



## **Bakalářská práce**

# **Tréninkový plán pro děti mladšího školního věku ve sportovním aerobiku**

*Studijní program:*

B7401 Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:*

Rekreologie

*Autor práce:*

**Eliška Bílková**

*Vedoucí práce:*

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

Liberec 2023



## Zadání bakalářské práce

# Tréninkový plán pro děti mladšího školního věku ve sportovním aerobiku

*Jméno a příjmení:*

**Eliška Bílková**

*Osobní číslo:*

P19000397

*Studijní program:*

B7401 Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:*

Rekreologie

*Zadávací katedra:*

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Akademický rok:*

2020/2021

## Zásady pro vypracování:

1. Charakteristika sportovního aerobiku
2. Charakteristika věkové kategorie mladšího školního věku
3. Charakteristika sportovního tréninku a jeho stavba
4. Sestavení tréninkových plánů
5. Metodika vybraných prvků
6. Aplikace plánu a zhodnocení



*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická

Čeština

### **Seznam odborné literatury:**

- HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1311-X.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. *Aerobik – kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.

*Vedoucí práce:*

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:*

30. června 2021

*Předpokládaný termín odevzdání:* 30. června 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. července 2021

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za její vedení, vstřícnost a poskytnuté rady. Velké díky patří také trenérce Mgr. Martině Wudyové, která mě mnoho let vedla jako závodnici v aerobiku a nyní mi umožnila se podílet na tréninku dětí v klubu. Tímto jí děkuji za ochotu a předané zkušenosti. V neposlední řadě chci poděkovat mé rodině, která při mně stála po celou dobu mého studia.

## **Anotace**

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit, aplikovat a zhodnotit tréninkový plán pro děti mladšího školního věku ve sportovním aerobiku. Konkrétně se věk dětí pohyboval mezi šesti a devíti lety.

Nejprve bylo pro potřeby správného pochopení tematiky na začátku teoretické části práce charakterizovat pojmy tělesný pohyb a sport. Následně se práce volně přesouvá k pojmu aerobik a jeho významu, který byl popsán od historie až po nejnovější pravidla. Dále bylo nasnadě charakterizovat věkovou kategorii dětí mladšího školního věku z důvodu zaměření celé práce. V této části byly popsány veškeré zákonitosti a jedinečnosti tohoto věku. V neposlední řadě se teoretická část této práce zabývá sportovním tréninkem a zaměřená je také na pohybové schopnosti.

V empirické části je obsažen podrobný popis motorických testů s příloženou fotodokumentací. Dále byla vytvořena tabulka se zmiňovaným tréninkovým plánem, na který navazuje metodika vybraných prvků s názornými obrázky. V závěru práce jsou k dispozici výsledky vstupního a výstupního testování a výsledky pozorování.

## **Klíčová slova**

Aerobik, mladší školní věk, děti, tréninkový plán, sport

## **Annotation**

The main goal of this bachelor's thesis was to compile, apply and evaluate a training plan for children of younger school age in sports aerobics. Specifically, the children's ages varied between six and nine years.

First, for the purposes of a correct understanding of the topic, at the beginning of the theoretical part of the work, the terms physical movement and sport had to be characterized. Subsequently, the work freely moves to the term aerobics and its meaning, which has been described from history to the latest rules. Furthermore, it was needed to characterize the age category of children of younger school age due to the focus of the entire work, In this part, all the regularities and peculiarities of this age were described. Last but not least, the theoretical part of this thesis deals with sports training and is also focused on movement skills.

The empirical part contains a detailed description of motor tests with attached photo documentation. Futhermore, a table was created with the mentioned training plan, which is followed by the methodology of selected elements with illustrative images. The results of input ant output testing and observation results are available at the end of the thesis.

## **Key words**

Aerobic, younger school age, children, training plan, sport

## Obsah

Seznam obrázků.....	11
Seznam tabulek .....	12
Seznam grafů .....	12
Úvod.....	13
1 Cíl práce.....	14
TEORETICKÁ ČÁST .....	15
2 Tělesný pohyb .....	15
2.1 Sport .....	15
2.1.1 Rekreační sport .....	16
2.1.2 Výkonnostní sport.....	16
2.1.3 Vrcholový sport .....	16
3 Charakteristika aerobiku.....	18
3.1 Historie aerobiku .....	18
3.2 Aerobik pro děti .....	19
3.3 Hudebně pohybové vztahy .....	21
3.4 Oblečení na aerobik.....	22
3.4.1 Závodní dresy .....	23
3.5 Typy soutěží v aerobiku .....	25
3.5.1 Soutěžní aerobik master class .....	25
3.5.2 Aerobic Team Show .....	26
3.5.3 Fitness .....	26
3.5.4 Sportovní aerobik.....	27
3.5.5 Česko se hýbe ve školách .....	28
3.5.6 Českomoravský pohár.....	28
3.6 Rozhodování v aerobiku .....	28

3.7	Výkonnostní třídy.....	29
3.8	Věkové kategorie .....	30
4	Charakteristika mladšího školního věku .....	32
4.1	Tělesný vývoj .....	33
4.2	Vývoj základních schopností a dovedností .....	33
4.3	Držení těla .....	35
4.4	Smyslová vnímání .....	36
4.4.1	Zrakové vnímání .....	37
4.4.2	Sluchové vnímání .....	37
4.5	Vývoj řeči a paměti .....	37
4.6	Emoční vývoj a socializace .....	38
5	Sportovní trénink .....	40
5.1	Cíle a úkoly sportovního tréninku .....	40
5.2	Stavba sportovního tréninku .....	41
5.2.1	Tréninková jednotka .....	41
5.3	Pohybové schopnosti a dovednosti .....	42
5.3.1	Silové schopnosti .....	43
5.3.2	Rychlostní schopnosti .....	43
5.3.3	Vytrvalostní schopnosti .....	44
5.3.4	Pohyblivost (flexibilita) .....	44
5.3.5	Koordinace (obratnost) .....	45
5.4	Složky sportovního tréninku .....	45
5.4.1	Kondiční příprava .....	45
5.4.2	Technická příprava .....	46
5.4.3	Taktická příprava .....	46
5.4.4	Psychologická příprava.....	46
5.5	Trenérské styly vedení .....	47

5.5.1	Autoritativní styl .....	47
5.5.2	Demokratický styl .....	47
5.5.3	Liberální styl .....	47
5.6	Přístup trenéra k dětem mladšího školního věku .....	47
EMPIRICKÁ ČÁST .....		49
6	Metodika práce .....	49
6.1	Charakteristika souboru .....	49
6.2	Stanovení výzkumné situace .....	50
6.3	Stanovené metody .....	50
6.3.1	Studium odborné literatury .....	50
6.3.2	Metoda pozorování .....	51
6.3.3	Motorické testování .....	51
6.3.4	Základní matematicko-statistické metody .....	55
6.4	Tréninkový plán .....	56
6.5	Metodika vybraných prvků .....	75
6.5.1	Skoky odrazem snožmo .....	76
6.5.2	Skoky odrazem jednoož.....	77
6.5.3	Pressy .....	78
6.5.4	Povinné prvky .....	79
6.5.5	Prvky flexibility .....	80
6.6	Vstupní a výstupní test .....	81
6.6.1	Vstupní test .....	81
6.6.2	Výstupní test .....	82
6.6.3	Rozdíl vstupního a výstupního testování .....	83
6.6.4	Progres .....	84
7	Závěr .....	85
8	Seznam použitých zdrojů .....	86



## Seznam obrázků

Obrázek 1: Příklad retro oblečení na aerobik, zdroj: Aerobic.cz .....	22
Obrázek 2: Příklad oblečení na aerobik v současné době, zdroj: vlastní .....	23
Obrázek 3: Dres na fitness aerobik (ženy), zdroj: vlastní .....	24
Obrázek 4: Dres na sportovní aerobik (ženy), zdroj: vlastní.....	24
Obrázek 5: Závodní boty na aerobik (vlevo Venturelli, vpravo Reebok), zdroj: vlastní .....	24
Obrázek 6: 1. testová položka – PP, zdroj: vlastní.....	51
Obrázek 7: 2. testová položka – PL, zdroj: vlastní.....	52
Obrázek 8: 3. testová položka – RZ, zdroj: vlastní .....	52
Obrázek 9: 4. testová položka – HP, zdroj: vlastní .....	52
Obrázek 10: 5. testová položka – KL (výchozí poloha), zdroj: vlastní.....	53
Obrázek 11: 5. testová položka – KL (cvik), zdroj: vlastní .....	53
Obrázek 12: 6. testová položka – SL (výchozí stoj), zdroj: vlastní.....	53
Obrázek 13: 6. testová položka – SL (cvik), zdroj: vlastní .....	54
Obrázek 14: 7. testová položka – VZ (výchozí poloha), zdroj: vlastní.....	54
Obrázek 15: 7 testová položka – VZ (cvik), zdroj: vlastní .....	54
Obrázek 16: 8. testová položka – PR, zdroj: vlastní .....	55
Obrázek 17: 9. testová položka – VS, zdroj: vlastní .....	55
Obrázek 18: Tuck jump ("kufr"), zdroj: FISAF, 2023 .....	76
Obrázek 19: Air jack, zdroj: FISAF, 2023 .....	76
Obrázek 20: Pirouette jump, zdroj: Hájková, 2006.....	76
Obrázek 21: Cossack jump, zdroj: FISAF, 2023 .....	77
Obrázek 22: Straddle jump ("roznožka"), zdroj: FISAF, 2023 .....	77
Obrázek 23: Front jeté – dálkový skok ("dálka"), zdroj: FISAF, 2023.....	77
Obrázek 24: Straddle jeté ("štika"), zdroj: FISAF, 2023 .....	77
Obrázek 25: Hitch kick – nůžkový skok, zdroj: Hájková, 2006 .....	78
Obrázek 26: Pike press, zdroj: FISAF, 2023.....	78
Obrázek 27: Straddle press, zdroj: FISAF, 2023 .....	78
Obrázek 28: High leg kicks, zdroj: Hájková, 2006 .....	79
Obrázek 29: Jumping jacks, zdroj: Hájková, 2006 .....	79
Obrázek 30: Push ups, zdroj: FISAF, 2023 .....	79
Obrázek 31: Suppited straddle sit, zdroj: FISAF, 2023 .....	80
Obrázek 32: Prone straddle sit, zdroj: FISAF, 2023 .....	80

Obrázek 33: Front split – bočný rozštěp ("provaz"), zdroj: FISAF, 2023 .....	80
--	----

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Věkové kategorie SAMC a ATS .....	30
Tabulka 2: Věkové kategorie v I.VT, SA a FA .....	30
Tabulka 3: Věkové kategorie ve II. a III. VT, SA a FA .....	30
Tabulka 4: Věkové kategorie ČSH .....	31
Tabulka 5: Věkové kategorie ČMP, SA .....	31
Tabulka 6: Věkové kategorie ČMP, FA .....	31
Tabulka 7: Charakteristika souboru .....	49
Tabulka 8: Tréninkový plán.....	56
Tabulka 9: Vstupní test .....	81
Tabulka 10: Výstupní test .....	82
Tabulka 11: Progres .....	84

## **Seznam grafů**

Graf 1: Rozdíl vstupního a výstupního testování, zdroj: vlastní.....	83
--	----

## Úvod

V posledních letech je již i mezi odborně vzdělanou veřejností vnímán problém, kterým je nedostatek nejen sportovního vyžití, ale také pohybových aktivit mezi dětmi obecně. Díky této skutečnosti je zřejmý signifikantní nárůst chorob souvisejících s pohybovým aparátem u mladé generace. Problémy, jako je držení těla, obezita a s tím spojená horší pohybová zdatnost, jsou čím dál častější. Četný nárůst těchto skutečností také negativně ovlivňuje psychiku dětí a schopnosti jejich socializace v kolektivu. Abychom zamezili těmto potížím, je důležité děti ke sportu vést již od útlého věku.

Aerobik, jemuž je tato práce věnována, v sobě obsahuje cviky, které mohou provozovat děti již v mladším školním věku. Pohyby související s posílením těla, jeho pružností a celkovou pohybovou zdatností představují hlavní prvky tohoto sportu. Právě v těchto oblastech je dobré děti vzdělávat. Díky tomuto může být aerobik dobrou tělesnou přípravou, ale tak jako každému sportu, musí být i tomuto stanoven správný tréninkový plán, který musí mít každý trenér dokonale promyšlen. Vzhledem k tomu, že je tato práce zaměřena na děti mladšího školního věku, bude mít i touto prací stanovený tréninkový plán svá jistá specifika, kvůli skutečnosti, že právě v tomto věku jsou děti velmi hravé a mají problém s dlouhodobou koncentrací na jednu činnost. K tréninku takto malých dětí je potřeba přistupovat s opatrností, abychom nenarušili jejich správný vývoj a nezapříčinili případné zdravotní problémy do budoucna.

K této práci byly vybrány talentované děti, které představují budoucí naději sportovního a fitness aerobiku. Je třeba zmínit, že všechny tyto děti již prošly gymnastickou přípravou, a tak jistý základ v tomto sportovním odvětví mají. Výběr právě této věkové skupiny je z důvodu největšího, a tudíž nejzajímavějšího progresivního období.

Důvodem výběru právě tohoto tématu pro mou bakalářskou práci je také citová vazba k tomuto sportu, která vznikla na základě mnohaletého působení v aerobiku jako závodník a nyní jako trenér. Práce s dětmi mladšího školního věku mě přiměla k vytvoření této práce.

# 1 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo sestavit a aplikovat tréninkový plán, který by měl vést ke zlepšení začátečníků ve sportovním aerobiku. Po aplikování tréninkového plánu bylo očekáváno zlepšení probandu v oblastech techniky pohybu, síly, flexibility, rychlosti, odrazových a doskokových schopnostech. Probandy byly děti ve věkovém rozmezí šest až devět let.

## **Dílčí cíle:**

1. Charakteristika sportovního aerobiku.
2. Charakteristika věkové kategorie mladšího školního věku.
3. Charakteristika sportovního tréninku a jeho stavba.
4. Sestavení tréninkových plánů.
5. Metodika vybraných prvků.
6. Aplikace plánu a zhodnocení.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 2 Tělesný pohyb

Na začátku této práce musíme charakterizovat, co je to vlastně tělesný pohyb. Bursová (2005, str. 10) říká, že *„pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a měl by být proto jeho primární, životně důležitou potřebou.“*

Po celý život člověka hraje pohyb velmi významnou roli. Samozřejmě čím je člověk mladší, tím je pro něj pohyb přirozenější. Pohyb však není důležitý jen pro tělesnou zdatnost, ale i pro lidskou psychiku. Obzvláště v dětském věku může mít nedostatek pohybu negativní dopad na dítě z hlediska psychiky (Bursová, 2005). Pravidelná a kvalitní pohybová aktivita v dětství společně s výživou je důležitým faktorem, který může vést ke zlepšení řady fyziologických a morfologických znaků u dětí (Starc, 2012). Pohyb je pro dítě spontánní, odráží jeho potřeby, dokonce i temperament a intelekt. V pozdějším věku je pak pohyb ovlivňován spíše sociálním prostředím (Bursová, 2005).

Tělesný pohyb má také mnoho benefitů. Podle Bursové (2005, str. 10) *„optimálním pohybem vykonávaným podpůrně pohybovým aparátem podněcujeme přes nervový a hormonální systém celý organismus k výraznější látkové přeměně, podporujeme srdeční činnost, zvyšujeme dechový objem a vitální kapacitu plic, napomáháme odstraňovat toxické látky, stimulujeme produkci endorfinu v mozku, harmonizujeme vegetativní nervový systém apod.“*

Jak bylo již zmíněno, pohybem také napomáháme tvorbě endorfinu. Právě tato látka propojuje tělesný pohyb s lidskou psychikou. Je dokázáno, že s nedostatkem pohybu přichází i špatné psychické rozpoložení. Při dostatečné zátěži proto naše tělo začíná produkovat tuto látku, díky které se dostáváme do příjemného stavu psychiky, máme dobrou náladu, cítíme se vyrovnaní a celkově jsme sami se sebou velice spokojeni.

Z výše uvedeného je jasné, že pohyb je pro život opravdu nezbytný. V závěru lze shrnout, že pohyb je důležitý pro tělesnou zdatnost, psychiku člověka, je prostředkem preventivní péče o zdraví, zaplňuje volný čas a formuje sociální stránku člověka (Bursová, 2005).

### 2.1 Sport

Při vykonávání pravidelné specifické intenzivní pohybové aktivity lze mluvit o sportování. Slovo sport pochází z latiny a jeho původní verzí je slovo disportare.

Později bylo přijato do románských jazyků, jako je španělština nebo francouzština a získalo různé výrazy. Všechny varianty tohoto slova jsou však stejné a znamenají „bavit se“. To proto, že cílem bylo najít označení pro příjemné strávení volného času.

Už ve čtrnáctém století byl sport zábavou vyšších společenských vrstev v Anglii. Koncem devatenáctého a začátkem dvacátého století došlo k velkému rozmachu sportu, který trvá až do dnešních dob. Stále vznikají nové sportovní disciplíny, upravují se pravidla, vylepšuje se technika a mnoho dalšího.

Sport má svou vlastní charakteristiku. Můžeme pozorovat jisté specifické projevy. Těmito projevy jsou například sportovní výkon, trénink, organizované soutěže, diváctví apod. Sport můžeme rozdělit na rekreační, výkonnostní a vrcholový, o čemž budou mluvit následující odstavce (Hájková, 2006).

### **2.1.1 Rekreační sport**

Rekreační sport je pouze volnočasová aktivita. Zahrnuje všechny druhy sportovních aktivit bez očekávání jakýchkoli materiálních odměn. Za pomoci našich zájmových aktivit naopak dosahujeme fyzického i psychického zdraví a posilujeme mezilidské vztahy. Důraz je tedy kladen především na osobní rozvoj, prožitek a dobrý zdravotní stav. Cílem je překonávání vlastních hranic za účelem dosahování postupného zlepšování výkonu (Sekot, 2008).

