

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

MANIPULACE S NÁČINIM POM-POM V MAŽORETKOVÉM SPORTU

Bakalářská práce

Autor: Lucie Němcová

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělání – Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Lucie Němcová

Název práce: Manipulace s náčiním pom-pom v mažoretkovém sportu

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá nácvikem vybraných prvků práce s náčiním pom-pom v mažoretkovém sportu v asociaci IFMS. Prvky jsou vybrány s ohledem na věkové období mladšího školního věku, odpovídající věkové kategorii kadetek. Práce se dále věnuje charakteristice mažoretkového sportu a jeho historii, zabývá se pravidly a sportovním výkonem. Dále popisuje vývojové období mladšího školního věku, sportovní trénink, motivaci a volný čas. Hlavním cílem práce je vytvoření metodického materiálu nácviku práce s náčiním a popis jednotlivých kroků nácviku v bodech. Součástí práce je fotodokumentace, která slouží jako pomůcka pro lepší představu popisovaných prvků, která může být vhodná pro všechny zájemce o tento sport.

Klíčová slova:

mažoretkový sport, nácvik, náčiní pom-pom, mladší školní věk, motivace, sportovní trénink

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Lucie Němcová
Title: Manipulation of pom-pom equipment in majorette sports

Supervisor: Mgr. Martina Poláková
Department: Department of Sport
Year: 2022

Abstract:

The bachelor's thesis deals with the training of selected elements of working with pom-pom equipment in majorette sports in the IFMS association. The elements are selected with regard to the age period of younger school age, corresponding to the age category of cadets. The work also deals with the characteristics of majorette sports and its history, deals with rules and sports performance. It also describes the developmental period of younger school age, sports training, motivation and leisure. The main goal of the work is to create a methodical material for training work with equipment and a description of the individual steps of training in points. Part of the work is photo documentation, which serves as a tool for a better presentation of the described elements, which may be suitable for all those interested in this sport.

Keywords:

Majorette sport, training, pom-pom equipment, younger school age, motivation, sports training.

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Marty Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. dubna 2022

.....

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

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Mažoretkový sport.....	10
2.1.1 Historie a současnost	10
2.1.2 Soutěžní asociace	11
2.1.3 Náčiní.....	12
2.1.4 Pravidla a způsob hodnocení.....	16
2.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku.....	20
2.2.1 Motorické učení	20
2.3 Volný čas.....	21
2.3.1 Preferovaná pohybová aktivita dětí mladšího školního věku	22
2.4 Sportovní trénink.....	22
2.4.1 Esteticko-koordinační sporty.....	24
2.4.2 Tréninková jednotka.....	24
2.5 Motivace.....	25
2.5.1 Vnitřní a vnější motivace	26
2.6 Charakteristika sportovního výkonu v mažoretkovém sportu	26
2.6.1 Baletní a gymnastická příprava	27
2.6.2 Pohyb a hudba.....	28
3 Cíle.....	30
3.1 Hlavní cíl.....	30
3.2 Dílčí cíle.....	30
3.3 Úkoly práce.....	30
4 Metodika	31
5 Výsledky.....	32
5.1 Motoricko-funkční připravenost.....	32
5.2 Metodika nácviku práce s náčiním pom-pom	34

6	Diskuse.....	66
7	Závěry	68
8	Souhrn	69
9	Summary.....	70
10	Referenční seznam	71
11	Přílohy	74
	11.1 Informovaný souhlas.....	74
	11.2 Slovník pojmů.....	75

1 ÚVOD

"Mažoretkový sport je sportem kolektivním a sportem mladých, v tom je jeho síla, ale i jeho křehkost." Marta Pavelková

Výběr tématu práce byla pro mě jasná volba, jelikož se od svých dětských let věnuji právě mažoretkovému sportu a tanci. Jako soutěžící jsem působila jedenáct let a s odstupem času jsem se z role svěřenkyně propracovala až k roli trenérky. Pro téma své práce jsem si vybrala děti mladšího školního věku, jelikož působím jako trenérka mažoretek Dream Zábřeh dívek této věkové kategorie.

Do tohoto tématu jsem se rozhodla jít proto, abych mohla poukázat, jak vypadá mažoretkový sport v současnosti. Veřejnost nemá o mažoretkovém sportu velké povědomí, i přesto že se v mažoretkovém sportu konají velké evropské i světové soutěže na vysoké úrovni. Mažoretkový sport je ve třech slovech ladnost, flexibilita a elegance. Pod pojmem mažoretkový sport si můžeme představit soubor pohybů, který zahrnuje rozmanité množství gymnastických, tanečních, ale i akrobatických prvků. Jedná se o tanec s náčiním, který obsahuje prvky baletu a gymnastiky. Pod náčiním se rozumí Pom-pom, Baton, Flag apod.

Na cílovou skupinu dětí mladšího školního věku jsem se zaměřila především, protože u jedinců této věkové kategorie obecně zájem o sportovní a pohybové aktivity klesá (Sigmund & Sigmundová, 2021). A naopak u dívek ve věku 7-12 let roste zájem o esteticko-koordinační sporty, kam patří i mažoretkový sport (Neuls & Frömel, 2016).

Mažoretkový sport se neustále vyvíjí rychlým tempem. Jde s dobou a s tím souvisí i kreativita a růst tohoto estetického sportu. Roste jeho náročnost a kladou se stále větší požadavky na svěřenkyně a jejich trenéry, kteří vymýšlí nové kreace, kterými obohacují a pomáhají růstu tohoto sportu. Mezi jeden z hlavních trendů, který byl vzhledem k minulosti zaznamenal, je velký vývoj v oblasti práce s náčiním.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Mažoretkový sport

Když se řekne slovo mažoretkový sporty, tak si jako první můžeme vybavit čtyři slova ladnost, dynamika, flexibilita a vášeň. Mažoretkový sport řadíme do kategorie esteticko-koordinačních sportů, kam patří i gymnastika, aerobik, krasobruslení, sportovní akrobacie, tanec a mnoho dalších. Hovoříme o estetické pohybové činnosti s náčiním, která je doprovázená hudbou (Bernaciková, Kapounková & Novotný et al., 2010). Důležitým aspektem, který esteticko-koordinační sporty odlišuje od jiných sportovní disciplín je především estetický aspekt. Tato složka má velký význam v hodnocení výkonu soutěžních sestav. Mažoretkový sport klade vysoké nároky na manipulaci s náčiním (Popescu, 2016). Soutěžní výkony závodnic trvají v rozmezí několika sekund či minut (malé formace až 1:30 a velké formace až 3 minuty). Hodnotí se aktuální výkon soutěžících provedený před porotou na soutěžní ploše o velikosti 12 x 12 m (IFMS, 2022). Existují různé druhy soutěží, jejichž špičkou je mezinárodní světová soutěž. V rámci přípravy to jsou dále soutěže nepostupové a v soutěžní sezoně to jsou soutěže postupové, které nazýváme kvalifikace. Všechny závodnice, které se chtějí zúčastnit MČR a WCH (Světového šampionátu) musí úspěšně projít přes kvalifikační kola a získat postup. České týmy mají vysokou úroveň tohoto sportu jsou považovány za světovou špičku (Jelínek & Jelínková, 2014).

Obsah mažoretkového sportu se dle Novotné, Panské & Šimůnkové (2011) dělí do čtyřech složek, kterými jsou:

- a) Taneční složka (baletní a taneční průprava)
- b) Hudebně pohybová složka (návěky počítání dob, rytmu, tempa)
- c) Cvičení prvků bez náčiní (základní lokomoce, chůze, běh, poskočný krok, skoky)
- d) Cvičení prvků s náčiním (pompom, baton, flag, mace)

2.1.1 Historie a současnost

Jak mažoretkový sport ke svému názvu přišel? „Mažoretkový sport“ je název, který pramení z Polska, neboť tam mažoretky nazývají „tamburmajorky.“ Toto slovo by se dalo jednoduše vysvětlit, jako vojenský kapelník. I angličtina chápe mažoretky velice podobně, jako Drum-major, „major bubeník“ osoba v lesklé zdobené uniformě, která má v ruce kapelnickou hůl, kterou udává tempo. O původu slova major lze dále přemýšlet i z jiného pohledu. Význam slova major představuje vojenskou hodnost nebo také označení durové stupnice. Možná proto

jsou mažoretky tak usměvavé a radostné jako právě durová stupnice, která je pro ucho posluchačů nejpřirozenější, udává tempo a styl. Za počátek vzniku mažoretkového sportu se považuje 3. stol. n. l. v Římě. Za úplně první historicky doloženou mažoretkou je považován císař Heliogabala z Antiochie, který tančil v průvodu. Císař byl oblečený v úboru a ruce držel pozlacenou hůl se kterou zručně točil. První poznatky jsou zakořeněny až v Osmanské říši, kdy se v 18. století konaly vojenské přehlídky. V čele pochodoval muž a točil s dlouhým předmětem připomínající hůlku. Vznik mažoretkového náčiní zaznamenal dlouhý vývoj od různých žezel, praporu a pomůcek vznikla hůlka „baton“ (Jelínek & Jelínková, 2014).

50. léta 20. století jsou pro mažoretky zlomová, protože se zde datuje založení první světové mažoretkové asociace NBTA. Zlomová proto, protože NBTA to vše odstartovalo a začali vznikat nové a nové asociace (IFMS, 2015). Od druhé poloviny 20. století zájem o mažoretkový sport roste a vzniká mezinárodní asociace IMA. Dochází k velkému rozkvětu tohoto sportu. S dalšími vznikajícími asociacemi a popularitou o daný sport vznikají nová pravidla a disciplíny (Jelínek & Jelínková, 2014). Posun je zaznamenán také z hledisky výkonosti, kdy je patrný velký rozvoj v gymnastických schopnostech soutěžících. Soutěžní sestavy začínají připomínat akrobatickou show (IFMS, 2015). První úbory z roku 1987 obsahovaly stejné kostýmové komplety, na nohou bílé kozačky a na hlavě čepičku, která ladila k celému úboru (Jelínek & Jelínková, 2014). Obrovský nárůst a popularita se datuje od 90. letech 20.století, kdy zaznamenala svého rozvoje nejen v Čechách, ale i na Moravě. V České republice a Evropě je za zakladatele pokládán Mgr. Jiří Necid, který jako první roku 1944 zorganizoval první soutěž v Hranicích a udával trendy a rozvoj tohoto sportu (IFMS, 2015).

Nyní je sportovní charakter soutěže založený na zásadě fair play, ladnosti a elegance pohybu, vysoké výkonnosti a špičkové úrovni soutěžících (Jelínek & Jelínková, 2014). Mažoretkový sport se stal velice populární u dívek a je základem pro moderní sport, který láká nejen svým vzhledem ale i krásou pohybu dívky ve věku od 6 do 26 let (IFMS, 2015).

2.1.2 Soutěžní asociace

Mažoretkový sport pořádá soutěže na evropské i světové úrovni. Soutěže se pořádají již v několika různých asociacích s různým druhem náčiní a v několika disciplínách. Ačkoliv mažoretkový sport není příliš známým sportem pro veřejnost, tak asociací, které postupem času vznikají je mnoho, což bohužel nevrhá dobré světlo na tento sport. Jelínková (2014) tvrdí, že jednou z možných příčin toho, proč vznikají nové a nové asociace, je nespokojenost s hodnocením poroty a s vysokými poplatky asociaci. Mažoretky a jejich trenéři mají mnohdy

dojem, že by v jiné asociaci dosáhly objektivnějšího či lepšího ohodnocení, což se považuje za hlavní důvod vzniku nových asociací (Jelínek & Jelínková, 2014).

Mažoretkové asociace působící v ČR:

- IMA (International Majorettes Competition)
- NBTA (National baton twirling association)
- IFMS (International Federation Majorettes Sport)
- CMA (Czech Majorettes association)
- MAC (Majorette Association Czech)
- IMC (International Federation Majorettes Sport)

V každé z těchto asociací můžeme soutěžit v několika soutěžních disciplínách a kategoriích s různým druhem náčiní (Jelínek & Jelínková, 2014). Jednotlivé asociace se řídí vlastními pravidly (IFMS, 2022).

Poněvadž soutěžím s týmem v asociaci IFMS a mám největší zkušenosti právě s touto asociací jako závodnice, tak trenérka, při tvorbě metodiky této práce, popisu pravidel, věkových kategorií a disciplíny apod. budu čerpat pouze z pravidel asociace IFMS.

2.1.3 Náčiní

Cvičení s náčiním je nedílnou součástí mažoretkového sportu (Novotná, Panská & Šimůnková, 2011). Technická náročnost manipulace s náčiním v mažoretkovém sportu je velice vysoká (Kapounková et al., 2017). Základním předpokladem jedince je ovládat pohyby celého těla a jeho částí (Křištofič, 2009). Při manipulaci s náčiním jde především o pohyby v kloubu ramenním, kloubu loketním, zápěstí a prstech. Dalším důležitým atributem je schopnost orientace těla v prostoru a udržování zrakové kontroly při manipulaci s náčiním (Kapounková et al., 2017).

Pro mažoretkový sport je nejtypičtější manipulace s náčiním. Soutěžit se může v několika disciplínách, mezi neznámější zařazujeme náčiní POM-POM neboli třásně (Obrázek 1). a náčiní BATON neboli hůlka (Obrázek 2), tyto dvě sekce náčiní patří mezi nejoblíbenější a nejčastěji se vyskytující náčiní na soutěžích. Do kategorie BATON dále řadíme novodobější náčiní FLAG (Obrázek 4) a MACE (Obrázek 5), jehož základem je hůlka, proto jej řadíme do sekce BATON. Poslední náčiní, které se v České republice nevyskytuje, ale v cizích zemích je některými zeměmi použito náčiní DRUMS (Obrázek 6) Realita je taková, že se nejvíce používá sekce BATON A POM-

POM a sporadicky až skoro nikdy se na soutěžích nevyskytuje ostatní náčiní. MACE, FLAG a DRUMS nepatří mezi populární náčiní, zatím o toto náčiní není projevem velký zájem. Může to být způsobeno z důvodu nedostatečné atraktivity ze strany závodnic. Obecně platí, že s náčiním se musí neustále manipulovat a nesmí zůstat v nečinném statickém držení. Jinými slovy, musí být na první pohled viditelný pohyb náčiní (IFMS, 2022).

Náčiní POM-POM

POM-POM nazýváme též jako pompón, pompom, třásně, střapce, bambule apod. (Obrázek 1). Oficiální název tedy pro zmíněné velice populární a pestrobarevné náčiní je POM-POM. Soutěže s pompony jsou součástí všech existujících asociací. Tato sekce náčiní nemá příliš společného s klasickou mažoretkou. Manipulace s náčiním svým vzhledem připomíná na první pohled cheerleading (Jelínek & Jelínková, 2014). Cheerleading je jinými slovy roztleskávání, je to činnost, při které dívky mají v rukou náčiní pompom a fandí sportovcům na zápase. Dále je roztleskávání typické různými akrobatickými skoky nebo zvědavkami (Stroescu, 2016). Pompom se skládá z barevných plastových proužků a rukojeti. Rukojeť se nachází uprostřed a slouží pro lepší uchopení náčiní. Závodnice cvičí vždy s jedním párem pompom (IFMS, 2022). Volba velikosti a barvy pompom není omezená. Existuje několik druhů materiálu (metalické, holografické, plastové a neonové) a barev (jednobarevné, vícebarevné), ze kterých si mažoretky můžou vybrat. Náčiní však musí sedět velikostně k dané věkové kategorii a barevně ladit ke kostýmu a tématu sestavy mažoretky (Jelínek & Jelínková, 2014).

