší zlepšení nastane u bočního rozštěpu na preferovanou dolní končetinu“ se nepotvrdila.

Ze všech měřených prvků dosáhl největšího zlepšení prvek hluboký ohnutý předklon z lavičky.

6 SOUBOR CVIKŮ PRO ROZVOJ FLEXIBILITY

Křištofič (2006) uvádí, že flexibilita pozitivně ovlivňuje pohybový výkon ve všech esteticko-koordinačních sportech. Je proto evidentní, že dopad flexibility na pohybový výkon v mažoretkovém sportu je důležitý, proto jsem do své bakalářské práce zařadila soubor cviků pro rozvoj flexibility. Navržené cviky slouží jako příklady cviků, které lze využít při tréninkové jednotce i domácím cvičení. Jsou určeny pro mažoretky, mohou je ale provádět i gymnastky, tanečnice a další sportovci z esteticko-koordinačních sportů.

Cviky jsou určeny zejména pro dívky ve věku 6-8 let, jsou zde zahrnuty ale i cviky obtížnější, které jsou určeny převážně pro starší věkovou kategorii. Je důležité cviky správně popsat a názorně ukázat, aby je děti pochopily. Děti se učí nejvíce nápodobou. Správná ukázka je pro děti mnohem efektivnější než zdlouhavé vysvětlování, u kterého se děti nudí, neposlouchají a nemusí mu správně porozumět. Cviky nejprve vysvětlujeme jen stručně, aby bylo řečeno to nejdůležitější a mohlo dojít ke zvládnutí základního provedení. Teprve poté se zaměřujeme na detaily a jednotlivé cviky ladíme k dokonalosti. Každý cvik je znázorněn pomocí fotografie.

Cviky, které jsou níže zaznamenány pouze na jednu končetinu, se musí provádět na obě strany po stejně dlouhou dobu, aby nedošlo ke zdravotním problémům. Před zahájením cviků je důležité dostatečně zahřátí a všeobecné rozcvičení (včetně uvolnění kloubních struktur), poté následuje speciální protahovací část.

Široký sed roznožný, úklony a hluboký předklon („placka“)

Provedeme sed roznožný, vzpřímené tělo, postupně se ukláníme k levé a pravé noze. Při úklonu se chytíme za paty a přitáhneme hlavu ke koleni (obr. 13), udržíme napnutá kolena a špičky. Vydržíme 20 vteřin.

Sed roznožný, ruce položené před sebou na zemi, postupně je posouváme co nejdál do hlubokého předklonu a vzpažení. Snažíme se dotknout břichem země („placka“) (obr. 14), udržíme napnutá kolena a špičky. Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: protažení vnitřní strany stehů a zádočných svalů



Obrázek 13 - Široký sed roznožný, úklon k P (Zdroj: vlastní)

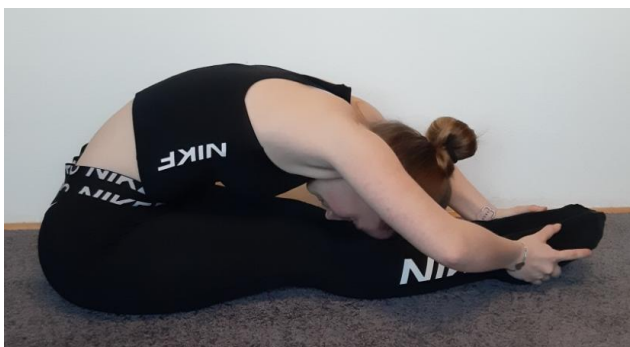


Obrázek 14 - Sed roznožný, hluboký předklon ("placka") (Zdroj: vlastní)

Sed, předklon

Provedeme sed a s výdechem hluboký ohnutý předklon – chytíme se za paty a přitáhneme hlavu na kolena (obr. 15), udržíme napnutá kolena a špičky. Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: protažení zadní strany stehen (hamstringy) a vzpřimovače páteře



Obrázek 15 - Sed, rovný předklon (Zdroj: vlastní)

Překážkový sed/ modifikovaný překážkový sed P/L

Posadíme se do překážkového sedu, zadní koleno se snažíme maximálně natahovat. S výdechem se předkloníme a přitáhneme se za patu, hrudník přitáhneme co nejbližší ke koleni (obr. 16), udržíme napnuté koleno a špičku. Vydržíme 20 vteřin a cvičení opakujeme na druhou dolní končetinu.

Modifikovaný překážkový sed provedeme tak, že v sedu na zemi pokrčíme jednu dolní končetinu v koleni tak, aby se chodidlo zevnitř dotýkalo druhého stehna. Lýtko a vnější strana stehna by měla být celou dobu na zemi. Vydechneme a provedeme hluboký předklon, hrudník přitáhneme co nejbližší ke koleni (obr. 17), udržíme napnuté koleno a špičku. Vydržíme 20 vteřin a cvičení opakujeme na druhou dolní končetinu.