### **2.1.2 Výkonnostní sport**

Ve výkonnostním sportu je důraz kladen především na sílu, rychlost, posouvání lidských hranic a vynaložení úsilí o vítězství a různé mistrovské tituly. Odměnou můžou být různé hodnotné ceny, nikoli však finanční ohodnocení. Cestou k vítězství a mistrovskému titulu je tvrdá sportovní příprava, a to několikrát týdně (Sekot, 2008).

### **2.1.3 Vrcholový sport**

Vykonáváním vrcholového sportu se dostáváme na nejvyšší úroveň. Tréninky probíhají několikrát týdně a příprava je velice náročná. Člověk se však mnohdy musí vzdát své duševní pohody a volného času na jiné zájmové činnosti. Důraz je již kladen na překonávání rekordů a dosahování vítězství za účelem finanční odměny. Sportovci jsou často svými výkony i živeni, a proto jim musí věnovat veškerou pozornost. Z hlediska běžné populace může mít vrcholový sport jak negativní, tak pozitivní dopad. Za negativní stránku považujeme odvádění lidské populace od aktivního sportování, a to nabízením pasivní varianty v podobě přenášení sportovních výkonů na televizní obrazovky. Tyto

přenosy zároveň mohou být také kladem. Mnoho známých sportovců je vzorem pro mladou generaci, a tím je naopak tato část lidské populace vedena k aktivnímu sportování (Sekot, 2008).

### 3 Charakteristika aerobiku

Mezi sporty se řadí také aerobik. Je to kondiční cvičení doprovázené hudbou. Svým způsobem je to specifický druh gymnastiky, má svůj vlastní charakter pohybu a vyznačuje se kombinací základních pohybů. Aerobik má vliv na koordinaci, svalovou rovnováhu, orientaci v prostoru a pohybovou paměť (Macáková, 2001). Nebylo tomu tak ale vždy. Dříve aerobik nebyl chápán jako druh cvičení, ale jako pojem, označující aktivity založené na aerobním způsobu svalové práce. Dr. Kenneth H. Cooper byl první, kdo použil v roce 1968 termín „aerobics“, zahrnující několik takových pohybových aktivit (Štryncl, Čaplová, 2022 cit. podle Coopeer, 1968).

Aerobik obecně se dá označit za masový sport. Každý, kdo se začne věnovat aerobiku a pravidelně navštěvuje nějaké lekce se stává součástí obrovského společenství lidí, kteří mají stejný životní styl. Veřejnosti je aerobik známý především jako ženský sport, ale není pravidlem, že by se tomuto sportu měly věnovat jen ženy. Minulý ani současný aerobik mnoho mužů nezaznamenává, ale ti, které zaznamenal, se určitě zapsali do historie tohoto sportu. Jména Vladimír Valouch, David Holzer nebo Jakub Strakoš musí být známá každému, kdo se pohybuje ve světě aerobiku (Macáková, 2001).

#### 3.1 Historie aerobiku

Aerobik vznikl v 70. letech minulého století a jeho kolébkou jsou Spojené státy americké. Od této doby se začal rozšiřovat do celého světa, a to především z důvodu prevence civilizačních onemocnění a také nedostatku pohybu (Skopová, Beránková, 2008). Jak uvádí Kováčová (2014) ve svých studijních podkladech, bylo také provedeno mnoho vědeckých výzkumů, na jejichž základě byla zjištěna nedostatečná tělesná zdatnost běžné populace. Začal se tedy projevovat značný zájem o zdravý životní styl a pravidelná vytrvalostní cvičení. Jak už jsme se dozvěděli od Štryncla a Čaplové (2022), hlavním průkopníkem byl dr. Kenneth H. Cooper, když poprvé použil termín „aerobics“. Tento Američan vydal také knihu s názvem *Aerobics*, která se stala podkladem právě pro aerobik. Další významnou osobou se v této oblasti stala tanečnice Jackie Sorensenová. Byla totiž první, kdo využil poznatky dr. Coopera a oslovila tak mnoho žen. V roce 1969 položila základy aerobního tance, a to díky zajímavému výstupu v televizním pořadu (Kováčová, 2014). Postupně začaly aerobik propagovat další herečky, tanečnice a zpěvačky, což bylo pro aerobik také velkým posunem. Bylo vydáno několik videozáznamů a kazet. V televizi se začaly vysílat lekce aerobiku pro ženy, muže i děti.



O velké prosazení aerobiku v Evropě i v Severní Americe se také postarala Jane Fondová, díky které byl aerobik zařazen mezi vrcholné tělovýchovné systémy.

Do povědomí české veřejnosti se aerobik začal dostávat v polovině 80. let. Aerobik začal být chápán jako moderní pohybový program. Velkého rozšíření se aerobik dočkal především díky tradici cvičení žen a také cvičitelek, které navazovali na vzdělávací činnost v oblasti pohybové výchovy. Aerobik v průběhu zaznamenává vzestup i útlum. Po roce 1989 dochází k celosvětovému hnutí wellness – fitness, u nás především díky otevřenému zahraničnímu vlivu. Otevírají se tedy první soukromá i mezinárodní fitness centra a další školící organizace. Začíná se objevovat i step aerobik. Zajímavostí je, že tento druh aerobiku vyvinula firma Reebok a Kelly Watsonová ve spolupráci s univerzitou v San Diegu. Díky čím dál většímu vzdělávání lektorů jsme postupně získávali profesionály. Aerobik se posunul i z hlediska zdravotního zaměření, techniky cvičení a didaktických postupů, což opět přineslo zájem veřejnosti. Díky všem těmto posunům atraktivita tohoto sportu stále rostla. Do lekcí aerobiku začal být zařazován také blok posilovacích cvičení a nechybělo ani použití různých cvičebních pomůcek.

K vývoji docházelo z hlediska obsahu, metodiky cvičení, výběru hudby, použití pomůcek, oblečení, obuvi a různých doplňků. Aerobik se začal stávat vyhledávanou a uznávanou pohybovou aktivitou (Skopová, Beránková, 2008). Hodiny aerobiku jsou dobré pro zlepšení kardiovaskulárního zdraví, ztrátu hmotnosti a tuku, koordinaci, posílení svalů a celkově podporuje dobrou náladu (Torresová, 2023). Dalšími benefity tohoto sportu jsou:

- přístupnost po celý rok;
- finanční dostupnost;
- vhodný pro děti, mládež i dospělé;
- není potřeba určitá zdatnost a začít lze na jakékoliv úrovni;
- může být přípravou pro jiné sporty;
- možnost závodní úrovně (Skopová, Beránková, 2008).

### **3.2 Aerobik pro děti**

Jelikož je tato práce věnována dětem mladšího školního věku, tak je třeba nevynechat kapitolu dětského aerobiku. Důvodů, proč dát své dítě na aerobik, je několik. Celkově je to pro děti, zejména dívky, velmi atraktivní sport. Veselé písničky, třpytivé dresy, krásné účesy – to všechno nám napovídá, proč je tento sport tak oblíbený.

Důvodem však mohou být i benefity, které nám aerobik přináší také do budoucího života. Článek zveřejněný na stránkách FISAF. CZ pojednává o tom, proč dítě do kroužku aerobiku zapsat. Aerobik je výhodný z hlediska:

- upevnění zdraví a fyzické kondice;
- rozvoje koordinace a flexibility;
- sociální interakce;
- sebedůvěry a sebeúcty;
- zábavného odreagování;
- rozvoje zdravých návyků;
- prevence obezity;
- zlepšení koncentrace a výkonu ve škole;
- rozvoje disciplíny a cílevědomosti (Sládková, 2023).

Aby k výše zmiňovaným bodům mohlo dojít, je nutné se držet jistých zákonitostí. Začněme hudbou, která je pro aerobik základem. Důležité je především volit intenzitu cvičení podle věku a pokročilosti dětí. Každá věková kategorie má své zákonitosti a my, jako trenéři, bychom je měli respektovat. Právě hudba, o které mluvíme, s intenzitou cvičení velmi souvisí. Tempo hudby pro děti by tedy mělo být pomalejší, aby mohl být pohyb správně vykonán. Důležitý je samozřejmě i výběr konkrétních písniček, které musí být taktéž přiměřené danému věkové kategorii. Zábavné pro děti je, když si mohou třeba i zpívat. Podle slov v písničce můžeme vymýšlet pohyby a děti si tak zároveň budují pohybovou paměť.

Také schopnost dětí soustředit se je pro trenéra velmi důležitá. Trenér by měl děti vnímat a stále se snažit udržet jejich pozornost. Pokud volíme cvičení pestrá a zajímavá, nebudeme mít s tímto problémem. Ideální je měnit aktivity po deseti minutách, proto bychom si lekci měli dopředu dobře promyslet. Pokud máme na tréninku větší počet dětí a více trenérů, je možné je rozdělit na více skupin. Pro každou skupinu je zvolena jiná aktivita a po určité době se děti prostřídají. Jak bylo řečeno, vše by mělo být dopředu promyšleno. Nepřípravenost trenéra může způsobit, že budou děti zlobit. Nejlepší jsou taková cvičení, která děti zaujmou natolik, že nebudou vnímat, že cvičí. Vhodné jsou například soutěže v družstvech, kde děti trénují různé pohybové schopnosti a zároveň je to baví. Pokud se nám něco nelíbí a vyjadřujeme kritiku, je důležité, aby děti věděly, v čem přesně udělaly chybu. Je správné je upozorňovat na to, že pokud chybují, není důvod být smutný. Pokud by totiž všechno uměly už od začátku, nemohly by se zlepšovat.

Během tréninku bychom také měli střídat různé formy postavení při cvičení. Trenér by neměl stát vždy pouze vpředu a děti před ním, ale měl by využívat např. cvičení v kruzích, zástupech, skupinách apod. Cvičení v kruzích je například možné využít při krátkých rozcvičkách. Zástupy je obvykle vhodné zařadit při rozcvičení nebo při již zmiňovaných soutěžích. Další formy postavení při cvičení volíme dle dané situace (Skopová, Beránková, 2008).

### 3.3 Hudebně pohybové vztahy

V minulé podkapitole již byla zmínka o hudbě, nyní se na toto téma práce zaměří podrobněji. Jednou z priorit je naučit dítě poslouchat a vnímat hudbu. Umět vykonat pohyb správně do hudby je pro děti většinou velmi obtížné, a proto bychom měli začínat od těch nejjednodušších pohybů po ty složitější. Jak bylo řečeno, hudba by měla být pro začátek pomalejší (Skopová, Beránková, 2008). Pokud dětem pouštíme hudbu, jako trenéři bychom se před ně měli postavit a cvičit s nimi společně, aby pro ně učení nebylo tak těžké. Pokud chceme děti něco naučit, vždy je účinnější jim kroky ukázat a nepoužívat pouze teorii. Dokonalá souhra hudby a pohybu vytváří estetické a emocionální působení na cvičence i diváka. Pokud není závodník schopen správně sladit hudbu a pohyb, není ani možné se dopracovat na žádoucí úroveň soutěžního aerobiku. Hudební podklad by měl pohyb podpořit a zároveň pohybem bychom se měli snažit vyjádřit cítění k hudbě či případné téma sestavy (Hájková, 2006). Pro aerobik používáme v hudbě tyto termíny:

- **Doba (hudební pulz)** – je to základní časová jednotka. Pravidelně se vracející doby vyplňujeme chůzí, jednoduchými kroky základního aerobiku, potlesky nebo jednotlivými pohyby částí těla. Jedna počítací doba odpovídá hodnotě čtvrté noty.
- **Dynamika** – v hudbě dynamika vyjadřuje různé odstupňování síly či hlasitosti tónu. V pohybu za pomoci dynamiky odstupňujeme svalovou práci, energii, intenzitu vnitřního napětí, pohyb v prostoru i vlastní výraz. Pro dynamiku je nezbytné procítění pohybu (Skopová, Beránková, 2008).
- **Metrum** – je to označení pro střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Rozdělujeme dvoudobé, třídobé a čtyřdobé metrum. Pro práci s hudbou a pohybem jsou základem právě metrické zákonitosti (Hájková, 2006).
- **Takt** – Hájková (2006, str. 78) vysvětluje takt jako „*seskupení různých rytmických hodnot do metricky uspořádaných celků. Označujeme jej dvěma*

*číslicemi oddělenými čarou, z nichž první udává počet dob v taktu, druhá rytmickou hodnotu počítací doby.*“

- **Tempo** – dále Hájková (2006, str. 78) popisuje tempo a říká, že je to „*rychlost střídání počítacích dob za minutu a označuje se znakem metronomu (MM, v anglické verzi BPM).*“
- **Rytmus** – tento pojem můžeme vysvětlit jako střídání těžkých a lehkých dob a střídání dlouhých a krátkých not. Rytmické útvary jsou součástí metrického celku a vznikají tak charakteristické často známé taneční rytmy. Zřetelnou změnu pohybového rytmu můžeme dát najevo celým tělem nebo třeba jen končetinami.
- **Hudební forma – fráze** – jednotlivé fráze či úseky hudby mají vždy sudý počet taktů. Do sestavy lze ale také zařadit nepravidelné frázování, což dodává choreografii jistý styl (Hájková, 2006).

### 3.4 Oblečení na aerobik

Také oblečení hraje v aerobiku zásadní roli. Dříve se chodilo cvičit spíše v bavlněném oblečení, což už v dnešní době příliš běžné není. S novější dobou přišlo spousta negativ a důvodů, proč bavlněné oblečení na sport nepoužívat. Jedním z těchto důvodů je, že materiál špatně schne, a to není při cvičení vhodné jak ze zdravotní, tak z estetické stránky. Dnes už máme k dispozici materiály, které jsou pro nás vhodnější z hlediska pružnosti, údržby, vzdušnosti, odvodu potu a také rychlého schnutí. Těmito materiály mohou být například Lycra, Supplex nebo Tactel. V dnešní době je již nabídka oblečení velmi široká. Pro tento estetický sport je důležité mít oblečení především pohodlné, funkční, a také slušivé (Skopová, Beránková, 2008).

Níže vidíte porovnání oblečení na aerobik retro x současnost



Obrázek 1: Příklad retro oblečení na aerobik, zdroj: Aerobic.cz



*Obrázek 2: Příklad oblečení na aerobik v současné době, zdroj: vlastní*

### **3.4.1 Závodní dresy**

V oblečení závodníka by se již měla projevit značná kreativita. Jsou ale daná pravidla, kterými se při návrhu dresu musí držet všichni závodníci nehledě na to, zda se jedná o sportovní nebo fitness aerobik. Oblečení by především mělo odpovídat věkové kategorii závodníka. Dále musí být dres šitý tak, aby rozhodčí viděli postavu závodníka, tedy ženy i muži musí mít přilehlé oblečení. Oblečení v každé kategorii musí stále charakterizovat sportovní disciplínu. Ve fitness ani sportovním aerobiku závodník nesmí používat sukně, šaty, peří, volány atp. V každém kole mohou závodníci své oblečení změnit, ale stále musí být přijatelné pro soutěž. Za nepřijatelné oblečení dostává závodník nebo závodní družstvo srážku od Artistic rozhodčího. Nepřijatelné pro soutěž je, pokud má závodník příliš krátký dres, který nezakrývá choulostivé části těla, rekvizity ve sportovním a fitness aerobiku, tanga v kategorii sportovního aerobiku, příliš vlasových ozdob, nestažené vlasy, poškozený dres, šperky s výjimkou snubního prstenu a malých náušnic, piercingy nebo tetování na viditelných místech těla, dres reprezentující obchodní značku atd. Obuv závodníka by měla být bílá, šněrovací, dobře padnoucí a v ní bílé vyšší nebo kotníkové ponožky. Využívané značky obuvi pro tento sport jsou např. Reebok nebo Venturelli.

Dres může být jednodílný nebo dvoudílný. Pro fitness aerobik se běžně využívají dlouhé kalhoty a podprsenka či trikot. Ženy v kategorii sportovního aerobiku musí mít buď trikot nebo dvoudílný dres, jehož obsahem je podprsenka a kalhotky. Rukáv musí být vždy připojen k horní části těla. Dále musí mít ženy punčochové kalhoty tělové barvy. Muži ve sportovním aerobiku musí mít celodres, který se skládá z přilehlého topu a krátkých kalhot, které jsou k topu připojené. Muži nevyužívají punčochové kalhoty (FISAF.CZ, 2023).



*Obrázek 3: Dres na fitness aerobik (ženy), zdroj: vlastní*



*Obrázek 4: Dres na sportovní aerobik (ženy), zdroj: vlastní*



*Obrázek 5: Závodní boty na aerobik (vlevo Venturelli, vpravo Reebok), zdroj: vlastní*

### 3.5 Typy soutěží v aerobiku

V závodním aerobiku rozlišujeme šest typů soutěží. Tyto soutěže jsou následující:

- Soutěžní aerobic master class (SAMC);
- Aerobic Team Show (ATS);
- Fitness – Grande aerobic týmy, Step týmy a Petite týmy;
- Sportovní aerobik (SA) – ženy, muži, dua, tria;
- Česko se hýbe ve školách (ČSH);
- Českomoravský pohár (ČMP).

#### 3.5.1 Soutěžní aerobik master class

Aerobic master class je soutěž, které se mohou zúčastnit registrovaní i neregistrovaní závodníci. Soutěž je určena výhradně pro jednotlivce a jedná se o cvičení podle lektora. Lektor či lektorka předcvičuje vpředu na vyvýšeném podiu, takže je dobře vidět a díky připnutému mikrofonu i dobře slyšet. Každému závodníkovi je přiděleno startovní číslo, které musí být po celou dobu soutěže připnuto na hrudi. Délka základního kola a semifinále je dvacet až čtyřicet pět minut, finále je poté konáno v délce patnáct až třicet minut. Pro tuto soutěž se vypisuje i Mistrovství České republiky.

