

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Bakalářská práce**

Andrea Kubesová

**Roční plán mažoretkového klubu Angelin**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracovala zcela samostatně a použila jen uvedenou odbornou literaturu.

V Olomouci dne 20. 4. 2023

.....

podpis

Ráda bych poděkovala Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za pomoc, připomínky a rady při vedené závěrečné práci. Zároveň bych chtěla poděkovat týmu mažoretek Angelin za spolupráci a celé své rodině za trpělivost a za psychickou podporu po celou dobu mého studia.

# OBSAH

ÚVOD.....	6
1 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	7
2 VOLNÝ ČAS A VÝCHOVA .....	9
2.1 Výchova ve volném čase .....	9
2.2 Kdo ovlivňuje volný čas .....	11
2.2.1 Volný čas a funkce rodiny .....	11
2.2.2 Volný čas a funkce vzdělávacích institucí.....	12
2.3 Výchovná role volného času.....	13
2.4 Pedagogika volného času a role pedagoga.....	14
3 ZÁJEM A ZÁJMOVÁ ČINNOST .....	15
3.1 Zájem .....	15
3.2 Zájmová činnost.....	15
3.3 Rozdělení zájmové činnosti .....	15
3.4 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku .....	16
3.4.1. Pohybová dovednost a rozdělení pohybových aktivit .....	17
3.4.2 Výběr pohybové aktivity .....	18
3.5 Vedení zájmového útvaru .....	18
3.6 Pedagogická dokumentace.....	20
4 MAŽORETKOVÝ SPORT .....	21
4.1 Charakteristika mažoretek .....	21
4.2 Historie mažoretkového sportu .....	21
4.3 Rozdělení disciplín mažoretkového sportu a kategorizace.....	22
4.4 Porota, zkoušky, licence a hodnocení .....	23
5 ZÁKLADNÍ RÁMEC PRAKTICKÉ ČÁSTI .....	26
5.1 Metodika a organizace praktické části.....	26
5.2 Představení mažoretkového klubu Angelin .....	27

6	ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN A VYHODNOCENÍ .....	29
6.1	Plánovaný harmonogram — září, říjen a listopad 2021 .....	29
6.2	Plánovaný harmonogram — prosinec, leden, únor 2021-2022.....	32
6.3	Plánovaný harmonogram — březen, duben a květen 2022.....	35
6.4	Plánovaný harmonogram — červen, červenec a srpen 2022 .....	38
6.5	Celkové vyhodnocení mažoretkových schopností klubu Angelin.....	41
6.5.1	Odborné posuzování .....	42
6.3.1	Škálování .....	42
	Seznam zkratk.....	46
	Seznam literatury a zdrojů.....	47
	Seznam obrázků.....	49
	Seznam příloh.....	50

## ÚVOD

Mažoretkový sport patří mezi estetické a umělecky náročné sportovní odvětví. Je zde soulad mezi ladným pohybem a technickým provedením za doprovodu hudby. Hlavní cíl mažoretek je získat a zdokonalit pohybový projev a zvýšit estetické cítění. Takový projev ovlivňuje také diváky, kteří se dívají.

Mladší školní věk se jeví jako vhodným obdobím pro zahájení mimoškolní aktivity. Děti v tomto věku postupně získávají kladný vztah k pohybovým aktivitám a můžou zde také dostat základ pro zdravý životní styl. Je ovšem důležité načerpat informace a pochopit zákonitosti v jejich vývinu, aby zvolená pohybová aktivita byla dostatečným přínosem a zvolit odpovídající úroveň takové fyzické aktivity. Vhodnou pohybovou aktivitou se jeví právě sport, a proto tanec a mažoretkový sport může být správnou aktivitou.

Teoretická část práce využívá literární rešerši. V druhé části bakalářské práce je vypracován roční plán mažoretkového týmu. Praktická část je rozdělena do časových úseků, ve kterých bude popsán celý průřez taneční sezony od náboru nových dětí, po zakončení sezony. Každý časový úsek má svůj harmonogram, cíl pro toto období a srovnání se skutečností.

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit roční tréninkový plán mažoretkového klubu Angelin, realizovat ho a následně zhodnotit dosažení stanovených cílů. Pro jednotlivá období byly vytvořeny ukázkové tréninkové jednotky. Tyto tréninkové plány poté byly zrealizovány a následně zhodnoceny. Pro tyto účely byly vytvořeny hodnotící tabulky a metoda škálování. Dílčí cíle bakalářské práce jsou v rovině teoretické – cílem je vymezení základní pojmu, jako je charakteristika mladšího školního věku, volného času a výchovy ve volném čase, dále zájem a zájmová činnost, a především mažoretkový sport včetně jeho historie a současnosti.

Toto téma je mi blízké, jelikož v mažoretkách působím od školního věku. Účastnila jsem se pravidelných tréninkových hodin v mažoretkovém týmu Kalimero. V průběhu let se náš tým zdokonaloval a za přispění skvělé trenérky jsme jako tým získali několik titulů z mistrovství Evropy. Následně jsem využila nabídku působit ukončit funkci mažoretky a stala jsem se trenérkou týmu Domu dětí a mládeže ve Vyškově.

Na základě mých dosáhnutých výsledků v této oblasti a dlouholetému působení v mažoretkovém sportu jsem se rozhodla zaměřit na tento ne příliš známý sport v mé bakalářské práci.

# 1 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Děti mladšího školního věku jsou jedinečná skupina. Od věkově starších jedinců se liší komplexní osobnostní charakteristikou. Je zde jiné celkové vnímání situací, způsobu prožívání emocí nebo způsoby, jaké mohou mít volnočasové aktivity. Děti v tomto věku mají radost z každé fyzické aktivity a jsou soutěživé. Relativně snadno se dají pro danou činnost namotivovat. Děti v mladším školním věku se přizpůsobují autoritě a ztotožňují se s názory ostatních. (Pávková, 1999)

Mladší školní věk je možné ukotvit do období mezi šestým a jedenáctým rokem života jedince. Konec tohoto vývojového období nemusí určovat pouze věk, je třeba brát v potaz samotný vývoj dítěte, tedy jeho sociální a intelektuální zralost. Koncem mladšího školního věku je dosažení puberty. Je to období velkých fyzických i duševních změn v životě dětí. Nastupuje postupná schopnost spolupráce, vnímání a kolektivizace. Děti v tomto věku nabývají změn v pohybových a tělesných funkcích, ve společenském i citovém vývoji a v poznávacích procesech. Největší změny se uskutečňují ve vývoji jeho osobnosti, kdy nabývá více sebevědomí. Toto období dítěte je charakteristické rozvojem osobnosti, sebehodnocení a růstu cílevědomosti. Dochází k významným proměnám v oblasti fyzických i psychologických procesech. Emoční oblast vykazuje také změny. Děti v tomto věku se snaží prosadit mezi vrstevníky. Tato fáze v životech dětí je velmi důležitá, jelikož je připravuje na život ve společnosti. Jejich sociální dovednosti ještě nejsou dostatečně rozvinuté. Děti v tomto věku postupně prohlubují své sociální dovednosti (jak se spřátelit, důvěřovat ostatním, pracovat v kolektivu). Děti mladšího školního věku také potřebují dospělé, aby dokázali správně stanovit cíle. V dětech je také potřeba nadále prohlubovat sebekázeň při plnění jejich povinností ať už školních nebo mimoškolních. (Matějček, Pokorná, 1998)

V průběhu této fáze se jeví různé změny v tělesné konstituci dítěte. Toto období je označováno také jako období latence, ve které je ukončena etapa psychosexuálního vývoje, až do počátku dospívání je tak v klidu základní pudová energie. Zejména začátek takového období bývá školák dost závislý na autoritě, kdežto ke konci tohoto období a blížícím se tak dospívání je školákův přístup kritičtější. (Pávková, 1999)

Rodina dětem v mladším školním věku pomáhá začlenit se do společnosti a seznámit se se školními povinnostmi. Je zřejmé, že rodiče jsou primárním vzorem, které dítě ovlivňuje. Dítě si vytváří mnohem intenzivnější vztahy s vrstevníky než v minulosti. Postupem času

dochází ke klesající tendenci individualismu a s dětmi postupně začne navazovat sociální vazby. Lze hovořit o vzniku prvních kamarádských vztahů, které jsou ovšem však ještě citlivé. Osobnost dětí roste a zlepšují se jejich sociální schopnosti i dovednosti. Vzhledem k tomu, že děti tráví ve škole hodně času, je jejich život v tomto časovém období velmi ovlivněn touto organizací. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

Fyzický vývoj není tak výrazný jako následné změny, které se budou dít v pubertě. Pro děti v tomto věku jsou pohybové aktivity v dostatečné míře nezbytné. Velmi specifickým jevem v tomto období je postupná výměna mléčných zubů za trvalé. Dochází k proměně obličejové části dítěte, který už nepůsobí tolik dětsky. Postupem času dochází k lepší koordinaci ruky a oka. Jemná motorika je mnohem více přesnější. (Matějček, Pokorná, 1998)

V oblasti psychického vývoje dochází k dalšímu dozrávání a dítě začíná uvažovat více logicky. Děti v tomto období začnou více vnímat jednotlivé části celku. Rozvíjí se také paměťové funkce, fantazie a schopnost vnímat časové údaje. Postupně dochází k ústupu impulzivních emocí a také dítě začne mít smysl pro povinnost. V tomto časovém období dochází k růstu samostatnosti a úsudku. V mladším školním věku také velmi narůstají řečové schopnosti. Dítě komplexně prohlubuje a rozšiřuje slovní zásobu. (Jungwirthová, 2013) V období mladšího školního věku u dítěte přetrvává výrazná radost z pohybu a všeobecná aktivita dítěte, proto se doporučuje zařadit do každodenního časového režimu dítěte, neboť se v tomto období dítě začíná nejvíce zajímat o různé druhy sportu, ve kterém by mělo dostat příležitost. Pohyb je také vhodný na uvolnění a navrácením dítěte do duševní rovnováhy obzvláště při psychickém napětí. (Šimčíková-Čížková, 2010)



## 2 VOLNÝ ČAS A VÝCHOVA

Formulovat přesnou definici volného času je vskutku nesnadné. V průběhu času se měnilo pojetí a stírá se hranice mezi tím, co vnímáme jako volný čas a co už volný čas netvoří. Volný čas je vlastně část komplexního času jedinceva života, který lze rozdělit z více hledisek. Volný čas lze primárně rozdělit na čas pro výkon povolání a chod domácnosti, čas pro odpočinek a také čas pro uspokojování fyziologických potřeby. Z historického hlediska lze uvést definici J. A. Komenského, který členil 24 h na tři milníky. *„Přirozený den má dvacet čtyři hodiny; když je rozdělíme pro potřebu života na tři části, osm hodin připadne spánku, tolikéž vnějšímu zaměstnání (totiž péči o zdraví, jídlo, oblékání a svlékání, slušnému zotavení, rozprávám s přáteli atd.), a konečně na vážné práce, které pak musíme konat čile a bez nechuti, zbude osm hodin.“* (Komenský, 1948, s. 47) Jiný autor definuje volný čas následovně: *„volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti.“* (Hájek a kol., 2011, s. 58) Volný čas se dá také vnímat jako soubor zájmové činnosti, který slouží pro relaxaci a odpočinek. Je to čas svobodně zvolený, který má člověku přinášet míru uspokojení a také plní funkci psychohygieny.