Účinek: protažení zadní strany stehna a vzpřimovače páteře; u překážkového sedu i flexorů kyčle u zadní dolní končetiny; u modifikovaného překážkového sedu i vnitřní strany stehna pokrčené dolní končetiny



Obrázek 16 - Překážkový sed L (Zdroj: vlastní)



Obrázek 17 - Modifikovaný překážkový sed L (Zdroj: vlastní)

Čelný rozštěp

Do čelného rozštěpu se dostaneme ze vzporu sedmo roznožného. Přeneseme váhu na paže a hýždě zvedneme od země, snažíme se dostat nohy a hýždě do jedné linie a dosednout na zem (obr. 18). Vydržíme 30 vteřin.

Účinek: protažení vnitřní strany stehen



Obrázek 18 - Čelný rozštěp (Zdroj: vlastní)

Bočný rozštěp L/P („provaz“)

Bočný rozštěp provádíme ze základní polohy vzporu klečmo přednožného P/L. Postupně sjíždíme dolů do maximální polohy a natahujeme kolena. Preferujeme správnost provedení – vzpřímení těla, propnutá kolena, srovnané boky (obr. 19). Vydržíme 30 vteřin, poté vyměníme nohy a cvičení opakujeme.

Účinek: protažení zadní strany stehna a flexorů kyčelního kloubu



Obrázek 19 - Bočný rozštěp P („provaz“) (Zdroj: vlastní)

„Most“

Provedeme leh skrčmo, paty přitáhneme co nejbliže k hýždím. Dlaněmi se opřeme o zem těsně za rameny, prsty směřují k chodidlům. S výdechem se snažíme propnout obě paže i dolní končetiny a uděláme „most“ (obr. 20). Vydržíme 15 vteřin.

Účinek: zvýšení ohebnosti páteře, protažení břišních a prsních svalů



Obrázek 20 - „Most“ (Zdroj: vlastní)

Široký leh roznožný

Provedeme široký leh roznožný, podle možného dosahu uchopíme rukama kolena/lýtka/kotníky a tlačíme dolní končetiny k zemi (obr. 21). Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: protažení vnitřní strany stehen



Obrázek 21 – Široký leh roznožný (Zdroj: vlastní)

Leh, přednožit vzhůru P/L

Provedeme leh, skrčíme přednožmo P/L a uchopíme chodidlo. Postupně nohu napínáme a přitahujeme ji k hlavě (obr. 22). Snažíme se udržet propnutá kolena a srovnané boky. Vydržíme 10 vteřin, vrátíme do základní polohy. Cvičení 4x opakujeme. Nohy vyměníme.

Účinek: protažení zadní strany stehen, velkého svalu hýžd'ového a flexorů kyčle



Obrázek 22 – Leh, přednožit vzhůru L (Zdroj: vlastní)

Stoj rozkročný pravou (levou) vpřed

Provedeme stoj rozkročný pravou (levou) vpřed, hluboký ohnutý předklon, dlaně položíme na zem. Důležitá jsou natažená kolena, snažíme se hlavu přitáhnout co nejbližší ke koleni (obr. 23). Vydržíme 20 vteřin a poté cvičení opakujeme na druhou končetinu.

Účinek: protažení zadní strany stehen, velkého hýžd'ového svalu, svalů lýtkových a vzpřimovače páteře



Obrázek 23 - Stoj rozkročný levou vpřed, hluboký předklon (Zdroj: vlastní)

Sed, roznožit vzhůru s dopomocí

Provedeme sed roznožný skrčmo, rukama uchopíme paty. Držíme rovnováhu a při dostatečné stabilitě povolna dopínáme kolena (obr. 24). Podložky se dotýkají pouze hýždě. Vydržíme 15 vteřin. Cvičení můžeme modifikovat střídavým krčením a dopínáním pravé a levé nohy.

Účinek: protažení svalů zadní a vnitřní strany stehna, balanční cvičení



Obrázek 24 – Sed, roznožit vzhůru s dopomocí (Zdroj: vlastní)

Sed, přednožit pravou/levou s dopomocí

Provedeme vzpor vzadu sedmo. Pokrčíme P/L koleno a stejnou rukou uchopíme patu (nohu je možné přitahovat i opačnou rukou). S výdechem propneme koleno a přitáhneme nohu k hlavě (obr. 25). Vydržíme 15 vteřin a cvičení opakujeme na druhou dolní končetinu.