Jak již bylo naznačeno, závod může být jednokolový, dvoukolový i tříkolový. Výjimkou je kategorie do sedmi let, která je nepostupová a pořadí dětí se nehodnotí. Jde o tzv. „aerobik hrou.“ Pokud se jedná o jednokolovou soutěž, závodníci cvičí rovnou finále. Takováto soutěž se vypisuje, pokud je v dané kategorii přihlášeno maximálně dvacet závodníků.

Dvě kola jsou vypsána v případě, že se závodů v dané kategorii účastní dvacet jedna až padesát závodníků. Jedná se tedy o základní kolo a finále. Ze základního kola postupuje do finále patnáct závodníků. Navýšení počtu finalistů je povoleno, pokud mělo více účastníků stejný počet hlasů jako umístěním patnáctý závodník. Ve finále mohou cvičit i nepostupující závodníci, ale již bez startovního čísla a hodnocení od rozhodčích.

Tři kola musí být vypsána, pokud je v dané kategorii přihlášeno padesát jedna až osmdesát závodníků. V tomto případě se koná základní kolo, semifinále a finále. Do semifinále postupuje třicet závodníků a do následujícího finále patnáct závodníků. Navýšení počtu v dalším kole je opět umožněno těm, kteří měli stejný počet hlasů jako poslední postupující.

Mistrovství České republiky je každý rok vyhlášeno pouze jednou a mohou se ho zúčastnit pouze ti závodníci, kteří dokončí minimálně základní kolo na dvou ligových

závodech. Ligový závod je každý, který je takto označen a uveden na webových stránkách Českého svazu aerobiku. Soutěž probíhá stejně jako ostatní závody (FISAF, 2023).

### **3.5.2 Aerobic Team Show**

Aerobic Team Show je česká soutěž. Jedná se o pódiové skladby, které by měly navazovat na tradici přehlídek hudebně pohybových kompozic. Pravidla této soutěže jsou nastavena tak, aby bylo možné při tvorbě choreografie využít co nejvíce pestrosti, nápaditosti a originality. Kreativita není omezována také díky velikosti plochy, počtu závodníků a použití různého náčiní. Tým musí tvořit minimálně šest členů, ale může jich být třeba i patnáct, což v klasickém fitness týmu možné není. Jak již bylo uvedeno, běžné je i použití náčiní, kterým může být například stuha, obruč, gymnastický míč nebo švihadlo atd. Choreografie je charakteristická vybraným tématem, které závodníci ztvárňují. Skladba by měla vyvolávat citové a estetické vnímání. Její předvedení má emocionálně působit na závodníka, diváky i rozhodčí. Zároveň musí sestava obsáhnout všechny povinné cviky, kterými jsou jumping jacks, high leg kicks a push ups. Všechny tyto prvky musí být předvedeny nepřerušovaně čtyřikrát za sebou, na místě a celým týmem ve stejnou dobu. Dále se v sestavě musí objevit obrat jednož o 360° a nejméně dva skoky, přičemž jeden je odrazem jednož a druhý odrazem snožmo. Všechny cviky musí být technicky zvládnuté. Různé útvary by se měly objevovat ve všech částech plochy a různými směry. Sestava má délku přibližně dvě až tři minuty (Hájková, 2006).

### **3.5.3 Fitness**

V kategorii fitness rozlišujeme Grande aerobic týmy, Step týmy a Petite týmy. Pro tento typ soutěží nejsou určeny žádné povinné prvky. Step týmy se skládají z pěti až sedmi členů, Grande týmy z šesti až sedmi členů a Petite týmy mají výhradně pět členů. Ve druhé a třetí výkonnostní třídě se Grande a Step týmy skládají až z osmi členů. Délka všech sestav je 1:45 minuty, je akceptována tolerance pěti sekund. Tempo hudby je dáno pro všechny kategorie. Pro Step týmy je to 130–140 BPM, pro Grande a Petite týmy 150–160 BPM.

Velmi specifická kategorie je Step aerobik. Závodníci cvičí na stepu (vyvýšené bedýnce), a také z tohoto důvodu je tempo hudby pomalejší. Závodník se na step při sestavě nesmí dívat. Jelikož zde může dojít k poranění Achillovy šlachy, je na bezpečí závodníků kladen velký důraz. Celé chodidlo tedy vždy musí být v kontaktu se stepem nebo se závodní plochou. Sestup ze stepu nesmí být příliš daleko (FISAF, 2023). Výška stepu je dána podle toho, v jaké věkové kategorii se závodníci nacházejí. Základem pro



Step aerobik jsou kroky z komerčního aerobiku, ale jejich technické provedení by mělo odpovídat tréninku sportovního aerobiku. Závodníci v sestavě provádí několik změn v postavení stepu.

Na rozdíl od Step aerobiku, je Grande aerobic velmi intenzivní. Pohyby závodníků musí být rychlé, přesné a naprosto synchronní. Charakteristické jsou různé poskoky, skoky, dřepy nebo podřepy a švihy. Tým se musí po ploše pohybovat velmi rychle a efektivně. Všechny části plochy by měly být využity. Veškeré švihy by měly být opět rychlé, kontrolované a vysoké. U high leg kicks bychom měli dbát na vyváženost pravé a levé strany, a to vpřed i stranou. Nezbytnou součástí je i přesný pohyb paží, který celou choreografii umocní. Není doporučeno zařazovat prvky sportovního aerobiku, který je naopak hodně zaměřen na sílu (Hájková, 2006).

Petite aerobik je velmi odlišný. Samozřejmě i zde je důležitá technika, ale především jde o předvedení daného tématu a spojení s publikem. Choreografie by měla být zábavná a měla by diváky vtáhnout do děje. Nejsou určeny žádné povinné ani povinně volitelné prvky. Dá se říci, že v této kategorii se kreativě meze nekladou, ale stále musí být po celou dobu sestavy zachován styl fitness. Skoky jsou povoleny, ale neměly by být zařazovány na úkor uměleckého ztvárnění sestavy. Kostýmy by měly charakterizovat vybrané téma, přičemž stále musí reprezentovat sportovní disciplínu. Kategorie Petite aerobic nemá žádné zakázané cviky, ale musí být pod kontrolou závodníka (FISAF, 2023).

#### **3.5.4 Sportovní aerobik**

Ve sportovním aerobiku máme kategorie ženy, muži, dua a tria. Kategorie dua se mohou a nemusí zúčastnit smíšené páry. Zrovna tak v kategorii tria mohou být ženy i muži. Délka sestavy je opět 1:45 minuty s tolerancí pěti sekund. Pro děti je tempo hudby 152–160 BPM. Sportovní aerobik je specifický tím, že musí obsahovat povinné a přídatné prvky. Povinnými prvky jsou jumping jacks, high leg kicks a push ups. Stejně jako v kategorii Aerobic Team Show musí být všechny povinné prvky zopakovány čtyřikrát za sebou, na místě a všemi členy týmu najednou, pokud se jedná o duo nebo trio. Přídatnými prvky jsou kliky, statická síla, skoky a flexibilita. Počet přídatných prvků z každé skupiny je pro každou věkovou kategorii jiný. Sestava nejmladší věkové kategorie musí obsahovat jeden až dva prvky ze skupiny kliků, jeden až tři prvky ze skupiny statické síly, pět až sedm skoků a jeden až tři prvky ze skupiny flexibility. Obtížnost přídatných prvků je dána dle věkové kategorie. (FISAF, 2023)

### 3.5.5 Česko se hýbe ve školách

Jedná se o otevřenou soutěž pro děti a mládež. Soutěž je zaměřená na pohybové skladby. Účast je možná za podmínek, že trenéři vytvoří profil klubu, školy, DDM atd. v registračním systému FISAF.cz. Poté vytvoří profil konkrétního týmu a následně jej může přihlašovat na jednotlivé závody. Soutěž rozděluje kategorie dle žánru, kterými jsou tanec, aerobik a gymnastika. Každý žánr zahrnuje různé formy. Dále soutěž rozděluje kategorie dle výkonnosti, a to na kategorii A pro skladby pokročilejší a kategorii B pro méně pokročilé. Ve skladbách může být využito různé náčiní, nářadí, pomůcky a rekvizity. Délka skladby je dvě až tři minuty. Po absolvování alespoň dvou postupových závodů je možná účast na Republikovém finále. (FISAF, 2023)

### 3.5.6 Českomoravský pohár

Soutěž Českomoravský pohár pořádá závody ve sportovním aerobiku a fitness týmech. Ve sportovním aerobiku závodí jednotlivci (smíšení) a 2–4členné týmy. Pro věkovou kategorii nejmenší a děti je délka sestavy 1:20 minuty s tolerancí pěti sekund a její tempo je 135 BPM pro nejmenší a 145 BPM pro děti. Sestava opět musí obsahovat povinné i přídatné prvky. Ve fitness aerobiku závodí 5–10členné týmy v kategorii Aerobik a Step. Zde je délka sestavy pro nejmenší a děti 1:30 minuty. Tempo hudby pro kategorii Aerobik je stejné jako pro sportovní aerobik. Všechny týmy v kategorii Step mají tempo hudby jednotné, a to 140 BPM. Přihlášení na soutěž Českomoravský pohár je stejné jako u soutěže Česko se hýbe ve školách. Vrcholným závodem je opět Republikové finále, kterého se mohou zúčastnit závodníci, jenž absolvovali minimálně dva postupové závody. Kompletní seznam přijatelných a nepřijatelných prvků pro kategorii Aerobik a Step je opět k nalezení na výše zmíněných webových stránkách. (FISAF, 2023)

## 3.6 Rozhodování v aerobiku

Nyní se zaměříme na rozhodování v aerobiku, za které je v soutěžích zodpovědný panel rozhodčích. V každém typu soutěží, které jsme si popisovali v minulých odstavcích, se tento panel trochu mění. Pokud se děti chtějí danému sportu věnovat závodně, měly by vědět, co se hodnotí, jak je to hodnoceno a kým je to hodnoceno. Zde je seznam všech rozhodčích, které v současné době máme:

- **Hlavní rozhodčí (Head judge)** – je to nejvýše postavený rozhodčí, který dohlíží na celý zbylý panel rozhodčích. Zodpovídá za správnost a spravedlivost hodnocení.

- **Technický rozhodčí (Technical judge)** – tento rozhodčí hodnotí obtížnost sestavy, variabilitu všech aspektů, držení těla i jednotlivých částí těla, kontrolu závodníka nad pohyby a prvky, snadnost provedení, rozsah pohybu, výdrž v prvcích statické síly, správný odraz a doskok atd.
- **Rozhodčí dovedností (Skill judge)**– hodnotí pouze povinné a přídatné prvky ve sportovním aerobiku, jak moc se odchyľují od přesného provedení. Prvek ohodnotí buď za plný bod, půl bodu, nula bodů nebo udělí srážku, pokud je provedení prvku závodníkem hraniční se zraněním.
- **Aerobní rozhodčí (Aerobic judge)** – rozhodčí hodnotí intenzitu cvičení, různé přechody, obraty, zvedačky a aerobní sekvence, zařazení pohybu paží, rychlost a střídání směrů pohybu, čisté a přesné polohy celého těla atd.
- **Artistický rozhodčí (Artistic judge)** – hodnotí uměleckou stránku choreografie, synchronizaci všech členů týmu, výraz v obličeji, oční kontakt, kreativitu krokových variací, využití prostoru, hudebně pohybové vztahy, střídání formací, výběr hudby, originalitu atd.
- **X Factor** – pouze pro Petite aerobik. Hodnotí působivost sestavy, hudbu, choreografii, oblečení, zábavnost, celkový dojem.
- **Performance** – hodnotí pouze věkovou kategorii Master. Posuzuje celkový pohled na sestavu, tj. choreografie, hudebně pohybové vztahy, technika, intenzita, obtížnost, zábavnost, kontakt s publikem atd. (FISAF, 2023)

### 3.7 Výkonnostní třídy

Výkonnostní třídy nám napomáhají rozlišovat závodníky dle jejich úrovně pohybových schopností a dovedností. Výkonnostní třídy rozlišujeme pouze ve fitness a sportovním aerobiku. V soutěžích Aerobic Team Show, Česko se hýbe ve školách a Českomoravský pohár se tyto výkonnostní třídy neurčují. Přesun mezi výkonnostními třídami je možný na základě vypočteného průměru všech známek od rozhodčích za předešlý rok. (FISAF, 2023) Výkonnostní třídy máme tři a označujeme je následovně:

- I. VT;
- II. VT;
- III. VT.

### 3.8 Věkové kategorie

Věková kategorie se neurčuje podle data narození, ale podle dosaženého věku k danému kalendářnímu roku (tzn. k 31. 12.). Rozdělení věkových kategorií je v současné době následující:

Tabulka 1: Věkové kategorie SAMC a ATS

Soutěžní aerobik master class (SAMC)		Aerobic Team Show (ATS)	
0. kategorie	do 7 let	1. kategorie	do 7 let
I. kategorie	8–10 let	2. kategorie	8–10 let
II. kategorie	11–13 let	3. kategorie	11–13 let
III. kategorie	14–16 let	4. kategorie	14–16 let
IV. kategorie	17–25 let	5. kategorie	17 a více let
V. kategorie	26 a více let	X	X

Zdroj: vlastní zpracování dle Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.CZ

Tabulka 2: Věkové kategorie v I.VT, SA a FA

Sportovní aerobik (SA)		Fitness aerobik (FA)	
Děti	8–10 let	Děti	8–10 let
Cadet	10–12 let	Cadet	10–13 let
Junior	13–15 let	Junior	14–17 let
Youth	16–18 let	X	X
Adult	19–29 let	Adult	18 a více let
Master (pouze SA)	30 a více let	X	X

Zdroj: vlastní zpracování dle Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.CZ

Tabulka 3: Věkové kategorie ve II. a III. VT, SA a FA

Sportovní aerobik (SA)		Fitness aerobik (FA)	
Děti	8–10 let	Děti	8–10 let
Cadet	11–12 let	Cadet	11–13 let
Junior	13–14 let	Junior	14–16 let
Youth	15–17 let	X	X
Adult	18 a více let	Adult	17–27 let
X	X	Senior (pouze Step)	28 a více let

Zdroj: vlastní zpracování dle Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.CZ

Tabulka 4: Věkové kategorie ČSH

MŠ	Od 3 let (pouze děti z mateřských škol)
1. kategorie	do 7 let
2. kategorie	8–10 let
3. kategorie	11–13 let
4. kategorie	14–16 let
5. kategorie	17 a více let
6. kategorie	Osoby se zvláštními potřebami

Zdroj: vlastní zpracování dle Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.CZ

Tabulka 5: Věkové kategorie ČMP, SA

	Jednotlivci	Týmy
Nejmenší	6–7 let	6–7 let
Děti	8–10 let	8–10 let
Kadeti	11–13 let	11–13 let
Junioři	14–16 let	14–16 let
Dospělí	17 a více let	17 a více let

Zdroj: vlastní zpracování dle Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.CZ

Tabulka 6: Věkové kategorie ČMP, FA

Nejmenší	do 7 let
Děti	8–10 let
Kadeti	11–13 let
Junioři	14–16 let
Dospělí	17 a více let

Zdroj: vlastní zpracování dle Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.CZ

## 4 Charakteristika mladšího školního věku

Mladší školní věk můžeme také označit jako období středního dětství. Na jeho dolní hranici dítě dosahuje školní zralosti a na té horní už zase pomalu přichází puberta. Ranné střední dětství trvá přibližně od šesti do devíti let. Pozdní střední dětství, které se také někdy označuje jako prepubescence, trvá od deseti do jedenácti nebo do dvanácti let. Za počátek středního dětství můžeme jednoduše považovat nástup do školy. Některé dítě zahajuje školní docházku v šesti letech, některé až v sedmi, což samozřejmě není chybou. Ani konec období nelze přesně stanovit, jelikož je u každého dítěte velice individuální. (Thorová, 2015)

Někdo si může myslet, že je toto věkové období nezajímavé a mnoho se toho neděje. Nezdá se, že by změny v tomto věku byly tak velké jako například u předškoláka nebo tak bouřlivé jako v období pubescence. Opak je ale pravdou, a i škola toto věkové období významně poznamenává. I v tréninku můžeme pozorovat, jakých pokroků děti dosahují. Také právě proto je tato bakalářská práce věnována dětem mladšího školního věku.

Z psychologického hlediska můžeme toto období označit jako věk střízlivého realismu. Mladší dítě je ve svém vnímání, myšlení i jednání závislé na vlastních přáních a fantaziích. Školáka zajímá okolní svět a chce ho pochopit, čehož si můžeme všimnout v jeho mluvě, v kresbách, v písemných projevech, zájmech nebo také ve hře. Dítě zajímají knihy, které ho poučují a může se dozvědět nové věci. Realismus je zprvu závislý na tom, co ví dítě od rodičů, učitelů nebo knih, tj. realismus „naivní“. Až poté následuje realismus „kritický“.

Školák chce být aktivní ve svém vztahu ke světu, proto není správné, pokud rodina a učitelé nutí dítě pouze k přejímání poznatků a způsobů chování. Děti věci prozkoumávají a rádi zkouší různé možnosti. Je dokázáno, že nejhůře se novým věcem učí děti, které prošly pouze slovním výkladem. O něco lépe se vede dětem, které mají k dispozici také obrázky. Avšak nejlépe se učí ty děti, které mají k dispozici materiál, se kterým mohou samy pracovat. V aerobiku může být skvělým příkladem použití náčiní během tréninku, které se poté v některých závodních kategoriích používá. Děti mají možnost si náčiní samy osahat a zkusit mnoho zajímavých věcí (Langmeier, Krejčíková, 2006).