Rozdělení volného času by mělo být dostatečně efektivní, aby docházelo k rozvoji a seberealizaci jedince. (Průcha, 2009)

I přes mírné odlišnosti lze pozorovat, že definice volného času jsou vcelku obdobné. Nejvíce se ztotožňujeme s definicí od Pávkové. Volný čas je časový úsek, kterou jedinec využívá podle svých preferencí. Jako např. k relaxaci, zájmovým činnostem, vzdělávání a podobně. Z hlediska dětí do volného času nezařazujeme vyučování, sebeobsahu, péči o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem domácnosti, rodiny, výchovného zařízení. Lze konstatovat, že pro každého z nás je volný čas neoddelitelnou součástí našich životů. (Pávková, 1995)

### 2.1 Výchova ve volném čase

Volný čas a volnočasové aktivity představují specifickou oblast lidského života, přinášející jedinci zvláštní prožitek, radost, štěstí i sebezdokonalování, které mají oblasti fyzickou i duševní. Volný čas lze chápat jako jeden z primárních zdrojů osobnostního, společenského rozvoje a významně přispívá ke kvalitě života. Vhodně strávený volný čas kladně působí na lidské zdraví a duševní pohodu. (Hofbauer, 2004)

V ideálním případě, by měl být každý časový úsek v životě jedince efektivní, a měl by směřovat k nějakému účelu. V průběhu života je člověk nucen věnovat nějaký čas pro uspokojení základních fyziologických potřeb. Jedná se o příjem potravy, nutnosti spánku a věnování času základním hygienickým potřebám tak, aby mohl jedinec žít. Čas by měl také sloužit pro vykonávání zaměstnání. U dětské populace je čas rozdělen pro školní oblast a postupné získávání dovedností a informací, díky kterým budou moci fungovat ve společnosti. Efektivně využitý čas má tedy svou podstatu a plní značnou funkci v životě lidí. Význam volného času pro jednotlivce i společnost je dán funkcemi, které by se měly v praxi respektovat a realizovat. (Langmeier, Krejčíková, 2006)

Primární funkce volného času zmiňuje Václav Bláha, který definuje, že volný čas má toto zaměření:

*„1. rekreačně zdravotní (volný čas přispívá k obnově sil a k upevnování fyzického a duševního zdraví);*

*2. výchovně vzdělávací a sebevzdělávací (naplňování volného času vede k individuálnímu sebeuskutečnění jedince, k jeho relativně svobodnému samostatnému a osobitému rozvoji – na rozdíl od osobitého rozvoje institucionálně striktně řízeného);*

*3. sociální a sociálně ekonomická (jejímž plněním přispívá volný čas k společenskému sebeuskutečňování jedince při jeho účasti na duchovním i materiálním životě rodiny i vyšších společenských útvarů).“ (Bláha, 1984, s. 49-50)*

Děti tráví svůj volný čas jinak než dospělí lidé. Proto volný čas dětí má jiné aspekty a specifické oblasti. Od volného času dospělých se odlišuje primárně obsahem, členěním, rozsahem, mírou samostatnosti, a především nutností pedagogického dohledu a vedení. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Každý pedagog výchovy volného času, by měl děti naučit, jak efektivně nakládat s volným časem. *„Z takto obecně formulovaného cíle lze odvodit řadu cílů dílčích:*

- naučit vychovávané jedince efektivně odpočívat,*
- umět volit účinné formy rekreace,*
- rozvíjet zájmy, podporovat aktivní zájmy,*
- objevovat a rozvíjet specifické schopnosti,*
- naučit jedince vhodně využívat dostupných materiálních prostředků pro trávení volného času,*
- vést k celoživotnímu vzdělávání.“ (Pávková, 2002, s. 18)*

## 2.2 Kdo ovlivňuje volný čas

Je zřejmé, že v největší míře ovlivňuje dětskou psychiku rodina a poté školské zařízení, jelikož zde děti tráví podstatnou část svých dnů. Další skupinou jsou vrstevníci a kamarádi. (Hofbauer, 2004)

### 2.2.1 Volný čas a funkce rodiny

Rodinu lze označit jako hlavní sociální skupinu. Pro děti a mládež přináší rodina výchovný vzor a také ovlivňuje volnočasové aktivity. V současnosti lze říci, že rodina ztrácí podstatnou oblast vlivu na dítě. Lze se domnívat, že to může být trendem oslabování rodinných vztahů. Jinými slovy, je podstatné, do jaké rodiny se dítě narodilo. Rodinné prostředí se mezi sebou liší sociální úrovní, vzděláním rodičů i věkem nebo náboženstvím. Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti. (Hofbauer, 2004)

Rodina působí v životě dítěte jako jakýsi stavební kámen pro sociální chování. Děti v předškolním věku rozvíjejí svoje sociální schopnosti a dovednosti. Postupem času předškolní děti navazují i sociální vazby mimo rodinu. *„Rozvíjí se komunikace a zralejší způsoby interakce s jinými lidmi, než jsou rodiče, ať už jsou v nadřazené pozici, nebo jsou mu rovnocenní. I když rodinné prostředí stále zůstává privilegovaným zázemím, většina předškolních dětí je schopna se samostatně zařadit do jiných sociálních skupin a navázat zde vztahy, které nejsou závislé na rodičovských kontaktech.“* (Vágnerová 2005, s. 201-204)

Je opravdu podstatné, aby rodina měla aktivní vliv na trávení volného času svých dětí. Aby děti svůj volný čas prožívali efektivně. Vhodné volnočasové aktivity v rodině formují osobnost dětí a mládeže. Zdravá, stabilní a fungující rodina předpokládá základ pro harmonický rozvoj osobnosti dětí a mládeže a optimální rozvoj jeho dovedností. Harmonické rodinné prostředí, otevřená komunikace a ucelená výchova kladně ovlivňují socializaci dítěte do rodinného a společenského prostředí. Nehodné podmínky mají jasný vliv na rozvoj negativních sociálních jevů ve společnosti, které jsou odrazem nedostatečného uspokojování životních potřeb dětí a mládeže. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

V ideálním případě by rodiče měli na své děti působit kladně a ukázat jim, jak správně přistupovat k volnému času. Rodiče mohou ukázat dobrý příklad, když po výkonu zaměstnání dokážou rozdělit svůj volný čas na dokončení povinností v domácnosti, ale také, že si najdou volnou chvíli pro sport, nebo vycházku, nebo pro hru s dětmi. V opačném případě negativně

působí na dítě takový rodič, který po příchodu domů neustále tráví svůj volný čas lenošením. Děti by měli pochopit, že čas je přirozeně rozdělen na volný čas a práci. Rodiče mohou při trávení volného času potomkům ukázat i řešení partnerských odlišností. Např. když matka ráda tráví čas malováním, ale otec ne a raději jde chytat ryby. Potomci rychle pochopí, že je zcela normální mít nějaké osobní preference trávení volného času. Pro děti je samozřejmě důležité, když vidí rodiče i při společném trávení volného času. Společné zážitky utváří dobrou rodinnou atmosféru a pomáhají utužovat rodinné vazby. V ideálním případě by měli rodiče poznat osobnostní zájmy dítěte a podporovat je v jejich touhách. (Hofbauer, 2004)

## **2.2.2 Volný čas a funkce vzdělávacích institucí**

Školní organizace v rámci svých aktivit poskytují také výchovnou činnost v době mimo vyučování. Právě kombinace vyučování a zájmových aktivit může velmi dobře a efektivně fungovat. Je možné zachytit kladné výsledky v těchto oblastech. Nabídky školních kroužků a aktivit se orientují nejen na žáky, ale převážně na jejich zákonné zástupce, tak, aby škola byla atraktivní. Základní školy často zřizují školní kluby a mívají v nabídce různé vzdělávací programy. Škola také poskytuje rodičům jakousi záruku, že o žáky nemusejí mít strach a zajišťují bezpečné prostředí a poskytnutí různorodého programu. Nabídka těchto programů závisí na vybavení školy a personálním zabezpečení. V konečném důsledku také na financích školy. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

Personálně zajišťují školní zájmové činnosti vychovatelé a pedagogický sbor. Mohou to být také externí osoby, které mají potřebnou odbornost. Školy také podnikají nepravidelné volnočasové činnosti jako jsou různá představení, besídky, školní soutěže, výlety a exkurze i mimo školní pozemky. Změna prostředí může pomoci navazovat lepší mezilidské vazby mezi žáky, rodiči a učiteli. Právě pedagogové mohou být pro žáky lidmi, které mohou následovat a napodobovat jejich chování i ve volném čase. V opačném případě by pedagogové měli mít přehled o tom, jak jejich studenti tráví volný čas. Nejvíce by měli být zainteresováni třídní učitelé, aby měli o svých svěřencích úplné informace. Je důležité znát rodinné poměry a nezkoumat pouze školní výsledky, ale i prostředí, odkud žák přichází. Školní organizace může pomáhat také koordinovat volnočasové aktivity a poskytovat informace žákům a rodičům o činnostech i mimo školu. Jedná se o různé státní i nestátní, ziskové i neziskové organizace poskytující různé formy volnočasových aktivit. Právě dobrá informovanost může studentům usnadnit trávení volného času tak, aby docházelo k uspokojování jejich potřeb. Na volnočasové aktivity můžou být více zaměřeny umělecké a jazykové základní školy. Jejich nabídka je přizpůsobena žákům, kteří mají zájem i nadání na určité činnosti. (Pávková, 2002)

## 2.3 Výchovná role volného času

Výchova v době mimo vyučovací činnost má své jedinečné funkce, a to převážně **vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní**. Výchovná funkce volného času má svou historii. Primárně poskytovaly tuto významnou oblast různé spolky, které se převážně zabývaly hlídáním dětí, a především poskytováním ochrany těmto dětem. Jejich funkce tedy byly převážně preventivní a zdravotně-sociální. Zaměření se v průběhu času změnilo. V dnešní době je funkce těchto volnočasových organizací převážně výchovná a vzdělávací. Vhodně prožitý volný čas nabízí dítěti správný duševní i sociální vývoj. (Němec, 2002)

V současnosti je funkce **výchovná** a vzdělávací opravdu důležitá. Při tomto procesu se formuje oblast osobnosti dítěte. Dochází k působení na sociální, fyzickou i psychickou oblast jedince. Také dochází k rozvoji schopností dítěte. Současně lze vhodnými činnostmi u dětí efektivně docílit plnohodnotného prožití volného času během kterého lze získat dovednosti a nové informace. Efektivně prožitý volný čas dítě vnímá pozitivně a následně se dostavují pocity seberealizace. (Němec, 2002) Dále lze zmínit **zdravotní** funkci, která je také velmi důležitá. Vzájemnou součinnost mezi výchovnou činností a volnočasovými aktivitami je možné rozdělit do několika oblastí.

Vztah mezi výchovou a volným časem se dá vymezit třemi různými oblastmi. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

- 1) Výchova pro volný čas. Zaměřuje se na cíle této oblasti výchovy, kterými jsou rozvíjení a utváření schopností, různých dovedností a kompetence pro smysluplné využití volného času,
- 2) Výchova ve volném čase. Zabývá se speciálními podmínkami výchovy a je součástí výchovného působení v té oblasti lidského života, o které si člověk rozhoduje sám,
- 3) Výchova volným časem. Touto charakteristikou jsou myšleny aktivity volného času, zařízení pro volný čas, metody a formy, které lze využít jako prostředky výchovy.

Tyto výše uvedené způsoby vyjadřující vztah mezi volným časem a jeho výchovným procesem se odlišují ve svém zaměření, a sice podle toho, co je sledováno jako důležitějším, a to výchovné cíle, výchovné podmínky nebo výchovné prostředky. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008) Vhodné trávení volného času přispívá seberealizaci a k celkovému naplňování lidských potřeb. Lidské potřeby je možné zaznamenat v Maslowově hierarchii potřeb. Právě seberealizace je na vrcholu této pyramidy.

## 2.4 Pedagogika volného času a role pedagoga

Tato oblast patří mezi poměrně nové pedagogické disciplíny. Pedagogiku volného času je možné definovat následovně. „*Pedagogika volného času se zabývá cílem, obsahem, způsoby výchovného zhodnocování volného času, organizacemi a institucemi, které tyto aktivity uskutečňují nebo vytvářejí podmínky a koncepce dalšího vývoje, přepracovanými na základě vývoje společnosti a sebe samého.*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 128) Pedagogika volného času je disciplína orientovaná na výchovné a vzdělávací prostředky, které pomáhají efektivnímu a smysluplnému využívání volného času dětí a mládeže.

V literatuře se uvádí jako hlavní zakladatel pedagogiky volného času německý pedagog Horst W. Opaschowski (1941). Jeho myšlenka byla taková, že čím méně se v práci uplatňovaly tvůrčí schopnosti jedince, tím narůstá tužba po mimopracovním vzdělávání a osobním rozvoji. Opaschowski také definoval primární funkce a možnosti volného času, kam patří např: rekreace, kompenzace, kontemplace, participace a integrace. Opaschowski kladl důležitost na fakt, že důležitá škola pro jedince je taková škola, která dokáže naučit své studenty zacházet svobodně a smysluplně s vlastním fondem volného času. (Průcha, 2009)

V dnešní době příznivě působí různé instituce a organizace, jejichž pracovní náplní je působit na děti, mládež a dospělé osoby ve volném čase a naučit jejich volný čas lépe využít. Toto působení je plánované, má vymezený cíl, je většinou dlouhodobé a splňuje tedy požadavky, kterými lze vymežit výchovné působení. Mluví se o pedagogickém ovlivňování volného času. Z výchovných důvodů je žádoucí pedagogické ovlivňování volného času dětí, které ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují vedení, které nesmí být násilné, vedení k těmto činnostem musí být pestré a přitažlivé s dobrovolnou účastí. Míra ovlivňování volného času dětí se odvíjí od věku a jejich mentální i sociální vyspělosti, také na charakteru rodinné výchovy. (Pávková, 1999)

### **3 ZÁJEM A ZÁJMOVÁ ČINNOST**

V této kapitole je charakterizován pojem zájem a zájmová činnost. Jsou to cílevědomé aktivity jedince, které uspokojují potřeby a působí na rozvoj osobnosti.