Účinek: protažení svalů zadní strany stehna

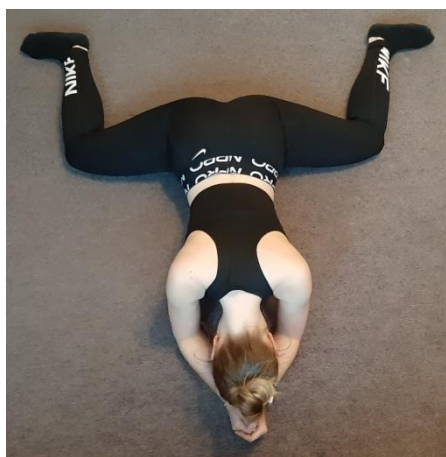


Obrázek 25 - Sed, přednožit L povýš s dopomocí (Zdroj: vlastní)

Podpor na předloktí klečmo rozkročný, postupné oddalování kolen – „žabička“

Provedeme podpor na předloktí klečmo rozkročný. S výdechem postupně protlačujeme pánev k zemi a oddalujeme kolena od sebe, chodidla jsou ve flexi. Ruce posouváme dopředu a přibližujeme bradu k zemi (obr. 26). Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: protažení svalů vnitřní strany stehen



Obrázek 26 – Podpor na předloktí klečmo rozkročný – „žabička“ (Zdroj: vlastní)

Vzpor ležmo prohnutě – „kobra“

Provedeme lež na břicho, dlaně položíme vedle těla na zem tak, aby prsty směřovaly dopředu. Vydechneme, zatlačíme dlaněmi do země a zakloníme se. Dolní končetiny držíme spojené, paty se dotýkají, máme stažené hýždě a držíme ramena od uší (obr. 27). Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: zvýšení ohebnosti páteře, protažení flexorů kyčle a břišních svalů



Obrázek 27 - Vzpor ležmo prohnutě – „kobra“ (Zdroj: vlastní)

Leh na břicho, paty přitáhnout k hýždím

Provedeme úzký leh na břicho roznožný, pokrčíme kolena a paty přitáhneme k hýždím. Rukama uchopíme kotníky, stáhneme hýždě a současně zvedneme ze země hrudník a kolena (obr. 28). Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: zvýšení ohebnosti páteř, protažení flexorů kyčle a přední části trupu



Obrázek 28 - Leh na břicho, paty přitáhnout k hýždím (Zdroj: vlastní)

Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, lokty na zem

Provedeme stoj rozkročný, chodidla jsou od sebe na šířku ramen, uchopíme se za lokty. S výdechem se pomalu začneme předklánět tak, abychom hrudník přitahovali ke stehnům. Pokrčenými lokty se snažíme dotknout země. Kolena udržíme natažená (obr. 29). Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: protažení zadní strany stehen a vzpřimovače páteře



Obrázek 29 - Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, lokty na zem (Zdroj: vlastní)

Leh vznesmo, špičky na zemi

Provedeme leh, připažíme a dlaně směřují k podložce. Přednožíme a s výdechem položíme chodidla (propnuté špičky) za hlavu a posuneme je co nejdál, natažená kolena (obr. 30), obměnou může být pokrčení kolen (kolena tlačíme k zemi) (obr. 31).

Účinek: protažení svalů zadní strany stehen, vzpřimovačů páteře a svalů šije.



Obrázek 30 - Leh vznesmo, špičky na zemi (Zdroj: vlastní)



Obrázek 31 - Leh vznesmo pokrčmo (Zdroj: vlastní)

Stoj, vysoké přednožení s dopomocí P/L

Provedeme stoj, opřeme se zády o stěnu a přednožíme pravou/levou. Uchopíme oběma rukama nohu za kotník a s výdechem začínáme pomalu přitahovat nohu k hlavě. Obě kolena jsou propnutá, nepodsazujeme pánev, snažíme se udržet rovně boky (obr. 32). Vydržíme 10 vteřin a cvičení opakujeme na druhou dolní končetinu. Tento cvik je velmi náročný, především na udržení rovnováhy.

Účinek: protažení zadní strany stehen a flexorů kyčle



Obrázek 32 - Vysoké přednožení s dopomocí P (Zdroj: vlastní)

Stoj, vysoké unožení s dopomocí P/L

Provedeme stoj, levou/pravou rukou se opřeme o stěnu v úrovni ramene a pravou/levou dolní končetinu unožíme. Uchopíme unoženou nohu za vnější stranu kotníku a pomalu s výdechem ji napínáme a přitahujeme k hlavě. Obě kolena by měla být propnutá,

podsadíme pánev (obr. 33). Vydržíme 20 vteřin a cvičení opakujeme na druhou dolní končetinu.