Náčiní BATON

Název „Baton“ by se dal volně přeložit z angličtiny jako hůlka (Obrázek 2). BATON nazýváme též pod zkratkou BAT. Soutěže s batonem neboli hůlkou jsou součástí všech existujících asociací. Tato sekce náčiní je tradičnější. Manipulace s batonem se nazývá twirling. Twirling je druh tance s náčiním, který obsahuje rozmanitější práci s batonem, gymnastické a akrobatické prvky (Stroescu, 2016). Hůlka se liší svojí délkou a je důležité vybrat odpovídající velikost k dané věkové kategorii. Pomyslným metrem je předloktí jedince, pomocí kterého určíme velikost hůlky. Na rozdíl od POM-POM, které vynikají barevnou škálou variant náčiní tak BATON velké možnosti nemá. Baton se skládá z kovové tyče a gumových koncovek. Na hůlku si některé mažoretky dávají tzv. omotávku (Obrázek 3), která může být různobarevná. „Omotávka“ není povinná, zlepšuje vizuální vzhled náčiní, ale zlepšuje manipulace a tlumí náraz (Jelínek & Jelínková, 2014).

Obrázek 1. Náčiní POM-POM



Obrázek 2. Náčiní BATON



Obrázek 3. Náčiní BATON s „omotávkou“



Další náčiní:

Obrázek 4. Náčiní FLAG



Obrázek 5. Náčiní MACE



Obrázek 6. Náčiní DRUMS



2.1.4 Pravidla a způsob hodnocení

Všechny soutěžní výkony mažoretek jsou hodnoceny a posuzovány odbornou porotou. Porotci se řídí pravidly jejich asociace (Jelínek & Jelínková, 2014). Pravidla pro mažoretkový sport se pravidelně aktualizují, jsou velmi rozsáhlá a obsahují podrobnou charakteristiku soutěže, práce s náčiním, soutěžních disciplín, věkových kategorií, kostýmu mažoretky apod. Pravidla zahrnují i princip hodnocení z hlediska choreografie a kompozice, práce s náčiním a pohybové techniky soutěžících. V pravidlech se také nachází oblast penalizace technickým rozhodčím, který uděluje bodovou srážku za chyby provedené soutěžícím (IFMS,2022).

Podle pravidel světové asociace IFMS (International Federation Majorettes Sport) dle aktualizace dne 31.01.2022, s účinností od 01.02.2022 rozlišujeme následující:

Soutěžní sekce dle druhu náčiní a jeho specifika:

- 1) BATON – Soutěžící manipuluje s jednou až dvěma hůlkami
- 2) MACE – Soutěžící manipuluje s jedním kusem náčiní
- 3) FLAG – Soutěžící manipuluje s jednou až dvěma kusy náčiní Flag
- 4) POM-POM – Vždy dva kusy pompom pro jednu soutěžící
- 5) SHOW – Soutěžící využívá rekvizity, libovolné druhy náčiní, případně i kulisy
- 6) MIX – Soutěžící využívá kombinaci dvou náčiní (POM-POM a BATON)
- 7) DRUMS – Soutěžící využívá jeden bubínek a dvě paličky

Účastníci soutěže:

- 1) Skupina
 - Počet soutěžících ve skupině je 8 až 25 členů
- 2) Formace
 - Sólo (1 soutěžící)
 - Duo/ trio (2 až 3 soutěžící)
 - Mini (4 až 7 soutěžících)
- 3) Nesoutěžní účastníci
 - Mezi nesoutěžní účastníky každé soutěže řadíme např. rozhodčí, Členové organizačních a pořadatelských štábů, zvukař, doprovod soutěžících apod.

Věkové kategorie

Pro usnadnění orientace k zařazování jednotlivých členů platí pravidlo o věku. Pravidlo nám říká, že rozhodující je dosažený věk mažoretky v roce konání soutěže (IFMS,2022).

1) Littlekadetky

- Věková hranice soutěžících je do 7 let (platné pro náčiní POM-POM a BATON)

2) Kadetky

- Věková hranice od 8 do 11 let (s výjimkou náčiní MACE)

3) Juniorky

- Věková hranice soutěžících od 12 do 14 let

4) Seniorky

- Věková hranice soutěžících je stanovena od 15 let a více (s Výjimkou pro kategorii sólo BAT, která se člení na):
- Seniorky mladší, věková hranice od 15 až 19 let
- Seniorky starší, věková hranice od 20 a více let

5) Grand Seniorky

- Věková hranice soutěžících je stanovena od dovršení 27 let

Skutečný věk všech účastníků malých i velkých formací se musí shodovat s věkovou kategorií u všech členů. Jestliže věk u malých formací z nějakých důvodů neodpovídá dané kategorii, je celá formace umístěna do věkové kategorie podle věku nejstarší členky formace. U velkých skupin je akceptováno 20 % starších soutěžících v jedné skupině. Pokud je počet starších ve skupině větší než 20 %, celá skupina soutěží ve starší věkové kategorii. Kromě věkové kategorie grandseniors není omezen počet mladších soutěžících ve skupině (IFMS, 2022).

Soutěžní disciplíny

Soutěžní disciplíny jsou dle platných pravidel asociace IFMS rozděleny na skupiny a malé formace. Mezi skupinové soutěžní disciplíny patří pochodové defilé, pódiová sestava a klasik drums. Mezi malé formace patří soutěžní disciplíny sólo, duo/trio a mini. Pochodové defilé i pódiové sestavy mají svoji danou strukturu. Struktura defilé zahrnuje nástup a strat, pochod, průchod cílovou čarou a závěrečnou pózu. Dále struktura pódiové sestavy zahrnuje nástup bez

hudebního doprovodu, zahajovací figuru, soutěžní choreografii, závěrečnou figuru, odchod bez hudebního doprovodu (IFMS, 2022).

Princip hodnocení

Mažoretková choreografie je posuzována porotou dle třech následujících kritérií:

1. Oblast hodnocení A – Choreografie a kompozice
2. Oblast hodnocení B – Práce s náčiním
3. Oblast hodnocení C – Pohybová technika

Způsob hodnocení výkonu je daný dle pravidel asociace. Hlavním kritériem je správnost provedení sestavy. Jakákoliv chyba se trestá bodovou srážkou. Výchozí známka je pro všechny soutěžící na začátku stejná bez ohledu na pořadí startujících. Bodová srážka se uděluje podle velikosti provedených chyb. Mínusové body jsou odstupňované na chyby malé (srážka 0,1 bodu), chyby významné (srážka 0,3 bodu) a chyby závažné (srážka 0,5 bodu). Platí pravidlo, že za jeden špatně provedený prvek porotce nemůže za žádných okolností udělit srážku větší než 1 bod. Jestliže jsou zaznamenané hromadné chyby budou penalizované po ukončení vystoupení soutěžících (IFMS, 2022).

Specifické povinné prvky pro náčiní POM-POM

Náčiní tvoří dominantní estetickou složku. Porota hodnotí práci s náčiním dle věkových kategorií podle úrovně náročnosti. Práce s náčiním by měla tvořit 50 % choreografie, nesmí převládat akrobacie, protože mažoretky jsou taneční sport. Je zakázáno odložit náčiní a cvičit bez náčiní s výjimkou povolení odložení náčiní v situaci zachování bezpečnosti soutěžících při zvedaných figurách nebo při akrobacii. Za odložené náčiní se pokládá náčiní bez kontaktu se soutěžícím více než 2 takty. Bodová srážka od technického rozhodčího v tomto případě činí 0,4 bodu. V hodnocení jsou zohledněny i chyby práce s náčiním, jež jsou trestány známkou od 0,1-0,3 bodu za chybné provedení nebo pádu náčiní. Celá choreografie by měla obsahovat několik náležitosti s náčiním. Závodnice by měla s náčiním neustále manipulovat a kombinovat různé dovednosti.

Povinné prvky pro věkovou kategorii kadetky musí obsahovat prvky flexibility s náčiním a nápadité gymnastické skoky. Skupina má povinné splnit dvě vlny a jeden obrázek s náčiním. Vlna z náčiní lze provést pouze skupinou, vznikne spojením náčiní rukama soutěžících, kteří postupně zvedají ruce nahoru a dolů, následně vznikne „vlna.“ Obrázek z náčiní lze provést rovněž skupinou, která vytřepá náčiním tvar, například kolečka a vznikne „obrázek.“ Pro věkovou

kategorii juniorek je nutné zařadit stejně jako u kadetek prvky flexibility a práce s náčiním, který je provedený všemi soutěžícími. Na rozdíl od kadetek, juniorská choreografie musí obsahovat dvoukombinaci cviků provedených v pohybu a v jeden moment současně. Dále se v sestavě musí objevit jedna zvedaná figura, dvě vlny a jeden obrázek. Povinné prvky pro věkovou kategorii seniorek mají stejné, jako juniorky. Pouze jsou rozšířené o jeden prvek floorexercise a o trojkombinaci tří prvků provedených v pohybu (IFMS, 2022).

Kostým mažoretky

Mažoretkový kostým je ušitý z elastické plavkové látky a bohatě zdobený. Můžeme ho vidět v několika variantách ve formě dresu a sukně nebo overalu. Kostým se musí hodit a odpovídat tématu a hudbě choreografie. Kostýmy jsou lesklé a bohatě zdobené flitry, kamínky a různými aplikacemi (Jelínek & Jelínková, 2014). Musí však odpovídat daným parametrům v pravidlech, věkové kategorii a zvolené hudbě (IFMS, 2022).

Součástí kostýmu je obuv. Obuv je povinná a za nedodržení obutí je udělena bodová srážka 0,5 bodu. Pro disciplínu pompom existuje několik variant obuvi od kožených jazzových cviček (Obrázek 7) přes baletní či gymnastické piškoty (Obrázek 8) nebo jakékoliv vhodné taneční obutí. Barevná variace není omezená, avšak musí ladit k celému kostýmu (Jelínek & Jelínková, 2014).

Obrázek 7. Jazzová obuv



Obrázek 8. Taneční piškoty



2.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Mladší školní věk je označován jako přechodná etapa lidského života. Věkové vymezení mladšího školního věku se v mnoha zdrojích poněkud liší. Matějček a Pokorná (1998) uvádějí věkovou hranici tohoto období od 6 do 10 let. Vymezení daného věkového období dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) je od 6 do 8 let. Za vývojové období dětí mladšího školního věku je dle Jansy, Jůvy, Kocourka, Svozila a Kováře (2019) považováno věkové období od 6 do 11 let. Toto věkové vymezení, odpovídá dle pravidel IFMS věkové kategorii kadetek a věkovému určení 1. stupně ZŠ.

Tělesný růst a vývoj

Pro zmíněné věkové období dítěte je charakteristický nárůst tělesné hmotnosti a výšky, což je chápáno jako proces vývoje a dozrávání jedince. Mladší školní věk je období, kdy dochází k celkovému vývoji, růstu končetin a změně tvaru těla. Celé tělo, především dolní končetiny začínají rychleji růst, avšak kostra není ještě připravená. Proces osifikace kostí není zcela dokončen (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil & Kovář, 2019). Rostou svaly, kosti a zuby. Zdokonaluje se obratnost, zlepšuje se koordinace a silové schopnosti (Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009). Oběhový systém zatím nepracuje tak jako u dospělého jedince, neboť srdce není plně vyvinuté (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil & Kovář, 2019).

Je to životní etapa, která se někdy označuje jako období snahy a píle. S tímto věkovým obdobím přichází do života jedince především povinnosti a řád (Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009). Dítě získává a ztotožňuje se s novou sociální rolí, s rolí žáka. S novou rolí přichází i povinnosti a odpovědnost (Nakonečný, 2011). Vlivem vývoje dochází k rozvoji jejich myšlení a uvažování (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Žák začíná vstřebávat informace jiným způsobem, než tak jak tomu bylo dříve. Dochází k rozvoji základů logického myšlení (Vágnerová, 2000). V průběhu vývoje se radikálně zlepšuje jeho hrubá i jemná motorika (Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009).

V mladším školním věku je vhodné zařazovat u dětí prvky na rozvoj kloubní pohyblivosti především v oblasti kloubu ramenního, kyčelního a páteře. Nedostatečná flexibilita je riziková u dětí v průběhu dalšího růstu. Z nedostatečné kloubní pohyblivosti se často objevují bolesti bederní páteře (Koudelová, 2013).

2.2.1 Motorické učení

Pohyb je lidskou potřebou, která ovlivňuje nejen stránku tělesnou, ale i stránku psychickou. Konkrétně ovlivňuje tělesný růst a vývoj, pozornost a soustředění, jež jsou v období

školní docházky zásadní (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Pohyby našeho těla a jeho částí jsou regulovány a řízeny pomocí CNS (centrální nervové soustavy). Motorické učení napomáhá ke zlepšení pohybového provedení. Je to speciální forma učení, při které pracují v jednu chvíli mozek i svaly (Křištofič, 2006).

„Z hlediska motoriky je mladší školní věk označován za stádium zvýšené motorické učenlivosti, tedy za optimální období pro učení se motorickým dovednostem.“ (Dvořáková & Engelthalerová, 2017, 22). Dítě má ideální předpoklady k učení se novým pohybovým dovednostem a zapojení se do některé z pohybových aktivit (Dvořáková & Engelthalerová, 2017). Je patrné zlepšení úrovně hrubé i jemné motoriky (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Toto vývojové období je proto v mnoha publikacích nazýváno jako tzv. zlatý motorický věk, neboť se dítě nachází v ideálních podmínkách pro rozvoj pohybových schopností. Je vhodné zařazovat jednoduché pohybové lokomoce jako je chůze, běh, poskok. Měly by převažovat jednoduché činnosti formou hry pro zdokonalování chůze, poskoků a lezení. Dále je potřeba aby obsahem tréninkové jednotky byly aktivity zaměřené na rovnováhu, obratnost, rychlost a cvičení zaměřené na držení těla (Vrchovecká, 2020).

Všimáme si rozvoje a postupného osvojení některých pohybových schopností, především rychlosti a obratnosti. Výkonnost motorické učení je u každého jedince individuální, avšak v tomto věku zaznamenáváme zřetelné rozdíly mezi dívkami a chlapci (Dvořáková & Engelthalerová, 2017).

V tréninkové jednotce mažoretek rozeznáváme celkem čtyři fáze motorického učení (generalizace, diferenciacie, stabilizace a koordinace). Cílem nácviku sestavy v mažoretkovém sportu je trénink jednotlivých pohybů a celé choreografie tak, aby byla závodnice v jakýchkoliv podmínkách schopna zvládnout perfektně celou sestavu. Úkolem motorického učení v estetických sportech je nácvik a ovládnání daných pohybových dovedností a rozvoj jednotlivých pohybových schopností (Kapounková et al., 2017).