#### **3.1 Zájem**

Zájem je specifická zaměřenost osobnosti, soustředná pozornost na danou věc nebo činnost. Zájmy člověka lze chápat jako cílevědomou aktivitu na zaměření lidské činnosti, podporující růst osobnosti a zdokonalování dovedností přinášející uspokojení či zábavu. Zájem lze také charakterizovat jako jedinečnou vlastnost člověka, který vykazuje určitý pozitivní vztah k věcem nebo skutečnostem. Mají také pro člověka speciální význam, jelikož v jedinci zájem vzbuzuje tužby po těchto věcech nebo jevech.

Zájem spadá do oblasti aktivačně motivačních vlastností vedoucí člověka daným způsobem k nějaké aktivitě. U člověka lze předpokládat, že bude preferovat zájmy, které ho činí úspěšným a po vykonávání těchto aktivit se bude cítit uspokojen. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

#### **3.2 Zájmová činnost**

Souhrnně lze říci, že zájmovou činností chápeme jako aktivity, které nás obohacují, rozvíjí a komplexně uspokojují naše potřeby. Oproti relaxaci mají aktivní charakter, při které dochází tvarování naší osobnosti. Dále lze zájmovou činnost charakterizovat jako aktivitu, která má určitý cíl, který je zaměřen na uspokojení našich zájmů a osobnostních potřeb. Jde vlastně o naše koníčky, při kterých se zároveň vzděláváme a obohacujeme se novými informacemi. Zájmové činnosti by měli naplňovat potřeby v časovém rámci dětí a mladistvých. Pomáhá jim to také sociálně růst. Je to velmi důležitá součást životů dětí. Oproti povinnostem lze zájmovou činnost odlišit časové neohraničenosti, svobodné volbě zájmu a individualizaci. (Spousta, 1996)

Velmi často ovlivňuje druh zájmové činnosti věk a pohlaví dětí. Děvčata a chlapci často dávají přednost odlišným zájmům. Zájmová činnost se přizpůsobuje také podle lokace. Jiná nabídka zájmových činností bude možná v městech oproti malým obcím. (Němec, 2002)

#### **3.3 Rozdělení zájmové činnosti**

V současnosti lze dělit zájmové činnosti dle časové náročnosti, intenzity, úrovně aktivity nebo obsahu.

Pokud je brána v potaz úroveň aktivity, lze členit zájmovou činnost na **produktivní** (aktivní) a **receptivní**. Je zřejmé, že produktivní zájmy, jsou takové zájmy, kdy jedinec sám vytváří činnost a následně dojde ke vzniku nových skutečností. V tomto případě se jedná např. o zpěv, sportování, malbu apod. Oproti tomu v receptivní oblasti zájmů člověk uspokojuje svoje potřeby prostřednictvím vnímání nějakých předmětů nebo jevů. Lze hovořit o poslechu hudby nebo sledování filmu. Samozřejmě není vyloučeno, že se tyto dva druhy aktivit nemůžou prolínat. Mažoretkový sport by se z tohoto hlediska řadil mezi produktivní zájmovou činnost.

Pokud členíme zájmovou činnost podle intenzity, do jisté míry lze hovořit o kvalitě obsahu zájmu. Můžou být totiž **hluboké**, nebo **povrchní**. Hluboké zájmy v člověku formují osobnost, zefektivňují dovednosti a působí i na emoční hloubku.

Dále lze rozdělit zájmovou činnost podle toku času. Člověk svým růstem a formováním také ovlivňuje časovou náročnost zájmů. Zájmy je možné členit na krátkodobé, **dočasné** a **trvalé**.

Dále je možné členit zájmy z hlediska společenské etiky na **žádoucí zájmy** a **nežádoucí zájmy**. Jako žádoucí zájmy se jeví takové zájmy, které jsou společensky přijatelné a žádoucí. Nežádoucí zájmy se jeví jako neslučitelné v rámci celospolečenského vnímání a zásadami.

Z hlediska obsahu lze zájmové činnosti dělit na **společenskovední, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické, estetickovýchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické aktivity**. (Pávková, 1999)

### **3.4 Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku**

Fyzická aktivita je jednou z variant volnočasové zájmové činnosti. Vhodná pohybová aktivita je pro děti velmi důležitá, jelikož z důvodu nástupu do systému povinné školní docházky děti tráví velmi mnoho času v sedavé poloze ve škole nebo doma při zpracovávání domácích úkolů. Tento čas by měl být doplněn o pohybovou aktivitu. Pohyb dítě ovlivňuje hned z několika hledisek. Volnočasová pohybová aktivita je buď spontánní nebo vedená. Správní druh pohybové aktivity zvyšuje u jedince fyzickou zdatnost a efektivně ovlivňuje rozvoj dítěte. V současnosti je vidět sestupný trend pohybových aktivit u dětské populace, který je ovlivněn sedavým způsobem života. Je zřejmé, že děti předškolního věku mají spoustu pohybu, to se ale mění právě s nástupem do školy. Fyzickou aktivitu v životě člověka nelze nijak nahradit. Lze říci, že dostatek pohybu je přímo úměrný kvalitě života a zdraví jedince. Právě v dětském období života lze nastavit kladný přístup k pohybu.



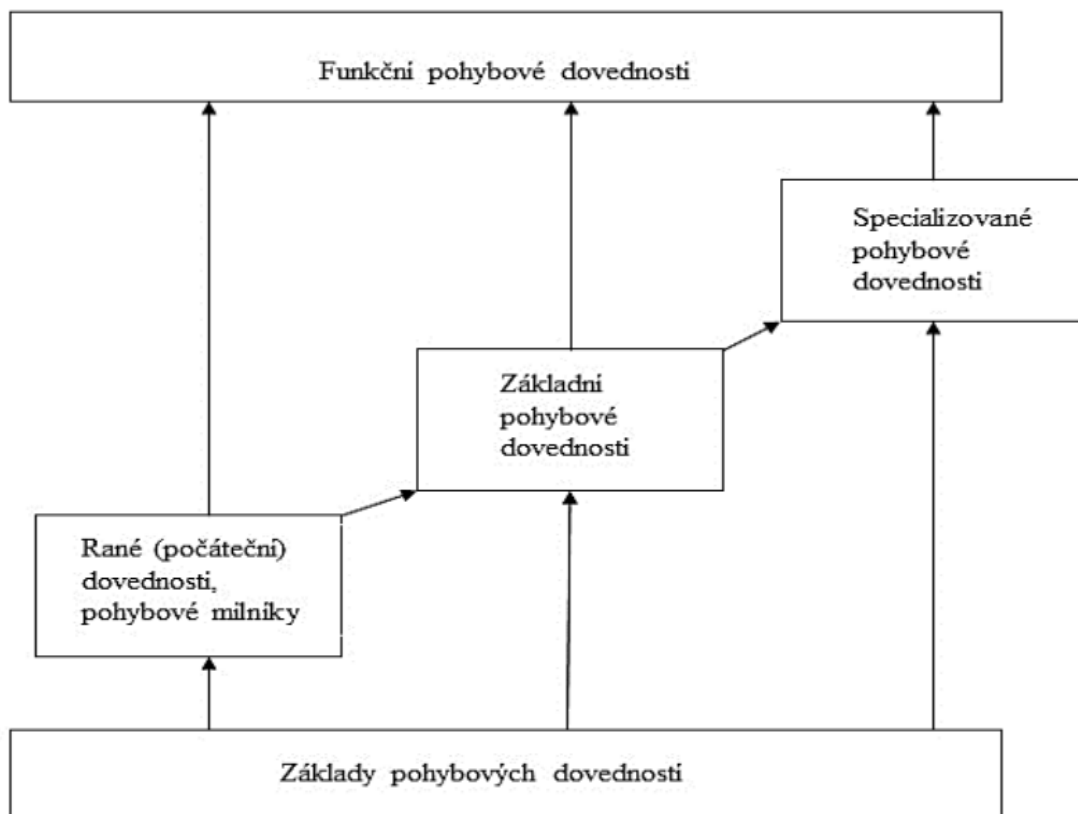
Nedostatečná pohybová aktivita může vést u dětí k výskytu obezity, špatnému držení těla atp. V dnešní době počet dětských pacientů s obezitou neustále roste. Z toho důvodu je potřeba, aby spontánní pohyb dětí v raném věku nahradil pohyb v rámci tělesné výchovy ve škole doplněný o fyzickou aktivitu v rámci nepovinných zájmových kroužků ve volném čase jedince. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

### 3.4.1. Pohybová dovednost a rozdělení pohybových aktivit

*„Dovednost je učením získaná způsobilost k realizaci určitého pohybového úkolu“.* (Hájková, 2020, s. 15) Pohybové dovednosti se v rámci života dítěte postupně zdokonalují. Z hlediska vývoje je možné je rozdělit následovně:

- a) **Rané pohybové dovednosti** – jde o základní milníky v životě dítěte. Lze sem zařadit počáteční primární pohybové dovednosti jako je základní manipulace a lokomoce, která se vyvíjí do 16 měsíců života dítěte. V praxi se jedná o přetáčení, lezení, sed a primární manipulaci s hračkami. Samostatná chůze dítěte je jeden z milníku života dítěte a objevuje okolo jednoho roku věku. (Měkota, 2007)
- b) **Základní pohybové dovednosti** – následují po raných pohybových dovednostech dítěte. Jedná se o takové dovednosti, které se u člověka objevují univerzálně. Z velké části vývoj těchto dovedností je přirozený a spontánní. Základní pohybová dovednost je např. běhání, skákání, kopání, hod apod. V životě člověka je velmi často tato dovednost naučená metodou „pokus – omyl“. (Měkota, 2007)
- c) **Specializované pohybové dovednosti** – jsou na vrcholu a plynule pokračují nad dovednostmi základními. Jsou to takové dovednosti, které jsou pro jedince nebo tým osob specifické. Jedinec si takovouto dovednost osvojí výběrem, tyto dovednosti mají vyšší úroveň. Jedná se o dovednosti, které se prolínají i do jiných oblastí, např. do oblastí sportovní, pracovní atd. (Měkota, 2007)

Obrázek č. 1: Vývoj motorických dovedností (Měkota, 2007, s. 26)



### 3.4.2 Výběr pohybové aktivity

Velmi důležitý je také správný výběr fyzické aktivity. Dítě by mělo pohyb vykonávat s nadšením a zároveň by pohybová aktivita ve volném čase měla být adekvátní k danému věku dítěte. V tomto případě by měl pohyb přinášet také zdravotní výhody.

### 3.5 Vedení zájmového útvaru

Před zahájením výuky v rámci jakéhokoliv zájmového útvaru je nutné mít nejdříve připravenou koncepci takového vedení. Je potřeba stanovit hlavní cíl, metody a prostředky a také formu, jak takový cíl naplnit. „*Výukový cíl chápeme jako představu o kvalitativních a kvantitativních změnách jednotlivých žáků v oblasti, kognitivní, afektivní a psychomotorické, kterých má být dosaženo ve stanoveném čase v procesu výuky.*“ (Kalhous, Obst, 2002, s. 274) Je nutné mít na paměti, že žák v tomto vztahu funguje jako aktivní prvek, nikoliv pasivní. Měl by tedy i žák v rámci výuky vystupovat aktivně.

Cíl, který zvolí pedagog, funguje jako motivující prvek pro účastníky. **Autoři Kalhous a Obst charakterizují jednotlivé výukové cíle:**

- Kognitivní,
- afektivní,
- psychomotorické. (Kalhous, Obst, 2002)

Po stanovení cíle učitelem, je důležité určit koncepci a organizaci výuky. Vyučující by měl zvolit vhodný typ výuky pro splnění konkrétního cíle, tak, aby styl výuky byl co nejvíce efektivní. **Styl výuky lze rozdělit následovně:**

- Výuka individuální,
- výuka hromadná,
- výuka individualizovaná,
- výuka diferencovaná,
- výuka skupinová a kooperativní,
- výuka projektová,
- týmová výuka
- a otevřené vyučování. (Lerner, 1986)

Po stanovení organizační formy je nutné zvolit vhodnou metodu vyučování. V současnosti lze v literatuře nalézt množství výukových metod. (Lerner, 1986) rozděluje pět výukových metod, které se volí podle projevované aktivity žáků. Jsou to metody:

- Informačně-receptivní metoda,
- reproduktivní metoda,
- metodu problémového výkladu,
- heuristickou metoda,
- výzkumnou metoda. (Lerner, 1986)

Informačně-receptivní metoda a reproduktivní metoda se vyznačují zvýšenou aktivitou vyučujícího oproti žákovi. Zbylé tři metody uplatňují žákovo vnímání a cílené opakování informací nebo aktivit. (Lerner, 1986). Nakonec zbývá výuku naplánovat. V rámci projektování výuky je kladen důraz na konkretizaci aktivit, který mají za cíl efektivně zajistit splnění cílů vyučujícího. V praxi se jedná o souhrn literatury, technického vybavení, pomůcek atd. Takový plán výuky by měl vést ke konkrétní představě budoucí činnosti pedagoga i žáka. Součástí projektování výuky je tedy souhrn navazujících činností. Jedná se o stanovení cílů, prostředků, výchovných a organizačních možností a časového plánu. Poté nastává samotná realizace výuky. (Kalhous, Obst, 2002)

### 3.6 Pedagogická dokumentace

Nedílnou součástí je vedení pedagogické dokumentace, která je navrhovaná pro školská zařízení. Ačkoliv klub Angelin je vedený jako nezisková organizace, částečně je vedený i jako kroužek pod Základní školou Vyškov, Tyršova 4, proto je i tady nutné vést dokumentaci.