## 4.1 Tělesný vývoj

Na počátku mladšího školního věku je tělesný vývoj dítěte rovnoměrný. Výška i hmotnost plynule roste. Zvětšuje se vitální kapacita plic, ustaluje se zakřivení páteře, kloubní spojení jsou měkká a pružná, mění se tvar těla, dětská zakulacenost se ztrácí a postupně vznikají předpoklady k vývoji různých pohybových forem.

Co se týče vývoje mozku, můžeme říci, že v tomto věku je již ukončen. Po šestém roce je nervový systém připravený k tomu, aby dítě zvládlo vykonat složitější koordinačně náročné pohyby. Už na počátku mladšího školního věku je tedy dítě velmi dobře připravené a schopné učit se novým pohybům nejrůznějšího charakteru. Nebojíme se tedy udělat tréninky pestré a zkoušet s dětmi spoustu nových a mnohdy i obtížnějších cviků. Zkoušíme koordinaci rukou a nohou nebo různé akrobatické cviky. Podrobněji zaměřena následující kapitola, která pojednává o základních schopnostech a dovednostech (Perič, 2004).

## 4.2 Vývoj základních schopností a dovedností

Je známo, že školní věk je nejpříznivějším obdobím pro cílené ovlivňování fyzického rozvoje dětí, o čemž píše článek Ferganské univerzity, který se zabývá dětmi mladšího školního věku (Mamadzhanov, 2020). Vývoj pohybových schopností je do jisté míry závislý na tělesném růstu, který je během tohoto období rovnoměrně plynulý, jak bylo již zmíněno. Také můžeme říci, že děti dnešní doby jsou v průměru větší a silnější než děti předešlých dob. Toto je však dáno spíše tím, že dnes dochází k rychlejšímu růstu již v útlém věku nežli později (Langmeier, Krejčíková, 2006).

V dětském věku se dobře vyvíjejí koordinační i rychlostní schopnosti. Nedoporučuje se vytrvalostní a silový rozvoj. O nebezpečnosti silového tréninku u dětí dokonce proběhlo několik studií, které tvrdily, že nepřináší žádné benefity a zapříčiňuje zranění. Později ale bylo zjištěno, že zranění nebyla důsledkem silového tréninku jako takového, nýbrž špatnou technikou, nevhodnými pomůckami a příliš velkou zátěží. Zároveň bylo také dokázáno, že při dodržování základních pravidel jisté benefity přece jen silový trénink přináší. Patří mezi ně například prevence zranění, redukce váhy, kvalitní složení těla, pozitivní vliv na sportovní výkon atd (Strašilová, 2018).

Pohyb dětí v tomto věku je velmi častý a spontánní. Pro dítě mladšího školního věku není problémem si osvojit nové pohybové dovednosti a většinou se vše učí velice rychle. Současně ale mohou mít tyto dovednosti i malou trvalost. Pokud totiž s dětmi nebudeme daný pohyb opakovat, hrozí, že ho mohou zapomenout, a to stejně rychle, jak

se ho naučily. O tomto se můžeme přesvědčit, pokud v tréninku s dětmi na nějakou dobu jistá cvičení vynecháme. Mohou to být například skoky přes švihadlo, které jsou pro děti zároveň velmi koordinčně náročné. Pokud se po delší době k tréninku skoků přes švihadlo opět vrátíme, může to vypadat, jako by děti tuto aktivitu nikdy předtím nedělaly. Po pár tréninkách si však tuto dovednost znovu zpět získají (Perič, 2004).

Během tohoto období se zlepšuje jak hrubá, tak i jemná motorika. S růstem se mění i držení těla. Tuhost některých svalových skupin je v dětském věku naprosto běžná. Nejčastěji se jedná o oblast hamstringů, k čemuž dochází důsledkem růstu dlouhých kostí.

Od šestého do sedmého roku se u acyklických dovedností snižuje preference jedné strany. Mezi šestým a desátým rokem se děti zdokonalují v běhu, hodů a chytu. Děti provádějí různé formy úderů, tj. spodem, vrchem i stranou. Dále dochází ke zlepšení šplhu, skoku, různých poskoků a přeskokování.

Znaky dovedností hrubé motoriky v období mladšího školního věku:

- kontrola nad držení těla;
- zdokonalení balancování;
- zdokonalení běhu a skoku;
- dovednosti hopsání. (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011)

Během celého období mladšího školního věku se postupně vyvíjí také jemná motorika, která je mnohem plynulejší a snadnější. K vývoji dochází především díky škole, kdy se děti učí psaní, výtvarné a pracovní činnosti. Některé děti dokonce hrají na různé nástroje nebo pomáhají v domácnosti. Všechny tyto činnosti napomáhají k vývoji jemné motoriky (Thorová, 2015). Rychlost a přesnost úchopu se vyvíjí současně se zralostí zrakového systému.

Znaky dovedností jemné motoriky v období mladšího školního věku:

- manipulace s malými předměty;
- specifické úchopové dovednosti;
- zdokonalení rukopisu;
- celkové zdokonalení dovedností ruky (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011).

Děti mají v tomto věku čím dál větší zájem o pohybové hry a sportovní výkony. Motorické výkony jsou v tomto období závislé nejen na věku, ale také na vnějších podmínkách. Je velmi důležité, aby měly děti v tomto směru podporu. Jsou-li sportovní výkony vhodně podporovány, vzestup bude rychlejší. Pohybové dovednosti dětí se tedy



mohou lišit také podle toho, v jaké rodině vyrůstají. Rodiče mohou děti podporovat nebo jejich zájem o pohyb naopak potlačovat. Děti, které jsou vybrány pro tuto bakalářskou práci jsou talentované a většinou i jejich rodiče jsou taktéž bývalými členy klubu. Dá se tedy předpokládat, že mají doma podporu, a to může být i důvodem, proč jsou zařazeni mezi talentované jedince. Značné rozdíly můžeme také sledovat mezi dívkami a chlapci.

Problémem je, pokud jsou děti tělesně slabé nebo rodiči omezované. Takové děti podávají nižší výkony a z tohoto důvodu mají pak i nižší sebevědomí, ztrácejí motivaci a zájem o pohybové aktivity. V tomto věku si už děti dobře uvědomují, jak na tom jsou, a tak si začínají poměřovat své výkony mezi sebou navzájem. Podle toho, jak je dítě zdatné, takovou i zastává roli ve skupině. Děti, které podávají dobré sportovní výkony jsou obdivovány a jsou tedy ve skupině i velmi oblíbené. Na druhé straně jsou tu ti, kteří příliš pohybově zdatní nejsou, a proto bývají často samotáři (Langmeier, Krejčíková, 2006). Jednou z příčin nízké pohybové zdatnosti je v dnešní době často obezita, která dosáhla epidemické úrovně v dětské části populace a způsobuje zvýšené riziko obezity také v pozdějším věku (Fogelholm, 2010).

### **4.3 Držení těla**

Držení těla patří k jedné z dovedností, o kterých byla řeč v předešlé podkapitole. Správné držení těla můžeme definovat také jako vzpřímenou postavu. Avšak dokonalá definice pro vzpřímenou postavu neexistuje. Každý člověk má jisté anatomické odchylky, a tak naprosto ideálního postavení dosáhnout nelze. Základem je ale především zasunutá brada, ramena volně svěšena dolů a vzad, mírně vtažené břicho, podsazená pánev atd. (Strakoš, Valouch, 2005).

Držení těla se vyvíjí už od samotného narození dítěte a současně s ním se vyvíjí i centrální nervová soustava. Do držení těla se zapojují tónický a fázický svalový systém. Tónické svaly inervovány tónickými motorickými jednotkami mají tendenci spíše ke zkracování a fázické svaly inervovány fázickými motorickými jednotkami naopak k ochabování (Hájková, 2006 cit. podle Janda, 1996). Tělo novorozence je nejdříve pod vlivem tónického systému a fázický se začíná zapojovat až od čtvrtého do šestého týdne života dítěte. Postupně dochází k rovnováze mezi těmito dvěma systémy. Optimální držení těla zajišťují systémy nezávisle na sobě, pracují tzv. koaktivně. Koaktivita systémů je ukončena ve třetím měsíci života dítěte (Hájková, 2006 cit. podle Kolář, 1998, 2001).

Ovšem bez správného pohybu by nemohlo dojít ke správnému držení těla. Potřeba pohybu je pro děti naprosto přirozená. Běhání, skákání a visy je jejich každodenní život.

Šplhání po stromech nebo třeba přelézání plotů děti chápou jako hru a ani si neuvědomují, že vykonávají nějaký pohyb a mnohdy i zapojují sílu. Všechny tyto aktivity mají pozitivní vliv na držení těla i v pozdějším věku. Bohužel často je tohle všechno ovlivněno negativním způsobem nástupem do školy. Děti jsou posazeny do lavic, na zádech nosí těžké tašky a mají tendenci se hrbit. Důvodem hrbení zad však nemusí být jen školní lavice nebo aktovka. Škola je pro dítě velká změna a s ní přichází i mnoho povinností a zároveň tedy i starostí. Děti mohou být nešťastné, protože se jim třeba něco nedaří, nezvládají učivo nebo mohou být dokonce šikanované a mnoho dalšího. Všechno tohle má velký vliv na držení těla. Jelikož se aerobik řadí do skupiny estetických sportů, je důležitý nejen sportovní výkon, ale také schopnost umět zaujmout, usmívat se, dobře vypadat, a tedy i správně držet tělo. Například rozcvička je ideální čas, kdy se s dětmi na rovná záda soustředit. Kritické jsou stoje snožné i roznožné, sed přednožný nebo roznožný. V těchto polohách jsou děti často shrbené a je nutné je na to upozorňovat. Jako pomůcku můžeme použít různá přirovnání. Například představa stěny, o kterou se chceme opřít nebo pomyslné spolknutí pravítka, které nám záda narovná (Skopová, Beránková, 2008).

Jak již bylo zmíněno, aerobik je estetický sport. Při pozdějším výběru dětí do soutěžní formy aerobiku je tedy držení těla velice zásadní. Dosud jsme mluvili jen o zádech, ale je samozřejmé, že to není jediná část těla, na kterou se zaměřujeme. Důležité je také držení horních a dolních končetin. Na napnutá kolena, špičky a ruce při vzpažení se děti mnohdy nesoustředí. Zkrátka všechny polohy a technika nám napoví o posturálním vývoji dítěte. Případné odchylky páteře nebo slabé končetiny jsou pro nás signálem, že při pozdějším větším sportovním zatížení bude mít dané dítě problémy s určitými prvky, které jsou v soutěžním aerobiku hodnoceny. Ve sportovním aerobiku máme prvky silové, statické, dynamické, flexibilitu a skoky. Pozitivní je, že v hodinách aerobiku máme možnost kladně ovlivňovat držení těla dítěte, zabránit svalové nerovnováze, která by se v budoucnu mohla prohlubovat a tím ho připravovat na závodní formu aerobiku (Hájková, 2006).

#### **4.4 Smyslová vnímání**

Další složkou, která se v tomto věku soustavně vyvíjí je smyslové vnímání. Je to složitý psychický proces, který zahrnuje postoje, očekávání, soustředěnost, vytrvalost, zkušenosti, zájem i dosud rozvinuté schopnosti. Ve smyslovém vnímání si v tomto věku můžeme všimnout výrazných pokroků. Děti jsou pozornější, vytrvalejší a pečlivější. Také

v tréninku mají děti čím dál větší zájem o nové pohybové dovednosti a pokud se jim něco nedaří, chtějí to zkusit pořád dokola. Děti se cílevědomě zajímají o věci a prozkoumávají je po částech až do malých detailů (Langmeier, Krejčíková, 2006).

#### **4.4.1 Zrakové vnímání**

Jedním ze smyslů, který se v tomto věku vyvíjí je zrak. Pro školu je důležitý především rozvoj vidění na blízko. Jelikož mají děti předškolního věku tendenci zaostřovat spíše na dálku, je pro ně později ve škole vidění na krátkou vzdálenost náročnější (Vágnerová, 2005 cit. podle Papalia a Olds, 1992). Nutnost měnit akomodaci čočky přináší dítěti větší zatížení z hlediska pozornosti. To je například důvodem toho, proč dítě u čtení dlouho nevydrží. Činnosti podobného charakteru pro něj mohou být nepříjemné, a proto občas demotivující. Už v předškolním věku dítě dokáže rozlišit vertikální polohu, tzn. chápe rozdíl nahoře a dole. Teprve mezi šestým a sedmým rokem rozlišuje horizontální polohu, tzn. rozdíl pravá a levá. Také prohlížení si věcí je rozdílné mezi dětmi předškolního a školního věku. Předškolní děti si prohlížejí to, co je právě zaujme a nevytváří si žádný systém. Oproti tomu školáci již zkoumají věci postupně, podle jakéhosi řádu. Děti školního věku také začínají chápat celek jako souhrn několika detailů (Vágnerová, 2005).

#### **4.4.2 Sluchové vnímání**

Sluchové vnímání dozrává mezi pátým a sedmým rokem života dítěte (Vágnerová, 2005 cit. podle Matějček, 1987). Rozvoj sluchového vnímání je ovlivňován každodenním životem a zkušenostmi, které získáváme. Děti každý den slyší mluvenou řeč, které potřebují rozumět. Šestileté děti již dokáží i rozlišovat všechny zvuky mluvené řeči. Občas je pro ně problém s rychlou řečí, kterou špatně dekodují, zejména pokud mají problém se soustředit. Některé děti také špatně rozlišují podobně znějící hlásky. S nástupem do školy také děti dokáží rozlišovat délku samohlásek, chápou i měkké a tvrdé slabiky (Vágnerová, 2005).

### **4.5 Vývoj řeči a paměti**

Kromě smyslového vnímání se v tomto věku vyvíjí také řeč. Napomáhá učení, pamatování a pochopení. Slovní zásoba se výrazně rozšiřuje a počet aktivně používaných slov roste. I v aerobiku si děti osvojují mnoho nových slov. Jelikož je při tréninku používána terminologie tohoto sportu, je nutné, aby děti rozuměly tomu, co říkáme. Dítě dokáže například i složit souvětí a užití gramatických pravidel se posouvá na vyšší

úroveň. Není to ale tak, že by si dítě pouze osvojovalo slova. V tomto věku už dochází i k pochopení jejich významu. Ovšem značných rozdílů ve vývoji řeči si lze všimnout mezi dívkami a chlapci. Dívky totiž začínají mluvit dříve, a proto také později dosahují lepších výsledků.

S vývojem řeči souvisí i rozvoj paměti. V aerobiku je paměť velice zásadní. Konkrétně bez pohybové paměti by děti tento sport vůbec vykonávat nemohly. Je důležité učit děti pohybové paměti pomalu a postupně a v ničem na ně netlačit. Ve školním věku se stabilizuje paměť krátkodobá i dlouhodobá. Naučenou látku děti dokážou už lépe podat. Ke zlepšení paměti dochází i díky již dříve osvojeným znalostem, a tak není tak těžké pochopit látku další. Dítě už své znalosti rozšiřuje a různě propojuje. Děti mladšího školního věku začínají také využívat různých paměťových strategií, což se začíná projevovat mezi šestým a sedmým rokem života dítěte. V tomto věku využívají nejčastěji strategii opakování. To znamená, že si dítě stále dokola samo pro sebe opakuje informace, které si má zapamatovat. Také v aerobiku je účinné, pokud si děti pohyby představují. S přibývajícím věkem děti využívají stále nové strategie, jako je např. používání mnemotechnických pomůcek a další. Jelikož se děti už i dokážou soustředit na víc věcí na jednou, je možné jim učení ztěžovat. Postupně si vytvářejí své vlastní systémy a učí se, jak se učit (Langmeier, Krejčíková, 2006).

#### **4.6 Emoční vývoj a socializace**

Začátek mladšího školního věku je pro dítě ve znamení velkých změn. Je to jeden z největších zvrátů v životě. Dítě zahajuje školní docházku a přichází mnoho povinností, které musí plnit. Výhodou je, pokud děti už předtím navštěvovaly mateřskou školu. Pro děti, které pět let trávily čas doma s rodinou, je nástup do školy určitě těžší. Způsob spolupráce mezi učitelem a dítětem je však pro všechny stejný. Vyučující už není s dítětem tak v blízkém kontaktu, jako tomu bylo ve škole mateřské. Požadavky na dítě se zvyšují, avšak většinou není problémem zvládnutí obsahu nové látky, jako tempo prezentování nových informací (Thorová, 2015 cit. podle Mertin, 2003).

Vstup do školy je pro dítě významný i z hlediska socializace. Už pro něj nejsou vzorem jen rodiče, ale i učitelé nebo spolužáci, které se snaží napodobit. Dítě už začíná přemýšlet jinak a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Toto se však netýká pouze školy, ale například už i tréninků, které děti navštěvují v rámci své mimoškolní aktivity. V tomto případě pak může být vzorem pro dítě i trenér (Perič, 2004).

Díky socializaci se dítě učí i mnoha novým věcem. Tím je například rozvoj sociální reaktivity, který je pro dítě přirozenější, pokud se nachází ve skupině stejné věkové kategorie. Chování dítěte k jinému dítěti je odlišné od chování dítěte k dospělému. Děti jsou sobě navzájem bližší. Jsou srovnatelné jejich vlastnosti, zájmy i postavení mezi lidmi. Ve skupině dětí se proto dobře učí pomoci druhým, spolupráci nebo naopak soutěživosti.

Děti se ve škole nebo i v tréninkovém družstvu setkávají se svými vrstevníky a vytvářejí si různé vztahy mezi sebou navzájem. Školní dítě si snaží prosadit své postavení ve skupině, jaké mělo už ve školce. Někteří jsou introverti, jiní extroverti, někteří se ujmou vedení, ti druzí se naopak podřídí. Tato postavení se však ve školním věku dále zvyrazňují a u některých dětí se projevuje panovačné až agresivní chování. Na tréninkách se s tímto problémem setkáváme spíše u o něco starších dětí. Podrobení se může vést až do takové situace, že se děti nechají zlákat skupinou ke špatnému chování. Pokud si učitel všimne chování dětí ve skupině, může se pokusit panovačné děti nějakým způsobem zmírnit a těm slabším poskytnout oporu. Není však vhodné děti trestat či je dokonce ponížit před třídou za jejich chování.