2.3 Volný čas

Volný čas by se dal chápat jako určitá časová doba, ve kterém člověk nemá vůči nikomu žádné závazky a povinnosti (Slepičková, 2000). Jinými slovy volný čas je taková aktivita, jenž je prováděna člověkem na základě jeho rozhodnutí s absencí pracovních a jiných povinností (Sigmund & Sigmundová, 2021). V současné době je volný čas vysvětlován jako nástroj lidské cílevědomosti a píce. Mezi faktory, které mohou ovlivnit náplň volného času řadíme: věk, pohlaví, prostředí a podmínky (Němec, 2002).

Výběr vhodné činnosti a záliby skutečně záleží jen na nás. Často se rozhodujeme na základě aktivity, která nás zajímá, baví a dělá nám radost. Volnočasové aktivity jsou například kroužky, koníčky, zábava, relaxace apod. (Slepičková, 2000). Trávení volného času pohybovou aktivitou se ukazuje jako užitečné trávení času, kdy pohybovou činností předcházíme různým civilizačním onemocněním, jako je obezita a sklony k rizikovému chování (Sigmund & Sigmundová, 2021).

2.3.1 Preferovaná pohybová aktivita dětí mladšího školního věku

Pohybovou aktivitu definujeme jako pohybovou činnost zajištěnou pomocí lidského těla a jeho části. Mezi základní charakteristické znaky PA řadíme frekvenci, intenzitu, délku trvání a typ PA. Zařazování pravidelné PA, nejen u dětí v tomto období věku je velmi důležité z hlediska vývoje kostí, krevního oběhu, ale i prevence před civilizačními chorobami jako jsou kardiovaskulární onemocnění, Diabetes mellitus, obezita a podobně. Při PA se uvolňuje hormon endorfin, který se podílí na pocitu štěstí a dobré nálady (Sigmund & Sigmundová, 2021).

Při porovnání zapojení do pohybových činností mezi dívkami a chlapci v dané věkové kategorii od 6 do 11 let byly zjištěny zásadní rozdíly. Větší zapojení do pohybových aktivit je zaznamenáno u dívek (Sigmund & Sigmundová, 2021). Dívky mladšího školního věku nejčastěji upřednostňují esteticky koordinační sporty, kam řadíme tanec, gymnastiku, balet ale i mažoretkový sport (Neuls & Frömel, 2016). U chlapců mladšího školního věku je preferovaný fotbal a pohybové hry (Frýbová, 2016).

Zveřejněné výsledky studií prokazují, že u dětí této věkové kategorie obecně zájem o sportovní a pohybové aktivity klesá, dívky v tomto období upřednostňují estetické sporty. Můžeme se je snažit udržet u této pohybové aktivity také díky: lesklému a třpytivému kostýmu, líčení, tvorbou účesů apod. Mažoretkový sport je totiž událost nejen sportovního charakteru.

2.4 Sportovní trénink

„Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Slepičková, 2000, 22).

V období mladšího školního věku a u adolescentů má na jedince v tomto období dobrý vliv sport, jelikož působí i jako výchovný nástroj (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil & Kovář, 2019). Sport

se obvykle člení dle stupně výkonnosti sportovce a účasti na soutěžích. Odlišujeme sport dle jednotlivých dosažených úrovní na rekreační sport, výkonnostní sport a vrcholový sport (Slepičková, 2000).

Sportovní trénink bychom mohli popsat, jako organizovaný, řízený a dlouhodobý pedagogický proces. Hlavním cílem je zlepšení sportovního výkonu a propracování se k maximálnímu výkonu v konkrétní soutěžní disciplíně a kategorii (Perič & Dovalil, 2010). Trénink pomáhá rozvíjet nejen fyzické, psychické ale i sociální aspekty. Dále také zdokonaluje a rozvíjí vědomosti, taktické myšlení, spolupráci, dovednosti a schopnosti sportovce (Lehnert, Novosad & Neuls 2001).

Mezi tři základní prvky sportovní přípravy řadíme: sportovní trénink, sportovní soutěže a jiné mimo tréninkové aktivity. Sportovní trénink obsahuje tři složky. Složku motorického učení, biologicko-sociální a interakční složku (Lehnert, Novosad & Neuls 2001).

Sportovní trénink v mažoretkovém sportu se člení do třech fází na přípravné období, speciální přípravné a vrcholové soutěžní období. Obsahem přípravné etapy je volba hudby, hledání vhodného námětu a následné učení choreografie, zlepšování kondice, techniky, flexibility a práce s náčiním (Kapounková et al., 2017). Pod pojmem technika si můžeme představit způsob provedení prvků (Křištofič, 2006). Ve speciální přípravné etapě je dle Křištofiče (2004) kladen důraz na zlepšování kondice a zařazování průpravných gymnastických cvičení. Tréninková fáze zahrnuje opakování choreografií, předvádění sestav na soutěžích (Kapounková et al., 2017).

Tréninková jednotka musí být sestavena tak, aby jedince dovedla k co nejlepším výsledkům (Perič & Dovalil, 2010). Takový trénink musí být především zaměřený na všestranný rozvoj, plánovaný, systematický a cyklický (Kapounková et al., 2017).

Soustava didaktických metod v edukačním procesu pohybových aktivit:

- 1) Motivační metoda – Můžeme použít ukázkou nebo motivační výklad
- 2) Expoziční metoda – Nácvik pomocí popisu či výkladu
- 3) Fixační metoda – Často využíváme imitaci (napodobení) pohybu, princip opakování
- 4) Diagnostická metoda – Testování pohybových schopností, dovedností a vědomostí
- 5) Výchovná metoda – Klademe požadavky a uplatňujeme princip odměn a trestu

2.4.1 Esteticko-koordinační sporty

Esteticko-koordinační sport je odvětví, které se od ostatních sportovních disciplín liší především z hlediska estetičnosti pohybu, jelikož o výsledcích rozhoduje způsob provedení. Estetika a koordinace má významnou funkci z hlediska výkonu a následného hodnocení kvalitního provedení výkonu (McFee, 2013). Výkon soutěžících je časově ohraničený v řádu trvání pár minut až několik sekund. Ve zmíněném čase musí soutěžící stihnout předvést dokonalou sestavu (Bernaciková, Kapounková & Novotný et al., 2010). Kondice a koordinace je nepostradatelnou pohybovou schopností závodnic pro předvedení sestavy. Koordinace je schopnost, jenž ovládá pohyby a jejich pohybové reakce, rychlost provedení, obratnost a technickou přesnost pohybů (Křištofič, 2009). Pro závodnice, které cvičí s náčiním je nejdůležitější udržovat oční kontakt s náčiním a zvládat se orientovat v různém prostředí a prostoru (Kapounková et al., 2017).

Do esteticko-koordinačních sportů řadíme veškeré gymnastické sporty. Do této kategorie řadíme, například moderní a sportovní gymnastiku, akrobacii, tanec, synchronizované plavání, krasobruslení, krasojízda, aerobik, ale i mažoretkový sport (Bernaciková, Kapounková & Novotný et al., 2010).

2.4.2 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka by se dala vyložit, jako nejzákladnější a nejdůležitější organizační forma sportovního tréninku (Lehnert, Novosad & Neuls 2001). Tréninková jednotka probíhá v tělocvičně a je vždy časově ohraničená (Jelínek & Jelínková, 2014). V mažoretkovém sportu běžně trvá v rozmezí 90–150 minut, a to až 3x – 4x týdně (Kapounková et al., 2017). Cvičení jsou zaměřeny nejčastěji na rozvoj síly, vytrvalosti, estetiky, rytmiky, gymnastické připravenosti, flexibility, synchronizace, zdokonalování prvků a manipulaci s náčiním (Jelínek & Jelínková, 2014). Aby tréninková jednotka obsahovala veškeré důležité náležitosti musíme se řídit následujícím rozčleněním tři základních částí:

- 1) Úvodní část
- 2) Hlavní část
- 3) Závěrečná část

Úvodní část (15-45 minut)

V úvodní části dbáme na realizaci a naplňování daných cílů (Lehnert, Novosad & Neuls 2001). Již na začátku tréninku je podstatné motivovat a určit úkoly pro splnění cíle a informovat mažoretky o náplni tréninkové jednotky. Úvodní část tréninku zahrnuje rozcvičku.

V mažoretkovém sportu se rozcvička člení na dvě části na zahřátí organismu, jehož základem je aktivace srdeční a dýchací soustavy pomocí sportovních her, běhu, skoků apod. Druhá část rozcvičky se skládá z protahovacích a uvolňovacích cvičení, jehož základem je nastartovat pohybový systém sportovce na zátěž, která ho čeká v průběhu tréninku a tím současně předejít možným zraněním (Kapounková et al., 2017).

Hlavní část (45-75 minut)

Náplní hlavní části pohybové jednotky v mažoretkovém sportu je plnit předem definované cíle a úkoly. V této druhé části tréninku sportovec dosahuje svého maxima (Lehnert, Novosad & Neuls 2001). Náplň je postupně modifikovaná a měněná podle období. V mažoretkovém sportu se v hlavní části zabýváme především nácvikem a zdokonalováním choreografií, nácvikem průpravných cvičení pro podporu síly a flexibility, manipulaci s náčiním a bez (Kapounková et al., 2017). Svalová síla u dětí se rozvíjí pomocí tělesných posilovacích cvičení, jehož cílem je svalová koordinace (Vrchovecká, 2020). Flexibilitu lze rozvíjet pomocí strečinku. Strečinkové techniky členíme na: 1. Balistický, 2. Dynamický, 3. (PNF) Proprioceptický strečink (Blahušová, 2005).

Závěrečná část (15-30 minut)

V poslední závěrečné části tréninkové jednotky dbáme na zklidnění organismu jedince a následuje protažení, regenerace a ukončení tréninku (Kapounková et al., 2017). Než trénink rozpustíme tak nesmí chybět závěrečné zhodnocení tréninkové jednotky a následná motivace na další trénink (Lehnert, Novosad & Neuls 2001).

2.5 Motivace

Trenér či učitel působí na potřeby svých svěřenců a snaží se je naučit něco nového, motivuje je pro danou aktivitu. Nejdůležitější je mít radost z činnosti a mít zpětnou vazbu o výsledcích činnosti. Cílem trenéra je udržet v jedincích neustále dostačující úroveň motivovanosti a nadšení. (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2011). Motivace bývá popisovaná v nejširším slova smyslu jako soubor různorodých nástrojů, které ovlivňují chování jedince. Často kladené otázky, na které hledáme smysluplnou odpověď: „Proč se osoba chová takovým způsobem?“ a „Co je důvodem jeho chování?“ (Řepka, 2005).

Motivace vychází z Maslowovy pyramidy potřeb, která je založena na myšlence, že lidské emoce jsou řízeny potřebami (Sengupta, 2011). Mezi pět základních pilířů pyramidy potřeb patří bezpečnost a jistota, sebeúcta a uznání, sounáležitost, seberealizace a fyzické potřeby (Taormina & Gao, 2013). Na motivaci můžeme pohlížet z několika různých pohledů v závislosti i na spolupráci v týmu, sociálních vztahů a plnění stanovených cílů (George, & Feltz, 1995).

2.5.1 Vnitřní a vnější motivace

Dle většiny odborníků motivaci obecně rozlišujeme na vnitřní a vnější. Vnější motivaci motivujeme jedince pomocí různých odměn, pochval, financí, sladkostí. Paradoxně motivovat můžeme i pomocí trestů. Vnitřní motivace je hlubší, jedinec je motivován na základě potřeby vykonávat určitou činnost a dělá je pro dobrý pocit z vlastní vůle. Amotivaci chápeme, jako stav jedince, ve kterém není nadchnut pro žádnou aktivitu nebo činnost, neprojevuje žádné známky vykonávat vybranou činnost. Amotivace může u jedince vzniknout znechucením či otrávením konkrétní činnosti jiným člověkem (Blažej, 2019).

Dle výzkumu odborníků se prokázalo, že jedinci, kterým nebyla dodávána žádná vnější motivace k dané aktivitě tato činnost zabrala více času než skupině jedinců, kteří vnější motivaci dostaly. Výsledky prokázali, že to není dostatečně relevantní, jelikož je vnímání situace u každého jedince individuální. Avšak je prokázáno, že jedinec motivován pomocí nástrojů vnitřní motivace je více odolný vůči vnějším motivačním vlivům (Deci, 1971).

Byl vytvořen motivační dotazník, který zkoumá motivaci k zapojení mládeže do sportu, do kterého se zapojilo celkem 1 138 respondentů z toho 418 dívek a 720 chlapců ve věkové kategorii 8-18 let. Na základě dotazníku bylo prokázáno, že důvodem jedince začít sportovat, je zdokonalení svých dovedností, učení se něčemu novému, zlepšení fyzické zdatnosti a zábava. Odpovědi dívek a chlapců se v mnoho ohledech moc nelišili, avšak bylo zjištěno, že chlapci kladou větší důraz na výhru či úspěch a působili o něco průbojněji než dívky. (Gill, Gross & Huddleston, 1983). Pro dívky je atraktivní estetický pohyb. Motivací a vedení dívek ke cvičení a sportům z estetického hlediska je i tvar těla získaný pohybovou aktivitou (Wang & Zhang, 2012). Estetický pohyb představuje propojení mezi pohybem a hudbou, schopnost vyjádřit své pocity či osobnost pomocí pohybu. Dalším faktorem je sociální vztah, být součástí skupiny a plnit si sny a získávat zážitky (Vajnger & Wolf, 2000).

2.6 Charakteristika sportovního výkonu v mažoretkovém sportu

Závodnice si kladou za cíl vnášet svým vystoupením radost, čistotu a skvělou pozitivní náladu do světa. Výraz a celkový dojem hraje velmi významnou roli. Úsměv na tváři je pro mažoretky charakteristický (Jelínek & Jelínková, 2014). Tato sportovní disciplína je typická a preferovaná především dívkami, chlapcům není zakázáno soutěžit ovšem není jich v tomto sportu velké zastoupení (Stroescu, 2017). Jako vhodné se ukazuje začít trénovat již v útlém mladém věku, ideálně v předškolním věku. Z toho důvodu, že patnáctileté závodnice se řadí do

věkové kategorie seniorek. Mažoretky svého vrcholu dosahují nejdříve v kategorii juniorek, tedy v období od 12-14 let (Jelínek & Jelínková, 2014).

Charakteristika sportovního výkonu v mažoretkovém sportu při maximální srdeční frekvenci se pohybuje na úrovni intenzity zatížení 75 % - 85 % VO₂ max. Pro předvedení kvalitního výkonu musíme na tréninkové jednotce rozvíjet kondici, koordinaci, orientaci v prostoru, kloubní flexibilitu, práci s náčiním a synchron skupiny (Kapounková et al., 2017). Pod slovem synchron si můžeme představit jednotnost v provedení prvků v jeden moment celou skupinou (Jelínek & Jelínková, 2014).