Dokumentaci lze shrnout do těchto oblastí:

- **Roční plán činnosti**, je stanoven z podkladů pracovníků a je sestavován ředitelem, který ho projednává se zřizovatelem pro příslušný školní rok. Tento plán obsahuje zaměření činnosti, seznam zájmových útvarů, hlavní příležitostné akce, zabezpečované soutěže, nabídku průběžných spontánních aktivit a prázdninových táborů. Měl by být stručný, konkrétní, jmenovitý s prostorem pro operativní změny. Plánované aktivity je nutné mít ekonomicky podložené, jeho součástí je rozvrh zájmové činnosti pravidelné.
- **Deníky zájmových útvarů**. Musí mít vždy vyplněný plán činnosti, ve kterých ředitel svým podpisem stvrzuje, že souhlasí s počtem členů v zájmovém útvaru a s plánem činnosti.
- **Přihlášky členů**. K pravidelné zájmové činnosti, kde musí být podpis zákonného zástupce u účastníků mladších 18 let.
- **Provozní řád**. Je vydáván ředitelem a je celoročně vyvěšen na viditelném místě, s tímto řádem musí být účastníci prokazatelně seznámeni na první schůzce. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

## 4 MAŽORETKOVÝ SPORT

V této kapitole bude uvedena základní charakteristika mažoretkového sportu a historie.

### 4.1 Charakteristika mažoretek

V současnosti je mažoretkový sport je stále více vyhledávaný mezi děvčaty než chlapci. K základním principům tohoto sportu určitě patří ladnost, disciplína, estetika a souhra pohybů a technické provedení. Tým dívek, který vykonává toto sportovní odvětví, musí dodržovat určitý režim, který je nastaven za doprovodu hudby. Ve skupině se musí tolerovat, poslouchat ale také se jedna druhé i přizpůsobovat. Tvoří jeden tým a platí pravidlo jedna za všechny, všechny za jednu. Je to kolektivní sport a dívky se toho musí držet. Měli by si umět zatřídit svůj volný čas a umět se časově přizpůsobit.

### 4.2 Historie mažoretkového sportu

Z dostupné literatury je patrné, že vznik a vývoj mažoretek je vcelku nejasný. V současnosti nelze přesně stanovit, odkud mažoretky vlastně pocházejí. Historie je zaznamenán v období námořnictva, kdy se v čele doprovodu točilo s puškami. Asii a východní Evropu můžeme lze také chápat jako rodnou kolébkou mažoretek, protože se tam konaly taneční festivaly a tanečnice, nápadné dnešním mažoretkám otevíraly tyto festivaly. Z Evropy se postupně dostaly mažoretky až do Severní Ameriky. V roce 1972 se v New Yorku zveřejnil obrázek „DRUM MAJOR.“ Je to obrázek, který znázorňuje muže držící dlouhou hůl, která měla určovat rytmus a napodobovat chůzi vojáků. Později tohoto muže vystřídali i ženy a v roce 1927 se začaly oficiálně nazývat mažoretkami. (Jelínek, Jelínková, 2014)

E. Smithovou lze považovat za zakladatelku týmu žen, která působila v Texasu. Typickými znaky této zmiňované taneční skupiny byly vysoké zvedání nohou, elegance a pochod do hudby. Postupem času se dával větší důraz estetice, technice a náročnosti provedení tance. Kostým a náčiní se upravovali dle choreografie. V Chicagu v roce 1935 byla zorganizována první mažoretková soutěž, kde se tento druh sportu zviditelnil a poté následoval vzestup mažoretkového sportu postupně za hranice USA do celého světa. (Jelínek, Jelínková, 2014)

Dále je možné zmínit Dona Sartella, který stál v 50. letech 20. století u zrodu světové asociace NBTA, tato národní větev na sebe dlouho nenechala čekat a o něco později vznikla mezinárodní asociace mažoretek IMA. Od poloviny 20. století popularita mažoretek stále roste v celé Evropě, roste i jejich počet a množství produkcí, roste také počet pravidel a disciplín. Sílí

také intenzita rozporu mezi klasickou mažoretkou v čele pochodující kapely a akrobatickou sestavou twirlingových soutěží. V literatuře lze najít archivační fotky dívek v kostýmcích, s lodičkami na hlavách a s bílými kozačkami z roku 1987. (Jelínek, Jelínková, 2014)

V České republice začaly mažoretky působit ve Rtyni již od roku 1977. V Chebu se s mažoretkami v čele kapely setkáváme již od roku 1974. V Havířově kladou první krůčky mažoretky od roku 1970. Každopádně v Čechách, na Moravě i ve Slezsku dochází k obrovskému růstu popularity mažoretek až v devadesátých letech minulého století. (Jelínek, Jelínková, 2014)

### 4.3 Rozdělení disciplín mažoretkového sportu a kategorizace

Nejdůležitějším aspektem každého sportu je dosažení úspěšných výsledků a při mažoretkách tomu není jinak. Největším úspěchem při tomto sportu, je výhra na mistrovství České republiky, poté vítězný tým postupuje na mistrovství Evropy, a nakonec na mistrovství světa. Dívky mohou soutěžit v různých kategoriích a také formacích s různým náčiním. "

Jednotlivé oblasti mažoretek je možné rozdělit takto:

- **Baton** (hůl),
- **Pom- pon** (třásně),
- **Mix** (hůl + třásně),
- **Batonflag** (zástava nebo vlajka).

Dívky také mohou vystupovat v různých formacích:

- **Sólo** (jedna dívka),
- **Duo** (dvě dívky),
- **Trio** (tři dívky),
- **Mini formace** (čtyři a sedm dívek),
- **Velké formace** (osm až dvacetpět dívek).

V těchto disciplínách se může soutěžit jak s náčiním pom-pon, tak i baton. Tyto disciplíny mají i určité rozmezí, která určují pravidla, za jejíž nedodržení jsou soutěžící penalizováni. Pro sólo formace, dua, tria a miniformace je stanoveno časové rozmezí od 1:15 – 1:30, pro velké formace je minimum 2:30 – 3:00.

V současnosti je nejvíce preferovaná disciplína v oblasti baton a pom-pom. Ostatní disciplíny vznikali následovně. Podstatnou součástí tohoto sportu je choreografie. V rámci soutěžního klání je nutné do choreografie zařadit povinné prvky. V soutěžích se také hodnotí

estetika, technické zpracování a provedení tance, přesnost pohybů, ladnost a náročnost jednotlivých prvků. Také se hodnotí kostýmy a výběr hudebního doprovodu. Z toho důvodu je právě trénink velmi podstatný v mažoretkovém týmu.

Věková kategorie se rozděluje na:

- **Děti** – věk 8 a mladší – pro sólo formace věk 7 let a méně,
- **Kadetky** – věk 6–11 let – pro sólo formace věk 8–12 let,
- **Juniorky** – věk 12–14 let,
- **Seniorky** – věk 14 a více let.

Věk pro danou kategorii se počítá k 31. 12. daného soutěžního roku. (Jelínek, Jelínková, 2014)

#### **4.4 Porota, zkoušky, licence a hodnocení**

Výkony mažoretek hodnotí porota, která je nominována národní asociací a vybraná organizátorem. Porota se skládá z 3 až 5 hlavních porotců, jeden z nich je vždy předseda poroty. Dále sem patří technický porotce, delegát, sekretář soutěže, sčítatel bodů, počítačový operátor a čárový rozhodčí. Tito porotci jsou pravidelně školeni a přezkušováni. Po dvou letech porotcovské činnosti ve vlastní zemi, ve věku 25 let, může národní asociace nominovat porotce na školení mezinárodního rozhodčího a následných testů. Porotce může získat licenci po absolvování školení a úspěšném zvládnutí testů. Porota je umístěna během hodnocení před soutěžní plochou pódiových sestav. Hodnocení výkonu mažoretek při vystoupení provádí odborná proškolená porota. Ta pečlivě sleduje a zapisuje svoje poznatky do hodnotícího listu. Zde se zapisují jak ty kladné, tak záporné body. Kladné body se vyskytují v řádu desítek bodů, záporné body v řádu jednotek až desetin, ale ani tak není ještě jasno. Hodnocení a známky udělené porotci musí být založeny na chybách a nedokonalostech. V průběhu známkování mohou porotci mezi sebou konzultovat úroveň, předvedení a originalitu jednotlivých prvků.

Hodnotící list je výsledek hodnocení jak velkých formací, tak sólových formací je součet bodů, nasbíraných a zaznamenaných porotcem v hodnotícím listu. Hodnocení se rozděluje do tří základních oblastí Choreografie a kompozice, pohybová technika, práce s náčiním. (Jelínek, Jelínková, 2014)

V pohybové technice, v choreografii a kompozici porotce hodnotí pestrost a rozmanitost prvků. Tedy výběr prvků, obrazců a útvarů jako jsou kruhy, řady, čtverce, diagonály a další. Dále změny tvarů a obrazců, využití tanečních a gymnastických složek, originalitu. Rozmanitost a využití prostoru znamená, že sestava musí být složená tak, aby byla využita celá

soutěžní plocha. Také hodnotí využití různých směrů, různých drah přesunů a rozmanitost tempa. Patří sem také celkový dojem a výraz, kde porotce hodnotí přiměřenost hudby k věkové kategorii. Stejnou technickou dokonalost a pohybovou vyspělost všech děvčat. Dále zohledňuje kontakt s publikem. V mažoretkovém sportu nesmí být použita mimika ani divadelní výrazy. V neposlední řadě se hodnotí také kostýmy a jejich vhodnost pro danou věkovou kategorii. V disciplíně baton je taktéž zakázáno používat kostým, který je určený pro sestavu s náčiním pom-pon. Hodnotí se také účes a celková vizáž, která musí být stejně jako kostým vhodná pro danou věkovou kategorii. (Jelínek, Jelínková, 2014)

Porota důrazně hodnotí také držení těla, kde se za chybu považuje například prohnutá záda, ramena vepředu nebo pohyb v předklonu. Dále je to držení a pohyb hlavy, kde hlava musí být přirozeně, zde se za chybu považuje hlavně předklon s pohledem do země, dále je to pozice a pohyby rukou, které nesmí být mimo rytmus hudby, rytmus kroku, který je vázán na rytmus hudby, také nedodržení pochodu mimo rytmus na pravou nohu je velice chybné. Předvedení nášlapu, který musí být přes špičku, za chybné se totiž považují nášlapy přes patu. Důležité jsou také pozice chodidel, které musí být rovnoběžné, nesmí být vtočené nebo vytočené. Zvedání kolem, kde není rozhodující výška, nýbrž oboustranné vyvážení obou nohou.

V neposlední řadě sem spadá rytmus tanečních prvků, kde předvedení musí odpovídat charakteru tance a jako poslední tu je rytmická koordinace a synchronnost ve které musí být předvedena sestava všemi soutěžícími a spojena s hudbou tak, aby charakter pohybů těla a náčiní měl velmi přesnou vazbu na charakter a rytmické složky hudebního doprovodu. (Štěpánková, 2022)

Porotce hodnotí:

- pohybové vyjádření hudby,
  - přesnost,
  - zřetelnost a plynulost změn tvarů a obrazců,
  - kompaktnost pohybujících se obrazců,
  - přesnost a návaznost pohybů u řetězových akcí, v rychlém sledu a v stop akci,
  - stejnou návaznost pohybu při práci s náčiním a při výměnách náčiní.
- (Štěpánková, 2022)

Při práci s náčiním pom-pon a batonem může porota udělit nejvýše 10,00 bodů. Každý level má své určité prvky a stejně tak má každý level své bodové ohodnocení, kde nejvyšší známka pro první level může být maximálně 8.50 bodů, pro druhý level je to 9,00 a za nejvíce



obsažených prvků z třetího levelu může skupina nebo jednotlivec získat maximum 10 bodů. Dále mohou získat bonifikaci za výbornou a přesnou práci s náčiním pom-pon. Důležité je vědět, že uznaný a započítaný prvek je pouze správně provedený. (Štěpánková, 2022)

## 5 ZÁKLADNÍ RÁMEC PRAKTICKÉ ČÁSTI

V praktické části bakalářské práce je proveden roční tréninkový mažoretkového týmu Angelin. Praktická část je rozdělená do několika částí, které jsou rozděleny podle časové osy v jedné soutěžní sezóně. Každá část má určitý tréninkový plán a cíle. Je zde charakterizována soutěžní sezóna mažorettek Angelin, pod vedením Andrey Kubesové a Michaely Suchánkové.