Účinek: protažení vnitřní strany stehen

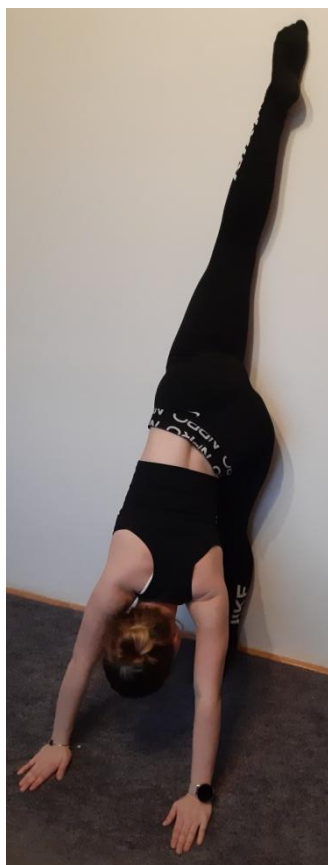


Obrázek 33 - Vysoké unožení s dopomocí P (Zdroj: vlastní)

Vzpor stojmo, zanožit vzhůru pravou s oporou o stěnu

Provedeme stoj asi metr od stěny. Předkloníme se a opřeme se rukama o zem. Pravou/levou dolní končetinu zanožíme tak, aby se nárt dotýkal stěny. S výdechem posunujeme nohu vzhůru po stěně až do bočního rozštěpu. Kolena natažená (obr. 34). Vydržíme 20 vteřin a cvičení opakujeme na druhou dolní končetinu.

Účinek: protažení zadní strany stehen a flexorů kyčle

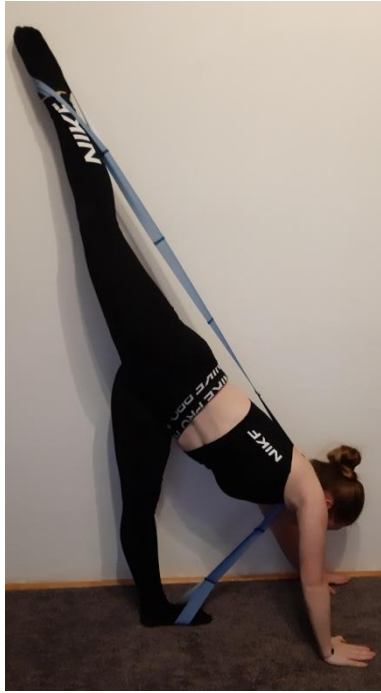


Obrázek 34 - Vzpor stojmo, zanožit vzhůru P s oporou o stěnu (Zdroj: vlastní)

Vzpor stojmo, zanožit vzhůru pravou/levou s protahovací gumou

Provedeme stoj, pravou i levou dolní končetinu provlékneme do protahovací gumy. Předkloníme se a rukama se opřeme o zem. Pravou/levou dolní končetinu zanožíme. Kolena držíme natažená (obr. 35). Vydržíme 20 vteřin a cvičení opakujeme na druhou dolní končetinu.

Účinek: protažení zadní strany stehů a flexorů kyčle



Obrázek 35 - Vzpor stojmo, zanožit vzhůru s protahovací gumou (Zdroj: vlastní)

Čelný rozštěp s protahovací gumou

Provedeme sed, pravou i levou dolní končetinu provlékneme do protahovací gumy, guma je za zády. Postupně roznožujeme a provedeme čelný rozštěp, opíráme se rukama o zem. Kolena držíme natažená (obr. 36). Vydržíme 20 vteřin.

Účinek: protažení vnitřní strany steh



Obrázek 36 - Čelný rozštěp s protahovací gumou (Zdroj: vlastní)

Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit vliv cílené pohybové intervence na úroveň flexibility u dívek ve věku 6-8 let, které se věnují mažoretkovému sportu. Zjišťovala jsem, zda v jednotlivých měřených prvcích došlo po půlroční pohybové intervenci ke zlepšení. Došla jsem k závěru, že cílená pohybová intervence má pozitivní dopad na úroveň flexibility. Celkového zlepšení ze všech měřených prvků dosáhlo z 25 cvičenek 17. Největší zlepšení nastalo u prvků: hluboký ohnutý předklon z lavičky, bočný rozštěp P/L, rozštěp čelný a u „mostu“. Rozvoj flexibility byl nejvíce patrný u dívek ve věku 8 let.

Jedním z úkolů práce bylo charakterizovat flexibilitu a mažoretkový sport. Pozornost jsem věnovala činitelům ovlivňující flexibilitu, hypermobilitě, metodám rozvoje flexibility a jejímu významu v mažoretkovém sportu. U mažoretkového sportu jsem stručně zmínila jeho historii, dále jsem uvedla asociace, popsala náčiní, disciplíny, kategorie a představila pravidla. Na závěr jsem charakterizovala mažoretkový klub Prezioso Sokol Blatná, ve kterém jsem výzkum prováděla.