Pro mažoretkový sport je charakteristická sestava tanečních a akrobatických prvků s náčiním. Taneční prvky zahrnují klasickou baletní průpravu. Prvky akrobacie zahrnují gymnastické prvky a nejrůznější skoky (Krištofič, 2009). Nejtypičtějšími lokomoční prvky, které vystihují mažoretkový sport je pochodový krok, poskok, chassé a různé krokové taneční variace (Stroescu, 2016). Pro esteticko-koordinační sport je velice důležitá velká kloubní pohyblivost a rozsah pohybu (Krištofič, 2004). Pohybů s velkou kloubní pohyblivostí docílíme pravidelným protahováním, dochází k rozvoji dynamické i statické pohyblivosti těla (Alter, 2004).

Základem každé sestavy je především manipulace a ovládání zvoleného náčiní (Stroescu, 2016). Obecně však platí pravidlo, čím rychlejší a nepřetržitá manipulace s náčiním, tím je práce s náčiním kvalitnější a preciznější (Jelínek & Jelínková, 2014). Mezi způsoby manipulace s pompom patří třepání, točení, vyhazování, přehazování, různé kutálení či skluzy a chytání náčiní (Stroescu, 2017).

2.6.1 Baletní a gymnastická příprava

V rámci tréninku mažoretek se uplatňuje základní baletní příprava pro zdokonalení techniky a celkového provedení u jednotlivých prvků v sestavě. Baletní připravenost je jedna z nejdůležitějších předpokladů pro úspěšnost závodnice (Jelínek & Jelínková, 2014). Trénink musí být strukturovaný tak, aby se pravidelně v jednotlivých tréninkových jednotkách objevovala baletní průprava (Krištofič, 2004). Je zvýšený důraz na držení těla, napnutí špiček a na vytočení dolních končetin v kloubu kyčelním (Krištofič, 2009).

Základem tréninku mažoretek je gymnastická, kondiční a koordinační příprava. Dále rovnováha a rozvoj kloubní pohyblivosti a protahování jednotlivých částí těla (Krištofič, 2006). Flexibilita se jinými slovy nazývá, jako kloubní pohyblivost. Je to určitá schopnost těla vykonávat pohyby v ideálním rozsahu bez nežádoucích obtíží. Pružnost a ohebnost kloubů působí, jako prevence před poničením svalů a kloubů. Faktory, které ovlivňují velikost a úroveň flexibility,

jsou věk, pohlaví, struktura kosti, svaly, šlachy, pojivová tkáň a svalová nerovnováha (Blahušová, 2005).

Flexibilita a její působení na zdraví jedince:

- Zdokonaluje fyzickou zdatnost
- Zlepšuje nervosvalovou koordinaci
- Zvětšuje zásoby živin a krve v kloubech
- Zdokonaluje držení těla a rovnováhu
- Redukuje možné riziko poranění
- Snižuje bolest v oblasti beder
- Eliminuje únavu
- Dodává lepší prožitek z pohybu

Jestliže se závodnice dostatečně a pravidelně neprotahuje, nemůže docílit maximální pružnosti (Alter, 2004). Bez dostatečné flexibility se nelze obejít. Při různých cvičení na rozvoj ohebnosti je důležité dávat zároveň pozor na technickou správnost provedení, aby se tím předešlo možným zdravotním problémům, či úrazům vzniklé následky nesprávného provedení cvičení (Deighan, 2005). Jestliže se u dětí setkáme s malým kloubním rozsahem, důvodem nízké flexibility může být špatné držení těla, jehož následky mohou vést až k onemocněním, jako je lordóza. Naopak příliš velká flexibilita nad danou mez (hypermobilita) může způsobit poranění svalů a šlach (Blahušová, 2005).

2.6.2 Pohyb a hudba

Ve většině sportovních aktivit se objevuje rytmická schopnost, protože každý pohyb, například i běh, má příslušný rytmus. V esteticko-koordinačních sportech je kladen důraz na rytmickou schopnost jedince (Petříč & Dovalil, 2010). Pohyb a hudba mají jeden společný znak. Spojuje je společná vlastnost a to časoprostor (Kapounková et al., 2017). Hudba doprovází pohyby tanečníka v čase, motivuje, ovládá pohyby a pomáhá cvičenci vyjádřit pocity pomocí tance. Hudba je řídicí nástroj, který dovede řídit pohyb v rytmu (Novotná, Panská & Šimůnková). Mažoretky vlivem hudby současně rozvíjí:

- Rytmickou a dynamickou složku
- Pohybovou paměť
- Vnímání tempa
- Improvizaci

- Dechová cvičení

Pro rozvoj zmíněných schopností využíváme nejrozličnější pohybové hry s hudebním doprovodem. Využíváme různé vytleskávání, luskání či podupů pro určení rytmu. Hry směřují k rozvoji rozpoznání hudebního tempa a rytmu (Kapounková et al., 2017). V mažoretkovém sportu má hudba několik důležitých funkcí, regulační a řídící funkce a motivační funkci. Veškeré pohyby musí odpovídat druhu hudebního doprovodu závodnice, která se musí vcítit do hudby a naučit se pohyb emocionálně prožívat (Novotná, Panská & Šimůnková). Při tvorbě choreografie nesmíme zapomenout na šest principů hudebně-pohybové složky:

- Volba hudby
- Volba a zdokonalení pohybů
- Zařazení povinných prvků
- Využití celého prostoru taneční plochy
- Práce s náčiním, technika, celkový dojem

Hudbu pro závodnici stanovuje trenér a musí zohlednit veškeré faktory, aby mažoretka předvedla perfektní choreografii. Výběr vhodné hudby a tématu choreografie by měla odpovídat věku a charakteru osobnosti soutěžící (Novotná, Panská & Šimůnková). Velký důraz je kladen na kreativitu a originalitu, měli bychom vycítit změny rytmu hudby a na pomalou hudbu zařadit cviky ladhější a pomalejší a na rychlou hudbu zařadit dynamické a rychlé pohyby (Jelínek & Jelínková, 2014).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit metodiku nácviku základních prvků s náčiním pom-pom pro děti v období mladšího školního věku.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Tvorba metodického materiálu
- 2) Popis jednotlivých prvků
- 3) Popis jednotlivých kroků nácviku v bodech

3.3 Úkoly práce

- 1) Prostudování odborné literatury, analýza dokumentů
- 2) Výběr náležitých prvků pro metodickou část práce s náčiním
- 3) Fotodokumentace metodického materiálu

4 METODIKA

Pro získání relevantních informací pro svoji bakalářskou práci jsem v první části realizovala analýzu literatury. Věnovala jsem se nejčastěji mažoretkovému sportu, estetickým sportům a sportovnímu tréninku. Snažila jsem se čerpat z české i zahraniční literatury. Využila jsem zdroje převážně z fakultní knihovny Univerzity Palackého v Olomouci. Vhodné tištěné publikace, které jsem vybrala pro moji práci byly nejčastěji vydány v letech (2000-2021). V některých případech jsem musela získat informace z literatury starší, například z roku 1998 od autorů Matějček & Pokorná publikace s názvem „*Radosti a starosti*.“ Dále jsem získala informace z internetových databází Web of Science, Scopus a Google Scholar. Čerpala jsem z oficiálních stránek mažoretkové federace a ze soutěžních pravidel pro mažoretkový sport asociace IFMS.

V druhé části mojí práce se zabývám tvorbou metodického materiálu. Věnuji se nácviku prvků s náčiním pompom. Prvky jsem zvolila sama dle svých trenérských zkušeností a přizpůsobila jsem je věkové obtížnosti pro dané věkové období. Zhotovila jsem fotodokumentaci s odborným popisem prvků v bodech a s popisem nácviku. Prvky jsou odborně popsány dle gymnastického názvosloví dle Formánkové (2011) a v souladu s pravidly soutěže IFMS. Vybrala jsem si dvě figurantky týmu DREAM Zábřeh, věkově odpovídající dané soutěžní kategorii kadetek. Zákonní zástupci figuranek podepsali informovaný souhlas a souhlasili s fotodokumentací pro účely mojí práce. Focení probíhalo v tělocvičně na 4. ZŠ Severovýchod 484/26, Zábřeh, okres Šumperk. Fotografie jsou pořízeny a následně upraveny z iPhone 6s Plus, 12megapixelového mobilního fotoaparátu.

5 VÝSLEDKY

5.1 Motoricko-funkční připravenost

Z důvodu správného provedení následujících prvků je nutné se zaměřit před konkrétním nácvikem prvků na motoricko-funkční připravenosti jedince. Měli bychom umět ovládat naše tělo a zařadit cvičení na správné držení těla. Dále by obsahem měla být i kondiční příprava, základní akrobatická přípravu a rozvoj flexibility.

Pro nácvik prvků na tréninkové jednotce využíváme nejčastěji didaktickou metodu imitační a motivační metodu. Cvičenky se snaží napodobit trenérku, která předvádí správnou ukázkou provedení prvku. Ukázka může být doplněná o výklad. Dále mezi časté didaktické metody při nácviku patří metoda expoziční a diagnostická.

Držení těla

Držení těla by se dalo vymezit, jako poměr jednotlivých končetin v oblasti hrudníku, břicha a pánevní oblasti, při které dochází ke správnému zakřivení páteře. Opěrné body jsou: temeno hlavy, brada, ramena, boky (pánev), paty. Soustava bodů pomáhá dětem procítit pohyby vlastního těla (Lepoldová, 2009). Držení těla v mažoretkovém sportu je naprosto shodné s pravily správného držení těla. Při nácviku správného držení začínáme jako první s dětmi cvičením na zemi a dbáme na základní pravidla (Kapounková et al., 2017). Základní pravidla správného držení těla:

- Zaujmemu polohu ve stoji spatném
- Chodidlo je ve fyziologické poloze, prsty se nesmí krčit
- Svaly dolních končetin jsou v napětí
- Hýžděové svaly jsou staženy
- Břišní svaly jsou lehce v napětí
- Dolní končetiny od ramen směřují tahem dolů

Kondiční příprava

Mažoretkový sport vyžaduje dostatečnou kondiční přípravu, aby byli závodnice schopny předvést obtížné prvky v sestavě. Kondiční příprava je soubor nástrojů, která rozvíjí pohyb na silové i vytrvalostní úrovni. Krištofič (2006) zdůrazňuje, že v gymnastických sportech v průpravné části tréninkové jednotky bychom měli věnovat pozornost také silové obratnosti a vytrvalosti v úrovni aerobního a aerobně-anaerobního prahu zatížení. Preferuje se rozvíjet sílové schopnosti pomocí zpevňovacích cvičení často se tyto cvičení nazývají jako gymnastická zpevňovací cvičení, která se často nazývá také pod anglickým názvem jako core trénink (Perič &

Dovalil, 2010). Zpevňovací průprava by měly být součástí tréninku, nejen mažoretkového sportu, ale všech sportovních disciplín (Kryštofič, 2006). Kondiční schopnosti lze rozvíjet také zábavnou herní formou nebo cvičením a posilováním s vlastní vahou na hudbu, která děti lépe motivuje k výkonu (Perič & Dovalil, 2010).

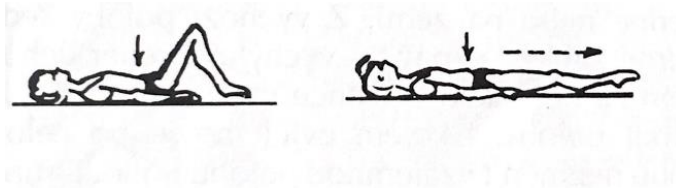
Základní akrobatická příprava

Akrobatická příprava v tréninkové jednotce mažoretek obsahuje akrobatická cvičení. Je to část tréninku, která zlepšuje u dětí motorickou a technickou sekci přípravy. U pohybové průpravy se zaměřujeme na akrobatickou přípravu. Dělíme je na prvky zpevňovací, odrazové, doskokové, rotační, podporové a pohyblivostní. Cvičenka by měla zvládnout prvky pohybové průpravy, protože ty jsou naprostým základem pro podmínky nácvičku akrobatických prvků. Zpevňovací příprava je jeden z nejvýznamnějších prvků, protože mažoretka musí umět ovládat svoje tělo a co nejlépe provádět pohyby. Při zpevňovací přípravě dochází ke zpevňování těla v oblasti kyčlí, kolena a páteře (Zítka & Chrudimský, 2006).

Obrázek 9. Podsazení pánve

Příklad cvičení:

- I. ZP: Leh skrčmo
- II. Postupně napínáme nohy



Při cvičení dbáme na napnutí dolních končetin, v kolenním kloubu, přitisknutí beder k podložce, hlava v prodloužení těla (Zítka & Chrudimský, 2006).

Flexibilita

Flexibilita se jinými slovy nazývá kloubní pohyblivost a řadíme ji mezi schopnosti kondičně-koordináční. Je to určitá schopnost těla vykonávat pohyby v ideálním rozsahu bez nežádoucích obtíží (Blahušová, 2005). Kloubní pohyblivost se dělí na flexibilitu v oblasti paží, ramen, trupu, kyčlí a dolních končetin. Alter (2004) uvádí, že děti v 10 letech mají přirozenou flexibilitu pohybů. Ohebnost dále rozdělujeme na dynamickou a statickou. Dynamickou flexibilitu popíšeme jako švihový nebo hmitový pohyb a statickou flexibilitu charakterizujeme jako pomalé protahování, zaujmutí jedné polohy a vydrž po určitou dobu nejčastěji 15-30 sekund (Alter, 2004).

Nepostradatelnou součástí tréninkové jednotky je zvyšování kloubní ohebnosti (Kapounková et al., 2017). Základní pravidla při tréninku flexibility:

- Zahřátí organismu
- Střídání nádechu a výdechu při protahování
- Pravidelnost

- Technická správnost provedení
- Rozmanitost prvků a počet opakování
- Kombinace protahovacích, posilovacích a uvolňovacích cvičení

5.2 Metodika nácviku práce s náčiním pom-pom

A. Vyhazování a chytání náčiní:

- Výhoz pom nad hlavu P a L
- Výhoz pom s půlobratem 180°
- Výhoz pod pom s obratem 360°
- Výhoz pod rukou a pod nohou
- Výhoz nohama (chycení do rukou)
- Výhoz v bočním rozštěpu
- Výhoz pod přemetem stranou
- Výhoz pod přemetem vpřed

B. Kutálení po těle:

- Kutálení pom po rukou a nohou
- Kutálení z jedné ruky na druhou
- Kutálení po zádech

1. Výhoz pom-pom nad hlavu P

Popis:

- ZP: Stoj spojný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 10)
- Předpažit poníž P (Obrázek 11), výhoz náčiní, ruce v bok (Obrázek 13)
- Vzpažit P, chycení náčiní (Obrázek 14)

Obrázek 10.



Obrázek 11.



Obrázek 12.



Obrázek 13.



Obrázek 14.