### 5.1 Metodika a organizace praktické části

V rámci mé bakalářské práce jsem zkoumala mažoretkový tým Angelin, jak bude schopný po absolvování tréninkového plánu předvést zvolenou choreografii. Tréninkový plán byl realizován na ZŠ Vyškov, Tyršova 4, v průběhu tréninkového ročního plánu.

Tréninkový plán byl prováděn ve školním roce 2021/2022. V týmu Angelin je celkem 22 děvčat ve věkové skupině 7 až 11 let, jedná se tedy o kategorii kadetek. Trénink je 2x týdně. Z toho 1x týdně je trénink věnován gymnastickým dovednostem a baletu. Všechny dívky využívají v rámci tréninku taneční boty, hůlky, pom-pony a taneční úbor, který se skládá z klubových trik a legín. V tělocvičně jsou využívány pro trénování žíněnky a žebřiny.

Hlavním cílem týmu Angelin je naučit se zvolenou choreografií, která obnáší základní gymnastické prvky, vhodné držení těla, práci s náčiním a choreografii v doprovodu s hudbou. Dalším cílem tohoto týmu je úspěšně se účastnit soutěží s cílem kvalifikace na Mistrovství Evropy v mažoretkovém sportu. Z pohledu trenérky je hlavní cíl naučit dívky lásce k tomuto sportu, a předat jim nové dovednosti a zkušenosti.

Na konci praktické části bylo provedeno srovnání skutečnosti s předem stanovenými cíli.

Dle zvolených cílů byla zvolená následující metodika. Před zahájením praktické části bakalářské práce bylo potřeba shromáždit a **nastudovat odbornou literaturu a další materiály**. Tyto zdroje informací byly uplatněny pro vhodné plánování tréninků. Dále bylo nutné provést **nácvik tanečních prvků**. Jednotlivé tréninky probíhaly dvakrát týdně v délce 2 hodin. Tréninky se uskutečňovali vždy v pondělí a středu. Před zahájením tréninků byla děvčata seznámena s průběhem tréninků, tedy co je čeká a obdržely příslušné náčiní a ukázkou od trenérky.

Dále bylo zvolenou **pozorování**. Tato metoda popisuje situace a prostředí lidí při jejich aktivitě. Pozorované činnosti nebo objekty se dále zkoumají, vyhodnocují na základě pozorování. Pozorování můžeme využívat i v každodenním životě, ale vědecké pozorování má

na rozdíl od toho běžného i konkrétní cíl. Lze rozlišit pozorování krátkodobé a dlouhodobé nebo pozorování přímé nebo nepřímé apod. (Hendl, 2008)

V praktické části bylo uplatněno systematické pozorování, strukturované a přímé pozorování.

## **5.2 Představení mažoretkového klubu Angelin**

Mažoretky Angelin trénují již desátým rokem, soutěžně se mažoretkovému sportu věnují přibližně osmým rokem. Lze tedy říci, že dívky z týmu Angelin nejsou žádné začátečnice. Mezi jejich největší úspěchy patří několik titulů mistra ČR, vicemistra ČR, ale také II. vicemistra ČR pro rok 2017. V roce 2016 se mažoretky Angelin probojovaly na mistrovství Evropy, které se konalo v Maďarském městě Syófo, kde se natolik prosadily, že si odvážely dva tituly. Bylo to 2x třetí místo a titul II. vicemistryně Evropy, pro rok 2016. V roce 2017 se z finančních důvodů na nejvyšší soutěže nemohly podívat. V roce 2018 se opět probojovaly z příček nejvyšších na Mistrovství Evropy, které se tentokrát konalo v Chorvatském městě Opatija. Tato soutěž byla ve znamení úspěchu a dívky zde získaly 2x II. vicemistryně Evropy pro rok 2018. I rok 2019 byl velmi úspěšný, z Mistrovství Evropy, které se konalo v Maďarském městě Győr přivezly celkem 8 cenných titulů. Dívky na tomto mistrovství poprvé v historii získaly zlaté medaile, díky kterým se staly mistryně Evropy pro rok 2019.

Sezóna v roce 2020 a 2021 byla ve znamení covidových opatření, a proto došlo k pozastavení soutěží. Dívky z týmu Angelin tedy měly velkou motivaci využít sezonu roku 2022 efektivně. Přestože tento tým není začátečník, má tým Angelin v současnosti rostoucí konkurenci v soutěžních kláních. Dívky navštěvují nad rámec tréninkového plánu také jedenkrát týdně lekci baletu a gymnastiky, jelikož držení těla a postoj je naprostý základ pro všechny mažoretky. Gymnastika je další náročná dovednost, bez které se v tomto odvětví dívky neobejdou. Prvky gymnastiky napomáhají větším rozsahům nohou a zvyšují ohebnost dívek. Gymnastické cvičení lze využít pro nácvik prvků, jako je šňůra nebo rozštěp, stejně tak rozsah potřebují u přemetu vřed, vzad nebo také přemet stranou.

Mezi další aktivity patří také občasná několikahodinová víkendová soustředění, která se využívají nejčastěji na začátku sezóny, aby mohly dívky vytvořit dokonalé soutěžní a výherní choreografie. V týmu Angelin se také uskutečňují soustředění vždy jeden víkend před soutěží. První velké soustředění děvčata čeká již na podzimní prázdniny, v dalším roce nechybí soustředění na pololetní prázdniny, také je čeká příměstský tábor, který je pořádán v období jarních prázdnin. O letních prázdninách vyjíždí dívky na sedmidenní pobyt na táboře, kam si zvou lektory a jednoho člena poroty, který jim pomáhá zdokonalit jejich projev a odstranit

drobné nedostatky před vrcholem sezóny, tedy mistrovstvím Evropy. Nechybí také poslední příměstský tábor, před odjezdem za hranice. Dívky jsou časově vázány na jednu soutěžní sezónu z důvodu věku v rámci každé kategorie.

Trenérka Andrea jako každý rok zahajuje sezónu uspořádáním náboru nových dětí, tedy budoucích mažoretek. Na nábor se každým rokem hlásí více nových dětí a už zde začíná obrovská práce, jelikož mažoretky, cvičící desátým rokem mají bohaté zkušenosti, kdežto nové členky vůbec úplně poprvé vezmou do ruky náčiní mažoretek. Toto je největší každoroční výzva pro trenérku, která si musí poradit se všemi dětmi, které jsou od sebe výkonnostně zcela odlišné. Nové dívky to nemají vůbec jednoduché a začíná pro ně velká výzva – naučit se mažoretkový sport. V některých případech nedokáží nově příchozí dívky udržet svižné tempo tréninků a během prvních měsíců tým Angelin opustí. Většina dívek však oplývají vytrvalostí a týmu Angelin rády setrvávají.

První výsledky trenérka Andrea očekává nejdříve za tři měsíce. Ovšem již během prvního měsíce se musí vybrat dívky, které budou v soutěžní sestavě v hlavních velké formaci. Tým Angelin každoročně dostává několik pozvánek a žádostí o vystoupení na různých akcích, jako je den otevřených dveří, fotbalový zápas nebo školní či městský ples. Proto není času nazbyt a již od prvních měsíců se musí trénovat choreografie. Proto není na co čekat a musí se začít hned z kraje.

Základem úspěchu je tedy pravidelný trénink. Je to pravidelná a opakující se činnost, při které se snažíme dosáhnout schopností, dovedností a výsledků v určitém oboru. A jak se říká, trénink dělá mistry.

Běžný trénink je 2x týdně přibližně hodinu až dvě. Trénink převážně probíhá v tělocvičně, ovšem v případě příznivého počasí je možné trénink přesunout také na venkovní prostory školy. Na trénink se doporučuje vhodné oblečení, a to nejlépe černé. Děvčata by měla chodit řádně učesaná, aby je v průběhu tréninku nenutilo se upravovat a hlavně nejlépe 15 minut před zahájením tréninku, aby se včas stihla převléct. Před zahájením další soutěžní sezóny musí mít trenérka připravený celoroční plán klubu, taktéž si musí na každý trénink jednotlivě přichystávat v průběhu roku tréninkový plán a rozvrhnout si tréninkovou hodinu tak, aby stihla s děvčaty udělat vše, co je v dané hodině nutné a časově odpovídající.

Nedílnou součástí je také propagace a zviditelnění. Je mnoho důvodů, proč mít například vlastní Facebookové stránky. V dnešní době je nejsnadnější najít vše na Facebooku, kde jsou nejaktuálnější informace, fotografie, videa, a doplňující informace

## 6 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN A VYHODNOCENÍ

V této kapitole je uveden roční harmonogram týmu Angelin, cíle tréninkového plánu a porovnání se skutečností v dané ročním plánu.

### 6.1 Plánovaný harmonogram — září, říjen a listopad 2021

13. září 2021	Nábor nových dětí s ukázkou vystoupení stávajících členů
2.-3. října 2021	Soustředění, první skládání choreografií velkých formací
9.-10. října 2021	Druhé soustředění pro skládání miniformací – sóla, dua, tria
15. října 2021	Měření dívek a náhled ukázkového vzoru nových kostýmů-švadlena
21. října 2021	Vystoupení na Dni otevřených dveří ZŠ Vyškov, Tyršova
27.-29. října 2021	Podzimní soustředění
20.-21. listopadu 2021	Víkendové soustředění – procvičování choreografií, techniky, práce s náčiním, ukázková hodina pro rodiče jejich čtvrtletní práce

#### Cíle pro toto období

Nejdříve bylo potřeba uspořádat nábor, tudíž už přes léto trenérka plánovala, který den se nábor uskuteční a jakém místě. Dále bylo potřeba stanovit program náboru a výstavu dosavadních úspěchů, tedy pohárů a medailí s diplomy z předchozích sezón. Jako každým rok se i letošním opět tým mažoretek Angelin rozšířil několik nových členek. Dále bylo nutné vytvořit celoroční plán. V týmu, který se skládal z poloviny jako každým rokem nových děvčat bylo potřeba si každého jednotlivě prozkoušet, aby se zvolila nejlepší dívka, která letošní rok povede celou skupinu. Tedy jako první se volila kapitánka, která z pravidla nemusí být nejlepší, ale měla by být jednou z nejlepších ze skupiny. Také bylo nutné vybrat nejlepší dívky, které budou reprezentovat celou skupinu mažoretek na soutěžích v hlavní velké formaci. V neposlední řadě byla potřeba vymyslet téma letní soutěžní sezónu a dle toho i kostým, který bude doplňovat zvolenou choreografií. Dále zajistit taneční obuv, a náčiní (baton a pom-pon).

Cílem tréninkových jednotek je naučit dívky základního postoje. Dívky tak zvládnou zaujmout základní postoj mažoretky, dosáhnou správného držení těla bez úprav trenérek, bez chyby se samostatně staví nohama do správné pozice. Dívky také dokáží správně popsat a předvést gymnastický prvek kotoul. Naučí se základní prvky práce s náčiním pom-pon. Ví, jak

se správně náčiní drží a dovedou s ním správně manipulovat. Zvládají koordinaci rukou a nohou při práci s pom-pony. Vysvětlí, jak správně držet těla, a přitom předvést jednotlivé prvky, které se během lekcí naučily.

### Hodnocení

Dívky se během lekcí učily opravdu rychle, dávaly pozor a vše řádně procvičovaly. Poslouchaly pravidla trenérek a vše řádně procvičovaly. Nováčci vidí v pokročilých dívkách vzor, využívaly každý čas, aby nacvičovaly vše, co jim trenérky během lekcí ukazovaly a kladly důraz. Trenérky na dívkách pozorovaly, že je mažoretkový sport baví a chtějí se stále posouvat dále. Dívky nepolevily, při nácviku držení těla dbaly na udržení základního postavení. Řádně chodí na všechny lekce, rychle se učí i základním prvkům z gymnastiky a práci s náčiním pom-pon. Na Základě rychlého posouvání dovedností všech dívek trenérky složily nové choreografie, které si dívky zapamatovaly a budou v následujícím období procvičovat.