Dalšími úkoly bylo prostřednictvím vstupního měření zjistit úroveň flexibility dívek ve věku 6-8 let, které se věnují mažoretkovému sportu, dále realizovat cílenou půlroční pohybovou intervenci a následně provést výstupní měření. Byly vyhodnoceny nejlepší a nejhorší naměřené hodnoty u jednotlivých prvků, a především pak zhodnocení vstupních a výstupních měření. Ze stanovených hypotéz se potvrdila pouze hypotéza 1. U většiny dívek došlo po půlroční pohybové intervenci k celkovému zlepšení úrovně flexibility. Naopak hypotézy 2 a 3 se nepotvrdily. Největšího zlepšení dívky nedosáhly dle předpokladu v bočném rozštěpu na preferovanou dolní končetinu, ale v prvku hluboký ohnutý předklon z lavičky, kde se zlepšilo 21 dívek z 25. K většímu rozvoji flexibility došlo u dívek ve věku 8 let, přestože jsem předpokládala větší zlepšení u dívek šestiletých. Domnívám se, že je to dáno pravidelným a poctivým tréninkem. Také je to dáno tím, že dívky v tomto věku jsou uvědomilejší, zodpovědnější a samostatnější. Výsledek může být též ovlivněn poměrně malým výzkumným souborem, navíc záměrně vybraným.

Posledním úkolem bylo vytvoření souboru cviků pro rozvoj flexibility, využitelných v mažoretkovém sportu, ale také v jiných esteticko-koordinačních sportech. Soubor

obsahuje 23 cviků. Veškeré cviky se zaměřují především na protažení vnitřní a zadní strany stehien, flexorů kyčle, lýtkových svalů, vzpřimovače páteře, svalů šíje, prsních svalů a zvýšení pohyblivosti páteře. Pomáhají také ke zlepšení rovnováhy. Ráda bych, aby vytvořený zásobník cviků byl nápomocný pro ostatní mažoretky či tanečnice při rozvoji flexibility. Vybrané cviky ze zásobníku se dají přizpůsobit dětem, které se mažoretkovému sportu věnují již delší dobu. Cviky se dají využít i v jiných sportech (převážně esteticko-koordinačních) či tanečních kroužcích.

Důležitost rozvoje flexibility v mažoretkovém sportu je nezpochybnitelná. Míra flexibility (kloubní pohyblivosti) je významným faktorem, který se podílí na kvalitě provedení různých pohybových dovedností. V mažoretkovém sportu se využívá maximální kloubní rozsah, který je potřebný pro správné provedení prvků z baletu, gymnastiky, tance a akrobacie, které se v mažoretkovém sportu hojně využívají. Pevně věřím, že mažoretkový sport už v dnešní době neznamená pouze pochod a „točení hůlkou“, ale že je to pro veřejnost krásný, náročný a hlavně uznávaný sport.

Resumé

Bakalářská práce se zabývala rozvojem flexibility u děvčat v mladším školním věku, konkrétně ve věku 6-8 let, které se věnují mažoretkovému sportu.

Teoretická východiska zpracovala informace o pohybovém vývoji v mladším školním věku, charakteristiku pohybu, pohybové schopnosti a dovednosti. Podrobněji se práce věnovala pohyblivosti (flexibilitě), co ji ovlivňuje, jak ji rozvíjet a jaký má význam v mažoretkovém sportu. Poslední kapitola byla věnována popisu mažoretkového sportu a charakteristice tanečního souboru Prezioso Sokol Blatná.

Praktická část se zaměřila na kvantitativní výzkum – měření flexibility. Výzkumným souborem byly dívky ve věku 6-8 let, u kterých jsem se zaměřila na 8 nejzákladnějších prvků v mažoretkovém sportu. Použila jsem velké množství tabulek a grafů, které ukázaly, zda se děvčata po dobu 6 měsíců pohybové intervence zlepšila, zhoršila či jejich flexibilita stagnovala. Tyto tabulky a grafy sloužily také pro potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz.

V praktické části byl také vytvořen soubor cviků vhodných pro rozvoj flexibility v mažoretkovém sportu.

Summary

The bachelor thesis dealt with the development of flexibility of girls at the younger school age, specifically at the age of 6-8 years, who are engaged in majorette sports.

Theoretical background processed information of movement development at the younger school age, characteristics of movement, movement skills and abilities. More in detail the work was focused on flexibility – which factors affect it, how to develop it and how important it is in majorette sport. The last chapter was devoted to the description of majorette sport and the characteristics of the dance group Prezioso Sokol Blatná.

The practical part was focused on the quantitative research – measuring the flexibility. The research group consisted of girls from age 6 to 8. I measured the 8 most basic elements in majorette sports. I used a large number of charts and graphs showing whether the girls improved, worsened or their flexibility stagnated during the 6 months of movement intervention. These charts and graphs also served to confirm or disprove the established hypotheses.