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném

Dle autorky Kapounkové et al. (2017) a dle Novotné, Panské, Šimůnkové (2011) se při házení soustředíme na:

- Napnutí celé paže od ramene po zápěstí
- Udržujeme oční kontakt s náčiním
- Výšku výhozu
- Chycení náčiní

Náčiní:

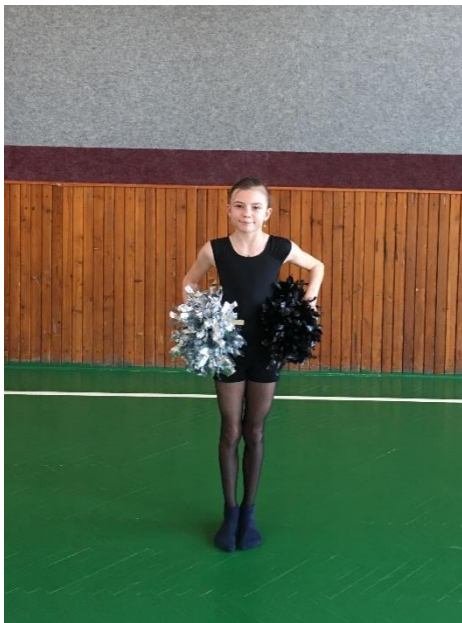
- Vyhazujeme alespoň 2 m vysoko
- Rovně nad sebe

2. Výhoz pom-pom nad hlavu L

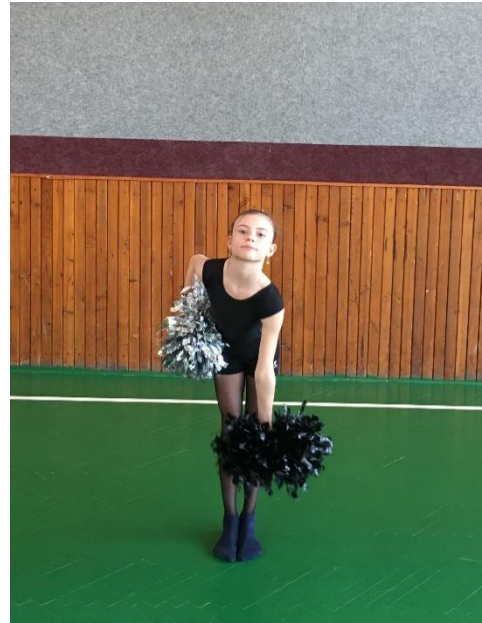
Popis:

- ZP: Stoj spojný, pokrčít upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 15)
- Předpažit poníž L (Obrázek 16), výhoz náčiní, ruce v bok (Obrázek 18)
- Vzpažit L, chycení náčiní, pokrčít upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 19)

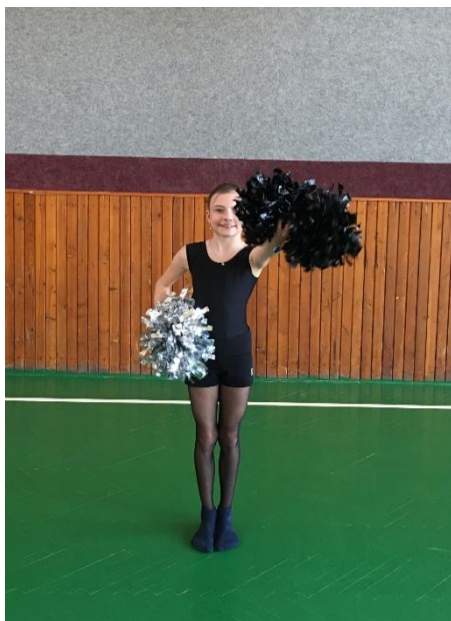
Obrázek 15.



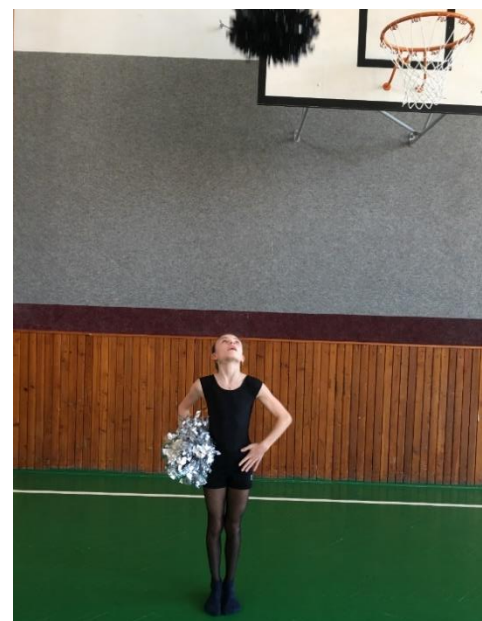
Obrázek 16.



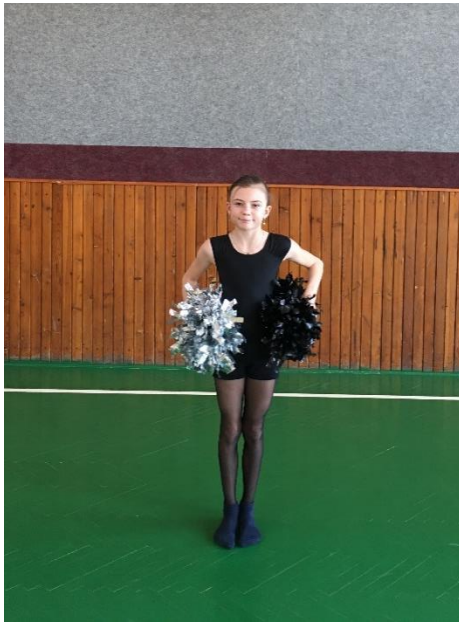
Obrázek 17.



Obrázek 18.



Obrázek 19.



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném

Náčíní:

- Vyhazujeme alespoň 2 m vysoko
- Rovně nad sebe

3. Výhoz pom-pom s půlobratem 180°

Popis:

- ZP: Stoj spojný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 20)
- Předpažit poníž P (Obrázek 21), výhoz náčiní, ruce v bok (Obrázek 23)
- Půlobrat 90°, vzpažit pravou, stoj spojný čelem vzad, chycení náčiní, vzpažit P (Obrázek 24)

Obrázek 20.



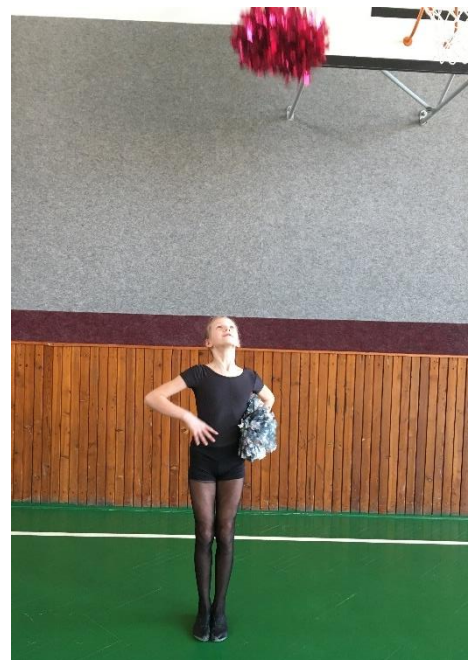
Obrázek 21.



Obrázek 22.



Obrázek 23.



Obrázek 24.



Obraty

Obrat, jinak řečeno otočení těla kolem své osy (Lepoldová, 2009). Obraty je možno provádět vpravo (P) i vlevo (L), na místě nebo do prostoru.

Pod názvem obrat si můžeme představit otáčivý pohyb, dle několika autorů Formánkové (2011), Kapounkové (2017), Novotné, Panské & Šimůnkové (2011) a Lepoldové (2009) se shodují v názoru, že rozeznáváme několik druhů obrátů:

- otočení těla kolem své osy o 45°
- otočení těla kolem své osy o 90°
- otočení těla kolem své osy o 180°
- otočení těla kolem své osy o 360°

Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném

Náčíní:

- Vyhazujeme alespoň 2 m vysoko
- Rovně nad sebe

Popis nácviku obratu:

Základní poloha (ZP): Stoj spatný, pokrčit upažmo dolů

I. Krok vpravo – stoj únožný stranou (P)

II. Přísun levé nohy

III. Otočení vpravo

Obrat je proveden ve výponu

4. Výhoz pod pom-pom s obratem 360°

Popis:

- ZP: Stoj spojný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 25)
- Předpažit poníž P (Obrázek 26), výhoz náčiní, ruce v bok (Obrázek 28)
- Obrat 180°, vzpažit P (Obrázek 29), stoj spojný, chycení náčiní, vzpažit P (Obrázek 30)

Obrázek 25.



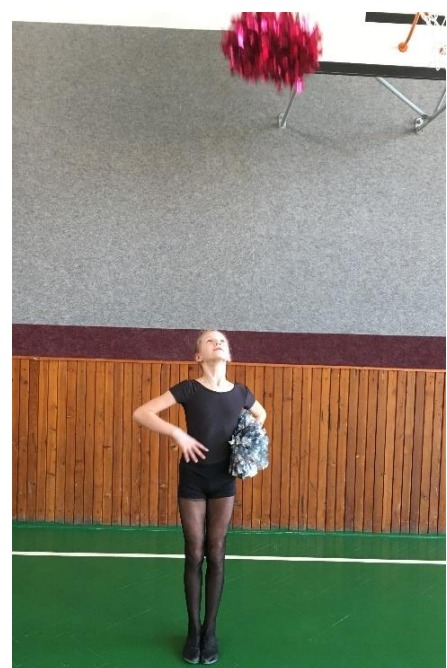
Obrázek 26.



Obrázek 27.



Obrázek 28.



Obrázek 29.



Obrázek 30.



Průpravná cvičení:

- Protahování celého těla
- Zpevnění a odlehčení pánve
- Posílení dolních končetin
- Posílení zádového svalstva
- Rovnovážná cvičení

Princip správné techniky točení dle Novotné, Panské & Šimůnkové (2011):

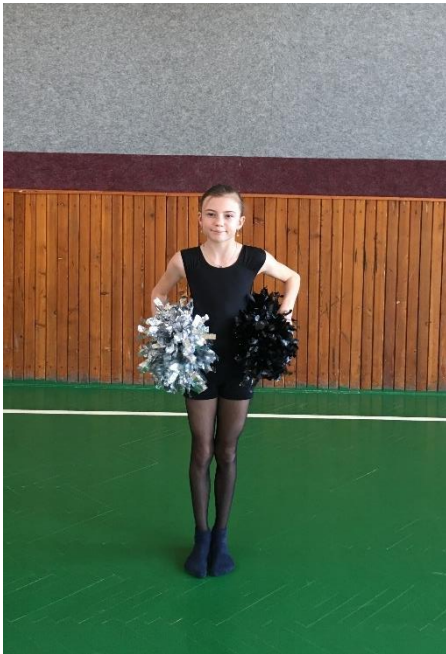
- Základní poloha a příprava na obrat
- Odraz do výponu, spojení nohou
- Přetáčení hlavy
- Švih paží a rotace ramen
- Rotace v ose otáčení

5. Výhoz pom-pom pod rukou

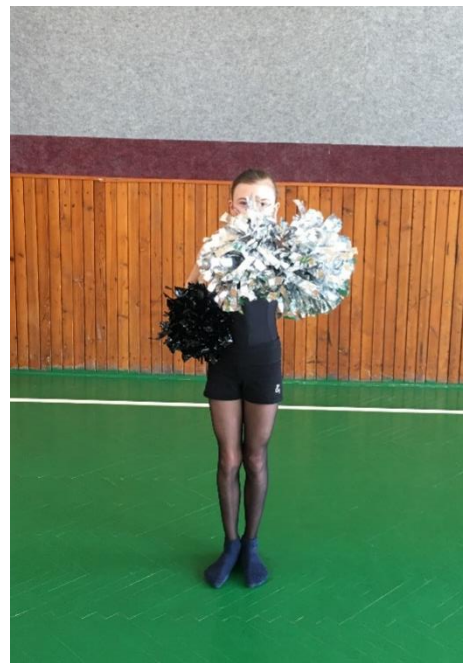
Popis:

- ZP: Stoj spojný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 31)
- Předpažit L, upažit P, ruce svírají pravý úhel 90° (Obrázek 33)
- Pokrčit předpažmo předloktí svisle vzhůru P – dojde k překřížení rukou (Obrázek 34)
- Podhoz P pod L (Obrázek 35), chycení náčiní, vzpažit P (Obrázek 36)

Obrázek 31.



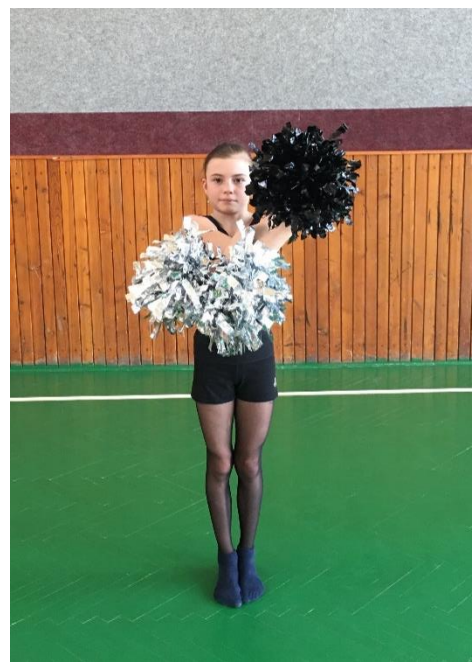
Obrázek 32.



Obrázek 33.



Obrázek 34.



Obrázek 35.



Obrázek 36.



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněné paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném
- přesnost hodu

Náčíní:

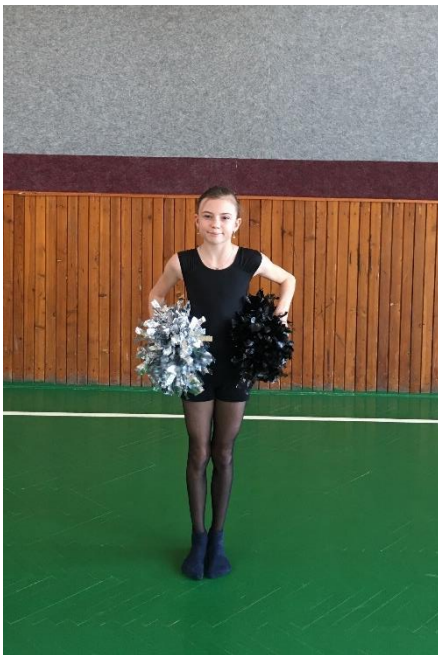
- Vyhazujeme alespoň 2 m vysoko
- Rovně nad sebe

6. Výhoz pom-pom pod nohou

Popis:

- ZP: Stoj spojný, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 37)
- Stoj rozkročný L vpřed, upažit (Obrázek 38), pokrčit předpažmo předloktí dovnitř (Obrázek 39),
- Přednožit vzhůru L, podhoz náčiní pod L nohou (Obrázek 40), stoj spojný, vzpažit P, chycení náčiní, vzpažit P (Obrázek 41)

Obrázek 37.



Obrázek 38.



Obrázek 39.



Obrázek 40.



Obrázek 41.