Díky zařazení dětí do skupiny se i schopnost sociálního porozumění posouvá na vyšší úroveň. Mezi vrstevníky děti lépe pochopí názory, přání i potřeby druhých. Současně si děti budují i schopnost seberegulace. Kladou si již vzdálenější cíle, a to je vede k vytrvalosti.

Ani vývoj emočního porozumění není pozadu. Už od předškolního věku dítě rozlišuje vnější projevy od vnitřních stavů. Ale teprve školní dítě, na rozdíl od předškoláka, poznává také to, že výraz není projevem prožitku, a že lze své pocity před okolím skrývat. Ke konci mladšího školního věku je dítě dokonce i schopno porozumět prožívání dvou emocí současně a dokáže se na situaci dívat z více úhlů (Langmeier, Krejčíková, 2006).

## 5 Sportovní trénink

Trénink můžeme charakterizovat jako „*složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně*“ (Perič, Dovalil, 2010, str. 12). Sportovní trénink jednoduše vyjadřujeme jako přípravu jedince či celého týmu na soutěž. Dříve bylo běžné, že byl trénink pojat formou nasimulování sportovního utkání či závodu, a takto probíhala příprava. Každý se tedy soustředil jen na svoji sportovní disciplínu. Brzy se ale přišlo na to, že pouhé opakování dané sportovní disciplíny nestačí. Začala se tedy hledat různá řešení, jak udělat trénink propracovanější a sportovce tak lépe připravit. Zařazení několika nejrůznějších cvičení do sportovního tréninku napomáhalo zdokonalovat sportovce po všech stránkách. Objevilo se mnoho nových postupů, tréninkových funkcí a postupně se všechno rozvíjelo. Díky tomu jsme se dostali až na dnešní úroveň, která je poměrně vysoká a dosahujeme skvělých výsledků na soutěžích. Stále se ale je čemu učit, a i v dnešní době se rozvoj v oblasti sportu nezastavuje. Zároveň je ale velmi důležité, aby trénink respektoval celkový rozvoj jedince. To znamená, že i když je trénink velmi náročný, nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, zdravotními, kulturními a dalšími normami společenského života (Perič, Dovalil, 2010).

K dosažení sportovních úspěchů vede velmi dlouhá cesta, a proto tréninky vyžadují hodně trpělivosti. Takové dlouhodobé tréninkové působení zahrnuje několik etap sportovního tréninku. Tyto etapy rozdělujeme na seznámení se sportem, etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku. Během sportovního tréninku rozvíjíme své pohybové schopnosti i dovednosti, kterým se v této bakalářské práci budeme věnovat později. Aby měl trénink ten správný výsledek, je třeba dodržet princip postupně se zvyšujícího zatížení. To znamená, že podněty působící na jedince musí být odpovídající z hlediska intenzity, objemu a frekvence zatížení. Ve sportovním tréninku rozvíjíme i čtyři sportovní složky, kterými jsou kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. I o těchto složkách si později podrobněji povíme (Hájková, 2006).

### 5.1 Cíle a úkoly sportovního tréninku

Cílem sportovního tréninku je dosáhnout co nejvyšší možné individuální sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví (Perič, Dovalil, 2010). Sportovní výkonnost je schopnost opakovaně podávat výkon. K dnešnímu modernímu výkonnostnímu tréninku patří zatížení, odpočinek i regenerace. Jedná se o celý komplex jevů, který je

třeba vyhodnocovat. Zvládnutí zatížení v tréninku se projevuje v postupném zvyšování zatížení organismu (Semerád, Bunc, 2021 cit. podle Noakles, 2003).

Úkolem tréninku je tělesný, psychický a sociální rozvoj (Perič, Dovalil, 2010). Tělesný rozvoj spočívá ve zlepšování pohybových schopností i dovedností. Rozvoj psychický zahrnuje získávání vědomostí o daném sportu, kterými mohou být taktika, pravidla soutěže, správná životospráva apod. Sociální rozvoj znamená, že se sportovec dokáže adaptovat v tréninkovém i závodním prostředí (Hájková, 2006).

## 5.2 Stavba sportovního tréninku

Pokud trénujeme již v mnohaletém horizontu, pravidelně procházíme různými cykly, které rozlišujeme dle jejich délky. Perič a Dovalil (2010, str. 54) definují cyklus jako „*uzavřený celek, v němž se řeší jeden či více úkolů, které spolu zpravidla souvisejí.*“ Nový cyklus vždy zahrnuje částečné opakování cyklu předchozího, ale zároveň se odlišuje novým obsahem nebo rozsahem zatížení. Dle časového hlediska tedy rozlišujeme:

- **roční tréninkový cyklus** – jeho délka je jeden rok (jak vyplývá z názvu);
- **makrocyklus** – období ročního tréninkového cyklu v délce jeden až tři měsíce (rozlišujeme makrocyklus přípravného, předzávodního, závodního a přechodného období);
- **mezocyklus** – většinou v délce čtyř týdnů (může být i v délce dva až šest týdnů);
- **mikrocyklus** – obvykle jeden týden (může být o pár dnů kratší i delší);
- **tréninkovou jednotku** (Perič, Dovalil, 2010).

### 5.2.1 Tréninková jednotka

V této bakalářské práci si podrobněji popíšeme tréninkovou jednotku, která je základním cyklem sportovního tréninku. Také tréninkovou jednotku rozdělujeme do několika částí, jejichž obsah závisí na věku a výkonnosti jedince. (Hájková, 2006) Celá tréninková jednotka se obvykle skládá ze tří až čtyř částí. Standartní je úvodní, hlavní a závěrečná část. Někdy bývá uváděna i část průpravná, kterou zařazujeme mezi část úvodní a hlavní.

Úvodní část zahajuje celý trénink. V tomto čase připravujeme organismus na hlavní část. Příprava je jak psychická, tak fyzická. Nejdůležitější je se na začátku tréninku správně rozcvičit. Rozcvička má tři části, kterými jsou zahřátí, protažení a zapracování. Zahřátí má za úkol prokrvení organismu, čehož docílíme například rozklusáním, rozplaváním nebo formou hry atd. V aerobiku se nejčastěji zahříváme v řadách, pro které

je běžný především high impact aerobic, takže dosáhneme dostatečného zahřátí za relativně krátký čas. Většinou věnujeme zahřátí v řadách přibližně deset minut. Po zahřátí následuje protažení, které je prevencí proti poškození hybného systému. Jelikož je v závodním aerobiku potřebné protažení do maximálního rozsahu, tak může být o něco delší. S dětmi mladšího školního věku může protažení trvat o něco déle, a to třeba až dvacet minut. Volíme kombinaci statického a dynamického protažení. Je vhodné, pokud jsou k dispozici dva trenéři, z nichž jeden předvádí a druhý má možnost mezi dětmi chodit a upozorňovat na chyby. Jako poslední je úvodní částí zapracování, během kterého připravíme organismus jako celek na následující část.

Hlavní část představuje největší zatížení za celý trénink. Úkolem je naplnit cíl tréninku. Je vhodné, pokud cvičení v hlavní části probíhají v pořadí koordinace, rychlost, síla a vytrvalost. Pokud jsou tedy součástí tréninku cvičení akrobatického nebo gymnastického charakteru, měla by přijít na řadu jako první. Následují rychlostní cvičení, poté silová cvičení, jejichž obsahem může být třeba posilování s vlastní vahou těla nebo se speciálními silovými prostředky a na konec vytrvalostní cvičení. Je logické, že jsou tato cvičení zařazena až na konec hlavní části. Podstatou v rozvoji vytrvalosti je vyčerpání energetických zdrojů. Cvičení bývají náročná, ale je třeba je vydržet. Pořadí je však jen orientační a záleží především na konkrétním plánu daného tréninku.

Závěrečná část má naopak na úkol zklidnění organismu. Opět může mít dvě části, kterými jsou dynamická a statická část. Obsahem dynamické části mohou být hry, vyklusání apod. Část statická zahrnuje protažení svalů, které měly během tréninku největší zátěž, mají tendenci ke zkrácení nebo jsou problémové. Vhodné je zařazovat i kompenzační cvičení (Perič, Dovalil, 2010).

### **5.3 Pohybové schopnosti a dovednosti**

Jak již bylo řečeno, během tréninku rozvíjíme pohybové schopnosti i dovednosti, a proto se jim budeme věnovat podrobněji i v této bakalářské práci. Nejprve si charakterizujeme pohybové dovednosti. Je to „*motorickým učením a opakováním získaná pohotovost k pohybové činnosti k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku*“ (Měkota, Cuburek, 2007, str. 9). Jsou to zkrátka naučené pohyby, které jsou charakteristické stálostí, účelností, rychlostí provedení a ekonomičností. (Kovářiková, 2017)

„*Pohybové schopnosti charakterizujeme jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti*“ (Dovalil, 2002, str. 24). Základními



pohybovými schopnostmi jsou síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost (flexibilita) a koordinace (obratnost). Všechny pohybové schopnosti na sebe navzájem navazují a nemohou tedy existovat v samostatné podobě (Jarkovská, 2009).

### 5.3.1 Silové schopnosti

Kovaříková (2017, str. 69) říká, že to jsou „*schopnosti překonávat, udržovat nebo brzdit jistý (vnější) odpor svalovou kontrakcí. Odpořem může být gravitace, hmotnost břemene, odpor partnera atd.*“ Je důležité, abychom se v tréninku věnovali všem druhům silových schopností. K jejich rozvoji bychom měli využívat různé metody, zaměřovat všechny svalové skupiny a střídat horní a dolní polovinu těla. Senzitivní období je mezi dvanácti a patnácti lety, ale rychlostní a vytrvalostní sílu můžeme rozvíjet i u mladších dětí. Pouze maximální síle bychom se měli věnovat až po ukončení puberty, a to z toho důvodu, že je spojena s nárůstem hormonů v těle. Pro rekreační aerobik je upřednostňována především síla vytrvalostní, u závodního aerobiku je to síla rychlá a výbušná. Dělení svalové síly je následující:

- **statická síla** – charakteristická izometrickou kontrakcí, neprojevuje se pohybem;
- **dynamická síla** – charakteristická izotonickou kontrakcí, projevuje se pohybem;
- **maximální síla** – vysoký až hraniční odpor s malou rychlostí;
- **rychlá síla** – nemaximální zrychlení s nízkým odporem;
- **pomalá síla** – bez zrychlení (tahová cvičení);
- **výbušná síla** – maximální zrychlení s nízkým odporem;
- **vytrvalostní síla** – nízký odpor s nevelkou stálou rychlostí v delším časovém úseku (Kovaříková, 2017).

### 5.3.2 Rychlostní schopnosti

Dále Kovaříková (2017, str. 67) popisuje rychlostní schopnosti a definuje je jako „*schopnosti provádět krátkodobou pohybovou činnost v daných podmínkách co nejrychleji, v co nejkratším čase. Jde o činnost maximální intenzity s maximálním úsilím, prováděnou bez odporu nebo jen s malým odporem.*“ Rychlostní schopnost je podmíněna geneticky a její podíl tvoří až osmdesát procent. Senzitivní období je mezi osmým a dvanáctým rokem. V rekreačním aerobiku je rozvíjení této schopnosti minimální, ale v závodním aerobiku je nezbytné. Dělení rychlosti je následující:

- **reakční rychlost** – schopnost reagovat pohybem na podnět (trvá od vzniku podnětu k zahájení pohybu);
- **acyklická rychlost** – jednotlivý pohyb provedený maximální rychlostí;

- **cyklická rychlost** – opakující se frekvence stejného pohybu;
- **komplexní rychlost** – kombinace všech rychlostí. (Kovaříková, 2017)

### 5.3.3 Vytrvalostní schopnosti

„Jedná se o schopnosti dlouhodobě vykonávat určitou tělesnou činnost, jejíž intenzita není maximální, nebo provádět cvičení po stanovenou dobu co možná nejvyšší intenzitou“ (Kovaříková, 2017, str. 71). Vytrvalostní schopnosti můžeme rozvíjet v každém věku, u dětí se s rozvojem začíná kolem desátého roku života. Je to základní pohybová schopnost pro všechna sportovní odvětví. Jelikož je rekreační aerobik vytrvalostní aktivita, je rozvoj vytrvalosti přednostní. Ovšem i v závodním aerobiku je předpokladem k dobrému výkonu (Kovaříková, 2017). Jedním z dělení vytrvalosti je dle délky trvání dané aktivity. Dělení je následující:

- **dlouhodobá** – 10–35 min (glykogen);
- **střednědobá** – 2–10 min (O<sub>2</sub> systém);
- **krátkodobá** – 20 s–2 min (LA systém);
- **rychlostní** – 0–20 s (ATP–CP systém) (Vrchovecká, 2020).

### 5.3.4 Pohyblivost (flexibilita)

„Jedná se o schopnost provádět pohyby ve velkém kloubním rozsahu“ (Kovaříková, 2017, str. 73). Flexibilitu je třeba trénovat od brzkého věku. Senzitivní období pro její rozvoj je okolo jedenáctého roku života. U dětí je však nutné dávat pozor a nepoužívat násilí, které by mohlo způsobit nenávratné zdravotní poškození. V rekreačním aerobiku se jedná spíše o jednoduché protažení pouze pro udržení našeho těla v kondici. V závodním aerobiku naopak klademe na flexibilitu velký důraz a cíleně jí rozvíjíme, jelikož je hodnocenou složkou v soutěžích. Faktory ovlivňující flexibilitu jsou:

- elasticita svalů, šlach a vazů;
- anatomická stavba kloubu;
- stav vazivového aparátu;
- silové schopnosti svalstva;
- věk, pohlaví;
- vnější teplota prostředí;
- únava a psychické stavy;
- rozcvičení, napídací reflex, trénovanost atd. (Kovaříková, 2017).

### 5.3.5 Koordinace (obratnost)

Kovaříková (2017, str. 72) definuje koordinaci jako „*soubor schopností lehce a účelně koordinovat pohyby, provádět složitou pohybovou činnost, přizpůsobovat se měnícím se podmínkám a lehce si osvojovat nové pohyby. Základem pro koordinaci je řízení centrální nervové soustavy.*“ Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností je mezi sedmým a devátým rokem života dítěte. Jedná se o tzv. zlatý věk motoriky. Jednoduchým cvičením pro děti mohou být různé překážkové dráhy. Všechny estetické sporty včetně aerobiku jsou koordinačně náročné. Druhy koordinačních schopností jsou:

- rovnováha;
- orientace v prostoru a čase;
- spojování pohybových operací;
- diferenciací pohybu;
- rytmika, přizpůsobivost, reakce;
- rychlost učení;
- realizace;
- tvořivé řešení situace;
- regulace svalového napětí a relaxace;
- plynulost, přesnost, složitost apod. (Kovaříková, 2017)

## 5.4 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink můžeme rozdělit do čtyř základních vzájemně se prolínajících složek a jsou jimi kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. Nyní bude každá jednotlivá složka podrobněji popsána.

### 5.4.1 Kondiční příprava

Piňos (2007, str. 13) říká, že kondiční příprava je „*složka sportovního tréninku zaměřená především na stimulaci kondičních a koordinačních motorických schopností sportovců v souladu s požadavky sportovního výkonu a přípravy na něj.*“ Je to složka, která úzce souvisí s ostatními složkami, a to hlavně s technickou přípravou. Kondiční přípravu dělíme na obecnou a speciální. Obecná kondiční příprava je zaměřená na všestranný tělesný rozvoj, kde jedinec uplatňuje všechny motorické schopnosti a zapojuje všechny svalové skupiny. Naproti tomu speciální kondiční příprava se zaměřuje na specifické motorické schopnosti. Jak bylo řečeno na začátku této práce, aerobik je kondiční sport. Závodní sestavu tvoří prvky a kroky, pro které je potřeba síla, rychlost,

vytrvalost, flexibilita i koordinace. Pravidelné tréninky, které obsáhnou všechny pohybové schopnosti, nás udržují v dobré kondici. Úkolem kondiční přípravy je také zvyšování zatíženosti a prevence zranění za pomoci speciálních posilovacích cvičení, protahovacích a obratnostních cvičení (Piňos, 2007).

#### **5.4.2 Technická příprava**

Technická příprava je „*proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, jimiž sportovec projevuje svůj výkonnostní potenciál v podmínkách soutěží.*“ (Piňos, 2007, str. 15) Cestou k dosažení správné techniky je neustálé opakování prováděného pohybu. Dochází tak k upřesňování jeho průběhu a opravování chyb. V některých sportech se technická příprava pojí s taktickou přípravou. Úkolem technické přípravy je osvojování a zdokonalování pohybových dovedností a vytváření předpokladů pro optimální předvedení potřebné sportovní techniky v dané soutěži. Aerobik je celkově velice zaměřený na techniku a na soutěžích zasedá také speciální rozhodčí, který se na techniku závodníka soustředí. Kontrolovány jsou napnutá kolena, špičky, paže atd. Technická příprava má tři fáze, kterými jsou nácvik, zdokonalování a stabilizace (Piňos, 2007).

#### **5.4.3 Taktická příprava**

Piňos (2007, str. 19) definuje taktickou přípravu jako „*složku sportovního tréninku zaměřenou na přípravu sportovce k promyšlenému a účelnému vedení sportovního boje v podmínkách soutěží.*“ Vysoká sportovní výkonnost je podmíněna optimálním řešením proměnlivých soutěžních situací. Osvojení a následné zdokonalení taktických znalostí umožní sportovci správně reagovat v každé sportovní situaci, která se naskytne. Úkolem taktické přípravy je také proměňovat tyto situace ve zkušenosti a postupně je rozvíjet. Taktikou může být například dokonalá znalost pravidel, způsob přípravy v tréninku, schopnost odolat rušivým vlivům v soutěži atd (Piňos, 2007).