In the practical part, there was created a set of exercises suitable for the development of flexibility in majorette sports.

Použité zdroje

LITERATURA

1. ALTER, J. Michael. *Strečink, 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-763-X.
2. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
3. HERCIG, Stanislav a Ladislav HARVÁNEK. *Repetitorium gymnastiky*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7082-259-7.
4. JUŘINOVÁ, Irina a František STEJSKAL. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
5. KRIŠTOFIČ, Jaroslav, a kol. *Gymnastika*. Praha: Karolium, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
6. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV, 2000. ISBN 80-85866-54-4.
7. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
8. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
9. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
10. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
11. NELSON, Arnold G. a Jouko KOKKONEN. *Strečink na anatomických základech*. Ilustroval Jason M. McALEXANDER. Praha: Grada, 2009. ISBN 247-80-247-2784-4.
12. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie. 4. vyd.* Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
13. NOVOTNÁ, Viléma, Irena ČECHOVSKÁ a Václav BUNC. *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou: 258 ilustrovaných cviků: 12 komplexních pohybových programů*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1191-5.

14. PALMER, Heather C. *Teaching rhythmic gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003. ISBN 07-360-4242-3.
15. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
16. VÉLE, František. *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Vyd. 2. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-837-9.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. *HISTORY IFMS*. IFMS-majorettes.com [online]. [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <https://ifms-majorettes.com/ifms/history/>
2. *Changes to the rules since 2018*. IFMS-majorettes.com. [online]. 16. Listopad 2017. [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <http://ifms-majorettes.com/news/changes-to-the-rules-since-2018/>
3. *Majoretsport.cz Historie založení mažoretkového sportu* - majoretsport.cz. *Majoretsport.cz Homepage - majoretsport.cz* [online]. c2020 [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <http://majoretsport.cz/historie-zalozeni-mazoretkoveho-sportu/>
4. *Majoretsport.cz Homepage - majoretsport.cz* [online]. c2020 [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <http://majoretsport.cz/>
5. *Soutěžní pravidla IFMS* [online]. Praha: International Federation Majorettes Sport, 2021 [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: Microsoft Word - PRAVIDLA esky - od 2021_1 (ifms-majorettes.com)
6. STEHLÍKOVÁ, Tereza. *Rozvoj flexibility dolních končetin v moderní gymnastice* [online]. Praha, 2019 [cit. 2022-04-08]. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. MgA. Marie Fričová, PhD. Dostupné z: Microsoft Word - Bakalářská práce - Tereza Stehlíková 2 Tisk .docx (cuni.cz).
7. *Trochu historie neuškodí...* Majoretsport.cz. [online]. [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <https://majoretsport.cz/rocenky/>

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Hůlka (baton) s omotávkou	17
Obrázek 2 - Pompomy	17
Obrázek 3 - Ohebné taneční boty	22
Obrázek 4 - Kozačky	22
Obrázek 5 - Rozštěp bočný – levá	28
Obrázek 6 - Rozštěp bočný – pravá	28
Obrázek 7 - Rozštěp čelný	28
Obrázek 8 - Sed roznožný – hluboký předklon – „placka“	29
Obrázek 9 - Hluboký ohnutý předklon	29
Obrázek 10 - „Most“	30
Obrázek 11 - Vysoké unožení s dopomocí u opory	30
Obrázek 12 - Hluboký ohnutý předklon z lavičky	31
Obrázek 13 - Široký sed roznožný, úklon k P	40
Obrázek 14 - Sed roznožný, hluboký předklon ("placka")	40
Obrázek 15 - Sed, rovný předklon	40
Obrázek 16 - Překážkový sed L	41
Obrázek 17 - Modifikovaný překážkový sed L	41
Obrázek 18 - Čelný rozštěp	42
Obrázek 19 - Bočný rozštěp P („provaz“)	42
Obrázek 20 - „Most“	43
Obrázek 21 – Široký leh roznožný	43
Obrázek 22 – Leh, přednožit vzhůru L	44
Obrázek 23 - Stoj rozkročný levou vpřed, hluboký předklon	44
Obrázek 24 – Sed, roznožit vzhůru s dopomocí	45
Obrázek 25 - Sed, přednožit L povýš s dopomocí	45
Obrázek 26 – Podpor na předloktí klečmo rozkročný – „žabička“	46
Obrázek 27 - Vzpor ležmo prohnutě – „kobra“	46
Obrázek 28 - Leh na břicho, paty přitáhnout k hýždím	47
Obrázek 29 - Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, lokty na zem	47
Obrázek 30 - Leh vznesmo, špičky na zemi	48