Kontrola

- správné držení těla
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném
- kloubní pohyblivost
- napnuté špičky

Náčíní:

- Vyhazujeme alespoň 2-2,5 m vysoko
- Rovně nad sebe

Rozvoj kloubní pohyblivosti:

- Pro rozvoj kloubní pohyblivosti v oblasti DK jejich pohyblivost zlepšujeme pomocí protahování
- Před zahájením strečinku musíme nejprve zahřát organismus pomocí základních lokomocí např. běh, chůze, poskok a podobně
- Při zvyšování ohebnosti je důležité dbát na správné dýchání
- Aby bylo cvičení na rozvoj flexibility efektivní tak je potřeba cvičení provádět pravidelně
- Dbáme na správnou techniku provedení všech cvičení, aby nedošlo k úrazu způsobeno vlivem nesprávného cvičení
- Pro efektivní protažení volíme rozmanité prvky a počet opakování vzhledem k věku

Nácvik rozsahu dolních končetin:

- Protahovací cvičení na zemi a ve stoji
- Švihová cvičení na zemi a ve stoji
- Výdrž v krajních polohách

7. Výhoz pom-pom nohama

Popis:

- ZP: Vzpór sedmo-skrčmo, náčiní je sevřeno mezi kotníky (Obrázek 42)
- Výhoz náčiní, přednožit vzhůru (Obrázek 43), návrat do ZP (Obrázek 44)
- Vzpažit P, chycení náčiní vzpažit P (Obrázek 45)

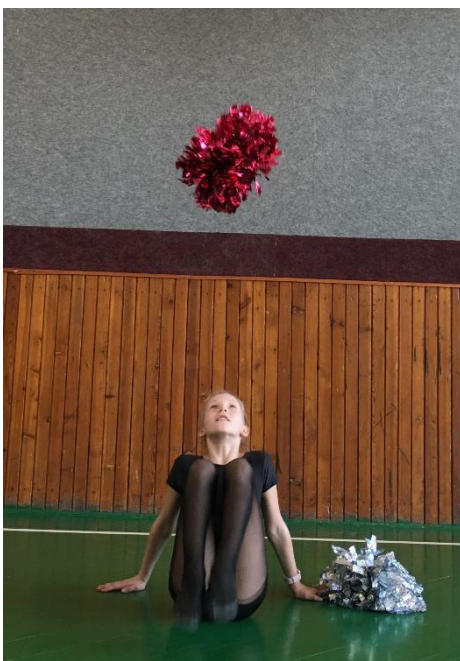
Obrázek 42.



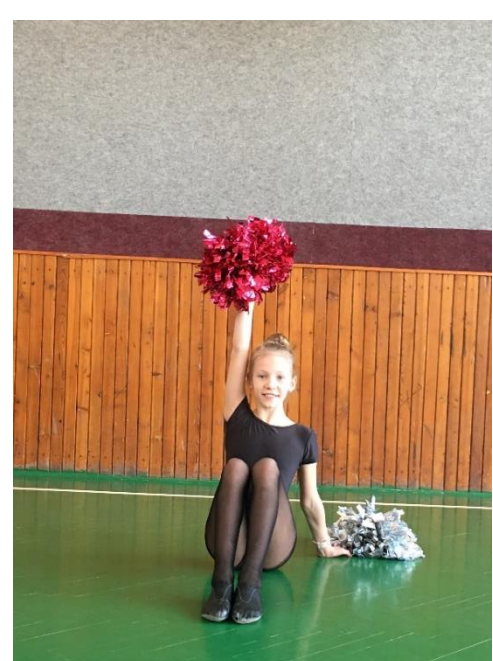
Obrázek 43.



Obrázek 44.



Obrázek 45.



Kontrola:

- Vzpřímený sed
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe
- napnuté špičky

Náčíní:

- Náčiní se vypouští z kotníků
- Vyhazujeme alespoň 1 m vysoko
- Rovně nad sebe
- Chycení do ruky

8. Výhoz pom-pom nohama roznožmo s roznožením

Popis:

- ZP: vzpor sedmo-skrčmo, náčiní je sevřeno mezi kotníky (Obrázek 46)
- Výhoz náčiní, přednožit vzhůru-roznožit (Obrázek 48)
- Návrat do ZP, vzpažit P, chycení náčiní, vzpažit P (Obrázek 49)

Obrázek 46.



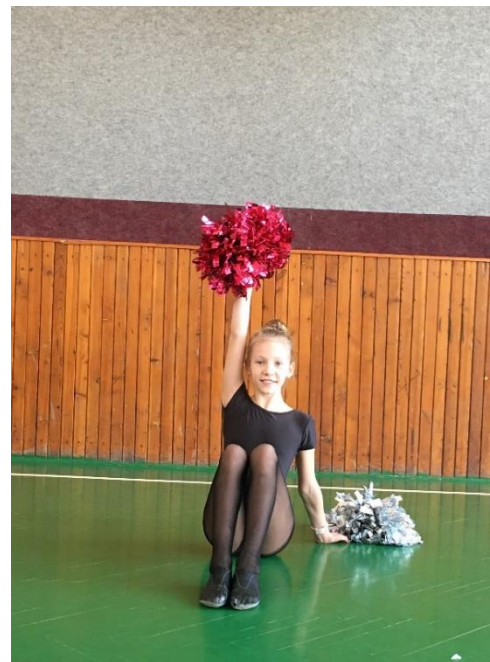
Obrázek 47.



Obrázek 48.



Obrázek 49.



Kontrola:

- Vzpřímený sed
- zpevněná paže
- kloubní pohyblivost
- napnuté špičky

Náčíní:

- Náčiní se vypouští z kotníků
- Vyhazujeme alespoň 1-1,5 m vysoko
- Rovně nad sebe
- Chycení do ruky

9. Výhoz pom-pom v bočném rozštěpu

Popis:

- ZP: Bočný rozštěp, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 50)
- Předpažit P (Obrázek 51), Vzpažit P, výhoz náčiní (Obrázek 52)
- Chycení náčiní do vzpažené P (Obrázek 53)

Obrázek 50.



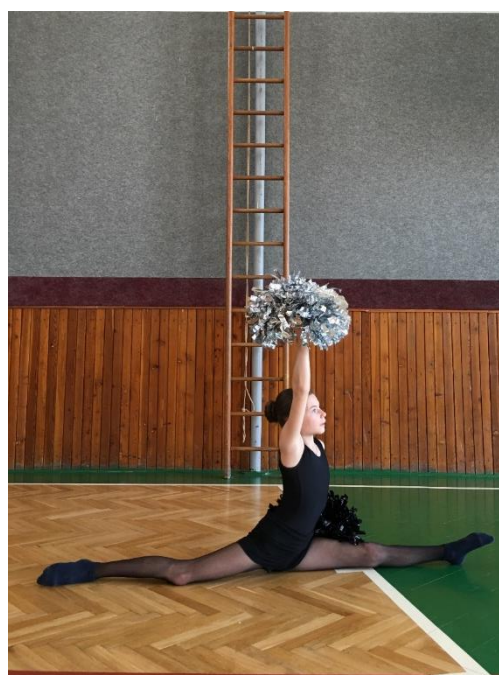
Obrázek 51.



Obrázek 52.

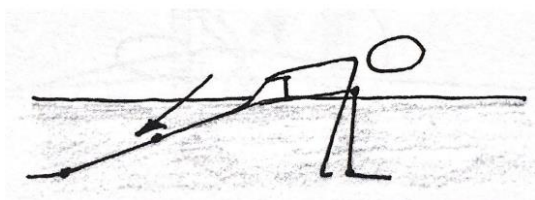
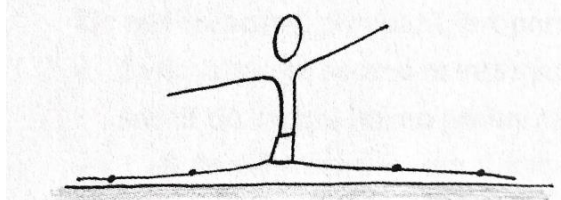


Obrázek 53.

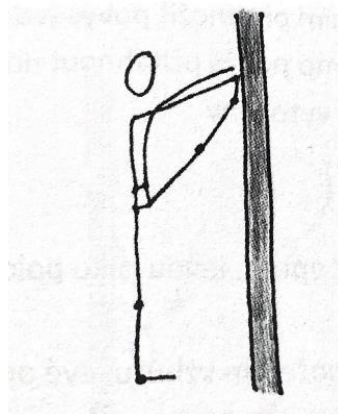


Popis nácviiku bočného rozšttěpu:

Pro zvládnutí bočného rozšttěpu musí být tělo flexibilní v oblasti kyčelního kloubu. Cvičení, u kterého setrváme v jedné poloze s dopomocí ruky po dobu 4 sekund nebo s hmitáním nazýváme jako cvičení pasivního rozsahu. Dále cvičení, u kterého setrváme v jedné poloze bez dopomoci ruky po dobu až 16 sekund nebo s švihnutím do maximálního rozsahu nazýváme cvičení aktivního rozsahu (Kapounková et al., 2017). Dříve než se budeme pokoušet o bočný rozšttěp tak se na to musíme náležitě rozcvičit. Provedeme vzpor dřepmo, zánožný levou, noha na nártu (Obrázek 54) a hmitáme v pozici. Následně v poloze setrváme nějakou dobu bez hmitání. Cvičení provedeme na obě strany.

Obrázek 54. Vzpor dřepmo zánožný levou*Obrázek 55. Bočný rozšttěp**Obrázek 56. Noha opřená o oporu*

Při nácviiku bočného rozšttěpu můžeme využít i oporu (žebřiny nebo zeď) a protahovat nohy setrváním v poloze (Obrázek 56) nebo švihovým cvičením do strany nebo za sebe. Paže jsou v úrovni ramen a vykonáváme švihy nohy, který vychází od kyčelního kloubu. Dbáme na napnuté končetiny a špičky. Totéž můžeme nacvičovat i v lehu na zádech a na boku.

**Kontrola:**

- zpevněná paže
- kloubí pohyblivost
- napnuté špičky

Náčini:

- Vyhazujeme alespoň 1,5-2 m vysoko
- Rovně nad sebe

10. Výhoz pom-pom pod přemetem stranou pravou vpřed

Popis:

- ZP: Stoj spojný pravým bokem, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 57)
- Stoj rozkročný P vpřed, předpažit P a upažit L (Obrázek 58), podřep přednožný P, předpažit dolů poníž P a upažit dolů L (obrázek 59), výhoz náčiní vzpažit P
- Přemet stranou (Obrázek 60), stoj roznožný L vpřed, Vzpažit (Obrázek 61)

Obrázek 57.



Obrázek 59.



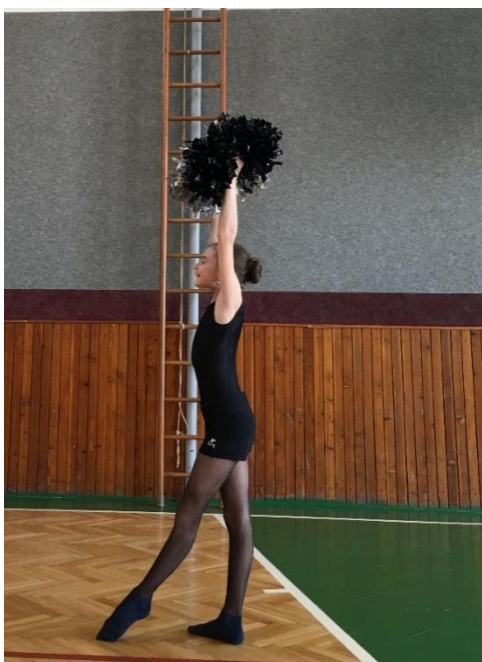
Obrázek 58.



Obrázek 60.



Obrázek 61.



Nácvik přemetu stranou:

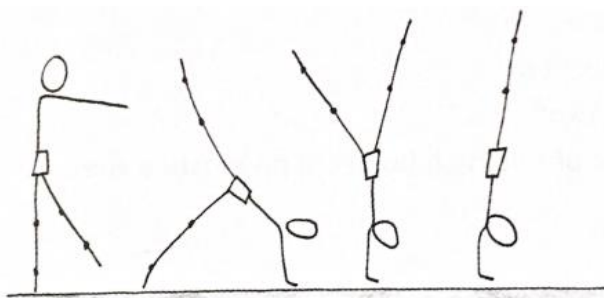
Než se začneme učit přemet stranou, tak musíme zvládat stoj na ruce (Obrázek 62) (Krištofič, 2006). Do tréninkové jednotky zařazovat cvičení pro podporu posílení a zpevnění těla. Nejprve cvičenky učíme stoj na ruce s dopomocí od trenéra (Obrázek 63), který postupně dle schopností cvičenky zmenšuje míru dopomoci. Průpravný nácvik lze dále provádět u stěny. Postavíme cvičenku čelem ke stěně a opřeme nohy o stěnu. Prostřednictvím přisouvání ke stěně se dostaneme do stoje na ruce (Krištofič, 2009).

Popis nácviku stoje na ruce:

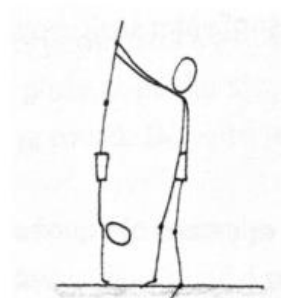
ZP: Stoj přednožný

- I. Vzpažit
- II. Výkrok odrazovou nohou
- III. Ruce položíme na podložku a současně provedeme švih švihovou nohou
- IV. Přidáme nohy k sobě a spojíme je stoje na ruce

Obrázek 62. Stoj na ruce



Obrázek 63. Stoj na ruce s dopomocí



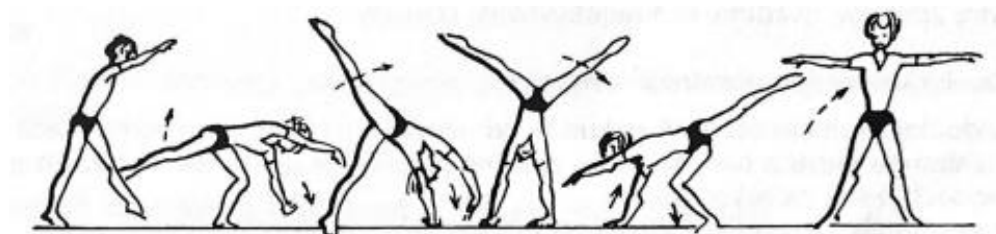
Jestliže jedinec zvládá stoj na ruce tak přejdeme k nácviku orientace v prostoru a zapojení dolních končetin. S dětmi nacvičujeme „medvídka“ aby se naučili správně zapojovat nohy a ruce. Dále je vhodné přemet stranou provádět s dopomocí (Obrázek 65), trenér přidržuje za boky. Pokud cvičenec zvládá následující kroky tak kontrolujeme cvičence a necháme ho samostatně provést přemet stranou. Můžeme využít žíněnky pro lepší komfort cvičícího, následně žíněnku odděláme a cvičíme na zemi (Janošková & Šeráková, 2019).