#### **5.4.4 Psychologická příprava**

Jedná se o „*cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu.*“ (Piňos, 2007, str. 21) Úkolem je rozvíjet psychickou odolnost sportovce a udržovat jeho již dosaženou úroveň. Je třeba dostat negativně působící vlivy na minimum a psychiku sportovce vést pozitivním směrem. Aerobik, stejně jako každý jiný sport, který vykonáváme na závodní úrovni, je pro nás velká psychická zátěž. Obzvlášť pro individuální závodníky to může být náročné. Čím více soutěží se budeme

účastnit, tím lépe budeme zvládat závodní atmosféru. Řešením může být i pomoc sportovního psychologa, kterého mnoho sportovců využívá (Piňos, 2007).

## **5.5 Trenérské styly vedení**

Trenér by měl uplatňovat individuální přístup ke každému svému závodníkovi. Je důležité, aby se svými svěřenci uměl komunikovat podle jejich typu temperamentu a aktuální nálady. Závodník by měl svému trenérovi věřit a bez problému se na něj obrátit s každou svou nesnází. Styl vedení tréninku záleží na věku závodníka a dalších faktorech. Níže budou jednotlivé styly podrobněji představeny (Hájková, 2006).

### **5.5.1 Autoritativní styl**

Tento styl je běžný především u malých dětí. Vzhledem k minimálním životním zkušenostem dětí s nimi trenér nepřipouští téměř žádnou diskuzi, ale snaží se jim naopak vysvětlit, proč se daným aktivitám věnujeme. Tento styl se také uplatňuje u dětí, které jsou problémové a jejich neúspěchy na soutěži jsou způsobené nedisciplinovaností (Hájková, 2006).

### **5.5.2 Demokratický styl**

U starších závodníků, kteří už mají nějaké zkušenosti, je již možné tento styl uplatňovat. Dokonce by měl převládat. Děti pocítí, že i jejich názor je důležitý a že je respektujeme. I částečná samostatná odpovědnost v nich vyvolá pocit důvěry. Ovšem pořád platí, že v jistých situacích má vždy poslední slovo trenér. Je dobré občas dětem zadat individuální úkol a pouze kontrolovat, zda zadanou práci plní. Spravedlivost trenéra je u dětí velmi cenná. Ačkoliv je to někdy těžké, vždy by měl trenér všem dětem věnovat stejnou pozornost a čas. Pokud se děti nacházejí v kolektivu, upevní to jejich vzájemný vztah (Hájková, 2006).

### **5.5.3 Liberální styl**

Závodníci jsou už na tolik zkušenější, že mohou sami rozhodovat, co chtějí trénovat. Daný styl však nepřevládá po celou dobu tréninku a měly by být stanovená pravidla, kdy je možné ho uplatnit. Pokud je třeba na tréninku splněno vše, co bylo v plánu, děti mohou říci, čemu se chtějí věnovat (Hájková, 2006).

## **5.6 Přístup trenéra k dětem mladšího školního věku**

Mladší školní věk je velmi šťastné období. Děti jsou vždy optimistické a dokáží mít radost z každé maličkosti. Jedna z věcí, která je pro dítě radostí, je i pohyb. Nemusíme

děti nutit, aby šly sportovat nebo se jakýmkoliv způsobem hýbat. Rádi soutěží, a to s velkou vervou. V každém tréninku bychom měli uplatňovat herní princip. To znamená, že bychom měli vést tréninkovou jednotku s nadšením a celkově by měla mít radostný charakter.

Trenér by neměl porážku dítěte hodnotit negativně. Toto by děti pouze stresovalo a neměly by motivaci k další činnosti a ke stanovení nových cílů. Každá prohra by měla být brána jako zkušenost a potřeba na sobě více pracovat. V tomto věku se děti zatím nedokáží plně soustředit, proto by měla být jejich činnost pestrá a jednotlivé aktivity bychom měli často obměňovat. Každý dobrý trenér by měl jít dětem příkladem (Perič, 2004).

## EMPIRICKÁ ČÁST

V empirické části se již přesuneme k tvorbě tréninkového plánu. Poznatky, které byly získány v teoretické části, se tedy nyní přesunou do praxe. Tréninkový plán byl sestaven a aplikován během roku 2022 až 2023. Cílem tréninkového plánu bylo dosažení progresu dětí ve věku šest až devět let.

## 6 Metodika práce

### 6.1 Charakteristika souboru

Zkoumaným souborem této bakalářské práce byla skupina dětí ve věku šest až devět let. Skupinu tvořilo celkem třináct dětí. Všechny tyto děti působí v oddíle, MW gymnastická škola Mladá Boleslav, přibližně stejnou dobu. Všechny prošly přípravou moderní gymnastiky a následně byly vybrány mezi talentované děti s potenciálem pro aerobik. Děti jsou připravovány na soutěže ve sportovním a fitness aerobiku věkové skupiny Děti a Kadeti.

Tabulka 7: Charakteristika souboru

Proband	Pohlaví	Rok narození	Doba v oddíle	Další aktivity
1	žena	2014	3 roky	tenis
2	žena	2015	2 roky	fotbal
3	žena	2014	3 roky	florbal
4	žena	2014	3 roky	mažoretky
5	žena	2014	2 roky	X
6	žena	2014	2 roky	zumba, kravmaga
7	žena	2016	2 roky	tancování
8	žena	2014	3 roky	plavání, jízda na kole
9	žena	2015	2 roky	plavání
10	žena	2016	2 roky	X
11	žena	2014	2 roky	X
12	žena	2014	2 roky	X
13	žena	2016	2 roky	X

Zdroj: vlastní

## **6.2 Stanovení výzkumné situace**

Tréninky probíhaly v tělocvičnách 8. základní školy v Mladé Boleslavi. Tyto prostory využívá klub, MW gymnastická škola Mladá Boleslav, pravidelně k přípravě všech závodních i nezávodních dětí. Tréninky dětí, vybraných pro tuto bakalářskou práci, probíhaly každé pondělí a středu v délce šedesát až devadesát minut. Vytvořený tréninkový plán obsáhl pondělní tréninky, kde jsme se s dětmi věnovaly atletické přípravě, nácviku nových prvků a zdokonalování již naučených prvků. Půlroční tréninkový plán byl sestavován průběžně, podle pokroku dětí.

Pondělní tréninky byly oproti středečním delší, trvaly tedy devadesát minut. První půlhodinu jsme s dětmi trávily na atletickém ovále a pracovaly jsme na zvýšení jejich fyzické kondice. Další hodinu probíhal trénink v tělocvičně, kde jsme se již věnovaly aerobiku. Během tréninků se děti naučily různé skoky, kliky, silové prvky, kotouly, přemety a nechyběla ani baletní průprava.

Každý trénink byly děti rozděleny na dvě skupiny, které se v průběhu vystřídaly, a tak si všichni všechno vyzkoušely. Rozdělení dětí na menší skupiny umožnilo trenérům se každému jedinci lépe věnovat. Pro děti bylo zároveň zábavnější, když se aktivity střídaly.

Tréninkový plán byl započat 3. října roku 2022 a ukončen byl 27. března roku 2023. Vstupní test byl proveden ve dnech 19. a 26. září roku 2022. Výstupní test proběhl ve dnech 3. a 17. dubna roku 2023.

## **6.3 Stanovené metody**

### **6.3.1 Studium odborné literatury**

Než byly tréninky dětí započaty, bylo nutné prostudování odborné literatury, díky které byla později práce s dětmi snadnější. Nutné bylo především nastudování vývojové psychologie, a to ve věkovém období mladšího školního věku. Hlavní použitou publikací v této oblasti byla Vývojová psychologie od Langmeiera a Krejčíkové. Jedná se o druhé aktualizované vydání z roku 2006. Použita byla také Vývojová psychologie: dětství a dospívání, jejíž autorkou je Vágnerová Marie a byla vydána v roce 2012. Z roku 2015 pak byla použita publikace od Thorové, která se rovněž věnuje vývojové psychologii. Podstatný byl především vývoj základních schopností a dovedností, o čemž pojednávají ve svých publikacích také Perič nebo Kučera z roku 2004 a 2011. Jednotlivé pohybové schopnosti popisuje ve své publikaci Aerobik a fitness Kovaříková Klára. K charakteristice aerobiku byla použita publikace od Hájkové a internetový zdroj



FISAF.CZ, kde je k nalezení několik dokumentů věnujícím se pravidlům závodního aerobiku. K nastudování sportovního tréninku a jeho stavbě byla použita publikace z roku 2010, jejíž autory jsou Perič a Dovalil.

### **6.3.2 Metoda pozorování**

Děti byly po celou dobu tréninků pečlivě pozorovány. Trenérky se zaměřovaly především na techniku dětí, která vyžaduje napnutá kolena, špičky, horní končetiny, správné držení těla, hlavy atd. Pozorně byl také sledován odraz a doskok dětí. Zda se děti odráží s nohama u sebe a stejně tak dopadají, zda při odraze využívají pomoc horních končetin a nedoskakují na napnutá kolena. V průběhu tréninku byl také zpozorován pokrok dětí v rychlosti, síle a flexibilitě. Trenérky též sledovaly pozornost dětí a jejich schopnost reagovat na zadaný úkol.

### **6.3.3 Motorické testování**

K vyhodnocení pokroku dětí došlo na základě motorického testování. Jednalo se o krátký vstupní a výstupní test, který obsahoval deset testových položek. Dané položky prověřily děti v jejich rychlosti, flexibilitě a síle. Jak již bylo zmíněno, vstupní test byl proveden ve dnech 19. a 26. září roku 2022 a výstupní test proběhl 3. a 17. dubna roku 2023. Znovu tedy byly děti otestovány po půl roce tréninků. Označení a provedení testových položek je následující:

**1. testová položka** – PP – provaz na pravou nohu (měříme počet centimetrů od země)



*Obrázek 6: 1. testová položka – PP, zdroj: vlastní*

**2. testová položka** – PL – provaz na levou nohu (měříme počet centimetrů od země)



*Obrázek 7: 2. testová položka – PL, zdroj: vlastní*

**3. testová položka** – RZ – rozštěp (měříme počet centimetrů od země)



*Obrázek 8: 3. testová položka – RZ, zdroj: vlastní*

**4. testová položka** – HP – hloubka předklonu (měříme počet centimetrů od lavičky směrem dolů)



*Obrázek 9: 4. testová položka – HP, zdroj: vlastní*

**5. testová položka** – KL – kliky (počítáme správně provedené kliky po dobu třiceti sekund)



*Obrázek 10: 5. testová položka – KL (výchozí poloha), zdroj: vlastní*



*Obrázek 11: 5. testová položka – KL (cvik), zdroj: vlastní*

**6. testová položka** – SL – skoky na lavičce (počítáme výskoky na lavičku po dobu třiceti sekund)



*Obrázek 12: 6. testová položka – SL (výchozí stoj), zdroj: vlastní*



*Obrázek 13: 6. testová položka – SL (cvik), zdroj: vlastní*

**7. testová položka – VZ – vznosy** (počítáme za sebou následující správně provedené vznosy, pozn.: dolní končetiny jsou zvedány minimálně do vodorovné polohy)



*Obrázek 14: 7. testová položka – VZ (výchozí poloha), zdroj: vlastní*



*Obrázek 15: 7 testová položka – VZ (cvik), zdroj: vlastní*



**8. testová položka** – PR – press (měříme počet sekund ve výdrži ve straddle pressu, pozn.: cvik provádíme na lavičce)



*Obrázek 16: 8. testová položka – PR, zdroj: vlastní*

**9. testová položka** – VS – vis (měříme počet sekund ve visu na gymnastických kruhách)



*Obrázek 17: 9. testová položka – VS, zdroj: vlastní*

**10. testová položka** – běh – jedno kolo (tj. 333 m) na čas

#### **6.3.4 Základní matematicko-statistické metody**

V průběhu testování byly také použity základní matematicko-statistické metody. Za pomoci motorického testování, které bylo provedeno na začátku a na konci tréninkového plánu, byly získány číselné údaje. Na základě porovnání těchto údajů poté mohl být stanoven pokrok nebo naopak pokles výkonu dětí. Také bylo možné zaznamenat průměrný, maximální a minimální výkon dětí. Hlavním cílem sběru dat bylo zjistit, zda byl tréninkový plán účinný.

## 6.4 Tréninkový plán

Tabulka 8: Tréninkový plán

Trénink v pořadí	Běh (30 min)	Trénink v tělocvičně (60 min)
1. trénink	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda – nácvik lifting a skipping</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- <b>1. skupina:</b> přechod lavičky + seskok (vždy opakovat 2x):               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1. přímý skok</li> <li>▪ 2. air jack</li> <li>▪ 3. tuck jump</li> <li>▪ 4. paty na hýždě</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> baletní průprava:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Demi-plié I., II. a V. pozice (v každé pozici opakovat 5x)</li> <li>▪ Battement tendu dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> <li>▪ Battement tendu jeté dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> <li>▪ Battement relevé lent dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
2. trénink	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda – lifting, skipping, nácvik zakopávání a předkopávání</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- Výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- <b>1. skupina:</b> příprava na pike press:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob (vždy opakovat 1x)</li> </ul> </li> <li>příprava na straddle press:</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob (vždy opakovat 1x)</li> <li>- <b>2. skupina:</b> skoky přes švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes pravou nohu</li> <li>▪ 10x přeskok přes levou nohu</li> <li>▪ 10x snožmo vpřed s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vpřed rychle</li> <li>▪ 10x snožmo vzad s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vzad rychle</li> <li>▪ 5x „vajíčko“ vpřed a vzad</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>3. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda – lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, nácvik cval stranou P a L a vánočka</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- <b>1. skupina:</b> high impact aerobic: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8x jumping jack opakovat 2x</li> <li>▪ 8x high knee opakovat 2x</li> <li>▪ 8x scissors opakovat 2x</li> <li>▪ 8x pendulum opakovat 2x</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> baletní průprava: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Demi-plié I., II. a V. pozice (v každé pozici opakovat 5x)</li> <li>▪ Battement tendu dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Battement tendu jeté dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> <li>▪ Battement relevé lent dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> </ul>
<p><b>4. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda – lifting, skipping, zakopávání, předkopávání, cval stranou P a L, vánočka P a L, nácvik výskoky</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- závěrečné protažení</li> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> příprava na pike press: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> </li> <li>příprava na straddle press: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> <li>▪ 2x kotoul vzad</li> <li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vpřed</li> <li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vzad</li> </ul> </li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ válení sudů na obě strany</li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<b>5. trénink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- 2x rovinka sprint a zatáčka chůze</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem jednož: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „čertík“ – 3x P a L noha</li> <li>▪ hitch kick – 2x P a L noha</li> <li>▪ front jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ straddle jeté – 2x P a L noha</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> skoky přes švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes pravou nohu</li> <li>▪ 10x přeskok přes levou nohu</li> <li>▪ 10x snožmo vpřed s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vpřed rychle</li> <li>▪ 10x snožmo vzad s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vzad rychle</li> <li>▪ 5x „vajíčko“ vpřed a vzad</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<b>6. trénink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- 4x rovinka sprint a zatáčka chůze</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem snožmo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> skoky odrazem jednož: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „čertík“ – 3x P a L noha</li> <li>▪ hitch kick – 2x P a L noha</li> <li>▪ front jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ straddle jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ „točený jelen“ – 3x P a L noha</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>7. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- 2x rovinka m sprint a zatáčka klus</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem snožmo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> <li>▪ 3x pirouette jump opakovat 2x</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> skoky odrazem jednož: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „čertík“ – 3x P a L noha</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nůžkový skok – 2x P a L noha</li> <li>▪ front jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ straddle jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ „točený jelen“ – 3x P a L noha</li> </ul>
<p><b>8. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- 4x rovinka m sprint a zatáčka klus</li> <li>- Výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- závěrečné protažení</li> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> příprava na pike press: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> </li> <li>příprava na straddle press: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> <li>▪ 2x kotoul vzad</li> <li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vpřed</li> <li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vzad</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ válení sudů na obě strany</li> <li>▪ 2x přemet stranou P a L strana</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>9. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- rovinka běh → 10x air jack → zatačka běh m</li> <li>- rovinka běh → 10x dřep a výskok → rovinka běh → 10x angličák → zatačka běh</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- závěrečné protažení</li> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky přes švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes pravou nohu</li> <li>▪ 10x přeskok přes levou nohu</li> <li>▪ 10x snožmo vpřed s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vpřed rychle</li> <li>▪ 10x snožmo vzad s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vzad rychle</li> <li>▪ 5x „vajíčko“ vpřed a vzad</li> <li>▪ 4x „šasé“ P a L noha</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> baletní průprava: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Demi-plié I., II. a V. pozice (v každé pozici opakovat 5x)</li> <li>▪ Battement tendu dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> <li>▪ Battement tendu jeté dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> <li>▪ Battement relevé lent dopředu,</li> </ul> </li> </ul>