Obrázek 31 - Leh vznesmo pokrčmo.....	48
Obrázek 32 - Vysoké přednožení s dopomocí P.....	49
Obrázek 33 - Vysoké unožení s dopomocí P.....	50
Obrázek 34 - Vzpor stojmo, zanožit vzhůru P s oporou o stěnu	51
Obrázek 35 - Vzpor stojmo, zanožit vzhůru s protahovací gumou	52
Obrázek 36 - Čelný rozštěp s protahovací gumou.....	52

Seznam grafů

Graf 1: Zlepšení flexibility po půlroční pohybové intervenci	32
Graf 2: Největší zlepšení flexibility.....	32
Graf 3: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 6 let	33
Graf 4: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 6 let v %.....	33
Graf 5: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 8 let	34
Graf 6: Posun ve flexibilitě u dívek ve věku 8 let v %	34

Seznam příloh

Příloha 1: Souhlas rodiče (GDPR).....	61
Příloha 2: Vstupní a výstupní testování.....	62

Přílohy

Příloha 1: Souhlas rodiče (GDPR)

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Vyplněním a podpisem tohoto formuláře poskytnu Tereze Motykové (studentka obou předškolní a mimoškolní pedagogiky v Plzni), aby ve smyslu nařízení č. 679/2016 o ochraně osobních údajů fyzických osob (dále jen „GDPR“) zpracovala tyto osobní údaje:

- Fotografie dítěte

Tyto osobní údaje je nutné zpracovat za účelem bakalářské práce, téma: Rozvoj flexibility dětí ve věku 6-8 let v mažoretkovém sportu.

Svým podpisem tohoto formuláře prohlašuji, že jsem byl Terezou Motykovou informován o svých právech a povinnostech, zejména o svém právu:

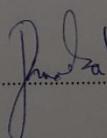
Dle GDPR máte právo:

- vzít souhlas kdykoliv zpět
- požádat informaci, jaké vaše osobní údaje zpracováváme
- požádat vysvětlení ohledně zpracování osobních údajů
- vyžádat si přístup k těmto údajům a tyto nechat aktualizovat nebo opravit

Dále prohlašuji, že jsem byl/a poučen/a o tom, že poskytnutí osobních údajů prostřednictvím tohoto formuláře je zcela dobrovolné.

V Blatné, dne: 28.1.2022

Jméno a příjmení zákonného zástupce:



.....

podpis

Příloha 2: Vstupní a výstupní testování

Pravák	Cvičenka 1							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	8,2	11,8	14,0	14,6	13,0	78,1	31,6	43,0
21.2.2022	3,6	8,9	6,5	9,7	4,3	67,9	27,1	34,0

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 2							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp Čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	13,6	15,3	14,2	24,2	2,4	85,5	53,8	32,4
24.2.2022	14,1	16,0	16,1	26,5	3,2	90,3	60,1	34,2

zhoršení zhoršení zhoršení zhoršení zhoršení zhoršení zhoršení zhoršení

Výsledek: Celkové zhoršení

Pravák	Cvičenka 3							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	0,3	6,2	2,6	4,2	0,0	52,1	20,7	26,4
21.2.2022	0,0	3,1	1,3	2,2	0,0	49,9	19,6	24,9

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení stagnace zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Levák	Cvičenka 4							
Věk:	6							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	4,6	2,1	0,0	3,5	1,8	53,4	20,2	31,8
21.2.2022	1,3	0,5	0,0	1,3	0,0	50,9	19,0	29,8

zlepšení zlepšení stagnace zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 5							
Věk:	6							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	7,8	17,2	15,1	9,3	17,4	67,7	29,4	47,4
21.2.2022	4,1	13,9	13,8	8,1	12,3	65,4	27,6	43,0

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Levák	Cvičenka 6							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	12,2	5,1	2,4	4,9	0,0	57,8	17,3	21,7
24.2.2022	12,4	5,3	2,0	4,5	0,0	59,1	17,3	24,1

zhoršení zhoršení zlepšení zlepšení stagnace zhoršení stagnace zhoršení

Výsledek: Celkové zhoršení

Pravák	Cvičenka 7							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	0,3	9,2	0,2	0,0	0,0	52,3	0,0	27,5
21.2.2022	0,0	8,4	0,0	0,0	0,0	49,1	0,0	26,4

zlepšení zlepšení zlepšení stagnace stagnace zlepšení stagnace zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 8							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	0,2	2,2	3,2	1,7	0,0	63,4	21,6	29,2
24.2.2022	0,0	1,3	2,9	0,8	0,0	62,3	21,9	28,8

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení stagnace zlepšení zhoršení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Levák	Cvičenka 9							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	6,5	2,4	0,2	3,5	4,6	71,9	27,7	34,6
24.2.2022	4,2	1,0	0,0	0,8	2,4	70,6	25,4	32,9