**Tabulka č.1: Lekce č. 1 (vlastní zpracování)**

Hlavní bod tréninku	Měsíc	Náplň tréninku	Charakteristika cviků	Doba trvání cca
Nácvik základního postoje mažoretky, postoj, držení těla, gymnastické prvky.	Září, říjen	cvičení 1: zahřátí celého těla	Děti si oběhnou např. 3 kolečka v tělocvičně, aby se zahřály.	5 minut
		cvičení 2: rozcvička	Děti se rozcvičují podle předcvičující trenérky, každý prvek zopakují 3-5x za sebou.	10 minut
		cvičení 3: gymnastické prvky	Prvky na protažení těla k nácviku gymnastických prvků.	20 minut
		cvičení 4: Poskoky	Cval stranou, krok sun krok, zakopávání, předkopávání, chůze po špičkách.	20 minut
		cvičení 5: volná zábava	Týmová hra na rozvolnění tréninku.	10 minut
		cvičení 6: postoj	Postoj, držení těla, gymnastické prvky, šňůra, rozštěp, moct, hvězda, kotoul, přemet.	40 minut
		závěr: strečink	Protažení, hodnocení dané lekce.	10 minut

**Tabulka č.2: Lekce č. 2 (vlastní zpracování)**

Hlavní bod tréninku	Měsíc	Náplň tréninku	Charakteristika cviků	Doba trvání cca
Práce s pom-pony, skládání nové choreografie velká formace, miniformace – sóla, dua, tria.	Říjen, listopad	cvičení 1: zahřátí celého těla	Děti si oběhnout např. 3 kolečka v tělocvičně, aby se zahřály.	5 min
		cvičení 2: rozcvička	Děti se rozcvičují podle předcvičující trenérky, každý prvek zopakují 3-5x za sebou.	10 min
		cvičení 3: gymnastické prvky	Prvky na protažení těla k nácviku gymnastických prvků.	20 min
		cvičení 4: Poskoky	Cval stranou, krok sun krok, zakopávání, předkopávání, chůze po špičkách.	20 min
		cvičení 5: volná zábava	Týmová hra na rozvolnění tréninku.	10 min
		cvičení 6: prvky s pom-pony	Držení pomů, práce s náčiním, učení jednotlivých prvků, podhozy pod rukou, podhozy pod nohou, rolování po rukách, těžký chyt třásně v bok, chytání pod nohou, kombinace výhozů. Skládání choreografií. Trenérka předcvičuje, děti se snaží cviky opakovat.	40 min
		závěr: strečink	Protážení, hodnocení dané lekce.	10 min

## Skutečnost

Vše začalo na prvním tréninku, který byl naplánovaný v půlce měsíce září, kde si trenérka všechny otestovala a zjistila, na jaké výkonnostní úrovni jednotlivá děvčata jsou. Během tohoto tréninku byla i úvodní hodina, kde se rodiče dozvěděli, co jejich děti v letošní soutěžní sezóně čeká. Dozvěděli se o potřebě zakoupení nového kostýmu, který bude švadlena šít každé dívce na míru i s přesným datem, na který byla švadlena naplánovaná. Dále nováčky čekalo zakoupení hůlky. Rodiče se také dozvěděli, že po dobu celoroční soutěžní sezóny budou pom-pony dívkám zapůjčeny. Následoval také plán soutěží, kterých se trenérka chtěla zúčastnit a letní tábor, který bývá pro všechny členky týmu Angelin povinný.

V neposlední řadě nesmí chybět vhodné taneční boty, které si každá dívka musela pořídit. Následující víkend se vybrané dívky sešly na soustředění, kde začaly skládat choreografii s názvem Alvin a Chipmunkové. Jelikož zde byly tři hlavní hrdinové, musely se vybrat ještě další dvě kapitánky. Soustředění proběhlo podle plánu, a dívky tedy mohly začít na

na tréninkách mohly tuto choreografii trénovat. Následující víkend dívky čekalo další soustředění, kde se skládala miniformace, sóla a dua. V těchto útvarech vystupují pouze nejlepší dívky. Celkově lze říci, že nováčky se učily opravdu rychle a snažily se vyrovnat pokročilým.

V průběhu jednoho z tréninků byla pozvaná švadlena, která si všechna děvčata změřila, aby mohla každé dívce ušít kostým na míru. Po měření trenérka společně se švadlenou vymýšlely návrh kostýmů, s kterými se děvčata ukáží na každé soutěži letošního roku. Jelikož ušití takových kostýmů trvá delší dobu a vystoupení se často rychle blíží, musejí si děvčata připomenout a zajít sestavu z loňského roku s loňskými kostýmy. Ani to však pro zkušená děvčata nebyl žádný problém, jelikož si svoji sestavu moc dobře pamatují, když ji secvičují celý rok.

Podzimní soustředění je to, na které se děvčata každý rok těší, neboť kromě nacvičování choreografií a taneční techniky s průpravou je čeká bohatý program s Halloweenskou party v maskách. Pro děvčata je podzimní soustředění jedno z nejoblíbenějších.

Poslední soustředění roku 2021 se zaměřovalo na detaily choreografie a celkový dojem. Na konci soustředění byla ukázková hodina pro rodiče, kde všem ukázaly, co se za čtvrt roku naučily. Rodiče byli nadšení a přesto, že takový start je pro každého finančně náročný, nebyl žádný pochyb, rodiče si to velmi užily.

## **6.2 Plánovaný harmonogram – prosinec, leden, únor 2021-2022**

17. prosince 2021	Vánoční besídka, přátelské posezení s rodiči
8.-9. ledna 2022	Soustředění, skládání nové choreografie MIX baton + pom-pom
29.-30. ledna 2022	Poslední velké soustředění před prvním vystoupením nové choreografie
4. února 2022	Jednodenní soustředění – pololetní prázdniny
12. února 2022	Vystoupení na plese pouze žáků devátých tříd ZŠ Tyršova, Vyškov
26. února 2022	Vystoupení na soukromé benefiční akci Paprsek

### **Cíle pro toto období**

Toto období je převážně ve znamení trénování, neboť dívky čekalo premiérového vystoupení nové soutěžní choreografie. Dále následovala příprava na vánoční besídky pořádané



pro rodiče dívek. V lednu se skládala nová choreografie Mix. Dívky také netrpělivě čekaly na nové kostýmy.

Cílem tréninkových jednotek je naučit dívky práci s náčiním baton. Dívky zvládnou koordinaci rukou a nohou při práci s náčiním. Dokáží samostatně předvést a popsat jednotlivé prvky s náčiním. Dívky zvládnou jednotlivé prvky jako jsou výhozy, obtočení okolo těla, roly a točení s hůlkou.

## Hodnocení

Práce s náčiním baton je daleko obtížnější, proto dívkám déle trvalo, než zkoordinovaly ruce a nohy při provádění jednotlivých prvků s náčiním baton. Přesto byly velice cílevědomé a důsledné, jejich píle a snaha je neopouštěla, proto se i prvky s náčiním baton zvládly naučit a trenérka jim složila novou choreografii MIX, kterou si dívky zapamatovaly a následně procvičovaly na vybranou hudbu.

**Tabulka č.3: Lekce č. 3 (vlastní zpracování)**

Hlavní bod tréninku	Měsíc	Náplň tréninku	Charakteristika cviků	Doba trvání cca
Práce s batonem, složení velké formace MIX.	Prosinec, leden	cvičení 1: zahřátí celého těla	Děti si oběhnout např. 3 kolečka v tělocvičně, aby se zahřály.	5 min
		cvičení 2: rozcvička	Děti se rozcvičují podle předcvičující trenérky, každý prvek zopakují 3-5x za sebou.	10 min
		cvičení 3: gymnastické prvky	Prvky na protažení těla k nácviku gymnastických prvků.	20 min
		cvičení 4: Poskoky	Cval stranou, krok sun krok, zakopávání, předkopávání, chůze po špičkách.	20 min
		cvičení 5: volná zábava	Týmová hra na rozvolnění tréninku.	10 min
		cvičení 6: prvky s hůlkou	Jednotlivé prvky s hůlkou, výhozy, podhozy, točení s hůlkou vertikálně, horizontálně, obtočení okolo částí těla, roly. Složení velké formace MIX.	40 min
		závěr: strečink	Protažení, hodnocení dané lekce.	10 min

**Tabulka č. 4: Lekce č. 4 (vlastní zpracování)**

Hlavní bod tréninku	Měsíc	Náplň tréninku	Charakteristika cviků	Doba trvání cca
Procvičování choreografie na paměť s vybraným hudebním doprovodem.	Leden, únor	cvičení 1: zahřátí celého těla	Děti si oběhnou např. 3 kolečka v tělocvičně, aby se zahřály.	5 min
		cvičení 2: rozvíčka	Děti se rozvíčují podle předcvičující trenérky, každý prvek zopakují 3-5x za sebou.	10 min
		cvičení 3: gymnastické prvky	Prvky na protažení těla k nácviku gymnastických prvků.	20 min
		cvičení 4: Poskoky	Cval stranou, krok sun krok, zakopávání, předkopávání, chůze po špičkách.	20 min
		cvičení 5: volná zábava	Týmová hra na rozvolnění tréninku.	10 min
		cvičení 6: choreografie	Cvičení nových choreografií z paměti.	40 min
		závěr: strečink	Protažení, hodnocení dané lekce.	10 min

## Skutečnost

V prosinci se pracovalo na choreografiích, aby se odstranily nedostatky a poté se chystala vánoční besídka pro rodiče mažoretek a jejich děti.

Po vánočních prázdninách bylo v plánu víkendové soustředění pro složení nové choreografie disciplíny MIX. V půli ledna došly nové kostýmy pro dívky, které byly velmi nadšené. Zatím šlo vše podle plánu, a tak není divu, že trenérka Andrea byla nad míru spokojená. S děvčaty pracovala svědomitě a důsledně, byla velmi nekompromisní a kladla velký důraz na práci s náčiním a techniku pohybu a prvků. Intenzita tréninků se neustále zvyšovala, jelikož se přípravy na soutěžní sestavu krátily, bylo nutné zvyšovat náročnost tréninku a choreografie. K tomu se připojilo poslední velké víkendové soustředění před premiérou soutěžní choreografie, kde si dívky vyzkoušely také svoje sóla a miniformace.

Následovalo velmi očekávané vystoupení na plese, kde se členky týmu Angelin ukázaly s novou choreografií s tématem Alvin a Chipmunkové. Vystoupení nad všechna očekávání sklidilo obrovský úspěch a děvčata od své trenérky obdržely obrovskou pochvalu.

### **6.3 Plánovaný harmonogram — březen, duben a květen 2022**

3–4. března 2022	Soustředění před první soutěž
7.-11. března 2022	Jarní příměstský tábor – jarní prázdniny
12. března 2022	Zahájení soutěžní sezóny, nepostupová soutěž Podhostýnský pohár 2022
9.-10. dubna 2022	Soustředění před kvalifikací
16. dubna 2022	Kvalifikační kolo v Prostějově
7.-8. května 2022	Soustředění před semifinálovým kolem
14. května 2022	Semifinálové kolo v Jaroměři
21.–22. května 2022	Poslední soustředění před republikovým kolem
28.–29. května 2022	Mistrovství České republiky asociace V Dubňanech

#### **Cíle pro toto období**

Toto období je nejnáročnější z celé sezóny, jak intenzitou tréninků, dřinou, pílí, tak i časem stráveným v tělocvičně. V prvním čtvrtletí bylo potřeba složit soutěžní sestavy, druhé čtvrtletí patřilo především trénování a vyzkoušení soutěžní choreografie nanečisto na vystoupení. V tomto období je nutné zúročit vše, co se za celou dobu děvčata od září naučily, stejně tak jde i o to, získat co nejlepší umístění. Cíle byly jasně dané.

Cílem tréninkových jednotek je naučit dívky precizní zacvičení všech sestav. Dívky obstojně zvládají synchron, dokážou zacvičit choreografii z paměti na předem danou hudbu. Zvládají téměř bez chyb práci s náčiním pom-pon i baton, držení těla a gymnastické prvky, které využívají v choreografiích.

#### **Hodnocení**

Dívky s ladností precizně zacvičí všechny složené choreografie téměř bez chyb. Během sestav nepolevují a hlídají si držení těla po celou dobu lekcí, základní postavení mažoretky, dbají na detaily a důslednost, kladou důraz na bezchybné předvedení všech prvků s náčiním. Vzorně si z paměti pamatují všechny sestavy.