		<p>stranou, vzad (vše 8x)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<b>10. trénink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- 4x rovinka sprint a zatáčka chůze</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem snožmo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> <li>▪ 2x piruette jump P a L strana opakovat 2x</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> <li>▪ 2x kotoul vzad</li> <li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vpřed</li> <li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vzad</li> <li>▪ válení sudů na obě strany</li> <li>▪ 2x přemet stranou P a L strana</li> <li>▪ 2x stoj na rukou s dopomocí trenéra</li> </ul> </li> <li>- cvičení na žebřinách: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x zvednout kolena</li> <li>▪ 8x vzos</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<b>11. trénink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x rovinka sprint a zatáčka klus</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem jednož: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „čertík“ – 3x P a L noha</li> <li>▪ hitch kick – 2x P a L noha</li> <li>▪ front jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ straddle jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ „točený jelen“ – 3x P a L noha</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> skoky přes švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes pravou nohu</li> <li>▪ 10x přeskok přes levou nohu</li> <li>▪ 10x snožmo vpřed s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vpřed rychle</li> <li>▪ 10x snožmo vzad s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vzad rychle</li> <li>▪ 5x „vajíčko“ vpřed a vzad</li> <li>▪ 4x „šasé“ P a L noha</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>12. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- rovinka běh → 10x kufr → zatáčka běh → 10x dřep a výskok → rovinka běh → 10x jumping jack a přímý → zatáčka běh</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1. skupina:</b> kliky: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu klečmo</li> <li>▪ 8x triceps klik a biceps klid</li> <li>▪ 6x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 4x triceps klid a biceps klik</li> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu ležmo</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> <li>▪ 2x kotoul vzad</li> <li>▪ 2x přemet stranou P a L noha</li> <li>▪ 2x stoj na ruce s dopomocí trenéra</li> <li>▪ 1x přemet vpřed s dopomocí trenéra</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>13. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- 2x rovinka sprint a zatáčka chůze</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1 skupina:</b> zdokonalování odrazu a doskoku: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> příprava na pike press: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> <p>příprava na straddle press:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> <p>– závěrečné protažení</p>
<p><b>14. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozběhání (1 kolo)</li> <li>– protažení</li> <li>– atletická abeceda</li> <li>– 3x 50 m sprint</li> <li>– 2x rovinka sprint a zatáčka klus</li> <li>– výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– protažení do max. rozsahu</li> <li>– high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>– <b>1. skupina:</b> zdokonalování odrazu a doskoku: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> <li>▪ kombinace skoků</li> </ul> </li> <li>– <b>2. skupina:</b> skoky odrazem jednož: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „čertík“ – 3x P a L noha</li> <li>▪ hitch kick – 2x P a L noha</li> <li>▪ front jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ straddle jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ „točený jelen“ – 3x P a L noha</li> </ul> </li> <li>– závěrečné protažení</li> </ul>



<p><b>15. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- rovinka sprint → zatáčka klus → rovinka sprint → zatáčka chůze</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem snožmo (pomocné nářadí – AirTrack): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> <li>▪ 2x piruette jump P a L strana</li> <li>▪ kombinace skoků</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> kliky: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu klečmo</li> <li>▪ 8x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 6x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 4x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu ležmo</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>16. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- soutěže v družstvech</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky přes švihadlo:</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes pravou nohu</li> <li>▪ 10x přeskok přes levou nohu</li> <li>▪ 10x snožmo vpřed s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vpřed rychle</li> <li>▪ 10x snožmo vzad s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vzad rychle</li> <li>▪ 5x „vajíčko“ vpřed a vzad</li> <li>▪ 4x „šasé“ P a L noha</li> <li>- <b>2. skupina:</b> high impact aerobic: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8x jumping jack opakovat 2x</li> <li>▪ 8x high knee opakovat 2x</li> <li>▪ 8x scissors opakovat 2x</li> <li>▪ 8x pendulum opakovat 2x</li> </ul> </li> <li>- cvičení na žebřinách: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x zvednout kolena</li> <li>▪ 8x vznos</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>17. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- soutěže v družstvech</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem snožmo (pomocné nářadí – AirTrack): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> <li>▪ 2x pirouette jump P a L strana</li> <li>▪ 2x straddle jump</li> <li>- <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> <li>▪ 2x kotoul vzat</li> <li>▪ 2x přemet stranou P a L noha</li> <li>▪ stoj na rukou s dopomocí trenéra</li> <li>▪ přemet vpřed s dopomocí trenéra</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>18. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- rovinka sprint → zatáčka klus → rovinka sprint → zatáčka chůze</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> kliky: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu klečmo</li> <li>▪ 8x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 6x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 4x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu ležmo</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> <li>▪ 2x kotoul vzad</li> <li>▪ 2x přemet stranou P a L noha</li> <li>▪ stoj na rukou s dopomocí trenéra</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ přemet vpřed s dopomocí trenéra</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– závěrečné protažení</li> </ul>
<b>19. trénink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozběhání (1 kolo)</li> <li>– protažení</li> <li>– atletická abeceda</li> <li>– 3x 50 m sprint</li> <li>– 4x rovinka sprint a zatáčka chůze</li> <li>– výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– protažení do max. rozsahu</li> <li>– high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>– <b>1. skupina:</b> skoky odrazem jednož: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „čertík“ – 3x P a L noha</li> <li>▪ hitch kick – 2x P a L noha</li> <li>▪ front jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ straddle jeté – 2x P a L noha</li> <li>▪ „točený jelen“ – 3x P a L noha</li> </ul> </li> <li>– <b>2. skupina:</b> baletní průprava: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Demi-plié I., II. a V. pozice (v každé pozici opakovat 5x)</li> <li>▪ Battement tendu dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> <li>▪ Battement tendu jeté dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> <li>▪ Battement relevé lent dopředu, stranou, vzad (vše 8x)</li> </ul> </li> </ul>
<b>20. trénink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozběhání (1 kolo)</li> <li>– protažení</li> <li>– atletická abeceda</li> <li>– 3x 50 m sprint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– protažení do max. rozsahu</li> <li>– high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x rovinka sprint a zatáčka klus</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> <li>- <b>1. skupina:</b> skoky odrazem snožmo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3x přímý skok opakovat 2x</li> <li>▪ 3x tuck jump opakovat 2x</li> <li>▪ 3x air jack opakovat 2x</li> <li>▪ 2x pirouette jump opakovat P a L strana</li> <li>▪ 2x cossack jump P a L noha</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> skoky přes švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes pravou nohu</li> <li>▪ 10x přeskok přes levou nohu</li> <li>▪ 10x snožmo vpřed s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vpřed rychle</li> <li>▪ 10x snožmo vzad s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vzad rychle</li> <li>▪ 5x „vajíčko“ vpřed a vzad</li> <li>▪ 4x „šasé“ P a L noha</li> </ul> </li> <li>- cvičení na žebřinách: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x zvednout kolena</li> <li>▪ 8x vznos</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>21. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- soutěže v družstvech</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> <li>- <b>1. skupina:</b> high impact aerobic: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 8x jumping jack opakovat 2x</li> <li>▪ 8x high knee opakovat 2x</li> <li>▪ 8x scissors opakovat 2x</li> <li>▪ 8x pendulum opakovat 2x</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> <li>▪ 2x kotoul vzad</li> <li>▪ 2x přemet stranou P a L noha</li> <li>▪ 2x stoj na rukou</li> <li>▪ 2x přemet vpřed s dopomocí trenéra</li> </ul> </li> <li>- závěrečné protažení</li> </ul>
<p><b>22. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozběhání (1 kolo)</li> <li>- protažení</li> <li>- atletická abeceda</li> <li>- 3x 50 m sprint</li> <li>- rovinka sprint → zatáčka klus → rovinka sprint → zatáčka chůze (celé 2x)</li> <li>- výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- protažení do max. rozsahu</li> <li>- high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>- <b>1. skupina:</b> kliky: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu klečmo</li> <li>▪ 8x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 6x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 4x triceps klik a biceps klik</li> <li>▪ 30 s výdrž ve vzporu ležmo</li> </ul> </li> <li>- <b>2. skupina:</b> skoky přes švihadlo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes pravou nohu</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10x přeskok přes levou nohu</li> <li>▪ 10x snožmo vpřed s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vpřed rychle</li> <li>▪ 10x snožmo vzad s meziskokem</li> <li>▪ 8x snožmo vzad rychle</li> <li>▪ 5x „vajíčko“ vpřed a vzad</li> <li>▪ 4x „šasé“ P a L noha</li> </ul> <p>– závěrečné protažení</p>
<p><b>23. trénink</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozběhání (1 kolo)</li> <li>– protažení</li> <li>– atletická abeceda</li> <li>– 3x 50 m sprint</li> <li>– zkušební kolo na čas</li> <li>– výklus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– protažení do max. rozsahu</li> <li>– high leg kicks: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4x vpřed P noha</li> <li>▪ 4x vpřed L noha</li> <li>▪ 4x stranou P noha</li> <li>▪ 4x stranou L noha</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu vpřed</li> <li>▪ 8x střídat P a L nohu stranou</li> </ul> </li> <li>– <b>1. skupina:</b> příprava na pike press: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> </li> <li>příprava na straddle press: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 5x zvednout každou nohu</li> <li>▪ 5x zvednout obě nohy</li> <li>▪ 5x zvednout hýždě</li> <li>▪ výdrž v pressu na 4, 6 a 8 dob</li> </ul> </li> <li>– <b>2. skupina:</b> akrobacie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2x kotoul vpřed</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2x kotoul vzat</li><li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vpřed</li><li>▪ 1x sestava kotoul do roznožení a do dřepu vzad</li><li>▪ 2x přemet stranou P a L noha</li><li>▪ 2x stoj na rukou</li><li>▪ 2x přemet vpřed s dopomocí trenéra</li></ul> <p>– závěrečné protažení</p>
--	--	---

Zdroj: vlastní



## 6.5 Metodika vybraných prvků

V této podkapitole bude podrobněji popsáno, jak jednotlivé prvky, zařazené do tréninkového plánu, správně provádět. U každého popisovaného prvku je k vidění také obrázek s názorným příkladem. Každý prvek má vždy přidělený počet bodů (tzv. technický index), který je porotou uznán, pokud závodník daný cvik správně provede. Jako první si představíme všechny skoky, nejprve odrazem snožmo, poté odrazem jednoho nohy. Další přijdou na řadu pressy. A následovat budou high leg kicks, jumpig jacks a push ups, jako prvky povinné.

Dle tréninkového plánu děti zkoušely také kroky high impact aerobiku, skoky přes švihadlo a akrobatické prvky, což však není chápáno jako prvky sestavy, spadající pod hodnocení rozhodčí dovedností (tzv. skill judge). Kroky high impact aerobiku se v sestavě většinou používají k přemístění na jiné místo. Švihadlo je možné využít pouze v Aerobic Team Show, nicméně je také velmi dobré na rozvoj koordinace, proto s dětmi zkoušíme nejrůznější skoky všemi směry. Co se týká akrobacie, byla dříve v aerobiku zakázaná, proto jí nebyla v tréninku věnována téměř žádná pozornost. Pravidla se však stále obměňují a dnes už jsou akrobatické prvky povoleny. S učením těchto prvků je ideální začít už od útlého věku, dokud jsou děti dostatečně ohebné a méně ustrašené. Z tohoto důvodu se snažíme zařazovat akrobacii do tréninku co nejčastěji.

Než ale začneme s jednotlivými prvky, k jejichž nácviku dochází v hlavní části tréninku, je nutné se dobře protáhnout. S dětmi se vždy protahujeme do maximálního rozsahu. Jak bylo dříve v této práci zmíněno, volíme kombinace statického i dynamického protahování. Kromě různých úklonů a přitahů, provádíme také hmity a švihy. Rozcvičku vždy začínáme ve stoje a až poté se postupně přesouváme do sedů. Na konec protažení vždy zařazujeme prvky flexibility, které si budou níže popsány jako poslední.

### 6.5.1 Skoky odrazem snožmo

#### Tuck jump („kufr“)



Nákrok, odraz snožmo. Výskok s nohama skrčmo, kolena na hrudníku. Trup je v mírném předklonu a ruce držíme předpažené. Doskok snožmo do mírného podřepu, předklonu a zapažení.

Obrázek 18: Tuck jump ("kufr"), zdroj: FISAF, 2023

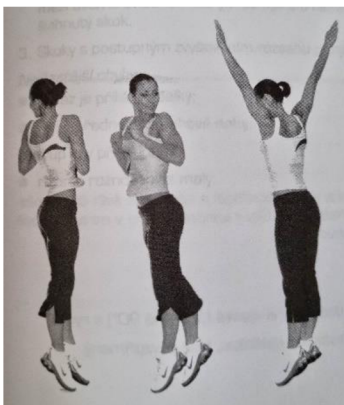
#### Air jack



Nákrok, odraz snožmo. Výskok s roznožením, držíme vzpřímený trup, ruce vzpažené. Doskok snožmo do mírného podřepu, předklonu a zapažení.

Obrázek 19: Air jack, zdroj: FISAF, 2023

#### Pirouette jump



Nákrok, odraz snožmo. Výskok s rotací o 360° (pravá nebo levá strana). Držíme vzpřímený trup. Ruce jsou vzpažené, připážené nebo skřížmo na hrudníku. Doskok snožmo do mírného podřepu a předklonu.

Obrázek 20: Pirouette jump, zdroj: Hájková, 2006

## Cossack jump



Nákrok, odraz snožmo. Výskok s pravou nebo levou nohou přednožmo, druhá noha skrčmo přednožmo. Stehna i kolena jsou u sebe. Trup je v rovném předklonu, ruce v předpažení. Doskok snožmo do mírného podřepu, předklonu a zapažení.

Obrázek 21: Cossack jump, zdroj: FISAF, 2023

## Straddle jump („roznožka“)



Nákrok, odraz snožmo. Výskok do přednožení roznožmo. Trup je v rovném předklonu, ruce v předpažení. Doskok snožmo do mírného podřepu, předklonu a zapažení.

Obrázek 22: Straddle jump ("roznožka"), zdroj: FISAF, 2023

### 6.5.2 Skoky odrazem jednož

#### Front jeté – dálkový skok („dálka“)



Obrázek 23: Front jeté – dálkový skok ("dálka"), zdroj: FISAF, 2023

Cval čelem vpřed (bokem k divákům), pravou nebo levou nohou. Odraz z jedné nohy (stejná noha jako cval). V letové fázi jsou dolní končetiny v bočním rozštěpu. Držíme vzpřímený trup. Ruce máme upažené nebo je jedna ruka v předpažení a druhá v upažení (předpažená ruka je vždy proti noze). Doskok na švihovou nohu.

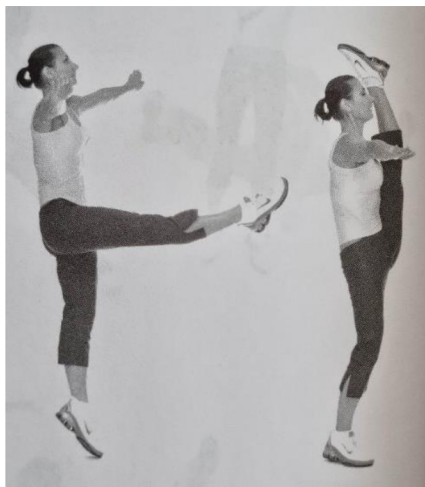
#### Straddle jeté („štika“)



Obrázek 24: Straddle jeté ("štika"), zdroj: FISAF, 2023

Cval čelem vpřed (bokem k divákům), pravou nebo levou nohou. Odraz z jedné nohy (stejná noha jako cval) s obratem o 90°. V letové fázi jsou dolní končetiny v přednožení roznožmo. Trup je v rovném předklonu, ruce v předpažení. Doskok na švihovou nohu.

### Hitch kick – nůžkový skok



Cval čelem vpřed (bokem nebo čelem k divákům), pravou nebo levou nohou. Skok střížný (př.: levá noha přednožmo, odrazem z pravé výměna nohou, doskok na levou nohu, pravá noha švihem k hlavě, pravou nohu přinožíme k levé). Po celou dobu držíme vzpřímený trup

Obrázek 25: Hitch kick – nůžkový skok, zdroj: Hájková, 2006

### 6.5.3 Pressy

#### Pike press



Prvek spočívá v převedení váhy těla na ruce, které jsou těsně vedle těla, napnuté a přibližně v polovině stehen. Dolní končetiny se však o paže nesmí opírat. Nohy jsou přednožmo vodorovně se zemí.

Obrázek 26: Pike press, zdroj: FISAF, 2023

#### Straddle press

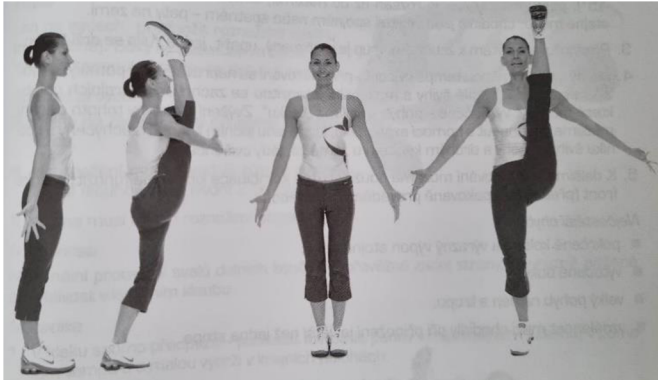


Opět převádíme váhu těla na ruce, které jsou vzepřené o zem před tělem a napnuté. Dolní končetiny jsou v přednožení roznožmo a neopírají se o ruce. Roznožní má min. 90°. Nohy jsou vodorovně se zemí.

Obrázek 27: Straddle press, zdroj: FISAF, 2023

## 6.5.4 Povinné prvky

### High leg kicks

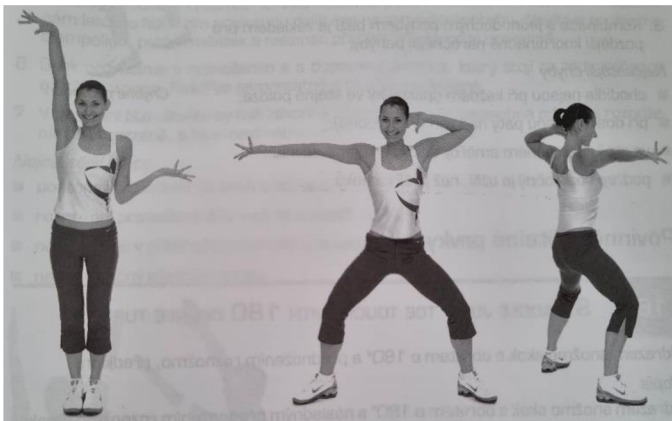


Obrázek 28: High leg kicks, zdroj: Hájková, 2006

Prvek začínáme ve stoji spojném. Švihem přednožmo vzhůru střídáme pravou a levou nohu. Kolena i špičky musí být napnuté. Držíme vzpřímený trup. Základní postavení rukou je v upažení, ale mohou být kdekoliv, pokud nad

nimi máme kontrolu. Střídané svihy přednožmo vzhůru provádíme čtyřikrát za sebou.