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 10							
Věk:	6							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	2,5	6,3	0,4	6,1	4,7	70,0	36,4	34,7
21.2.2022	1,9	4,3	0,1	4,3	3,9	67,9	35,9	34,1

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 11							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unoži s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	22,4	15,7	16,7	23,0	6,9	68,7	50,6	36,9
21.2.2022	22,4	15,5	16,7	23,0	6,3	68,7	50,6	37,0

stagnace zlepšení stagnace stagnace zlepšení stagnace stagnace zhoršení

Výsledek: Stagnace

Pravák	Cvičenka 12							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	15,1	8,7	7,8	21,2	0,0	62,7	47,5	19,7
24.2.2022	13,0	6,3	5,1	15,4	0,0	60,3	43,1	18,3

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení stagnace zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Levák	Cvičenka 13							
Věk:	6							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	25,3	29,1	30,3	37,4	13,3	92,3	70,5	43,3
21.2.2022	27,1	30,6	31,2	38,0	12,9	92,9	73,6	42,8

zhoršení zhoršení zhoršení zhoršení zlepšení zhoršení zhoršení zlepšení

Výsledek: Celkové zhoršení

Levák	Cvičenka 14							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	0,0	0,0	0,0	5,6	0,0	53,2	18,9	17,0
24.2.2022	0,0	0,0	0,0	3,2	0,0	53,2	16,6	16,8

stagnace stagnace stagnace zlepšení stagnace stagnace zlepšení zlepšení

Výsledek: Stagnace

Pravák	Cvičenka 15							
Věk:	6							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	17,1	18,8	17,5	21,4	0,0	81,1	30,9	28,8
24.2.2022	15,0	15,6	14,3	16,2	0,0	78,9	28,3	27,7

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení stagnace zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 16							
Věk:	6							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp Čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	20,6	22,9	12,7	30,5	1,5	80,5	45,2	31,5
21.2.2022	21,0	23,1	12,7	29,9	1,9	81,1	45,6	32,0

zhoršení zhoršení stagnace zlepšení zhoršení zhoršení zhoršení zhoršení

Výsledek: Celkové zhoršení

Pravák	Cvičenka 17							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
6.9.2021	5,1	9,4	0,4	0,0	0,0	62,3	23,4	23,5
21.2.2022	2,9	6,3	0,0	0,0	0,0	60,9	22,9	23,1

zlepšení zlepšení zlepšení stagnace stagnace zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 18							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	0,2	5,1	0,0	8,7	0,2	63,1	27,6	30,2
21.2.2022	0,0	2,3	0,0	4,2	0,0	60,8	24,7	27,9

zlepšení zlepšení stagnace zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 19							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	58,2	17,8	21,4
24.2.2022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	56,9	16,3	20,1

zlepšení zlepšení stagnace stagnace stagnace zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 20							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	51,4	0,0	18,0
24.2.2022	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,9	0,0	17,3

stagnace stagnace stagnace stagnace stagnace zlepšení stagnace zlepšení

Výsledek: Stagnace

Pravák	Cvičenka 21							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	0,5	7,8	5,9	3,2	0,0	67,8	23,7	27,1
24.2.2022	0,0	7,0	4,9	2,5	0,0	69,7	30,6	26,9

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení stagnace zhoršení zhoršení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Levák	Cvičenka 22							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	7,1	7,1	6,2	2,1	0,4	62,3	26,7	30,4
21.2.2022	8,0	6,9	6,8	2,9	0,0	64,2	27,1	29,7

zhoršení zlepšení zhoršení zhoršení zlepšení zhoršení zhoršení zlepšení

Výsledek: Celkové zhoršení

Pravák	Cvičenka 23							
Věk:	8							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	2,4	8,5	4,1	4,2	0,8	59,7	23,1	30,8
21.2.2022	1,0	4,3	2,3	1,2	0,0	56,8	20,9	29,1

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 24							
Věk:	7							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	2,1	7,8	4,2	2,0	4,9	59,0	27,8	34,9
21.2.2022	0,0	1,5	0,3	0,0	0,1	58,1	24,9	30,3

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení

Pravák	Cvičenka 25							
Věk:	6							
Prvky:	Rozštěp bočný P (cm)	Rozštěp bočný L (cm)	Placka (cm)	Rozštěp čelný (cm)	Hluboký ohnutý předklon (cm)	„Most“ (cm)	Unožit s dopomocí (cm)	Hluboký ohnutý předklon z lavičky (cm)
9.9.2021	4,0	12,9	7,6	24,2	0,0	73,4	50,6	27,1
24.2.2022	2,9	11,3	6,2	20,1	0,0	72,9	48,9	26,3

zlepšení zlepšení zlepšení zlepšení stagnace zlepšení zlepšení zlepšení

Výsledek: Celkové zlepšení