**Tabulka č. 5: Lekce č. 5 (vlastní zpracování)**

Hlavní bod tréninku	Měsíc	Náplň tréninku	Charakteristika cviků	Doba trvání
Procvičování všech nových choreografií, pilování detailů sestav. Příprava na zahájení a vrchol sezóny.	Březen, duben, květen	cvičení 1: zahřátí celého těla	Děti si oběhnou např. 3 kolečka v tělocvičně, aby se zahřály.	5 min
		cvičení 2: rozcvička	Děti se rozcvičují podle předcvičující trenérky, každý prvek zopakují 3-5x za sebou.	10 min
		cvičení 3: gymnastické prvky	Prvky na protažení těla k nácviku gymnastických prvků.	20 min
		cvičení 4: Poskoky	Cval stranou, krok sun krok, zakopávání, předkopávání, chůze po špičkách.	20 min
		cvičení 5: volná zábava	Týmová hra na rozvolnění tréninku.	10 min
		cvičení 6: nácvik sestavy	Procvičování všech nových choreografií.	40 min
		závěr: strečink	Protažení, hodnocení dané lekce.	10 min

## Skutečnost

V tomto období šlo o vše, a tak trenérka Andrea klade veliký důraz na účast při tréninkách a soustředěních, kde dívky omlouvá pouze nemoc. Kolektiv funguje na sto procent v čele s kapitánkou Nikolkou, Terezkou a Kristýnkou to zvládají hravě, neboť tyto dívky mažoretkovým sportem žijí a jsou ochotné tomu obětovat vše, proto zodpovědně pomáhají ostatním napravovat drobné chybičky a vést choreografii k dokonalosti, protože stále je co zlepšovat. Trenérka dívky neustále motivuje a podporuje v tom, co dělají, neustále piluje choreografii a snaží se udržovat tempo, aby dívky nepolevily. Pravidelný trénink je základem úspěchu, a proto trenérka pracuje ve svém volném čase i s každou mažoretkou individuálně. V tomto období je potřeba, aby dívky byly co nejvíce motivované a podaly tak co nejlepší výkony.

Poslední velké soustředění sezony vycházelo na jarní prázdniny, tedy jarní příměstský tábor. Na příměstském táboře dívky procvičují úplně vše od úplných začátků, jako je základní postavení, držení těla, postoj, po gymnastiku, akrobacii a náročnou techniku a práci s náčiním.

V tuto dobu se blížila první nepostupová soutěž, kde si všechny dívky poprvé vyzkoušely novou choreografii před odbornou porotou, která hodnotila jejich práci z prvních dvou období a od které se dozví, kde jsou nedostatky a co je ještě potřeba zdokonalit. Tato

soutěž se konala v Bystřici pod Hostýnem s názvem Podhostýnský pohár 2022. Děvčata byla nervózní, ale byla odhodlaná do toho dát vše, což se také stalo a jejich dřina se proměnila hned v několik medailí, a tak slavil celý tým, kromě třetího místa v disciplíně miniformace a duo děvčata slavila hlavně úspěch celé skupiny, na které nejvíce trénovala. Choreografie s názvem Alvin a Chipmunkové měla obrovský úspěch a ve velké konkurenci si děvčata vybojovala krásné druhé místo. Byl to obrovský důvod k radosti a tímto tým mažoretek Angelin považovalo soutěžní sezónu za úspěšně zahájenou.

V půli dubna čekal mažoretkový tým Angelin první kvalifikační kolo v Prostějově. Trenérka Andrea naplánovala víkendové soustředění před touto soutěží. Byl stanoven časový plán, podle kterého dívky vše procvičily a zopakovaly. Následovalo kvalifikační kolo se sedmnácti choreografiemi. I zde slavila další úspěch choreografie Alvin a chipmunkové. Dívky získaly opět stříbrné medaile. Ze sedmnácti startů se deset z nich umístilo na medailové pozici, a kromě toho získaly všechny choreografie postup do semifinále, které se konalo v Jaroměři.

Konec dubna byl ve znamení další soutěže, a to semifinále v Jaroměři, před kterým bylo opět soustředění, jako příprava na soutěž. V Jaroměři se účastnilo mnohem více týmu a byl zde mnohem větší konkurence. Dívkám se na této soutěži nedařilo a projevila se nervozita týmu. Ovšem choreografie Alvin a chipmunkové se svou náročnou choreografií byla opět úspěšná. Tato choreografie získala bronzovou medaili a následoval postup na Mistrovství České republiky v Dubňanech. Kromě třetího místa zde dívky vybojovaly další čtyři medailová umístění. Následovalo poslední víkendové soustředění před vrcholem sezony. Poslední možnost odstranit nedokonalosti sestavy a vše dotáhnout do vítězného konce.

Na konci května se rozhodovalo, zda budou moci dívky z týmu Angelin reprezentovat Českou republiku na Evropském šampionátu. Děvčata jasně dala najevo, že nejsou žádnými nováčky a s choreografií Alvin a Chipmunkové získaly druhé místo a titul I. vicemistryně České republiky pro rok 2022. To však není jediný úspěch, s mixem dívky vybojovaly nádherné třetí místo. Nechyběla ani miniformace, která s náčiním pom-pon vybojovala druhé místo a také miniformace mix, která obsadila třetí místo. Medailovou příčku za sólové vystoupení získaly naše 3 hlavní kapitánky z choreografie Alvin a Chipmunkové – Nikolka, Terezka a Kristýnka.

Kromě postupů na Evropský šampionát z medailových pozic získala dodatečný postup také Natálka se svým sólem, kde obsadila čtvrté místo a těsně za ní Světlanka, která byla šestá. Jako poslední získalo postup naše duo Nikolka a Terezka, které získaly titul mistryně České. Toto mistrovské utkání lze považovat za nejúspěšnější, neboť úspěch byl nad očekávání trenérky. jejich choreografií.

## 6.4 Plánovaný harmonogram — červen, červenec a srpen 2022

11.–12. června 2022	Soustředění pro složení choreografie pochod na 100 m
25. června 2022	Oslava úspěchů letošní sezóny
17.–24. července 2022	Letní mažoretkový tábor
15.–19. srpna 2022	Letní příměstský tábor – soustředění před ME
24.–28. srpna 2022	Mistrovství Evropy v Polském městě Opole

### Cíle pro toto období

Postup na evropský šampionát je velký úspěch, přesto tréninkový plán pokračuje i během letních prázdnin. Většina část prázdnin mají dívky volno, ale tréninkový plán i přes odpočinek dívek pořád pokračoval. Postup na evropský šampionát znamená doplnění sestavy o pochodové defilé. Jde tedy o pochod v délce 100 metrů. V půlce července dívky čekal letní mažoretkový pobytový tábor, aby mohly dále trénovat a zdokonalovat sestavu. Následoval také letní příměstský tábor.

Cílem tréninkových jednotek je dívky naučit poslední novou choreografií. Dívky se seznámí s vybranou hudbou a znají pravidla pochodu o délce 100 metrů, při kterém si zdokonalí mažoretkový pochod. Zapamatují si novou choreografií na vybranou hudbu. Dívky se naučí bezchybnému synchronu všech sestav.

### Hodnocení

Dívky dotáhly všechny choreografie k dokonalosti, sestavy zacvičily s lehkostí, s ladností, precizně a synchronně. Ve všech sestavách dívky zúročily vše, na co během lekcí kladly trenérky důraz. Téměř všechny sestavy, prvky a taneční kroky se podařily předvést bez chyby. Dívky díky své vůli a cílevědomosti se každou lekcí posouvaly dál, velice rychle se zvládly naučit vše, co jim trenérky naplánovaly. Poctivě chodily na každé lekce, trénovaly a nepolevily, díky tomu byly během celého roku úspěšné.

**Tabulka č. 6: Lekce č. 6 (vlastní zpracování)**

Hlavní bod tréninku	Měsíc	Náplň tréninku	Charakteristika cviků	Doba trvání cca
Secvičení nové choreografie pochod. Procvičování postupových choreografií.	červen, červenec	cvičení 1: zahřátí celého těla	Děti si oběhnou např. 3 kolečka v tělocvičně, aby se zahřály.	5 min
		cvičení 2: rozcvička	Děti se rozcvičují podle předcvičující trenérky, každý prvek zopakují 3-5x za sebou.	10 min
		cvičení 3: gymnastické prvky	Prvky na protažení těla k nácviku gymnastických prvků.	20 min
		cvičení 4: Poskoky	Cval stranou, krok sun krok, zakopávání, předkopávání, chůze po špičkách.	20 min
		cvičení 5: volná zábava	Týmová hra na rozvolnění tréninku.	10 min
		cvičení 6: nácvik sestavy	Nácvik nové choreografie pochod. Trenérka předcvičuje, děti opakují jednotlivé kroky. Procvičování postupových choreografií.	40 min
		závěr: strečink	Protažení, hodnocení dané lekce.	10 min

**Tabulka č. 7: Lekce č. 7 (vlastní zpracování)**

Hlavní bod tréninku	Měsíc	Náplň tréninku	Charakteristika cviků	Doba trvání cca
Procvičování postupových choreografií, pilování detailů sestavy.	červenec, srpen	cvičení 1: zahřátí celého těla	Děti si oběhnou např. 3 kolečka v tělocvičně, aby se zahřály.	5 min
		cvičení 2: rozcvička	Děti se rozcvičují podle předcvičující trenérky, každý prvek zopakují 3-5x za sebou.	10 min
		cvičení 3: gymnastické prvky	Prvky na protažení těla k nácviku gymnastických prvků.	20 min
		cvičení 4: Poskoky	Cval stranou, krok sun krok, zakopávání, předkopávání, chůze po špičkách.	20 min
		cvičení 5: volná zábava	Týmová hra na rozvolnění tréninku.	10 min
		cvičení 6: nácvik sestavy	Procvičování všech postupových choreografií. Pilování detailů v sestavách.	40 min
		závěr: strečink	Protažení, hodnocení dané lekce.	10 min

## Skutečnost

V červnu trenérka Andrea uspořádala soustředění, kde bylo nutné složit pochodové defilé, které je součástí velké choreografie, která se však vystupuje zvlášť, nicméně body za obě choreografie se sčítají a z výsledku se udělá celkové pořadí soutěžících. Vzhledem k příznivému počasí, trenérka Andrea vzala dívky na atletický stadion, kde měly přesně vyměřené defilé na 100 m. S choreografií nebyl problém a vše probíhalo stále podle plánu. V červnu dívky pravidelně docházely na tréninky a na konci měsíce si pro ně trenérka společně s rodiči připravila překvapení jako odměnu za úspěchy v letošní sezóně. Čekala na ně oslava na zahradě s bazénem, trampolínou, samozřejmě také nechyběl obrovský dort a překvapení od trenérky v podobě malých dárků.

Dále probíhal osmidenní pobytový tábor, který byl doplněn o lekce gymnastiky a baletu od profesionálních trenérů. Také se dívky mohly koupat v bazénu a měly také klidový režim. Vše šlo podle plánu a trenérka Andrea byla s přípravou na soutěž velice spokojená, Děvčata pilně trénovala a dělala maximum. Z tábora odjížděl mažoretkový tým Angeli s novými prvky a zkušenostmi.

. Předposlední týden v srpnu se děvčata společně scházejí na letním příměstském táboře v tělocvičně, kde pravidelně celý rok trénují. Nechybí přesně naplánovaný časový harmonogram na každý den od hlavní vedoucí a trenérky Andrey.

Na závěr sezóny odjel tým Angeli společně s rodiči a trenérkou Andreou na šest dnů do Polska. První dva dny jsou volné, ovšem následující dny už jsou soutěžní.

Ve čtvrtek se představily sestavy s náčiním baton, kde máme jedno sólové zastoupení a tou je jedna z hlavních kapitánek Nikolka. Hned první den získala medaili. Nikolka je velký dřič, který trénuje každý den. Nikolka je velice talentovaná a nadaná dívka, která si své sólové sestavy skládá sama a následně konzultuje detaily s trenérkou Andreou. Nikolka je v hůlce samouk, proto svoji dráhu s tímto náčiním odstartovala teprve letošní rok. Přesto dokázala získat zlatou medaili, a titul mistryně Evropy pro rok 2022. Nikolka předvedla choreografii velmi precizně, bez chyb a s lehkostí, a proto jí porota odměnila nejvyšším bodovým ohodnocením.

Následující den se představily miniformace, sóla, dua/tria s náčiním pom-pon. Kde za tým mažoretek Angelin bude bojovat sólo Nikolka, Terežka, Kristýnka a Natálka, a duo Nikolka s Terezkou. Jako první startovala svoje sólo Nikolka, která sólo odcvičila s lehkostí, a bez chyby. Další startovala Kristýnka, které se její sólo taktéž téměř bezchybně povedlo.



Následovala Terezka, v sóle měla dvě menší zaváhání u práce s náčiním, přesto se nevzdala a svoji choreografii dotančila do konce. Poslední se ukázala nejmladší účastnice našeho týmu v zastoupení v sólové disciplíně a tou byla Natálka, která si svoji choreografii užila na maximum, zatančila ji s úsměvem a lehkostí. Po krátké pauze šlo na start jediné duo týmu Angelin. Jako poslední se tento den ukázala miniformace s náčiním pom-pon.