### Jumping jacks



Obrázek 29: Jumping jacks, zdroj: Hájková, 2006

Prvek opět začínáme ve stoji spojném. Odrazem přejdeme do potřepu rozkročného a zpět do stoje spojného. Držíme vzpřímený trup. Takto provádíme čtyřikrát za sebou. Postavení rukou je individuální.

### Push aps



Obrázek 30: Push aps, zdroj: FISAF, 2023

Prvek začínáme ve vzporu ležmo. Dlaně jsou na šíři ramen. Pokud provádíme triceps push aps, držíme lokty u těla. V případě biceps push aps, jdou lokty od těla. Hlavu držíme v prodloužení těla. Lokty musí dojít do min. postavení 90°, hrudníkem k zemi a zase zpět do extenze loktů, hrudníkem od země. Pohyb provádíme čtyřikrát za sebou.

### 6.5.5 Prvky flexibility

#### Suppited straddle sit



Prvek provádíme v lehu na zádech. Dolní končetiny jsou v přednožení roznožmo. Kolena jsou napnutá. Boky a špičky se dotýkají země. Rukami držíme nohy u země.

Obrázek 31: *Suppited straddle sit*, zdroj: FISAF, 2023

#### Prone straddle sit



Široký sed roznožný, hluboký předklon. Břicho a hrudník se dotýkají země. Napnutá kolena a špičky směřují ke stropu.

Obrázek 32: *Prone straddle sit*, zdroj: FISAF, 2023

#### Front split – boční rozštěp („provaz“)



Sed na zemi. Jedna noha je v přednožení, druhá v zanožení. Kolena a špičky jsou napnuté. Nárt přední nohy směřuje ke stropu, nárt zadní nohy leží na zemi. Základní postavení rukou je v upažení.

Obrázek 33: *Front split – boční rozštěp ("provaz")*, zdroj: FISAF, 2023

## 6.6 Vstupní a výstupní test

Podkapitola vstupního a výstupního testování se věnuje datům, která byla získána na začátku a na konci tréninkového plánu. Na základě dat byl také zjištěn průměrný, maximální a minimální výkon dětí u každé jednotlivé disciplíny.

### 6.6.1 Vstupní test

Tabulka 9: Vstupní test

Testovaný	PP	PL	RZ	HP	KL	SL	VZ	PR	VS	Běh
Proband 1	0	0	0	15	23	16	10	15	15	1:35
Proband 2	0	11	5	9	22	18	18	35	38	1:19
Proband 3	19	13	10	2	14	18	12	19	34	1:27
Proband 4	5	10	8	5	16	18	15	10	15	1:41
Proband 5	0	0	0	12	22	29	20	38	28	1:13
Proband 6	2	6	0	9	19	14	20	45	35	1:28
Proband 7	0	5	0	11	19	16	20	14	18	1:33
Proband 8	10	10	5	6	13	23	11	30	17	1:33
Proband 9	4	3	7	7	7	13	15	26	13	1:25
Proband 10	12	10	12	8	10	9	3	4	9	1:39
Proband 11	8	9	16	4	7	15	4	8	7	1:30
Proband 12	12	0	0	11	11	14	13	26	24	1:30
Proband 13	9	8	5	7	9	12	19	13	12	1:29
<b>Průměrný výkon</b>	6	7	5	8	15	17	14	22	20	1:29
<b>Maximální výkon</b>	0	0	0	15	23	29	20	45	38	1:13
<b>Minimální výkon</b>	19	13	16	2	7	9	3	8	7	1:41

Zdroj: vlastní

V tabulce vstupního testování si můžeme povšimnout, že již před zahájením tréninkového plánu si v disciplínách flexibility vedly některé děti velice dobře. Čtyři děti seděly v pravém provaze, tři děti seděly v levém provaze, a dokonce pět dětí sedělo v rozštěpu. V disciplíně hloubky předklonu dosáhl nejlepší proband patnáct centimetrů pod prsty nohou. Kliky i skoky přes lavičku byly prováděny po dobu třiceti sekund,

přičemž největší počet kliků byl dvacet tři a největší počet skoků přes lavičku byl dvacet devět. Vznosů, které byly hodnoceny na základě techniky, udělal nejlepší proband dvacet, což bylo pro děti zároveň stanoveno jako maximální možná hranice. V presu i visu byla maximální stanovená hranice šedesát sekund. Nejlepší výkon v presu byl tedy pouze patnáct sekund pod maximální stanovenou hranici. Ve visu dosáhl nejlepší proband třiceti osmi sekund. Nejrychlejší byl v testování proband, který zaběhl kolo za minutu a třináct sekund.

Minimální výkony jsou oproti těm maximálním viditelně slabší. V pravém provaze seděl nejhorší proband až devatenáct centimetrů od země, a i v ostatních disciplínách flexibility jsou výsledky podobné. Také minimální výkony v disciplínách síly jsou oproti těm maximálním slabé. Nejpomalejší proband uběhl kolo za minutu a čtyřicet jedna sekund.

### 6.6.2 Výstupní test

Tabulka 10: Výstupní test

Testovaný	PP	PL	RZ	HP	KL	SL	VZ	PR	VS	Běh
Proband 1	0	0	0	19	24	18	20	22	20	1:30
Proband 2	0	5	0	11	24	21	20	50	60	1:19
Proband 3	9	5	2	4	15	21	15	19	42	1:22
Proband 4	3	8	0	6	19	19	15	25	18	1:29
Proband 5	0	0	0	16	28	31	20	35	50	1:13
Proband 6	2	4	0	12	26	19	20	60	60	1:25
Proband 7	0	3	0	16	21	18	20	60	36	1:23
Proband 8	2	5	0	11	19	27	20	60	50	1:27
Proband 9	1	0	0	13	24	20	20	40	22	1:24
Proband 10	7	5	10	12	14	12	15	18	60	1:34
Proband 11	1	4	10	7	19	20	10	10	20	1:29
Proband 12	2	0	0	16	15	21	16	26	42	1:37
Proband 13	3	0	0	14	16	20	20	60	60	1:28
<b>Průměrný výkon</b>	2	3	2	12	20	21	18	37	42	1:26
<b>Maximální výkon</b>	0	0	0	19	28	31	20	60	60	1:13



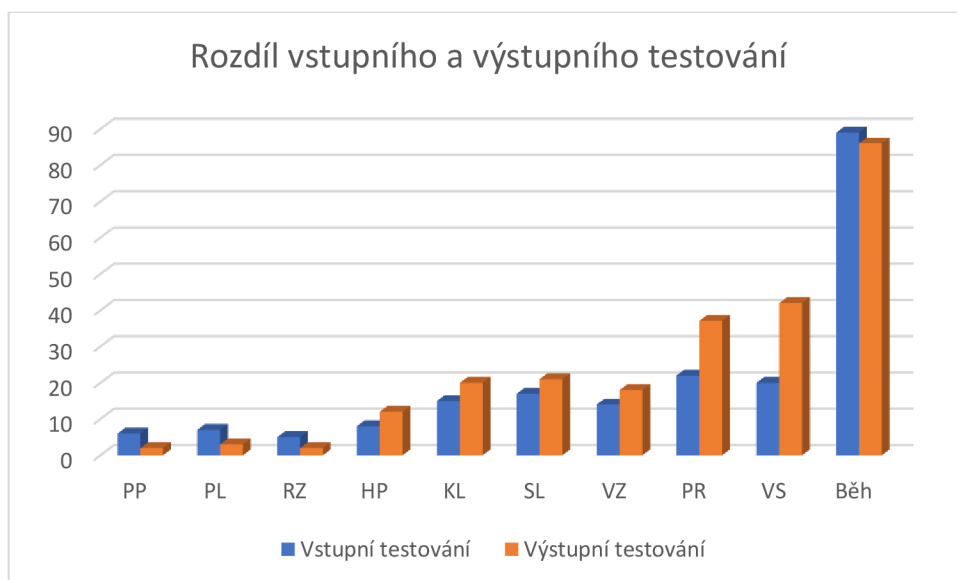
<b>Minimální výkon</b>	9	8	10	4	14	12	15	10	18	1:30
------------------------	---	---	----	---	----	----	----	----	----	------

Zdroj: vlastní

V tabulce výstupního testování můžeme sledovat pokroky od testování vstupního. Ve všech disciplínách jsou výsledky lepší. Ze skupiny flexibility děti nejvíce zlepšily rozštěp, do kterého dosedlo celkem deset jedinců. Také v hloubce předklonu, klikách a skocích přes lavičku se děti zlepšily. V disciplíně vznosy dosáhlo na maximální hranici až osm dětí, zatímco ve vstupním testování byly jen tři. V presu vydržely čtyři děti celých šedesát sekund, což můžeme považovat za úspěch, jelikož ve vstupním testování tohoto času nedosáhlo žádné dítě. Rovněž ve visu vydržely čtyři děti šedesát sekund. V běhu zůstal maximální výkon stejný, jako ve vstupním testování.

Také v minimálních výkonech jsou vidět pokroky. V pravém provaze se proband č. 3 zlepšil dokonce až o deset centimetrů a ani v ostatních disciplínách flexibility děti nezhálely. Další největší pokroky, v minimálních výkonech, zaznamenáváme v disciplínách vznosy, vis a běh. Proband č. 10 se zlepšil o deset vznosů, ve visu je zlepšení o jedenáct sekund a stejně tak v běhu.

### 6.6.3 Rozdíl vstupního a výstupního testování



Graf 1: Rozdíl vstupního a výstupního testování, zdroj: vlastní

Výše je k vidění graf, který ukazuje rozdíl mezi vstupním a výstupním testováním. Graf byl vytvořen z průměrných výkonů všech dětí dohromady. Všechny disciplíny zaznamenávají zlepšení. U disciplín PP, PL a RZ bylo cílem dětí dosednout co nejméně centimetrů od země, a z tohoto důvodu jsou sloupce výstupního testování nižší než

sloupce vstupního testování. Taktéž v běhu bylo cílem dosáhnout kratšího času, tudíž je sloupec výstupního testování také nižší. Ve všech ostatních disciplínách byl cílem opak. To znamená udělat co nejvíce kliků, skoků na lavičce, vznosů, co nejdéle vydržet v pressu, visu a dosáhnout co největšího předklonu. V tomto případě jsou tedy sloupce výstupního testování vyšší.

#### 6.6.4 Progres

Tabulka 11: Progres

Testovaný	PP	PL	RZ	HP	KL	SL	VZ	PR	VS	Běh
Proband 1	0	0	0	4	1	2	10	7	5	0:05
Proband 2	0	5	0	2	2	3	2	15	22	0:00
Proband 3	10	8	8	2	1	3	3	0	8	0:05
Proband 4	2	2	8	1	3	1	0	15	3	0:12
Proband 5	0	0	0	4	6	2	0	2	22	0:00
Proband 6	0	2	0	3	7	5	0	15	25	0:03
Proband 7	0	2	0	5	2	2	0	46	18	0:10
Proband 8	8	5	5	5	6	4	9	30	33	0:06
Proband 9	3	3	7	6	17	7	5	14	9	0:01
Proband 10	5	5	2	4	4	3	12	14	51	0:05
Proband 11	7	5	6	3	12	5	6	2	13	0:01
Proband 12	10	0	0	5	4	7	3	0	18	0:03
Proband 13	6	8	5	7	7	8	1	47	48	0:01
<b>Průměrné zlepšení dětí</b>	4	3	3	4	5	4	4	16	21	0:04

Zdroj: vlastní

V poslední tabulce je napsán počet centimetrů, kliků, skoků, vznosů a sekund, o který se děti zlepšily. Zeleně zvýrazněná čísla znamenají zlepšení probanda v dané disciplíně. Čísla nulového zlepšení jsou zvýrazněna černě. Je však třeba zmínit, že nulového zlepšení některé děti dosáhly z toho důvodu, že již maximálního výsledku dosáhly ve vstupním testování. Výsledky neprokázaly žádné zhoršení. Poslední řádek nám ukazuje průměrné zlepšení všech dětí dohromady.

## 7 Závěr

V závěru můžeme říci, že byl tréninkový plán úspěšný. Úspěšnost tréninků byla prokázána na základě vstupního a výstupního testování. Testování obsahovalo celkem deset disciplín, které zahrnovali sílu, flexibilitu a rychlost. Ve všech těchto vybraných disciplínách se děti zlepšily. V empirické části této práce byly vytvořeny tři tabulky a jeden graf, kde jsou k nahlédnutí podrobné výsledky. Velkého pokroku děti dosáhly v disciplínách flexibility. V pravém provaze se jeden z probandů zlepšil až o deset centimetrů, a dokonce deset dětí dosedlo do rozštěpu, což je jednou tolik než ve vstupním testování. Další velký pokrok byl zaznamenán ve statické síle. V pressu vydrželi čtyři probandi celých šedesát sekund, čehož ve vstupním testování nedosáhl žádný z probandů. Taktéž ve visu nedosáhl ve vstupním testování šedesáti sekund žádný proband, avšak ve výstupním testování tohoto času dosáhly již čtyři probandi.

Také výsledky pozorování byly úspěšné. Děti rozumí terminologii daného sportu a dokáží reagovat na zadaný úkol. Byl zlepšen odraz a doskok. Děti udržují napnutá kolena, špičky horní končetiny a celkově lépe ovládají techniku. Také silově jsou na tom děti lépe. Rovněž v akrobacii, která je v dnešní době v závodním aerobiku žádána a do závodních sestav je tedy zařazována, se děti zlepšily. Přemet stranou již všichni jedinci zvládají sami a v přemetu vpřed je již potřeba jen velmi malá pomoc trenéra. Rozvíčky již trvají kratší dobu, jelikož není potřeba děti tolik napomínat. Práce mezi trenéry a dětmi je již efektivnější. Tréninkový plán tedy může být považován za úspěšný.

Pokud bude práce mezi trenéry a dětmi takto pokračovat, děti budou na závody ve sportovním a fitness aerobiku dobře připravené. Pro závodní úroveň tohoto sportu je však potřeba počet tréninků pozvolna zvyšovat. Doporučovala bych se s dětmi alespoň jednou týdně věnovat cvikům na zpevnění středu těla, což je v tomto sportu velice potřebné. Zároveň je ale také vhodné zařazovat různá kompenzační cvičení na uvolnění těla. Na konec tréninku zařazujeme klasický strečink, kterým předejdeme ztuhnutí a bolestem namáhaného svalstva následující den. Na děti je třeba nespěchat a trpělivě s nimi pracovat. Je také dobré budovat důvěru mezi dítětem a trenérem.

## 8 Seznam použitých zdrojů

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-0948-2.

DAŇKOVÁ, Iveta. *Články – archiv: Retro: Iveta Daňková pro Aerobic.cz*. In: <http://www.aerobic.cz/> [online]. 2016. [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/retro-iveta-dankova-pro-aerobic-cz/>

DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

FISAF.CZ. 2023. *Dokumenty ke stažení – pravidla a řády* [online]. [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/>

FOGELHOLM, Mikael. Physical activity, fitness and fatness: relations to mortality, morbidity and disease risk factors. A systematic review. *Obesity reviews*, 2010, 11.3: 202-221.

HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X.

JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink : (200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním)*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.

KOVÁČOVÁ, Lucie. 2014. *Aerobik* [online]. [cit. 2021-8-6]. Dostupné z: [http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Kovacova\\_Aerobik.pdf](http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Kovacova_Aerobik.pdf)

KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3649-8.

KUČERA, Miroslav. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyche (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3.

MAMADZHANOV, N. M. Relationship of age and dynamics of physical development and preparedness of 6-7 years old children in fergana. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 2020, 8.12.

MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

PIŇOS, Aleš. *Sportovní trénink*. Přerov: Střední pedagogická škola, 2007.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

SEMERÁD, Miroslav a Václav BUNC. *Střední a dlouhé tratě: možnosti ovlivnění sportovní výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4597-1.

SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. *Aerobik – kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3

SLÁDKOVÁ, Denisa. *Novinky: Proč bych měl/a zapsat dítě do kroužku aerobiku?* In: <https://fisaf.cz/> [online]. 2023. [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <http://fisaf.cz/proc-bych-mel-a-zapsat-dite-do-krouzku-aerobiku/>

STARC, Gregor; STREL, Janko. Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC public health*, 2012, 12: 1-7.

STRAKOŠ, Jakub a Vladimír VALOUCH. *Osobní trenér*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0475-7.

STRAŠILOVÁ, Kateřina. *Je silový trénink pro děti bezpečný? Dnes už víme, že ano...* In: <https://www.sportsensei.cz> [online]. 2018. [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <http://www.sportsensei.cz/l/je-silovy-trenink-pro-deti-bezpecny-dnes-uz-vime-ze-ano/>

ŠTRYNCL, Radim a Petra ČAPLOVÁ. *Průvodce světem aerobiku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2022. ISBN 978-80-7494-636-3.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TORRESOVÁ, Irene. *Výhody lekce aerobiku*. In: <https://lifestyle.fit> [online]. 2023. [cit. 20.04.2023]. Dostupné z: <http://lifestyle.fit/cs/entrenamiento/fitness/beneficios-clase-aerobic/>

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Fyziologie člověka: učební texty*. Vydání 2. doplněné. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2020. ISBN 978-80-7494-513-7.