Popis nácviu přemetu stranou:

ZP: Stoj přednožný P (odrazová noha), předpažit vzhůru

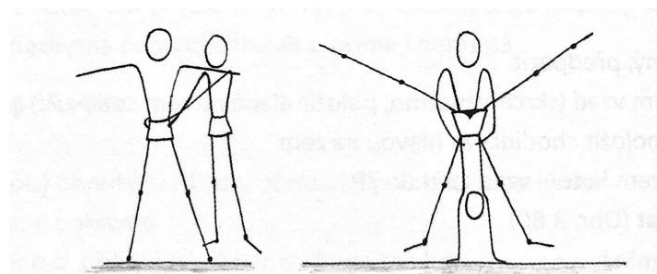
- I. Předklon s rotací ramen a P a L dlaň pokládáme na podložku, prsty dlaní směřují směrem k sobě
- II. Odraz P nohy, přenesení váhy a švih L nohy
- III. Stoj na rukou, nohy jsou s roznožení
- IV. Přenesení těla, L noha provede došlap na podložku
- V. Postupně se zvedáme do stoje rozkročného pomocí odtlačení levé ruky od země

Obrázek 64. Přemet stranou



Pozn. Pořadí zapojení rukou a nohu u hvězdy: ruka, ruka, noha, noha (Kapounková et al., 2017).

Obrázek 65. Přemet stranou s dopomocí



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- kloubí pohyblivost v oblasti beder i kyčelního kloubu
- napnuté špičky

Náčini:

- Vyhazujeme úhlopříčně (2-3,5 m vysoko a 1-1,5 m daleko)

11. Výhoz pom-pom pod přemetem vpřed

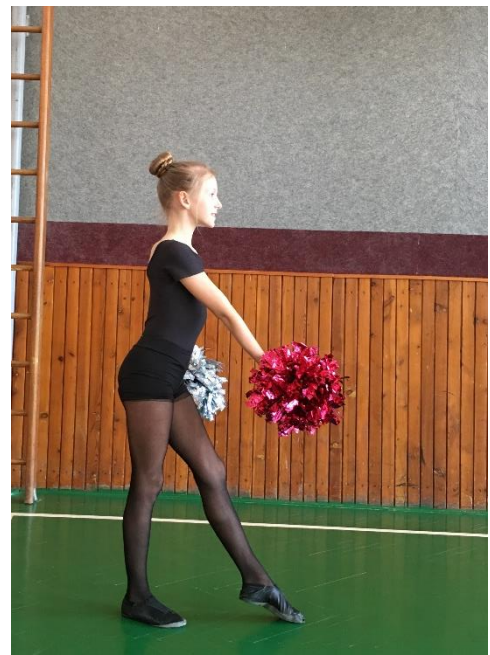
Popis:

- ZP: Stoj spojný pravým bokem, pokrčit upažmo dolů ruce v bok (Obrázek 66)
- Stoj rozkročný L vpřed, předpažit poníž P a upažit dolů L (Obrázek 67), podřep přednožný L (obrázek 68), výhoz náčiní vzpažit P
- Přemet vpřed (Obrázek 69), stoj roznožný L vpřed, Vzpažit (Obrázek 70)

Obrázek 66.



Obrázek 67.



Obrázek 68.



Obrázek 69.



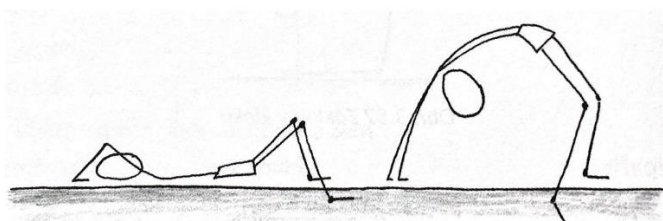
Obrázek 70.



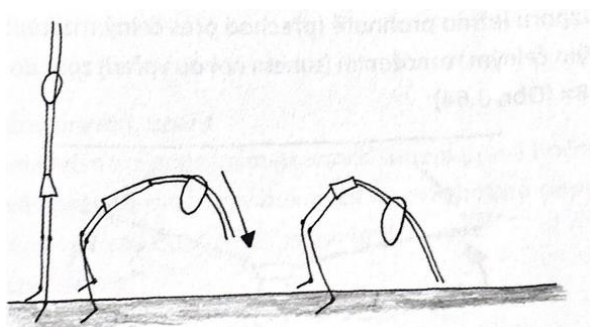
Přemet vpřed patří mezi dynamické akrobatické cvičení, který vyžaduje flexibilitu těla. Předpokladem pro nácvik je zvládnutí stoje na ruce (Obrázek 62), záklon, most z lehu (Obrázek 71) a most ze stoje (Obrázek 72), přenášení váhy v mostu na ruce a na nohy, přednožení v mostu (Křištofič, 2006). Pravidelné cvičení mostu vede k rozvoji flexibility páteře a pohyblivosti těla potřebné ke zvládnutí přemetu. Tento prvek se učíme s dopomocí, ale nejprve se naučíme most z lehu, následně po jeho zvládnutí se s dopomocí pokoušíme o most ze stoje.

Dalším krokem je nácvik postavení z mostu. Následně navážeme na stoj na ruce a most, spojíme prvky do cvičení s dopomocí, kdy cvičenka provede stoj na ruce ze stoje provede most s dopadem na dvě nohy do stoje. Cvičení opakujeme a pokoušíme se o dopad na jednu nohu. Dopomoc provádí trenér, lze ji provést mnoha způsoby. Dopomoc, při které nadlehčíme tělo cvičenky provedeme tak, že umístíme jednu paži na rameno a druhou pod bedra nebo chycením za pas. Přidržíme cvičenku až do fáze dopadu.

Obrázek 71. Most z lehu



Obrázek 72. Most ze stoje

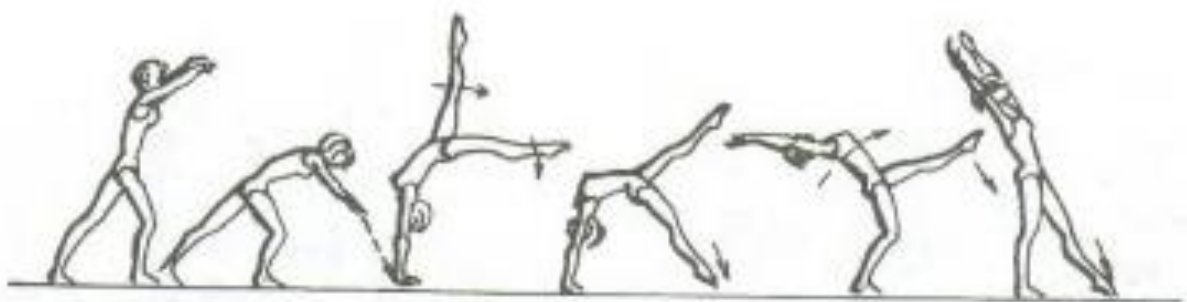


Popis nácviu přemetu vpřed (z místa):

ZP: Stoj přednožný odrazovou nohou, předpažit vzhůru

- I. Vykonáme krok v před L
- II. Dynamicky zanožíme švihovou nohu a souběžně provedeme předklon trupu
- III. Po odrazu je švihová noha dopnutá a ruce jsou na podložce
- IV. Ve stoji na rukou roznožném vpřed se hlava zaklání a bedra prohýbají
- V. Při doskoku se postupně zvedáme na plná chodidla a vzpažíme

Obrázek 73. Přemet stranou



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- kloubí pohyblivost v oblasti beder i kyčelního kloubu
- napnuté špičky

Náčíní:

- Vyhazujeme úhlopříčně
- 2-3,5 m vysoko
- 1-1,5 m daleko

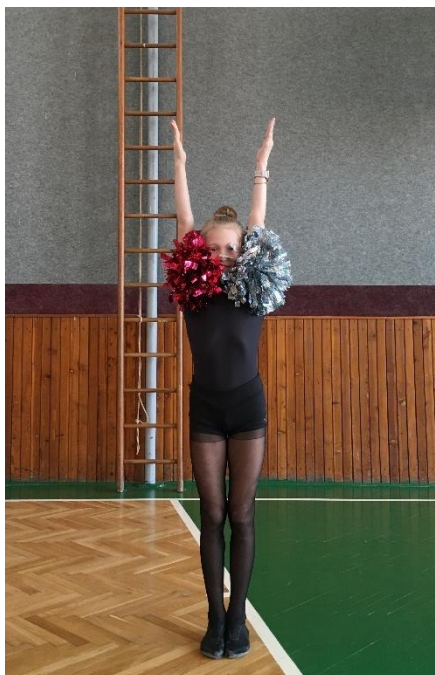
12. Kutálení pom-pom po rukou

Variace I.

Popis:

- ZP: Stoj spojný, Vzpažit, náčiní je sevřeno mezi krkem a paží (Obrázek 74)
- Upažit dolů, samovolný skluz náčiní (Obrázek 75), chycení do rukou (Obrázek 76)

Obrázek 74.



Obrázek 75.



Obrázek 76.



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném

Náčiní:

- Samovolný skluz náčiní
- Náčiní je sevřeno ve výchozí poloze
- skluz neboli kutálení po pažích

Variace II.

Popis:

- ZP: Stoj spojný, Vzpažit zevnitř P a upažit dolů (Obrázek 77), samovolný skluz náčiní dolů po paži (Obrázek 78), za hlavou a po paži (Obrázek 79)
- Chycení do L (Obrázek 80)

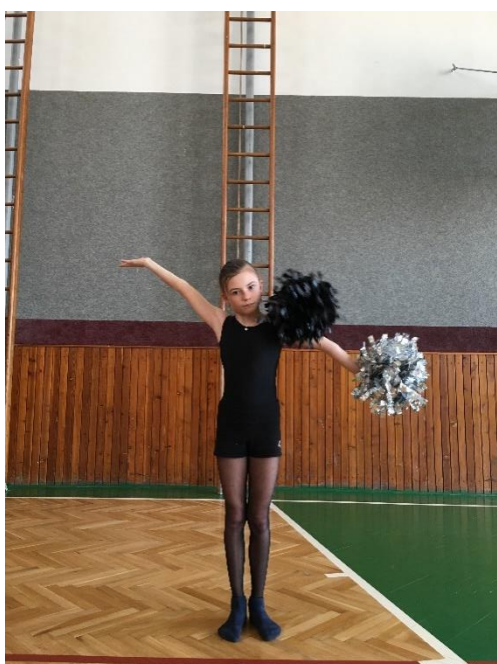
Obrázek 77.



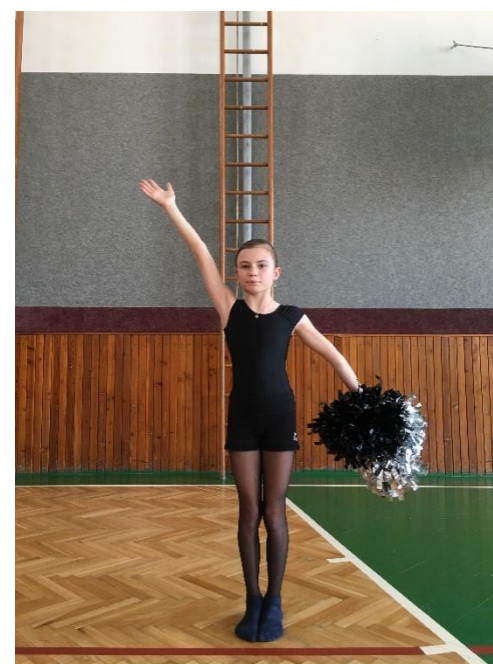
Obrázek 78.



Obrázek 79.



Obrázek 80.



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném

Náčíní:

- Samovolný skluz náčiní
- Náčiní je sevřeno mezi krkem a paží
- skluz neboli kutálení po pažích

13. Kutálení pom-pom po nohou**Popis:**

- ZP: Vzpor sedmo (zpříma), náčiní položeno na nohou (Obrázek 81)
- Vzpor vzadu ležmo, samovolný skluz náčiní po nohou (Obrázek 82)
- Chycení náčiní mezi kotníky ve vzporu sedmo (Obrázek 83)

Obrázek 81.



Obrázek 82.



Obrázek 83.



Kontrola:

- Napnutí v loketním kloubu, zvednou boky
- hlava v prodloužení těla
- nohy držet u sebe ve stoji spojném

Náčíní:

- Samovolný skluz náčiní po DK
- Chycení do kotníků

14. Kutálení pom-pom po zádech

Variace I.

Popis:

- ZP: Stoj spojný, Vzpažit P (Obrázek 84), skrčit vzpažmo P (Obrázek 85)
- Vzpažit P, samovolný skluz náčiní po zádech (Obrázek 86)
- Zapažit, chycení náčiní do P ruky (Obrázek 87)

Obrázek 84.



Obrázek 86.



Obrázek 85.



Obrázek 87.



Kontrola:

- správné držení těla
- zpevněná paže
- nohy držet u sebe ve stoji spojném

Náčíní:

- Samovolný skluz náčiní
- skluz neboli kutálení po zádech

Variace II.

Popis:

- ZP: Leh na břiše – vzpažit L, skrčit vzpažmo P (Obrázek 88), položení náčiní na krk, pokrčit přípažmo (Obrázek 89)
- S oporem o dlaně provedeme hrudní záklon do jógové pozice zvané “ kobra“ (Obrázek 90)
- samovolný skluz náčiní po zádech, chycení náčiní do kotníků (Obrázek 91)

Obrázek 88.



Obrázek 89.



Obrázek 90.



Obrázek 91.



Kontrola:

- napnuté končetiny
- kloubní pohyblivost v oblasti beder
- nohy držet u sebe
- špičky

Náčíní:

- Samovolný skluz náčíní
- skluz neboli kutálení po zádech

6 DISKUSE

Mažoretkový sport řadíme do kategorie esteticko-koordinačních sportů, kam patří například i gymnastika. Hovoříme o estetické pohybové činnosti s náčiním, která je doprovázena hudbou (Bernaciková, Kapounková & Novotný et al. 2010). Mažoretkový sport už není pouze pochod v průvodu na dechovou hudbu. A novodobě ho řadíme mezi moderní sporty hledající své místo mezi ostatními populárními sporty. Dle aktuálního celkového počtu registrovaných soutěžních klubů v asociaci IFMS, působící v České republice v roce 2022 by se dalo říct, že již zmíněný estetický sport je populární a roste o něj zájem. Základna mažoretkového sportu je velká. Dle aktuálních statistik figuruje 3 210 členů, je do ní přihlášeno celkem 114 klubů a 13 krajů České republiky. Několik dalších týmů a závodnic je registrovaných v jiných soutěžních asociacích. Česká republika se významně podílí na rozvoji tohoto sportu a je považovaná svojí úrovní za světovou špičku, dle úspěchů českých týmů na mistrovských a světových soutěžích za poslední roky.