Během odpoledních hodin proběhlo vyhlášení. Sólo obsadilo získalo nejvyšší počet bodu z konkurence a získalo zlatou medaili. Nikolka se tedy stala se již dvojnásobnou mistrýní Evropy. Kristýnka ve svém sóle nezaváhala a po sečtení bodů si odvážela skvělé třetí místo a titul II: vicemistrýně Evropy. Terezka s Natálkou se neztratily a skončily v top desítce. Duo dívek Nikolky a Terezky, které se jim nejvíce povedlo z celé sezony získalo neuvěřitelný počet bodů, s kterým dívky vybojovaly první místo a staly se tak mistrýněmi Evropy. Miniformace dívek díky skvělé technice a pohybu získala nádherné bronzové medaile.

Následující den čekala dívky formace defilé. V kombinaci s choreografií Alvin a chipmunkové dívky zabodovaly a získaly bronzovou medaili a titul.

Závěrečný den dívky předvedly vystoupení v disciplíně mix. Velkým překvapením bylo získané třetí místo. Byla to nejúspěšnější sezóna v celém dosavadním působení mažoretek Angelin. Lze tedy říci, že cíl trenérky byl splněn, ne-li překonán.

## **6.5 Celkové vyhodnocení mažoretkových schopností klubu Angelin**

Zde je uvedeno zhodnocení klubu Angelin, trenérkou byla vytvořena škála pro hodnocení.

V rámci tématu bakalářské práce se jevílo jako vhodné zvolit jako metodu vyhodnocení odborné posuzování a škálování.

V rámci tématu bakalářské práce jsem navrhla tabulku, jak je možné dívky a jejich výkony hodnotit. Hodnocení prvků u práce s náčiním pom-pon nebo baton jsem provedla na základě pravidel, podle kterých jsou určité prvky rozřazené do jednotlivých levlů, v naší tabulce hodnocená známka jako stupeň, podle kterých porota určitý celkovou známku.

Všechny známky v jednotlivých políčkách však posuzuji na základě kolektivu, a to podle nejslabší dívky v něm, neboť podle toho trenérka skládá choreografii tak, aby ji zvládla i nejslabší členka týmu. Ačkoliv jsou v týmu dívky, které už jednotlivé prvky zvládají, jako trenérka uděluji úroveň odvedeného prvku, poskoku nebo choreografie podle nejslabší z dívek. Na základě hodnocení pak mohu určit, zda mohu dívkám přidat další náročnější prvky s konkrétním náčiním, či při tanečních krocích nebo poskocích anebo zůstat u daného prvku,

který dívkám nejde a pracovat na něm tak, aby byl trénink konkrétního prvku co nejefektivnější, a rychle zvládnutý tak, abychom se mohly posunout o stupeň dál. Znamky jsou uděleny podle období z ročního plánu v jednotlivých lekcích daných měsíců.

Celkové zhodnocení v poslední tabulce provádím v závěru sezóny, hodnocení komentuji před všemi dívkami, kde si řekneme i hodnocení celé sezóny a její průběh. Dívky se jednotlivě mohou k hodnocení vyjádřit a případně i navrhnout, jak v příští sezóně postupovat lépe a efektivněji, abychom dosáhly lepšího hodnocení ve všech odvětvích.

### 6.5.1 Odborné posuzování

Tato metoda je vhodná v případě, kdy není možné využít měření. Používá se například k posuzování techniky pohybů, přesnosti pohybů, estetické stránky. Pozorování nahrazuje snaha výsledky co nejvíce kvantifikovat a odborně interpretovat. „*Odborné posuzování můžeme považovat za přechodnou metodu mezi pozorováním a měřením. Zahrnuje v sobě jak procesy poznávací, tak posuzovací.*“ (Jansa a kol., 2018, s. 56)

### 6.3.1 Škálování

Metoda škálování vykazuje kvantitativní charakteristiky sociálních skutečností. Škála v této metodice, je chápána jako měřítko. Škálování slouží pro získání primárních údajů a informací, které jsou následně důkladněji vyhodnocovány. Škálování využívá čísla, hodnoty i symboly. Škála je jeden z nástrojů měření. V této bakalářské práci bylo využito škálování v rámci hodnocení jednotlivých cviků provedených dívkami z týmu Angelin. Pro tyto účely byla vytvořena následující tabulka, která slouží pro vyhodnocení úrovně provedení.

V tabulce byly využity tyto úrovně:

- **0 – Neprovádělo se**
- **1 – Začátečník** s pomocí trenérky seznamuje se se základy mažoretkového sportu.
- **2 – Mírně pokročilý** dokáže za občasné pomoci trenérky zvládnout základy mažoretkového sportu.
- **3 – Pokročilý** dokáže za občasné pomoci trenérky zvládnout obtížné cviky, prvky a práci s náčiním mažoretkového sportu.
- **4 – Mistr** dokáže bez jakékoliv pomoci zvládnout obtížné cviky, prvky a práci s náčiním mažoretkového sportu.

Pro škálování byly vytvořeny tabulky, kde se hodnotil výkon týmu v rámci tréninků.

	Základní postoj	Cviky s pom-pony	Cviky s batonem	Výskoky	Choreografie
Trénink č. 1					
Trénink č. 2					
Trénink č. 3					
Trénink č. 4					
Trénink č. 5					
Trénink č. 6					
Trénink č. 7					

Cvik	Stupeň zručnosti
Základní postoj	
Cviky s pom-pony	
Cviky s batonem	
Výskoky	
Choreografie	

**Tabulka č. 8: Jednotlivé výsledky mažoretkových schopností týmu Angelin (zdroj vlastní)**

	Základní postoj	Cviky s pom-pony	Cviky s batonem	Výskoky	Choreografie
Trénink č. 1	1	1	1	1	1
Trénink č. 2	1	1	1	1	1
Trénink č. 3	2	1	1	1	2
Trénink č. 4	2	2	1	1	2
Trénink č. 5	3	2	1	2	3
Trénink č. 6	4	3	2	2	3
Trénink č. 7	4	3	2	3	4

Na konci tréninkového plánu bylo ohodnocení mažoretek z týmu Angelin dle aktuální úrovně.

**Tabulka č. 9: Zhodnocení úrovně mažoretkových schopností týmu Angelin (zdroj vlastní)**

Cvik	Stupeň zručnosti
Základní postoj	4
Cviky s pom-pony	3
Cviky s batonem	2
Výskoky	3
Choreografie	4

## ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce byla využita literární rešerše. Byla zde charakterizována oblast psychologie mladšího školního věku, volného času, zájmové činnosti a volnočasové aktivity. Dále byla provedena základní charakteristika mažoretkového sportu se svou historií.

V praktické části bakalářské práce byl definován roční tréninkový plán mažoretkového klubu Angelin. Byly zde využity metody pozorování a škálování. Cílem bylo vytvořit roční tréninkový plán mažoretkového klubu Angelin a porovnat na konci tréninkového plánu mažoretkové dovednosti dívek z týmu.

Po absolvování několikaměsíčního tréninkového plánu je možné zkonstatovat, že na základě odborného posuzování získal velmi dobré schopnosti mažoretkového sportu a měl jednu z nejuspěšnějších sezón v rámci svého působení. Cíl byl tedy splněn. Uplatněný čas, který byl využit pro roční plán byl adekvátní, aby klub Angelin ovládl zvolené choreografie a zvládl techniky tance a gymnastiky na vyšší úrovni.

Mažoretkový sport je velmi elegantní ale také náročná sportovní disciplína, která vyžaduje soustředěnost a přesnost ve svých pohybech. Uplatňuje se zde trénink s trenérem, ale také je zde velmi důležité individuální rozvíjení dovedností a techniky s mažoretkovým náčiním. Ovládnutí mažoretkových schopností primárně začíná v rámci samostatného učení, kdy dívka přijde domů z tréninkové lekce a snaží se opakovat jednotlivé cviky a choreografii, kterou nacvičovala v rámci tréninku. Trenér svým odborným posuzováním hodnotí, do jaké míry je dívka schopná zatančovat zvolenou choreografii, ale posuzují se i další oblasti, které jsou velmi podstatné v rámci mažoretkového sportu. Jedná se primárně o přesnost a ladnost prvků, technika a správné provedení prvků s dodržováním hudebního doprovodu.

U mažoretek v dětském věku by měl trenér v dívce vzbudit zájem a snahu o zlepšování, dostatečnou zábavu, a především dítě vést tak, aby se minimalizovalo riziko zranění při tréninku.

Hlavní cíl byl splněn, mažoretkový klub Angelin měl v letech 2021/2022 jednu z nejuspěšnějších sezón za svou několikaletou existenci. Dívky získaly nové zkušenosti, navázaly nová přátelství a získaly touhu zlepšovat své výkony. Z pohledu trenérky lze považovat tento úspěšný rok po odmlce způsobené covidem 19 za velmi překvapivý.

## **Seznam zkratek**

USA – Spojené státy americké

NBTA - National Baton Twirling Association

IMA - Majorettes International Association

## Seznam literatury a zdrojů

BLÁHA, V. *Výchova mimo vyučování na základních školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

ČAPEK, R. *Moderní didaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-24734-507.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJKOVÁ, J. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*, 2020 Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta: 2020. ISBN 978-80-7603-188-3.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

CHOMOVÁ, S. *Volný čas – příležitost na rozvoj kreativity, inovací a vzdelávania*. Bratislava: národné osvetové centrum, 2009. ISBN 978-80-7121-313-0.

JANSA, P., a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.

JELÍNEK, J., JELÍNKOVÁ, K. *Lexikon mažoretky*. Praha: Toužimský & Moravec, 2014. ISBN 978-80-7264-149-9.

KALHOUS, Z., OBST, O. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X.

KOMENSKÝ, J. A. *Vševýchova =: Pampaedia*. Překlad Josef HENDRICH. V Praze: Státní nakladatelství, 1948.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. *Pedagogika volného času – výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi*. Bratislava: UK, 2005. ISBN 978-80-223-1930-9.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

LERNER, I. J. *Didaktické základy metod výuky*. Praha: SPN 1986. In: KALHOUS, Zdeněk, OBST, Otto. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-253-X.

MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M., 1998. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H+H. ISBN 80-86022-21-8.

NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, Jiří. 2009. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.

PŘADKA, M. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2033-4.

SPOUSTA, V., et. al., 1996a. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kul-tura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1275-7.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠTĚPÁNKOVÁ, M. LIGA MAŽORETKOVÉHO SPORTU IMC. LIGA MAŽORETKOVÉHO SPORTU IMC - pravidla [online]. 2022 [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://imc-majorettes.webnode.cz>



## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1: Vývoj motorických dovedností

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Baton

Příloha č. 2 – Pom-pon

Příloha č. 3 – Jednotlivé cviky

Příloha č. 4 – Tým mažoretek Angelin

## **Přílohy**

**Příloha č. 1: Baton (mažoretková hůlka)**



**Příloha č. 2: Pom-pon (třásně)**



**Příloha č. 3: Ukázky jednotlivých cviků z tréninkového plánu provedených Nikolou (zdroj vlastní)**



Prvek s batonem



Práce s batonem



Švih



Dřep



Základní postavení mažoretky



Zakopávání

**Příloha č. 4: Velká formace kadetek pom-pon Alvin a Chipmunkové na kvalifikaci v Prostějově (zdroj vlastní)**



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Andrea Kubesová
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023
<b>Název práce:</b>	Roční plán mažoretkového klubu Angelin
<b>Název v angličtině:</b>	Annual plan of the Angelin majorettes club
<b>Anotace práce:</b>	<p>Cílem bakalářské práce je vytvořit roční plán mažoretkového klubu Angelin, realizovat ho a následně zhodnotit dosažení stanovených cílů. V úvodu je charakterizována vývojová psychologie mladšího školního věku, volný čas a výchova, co je to zájem a zájmová činnost. Je zde popsán mažoretkový sport, jeho charakteristika, historie, pravidla a hodnocení.</p> <p>V závěru je využita metoda pozorování a škálování, jejíž cílem bylo zjistit, jestli tréninkový plán bude efektivní.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	volný čas, výchova mimo vyučování, zájmová činnost, mažoretkový sport, mladší školní věk, vývojová psychologie, taneční kroužek
<b>Anotace v angličtině:</b>	The aim of the bachelor's thesis is to create an annual plan for the Angelin majorette club, implement it and then evaluate the achievement of the set goals. In the introduction, the developmental psychology of younger school age, free time and education, what interest and hobby activity are characterized. Majorette sport, its characteristics, history, rules and evaluation are described here. In the end, the method of observation and scaling is used, the aim of which was to find out if the training plan will be effective.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	leisure, education outside the classroom , hobbies, majorette sport, younger school age, developmental psychology, dance club
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1: Seznam obrázků Příloha č. 2: Seznam příloh
<b>Rozsah práce:</b>	50
<b>Jazyk práce:</b>	český