I když existuje několik soutěžních asociací, tak mažoretkový sport stále nemá mnoho vhodných metodických příruček ani literatury, které by se zabývaly problematikou tohoto sportu. První knihu o mažoretkovém sportu vydalo nakladatelství Toužimský & Moravec v roce 2014. Publikace je od autorů Jelínek & Jelínková (2014) s názvem „Lexikon mažoretky.“ Dle mého názoru je zmíněná literatura do značné míry nedostačující z důvodu charakteristik a popisu pravidel sportu pouze dle asociace NBTA (National baton twirling association). Tato asociace je tvořena v duchu pouze jedné asociace z čehož soudím, že je neobjektivní. Kniha je zaměřena primárně na náčiní baton, proto jsem se inspirovala mnohdy z literatury moderní gymnastiky, kde manipulace s míčem připomíná manipulaci s náčiním pom-pom. Dále jsem použila soutěžní pravidla asociace IFMS (2022) zdroj s názvem „Soutěžní pravidla IFMS“. Bohužel neexistuje více publikací, které by se zaměřovaly výhradně na mažoretkový sport. Gymnastika a mažoretkový sport jsou estetický sport, proto mají mnoho společného. Z toho důvodu jsem čerpala z literatury zaměřující se na problematiku moderní gymnastiky, sportovní gymnastiky a tanec. (Mnohokrát jsem čerpala z literatury například od autorky Kapounkové et al. (2017), Křištofiče (2004), (2006), 2009), Stroescu (2016), (2017), Lepoldové (2009), Bernacikové, Kapounkové & Novotného (2010) a Blahušové (2005).

Z důvodu toho, že trénink práce s náčiním je klíčovou částí tréninkové jednotky, jsem se rozhodla pro metodiku práce s náčiním. Manipulace s náčiním by měla tvořit minimálně 50 % choreografie závodnic ve všech věkových kategoriích (IFMS, 2022). Nácvič s náčiním je považován za nejkreativnější část tréninkové jednotky, na kterou se děti nejvíce těší. Publikace od Kapounkové et al. (2017) a Novotné, Panské & Šimůnkové (2011) se shodují na tom, že při

manipulaci s náčiním je kladen důraz na techniku, oční kontakt s náčiním a orientaci v prostoru. Právě již zmínění autoři Jelínek & Jelínková (2014) se práci s náčiním a její technice příliš nevěnují.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit metodický materiál manipulace s náčiním pro soutěžní věkovou kategorii kadetek dle pravidel asociace IFMS.

- Vytvořila jsem metodiku nácviku vybraných prvků různých obtížností. Vybrala jsem si celkem 14 prvků s náčiním. Prvky jsem následně rozdělila dle způsobu manipulace na část A), která obsahuje 11 prvků a část B), která obsahuje 3 prvky a několik variací se sekcí náčiní pom-pom. Metodická část A) se zaměřuje na prvky s vyhazováním a chytáním náčiní, část B) se věnuje kutálení a skluzu náčiní po těle.
- Práce s náčiním je významnou a nepostradatelnou složkou mažoretkového sportu. Dosud nebyl vytvořen metodický materiál pro manipulaci s náčiním pom-pom. Vzhledem k nedostatku dostupných publikací zabývajících se problematikou mažoretkového sportu jsem se rozhodla zhotovit metodiku nácviku. Zhotovila jsem obrázky s popisem nácviku prvků.
- Zvolila jsem následující prvky – Výhoz pom nad hlavu P a L, výhoz pom s půl obratem, výhoz pod pom s celým obratem, výhoz pod rukou a pod nohou, výhoz nohama (chycení do rukou), výhoz v bočním rozštěpu, výhoz pod přemetem stranou, výhoz pod přemetem vpřed, kutálení pom po rukou a nohou, kutálení z jedné ruky na druhou, kutálení po zádech.
- Metodika obsahuje obrázek, výchozí a konečnou polohu, popis dle terminologie dle (Formánkové, 2011)
- Uvedla jsem postup nácviku u akrobatických prvků a u jednoduchých cviků jsem upozornila na nutnost dbát na správné držení těla, správnou polohu DK, zpevnění paží, kloubní pohyblivost. Dále jsem zdůraznila správnou techniku práce s náčiním, což zahrnuje například výšku výhozu, uchopení a podobně.

Vzhledem k nedostatku literatury, která by se zabývala mažoretkovým sportem, jsem hledala pro svoji práci inspiraci v jiných estetických sportech. Nejčastěji jsem čerpala z literatury moderní gymnastiky, která se charakteristikou práce s náčiním do velké míry podobá práci s náčiním v mažoretkovém sportu.

8 SOUHRN

Moje bakalářská práce s názvem Manipulace s náčiním pom-pom v mažoretkovém sportu se zabývá mažoretkovým sportem a tvorbou metodického materiálu zvolených základních dovedností s náčiním pro věkové období dětí od 7 až 12let. Toto věkové zařazení dle asociace IFMS odpovídá věkové kategorii kadetek.

Informace a potřebná data jsem získala z pravidel mažoretkového sportu IFMS. Dále jsem čerpala z vhodné literatury a internetových databází, které se zabývaly problematikou mažoretkového sportu.

Celá práce je strukturovaná do několika dílčích částí. Jako první jsem se zabývala sběrem teoretických poznatků. Věnovala jsem se historii a současnosti, pravidlům a charakteristice sportovního výkonu v mažoretkovém sportu. Specifikovala jsem motivaci a trénink v estetických sportech, mezi které mažoretkový sport řadíme. Dále jsem vymezila a specifikovala věkového období dětí mladšího školního věku, motorické učení a preferovanou pohybovou aktivitu ve volném čase. Tato teoretická část má sloužit pro snadnější porozumění celé problematice.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodiku nácviku základních prvků s náčiním pom-pom pro děti v období mladšího školního věku. Dílčí cíle zahrnují tvorbu metodického materiálu, popis jednotlivých prvků a popis jednotlivých kroků nácviku v bodech.

Ve výsledkové části se věnuji tvorbě metodického materiálu. Tato část zahrnuje motoricko-funkční připravenost, kondiční a koordinační přípravu, fotodokumentaci nácviku metodické řady prvků práce s náčiním pom-pom. U všech vybraných prvků je uvedený popis nácviku. Při nácviku prvků doporučuji pustit hudbu, hudba cvičenky více motivuje k tréninku.

Vytvořila jsem metodickou fotodokumentaci nácviku práce s náčiním pom-pom, která obsahuje odborný popis cviků byl tvořen dle Formánkové (2011) pro lepší pochopení a nácvik. Svou práci bych ráda poskytla trenérům mažoretkového sportu pro zkvalitnění tréninkových jednotek a všem zájemcům o tento sport.

Při zpracování práce mi velice pomohla moje závodnická i trenérská zkušenost.

9 SUMMARY

My bachelor's thesis entitled Manipulation with pom-pom tools in majorette sport deals with majorette sport and the creation of methodological material of selected basic skills with tools for the age period of children from 7 to 12 years. This age classification according to the IFMS association corresponds to the age category of cadets.

I got the information and the necessary data from the rules of majorette sport IFMS. I also drew on appropriate literature and Internet databases that dealt with the issue of majorette sports.

The whole work is structured into several parts. I was the first to deal with the collection of theoretical knowledge. I focused on the history and present, the rules and characteristics of sports performance in majorette sports. I specified motivation and training in aesthetic sports, among which we dilute majorette sports. I also defined and specified the age period of children of younger school age, motor learning and preferred physical activity in leisure time. This theoretical part is intended to facilitate the understanding of the whole issue.

The main goal of the bachelor's thesis was to create a methodology for training basic elements with pom-pom tools for children in the younger school age. Sub-objectives include the creation of methodological material, a description of individual elements and a description of individual training steps in points.

In the final part I deal with the creation of methodological material. This part includes motor-functional readiness, conditioning and coordination preparation, photo documentation of the training of the methodical series of elements of work with pompom tools. A description of the training is given for all selected elements. When practicing the elements, I recommend playing the music, the music of the exerciser is more motivating to train.

I created a methodical photo documentation of training with pompom tools, which contains a professional description of exercises was created according to Formánková (2011) for better understanding and training. I would like to provide my work to coaches of majorette sports to improve training units and all those interested in this sport.

My racing and coaching experience helped me a lot in my work.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility*. Champaign: Human Kinetics.
- Bernaciková, M., Kapounková K., & Novotný J. et al. (2010). Esteticko-koordinační sporty. Retrieved 22.2.2022 from the World Wide Web: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet.html>
- Blahušová, E. (2005). *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum.
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ke sportu*. Brno: Univerzita Masarykova.
- Cviky na akrobacii. Retrieved 1.4. 2022 from the World Wide Web: <http://www.batestachodov.com/cvikynaakrobacii.html>
- Deci, E. (1971). Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18.
- Deighan, M. A. (2005). Flexibility in dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 9(1), 13-17.
- Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. et al. (2017). *Tělesná výchova na 1. Stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Formánková, S. (2011). *Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frýbová, A. (2016). *Průzkum nabídky pohybových aktivit pro děti mladšího školního věku na Jičínsku*. Diplomová práce, Univerzita Technická, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, Liberec.
- George, T. R., & Feltz, D. L. (1995). Motivation in sport from the point of view of collective efficiency. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 98.
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Motivation to participate in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 11.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času, současné trendy*. Praha: Portál.
- Holografický POMPON CRYSTAL jednobarevný. Retrieved 22.2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.cheertwirl.com/produkty/detail/p7416-holograficky-pompon-crystal-jednobarevny-vak-na-pompony-zdarma-ke-kazdemu-paru-fialovy-20-cm>
- IFMS. (2015). *History of the Majorettes Sport Founding*. Retrieved 22.2.2022 from the World Wide Web: <http://ifms-majorettes.com/ifms/history/>
- IFMS. (2022). *Soutěžní pravidla IFMS*. Retrieved 22.2. 2022 from the World Wide Web: <https://majoretsport.cz/wp-content/uploads/2022/02/pravidla-2022.pdf>

- Janošková, H. & Šeráková, H. (2019). *Gymnastika dětí hravě i metodicky*. Retrieved 1.4. 2022 from the World Wide Web: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola3.html
- Jansa, P., Jůva, P., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2019). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Jelínek, J., & Jelínková, K. (2014). *Lexikon mažoretky*. Praha: Toužimský & Moravec.
- Kapounková, K. et al. (2017). *Moderní gymnastika, učební text pro trenéry III. třídy*. Brno: Univerzita Masarykova.
- Koudelová, M. (2013). *Flexibilita dětí mladšího školního věku v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha.
- Krištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing.
- Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Krištofič, J. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Lepoldová, J. (2009). *Metodika taneční gymnastiky: učební text pro studenty oboru taneční pedagogika*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění.
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a starosti*. Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H+H.
- Mažoretková hůlka CHAMPY omotaná omotávkou. Retrieved 22.2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.cheertwirl.com/produkty/detail/p1352-mazoretkova-hulka-champy-omotana-omotavkou-40-cm>
- McFee, G. (2013). Performance in aesthetic sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, 40(1), 11-17.
- Náčíní DRUMS. Retrieved 15.3. 2022 from the World Wide Web: <https://create.vista.com/cs/photos/Trommel/>
- Náčíní FLAG. Retrieved 15.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.twirlveronique-shop.cz/p/flag-vlajka-komplet-tyc-latka/>
- Náčíní MACE. Retrieved 22.2. 2022 from the World Wide Web: <http://clipart-library.com/clipart/60218.htm>
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- Němec, J. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido.

- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmičká gymnastika a pohybová skladba*. Praha: Univerzita Karlova.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Popescu, E. G. (2016). Positive Effects in Competitive Baton Twirling. *Terms of Reference for Training and Monitoring*, 235–242.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Univerzita Jihočeská.
- Sengupta, S. S. (2011). Growth of human motivation: Beyond Maslow. *Indian Journal of Industrial Relations*, 102.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2021). *Pohybová aktivita, sedavé chování a obezita rodičů a jejich dětí*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova.
- Stroescu, S. (2016). Characteristics of cheerleading as a sport. *Discobolul*, 59.
- Stroescu, S. (2017). Characteristics of majorettes with Pom Poms and Twirling. *In the 4th LUMEN International Scientific Conference on Education, Sport and Health in Central and Eastern Europe*, 247-249.
- Taormina, R. J., & Gao, J. H. (2013). Maslow and the motivational hierarchy: Measuring needs satisfaction. *The American Journal of psychology*, 126(2), 155.
- Twirlingová hůlka STARLET. Retrieved 22.2. 2022 from the World Wide Web: <https://www.mazoretka.cz/mazoretkova-hulka-starlet-7-16/>
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vajnger, B., & Wolf, J. (2000). Motivační struktura sportujících dívek s výraznou estetickou složkou. *Kineziologie*, 32(1), 55.
- Vrchovecká, P. (2020). *Základy gymnastické přípravy dětí: Herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada Publishing.
- Wang, A., & Zhang, L. (2012). Analysis of aesthetic point of view and motivation to exercise women from the point of view of social sex. *Journal of Sports and Science*, 2.
- Zítka, M., & Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

11 PŘÍLOHY

11.1 Informovaný souhlas

Jmenuji se Lucie Němcová a jsem studentkou 3. ročníku Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, obor Tělesná výchova pro vzdělání a výchovy ke zdraví. Chtěla bych Vás požádat o potvrzení účasti Vašeho dítěte ve fotodokumentaci, která je obsahem mé bakalářské práce, jež se zabývá manipulací s náčiním pompom v mažoretkovém sportu.

Prohlášení

Prohlašuji a svým níže uvedeným podpisem potvrzuji, že souhlasím s účastí svého dítěte na focení metodického materiálu, který bude sloužit jako dokumentace pro potřebu bakalářské práce. Dále stvrzuji, že jsem byl/byla v dostatečném čase srozuměna s informacemi ohledně organizace a obsahu focení materiálu. Dostal/a jsem prostor dotázat se autorky práce na případné doplňující informace a dostal/a jsem srozumitelné odpovědi na veškeré otázky. Dále jsem byl/a informovaná o dobrovolné účasti na výzkumu s možností kdykoliv odstoupit nebo činnost přerušit. Informovaný souhlas je vytvořený ve dvou vyhotoveních, jeden pro zákonného zástupce figurantky a jeden pro autorku práce.

Souhlasím: ANO/NE

Jméno a příjmení figurantky:..... Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště:.....

V..... dne:.....

Podpis:

(Jestliže je účastník mladší 18 let, zákonný zástupce vyplní níže uvedené):

Jméno a příjmení zákonného zástupce:Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště:.....

V..... dne:.....

Podpis zákonného zástupce:.....

Jméno a příjmení autorky:..... Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště:.....

V..... dne:.....

Podpis:

11.2 Slovník pojmů

Baton	Hůlka
Defilé	Soutěžní dráha 100 m pochod
Drums	Bubínek
Duo	2 soutěžící
IFMS	International Federation Majorettes Sport
Flag	Prapor/vlajka
Floorexercise	Cvičení na podlaze
Grand seniorky	Věková kategorie od 27 let
Chassé	Přísunný krok
Cheerleading	Roztleskávačky
Choreografie	Sestava
Juniorky	Věková kategorie do 14let
Kadetky	Věková kategorie do 11let
Mace	Žezlo
Mini	4-7 soutěžících
Omotávka	Omotávka neboli „grip“ na rukojeť hůlky
Pom-pom	Třásně
Rekvizita	Předmět, jakékoliv náčiní
Seniorky	Věková kategorie od 15let
Solo	1 soutěžící
Trio	3 soutěžící
Twirling	Kombinace mažoretek, baletu a gymnastiky
Výpon	Pološpičky