JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Jednotlivé druhy sportovního aerobiku s ohledem na správnou techniku a provedení + videoprogram (bakalářská práce)

Autor práce: Zuzana Píchová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Vendula Baboučková

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

Particular forms of sport aerobics in relation to correct technique and performance + videoprogram (graduation theses)

Author: Zuzana Píchová

Supervisor: Mgr. Vendula Baboučková

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Jednotlivé druhy sportovního aerobiku s ohledem na správnou techniku a provedení + videoprogram
Jméno a příjmení autora: Zuzana Píchová
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu Pedagogické fakulty Jihočeské university
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vendula Baboučková
Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt: Předložená bakalářská práce je teoretické povahy a je zaměřena na jednotlivé druhy sportovního aerobiku. V práci jsou použity různé prameny literatury - knihy, publikace, osobní zkušenosti a také internetové zdroje. Cílem této práce je shromáždit všechny teoretické poznatky, zjistit rozmanitost a úroveň závodního aerobiku, shrnout jeho vývoj od historie až po současnost. Důležitou součástí práce je natočený videozáznam, který ukazuje jednotlivé druhy sportovního / fitness aerobiku / hip hop kategorie a jejich obtížnost.

Klíčová slova: sportovní aerobik, fitness aerobik, hip hop, rozdělení, současnost, videozáznam

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Particular forms of sport aerobics in relations to correct technique and performance + videoprogram
Author's first name and surname: Zuzana Píchová
Field of study: Physical education and sports
Department: Department of Sports studies
Supervisor: Mgr. Vendula Baboučková
The year of presentation: 2011

Abstract: The bachelor thesis is theoretical and is focused on particular types of sport aerobics. In this work the various sources of literature are used – books or other publication, personal experiences and also the internet source. The aim of this thesis is to gather all the theoretical knowledge to determine the level and variety of competitive aerobics and to summarize its development from the history to the present. An important part of the thesis is a DVD that shows the various types of sport / fitness aerobic / hip hop category and their complexity.

Keywords: sport aerobic, fitness aerobic, hip hop, division, contemporary, videprogram

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Zuzana Píchová

Datum: 29. 4. 2011 …...……

Poděkování

Mé poděkování patří především Mgr. Vendule Baboučkové, za poskytnutí konzultací, za odborné vedení, za cenné rady a trpělivost při tvorbě bakalářské práce. Dále děkuji Bc. Andree Zíkové, za pomoc s úpravou a překladem bakalářské práce.

Zuzana Píchová

Obsah

1 Úvod ... 8

2 Metodologie ... 9

2.1 Cíle, úkoly a předmět práce ... 9
2.2 Použité metody práce ... 9
2.3 Rozbor literatury ... 10
3 Analytická část práce ... 13

3.1 Základní vysvětlení aerobiku ... 13
3.1.1 Historie ... 13
3.1.2 Druhy aerobiku ... 14
3.2 Základní vysvětlení sportovního aerobiku ... 16
3.2.1 Historie ... 16
3.2.2 Soutěžní formy aerobiku, mistrovské soutěže ... 17
3.2.2.1 Soutěžní aerobik Master Class (SAMC) ... 17
3.2.2.2 Aerobik Team Show (ATS) ... 17
3.2.2.3 Fitness týmy a Hip Hop ... 18
3.2.2.4 Sportovní aerobik ... 27
3.2.3 Doping v aerobiku ... 32
3.2.4 Výběr talentů ... 32
3.2.5 Sportovní trénink ... 34
3.2.5.1 Kondiční příprava ... 34
3.2.5.2 Technická příprava ... 39
3.2.5.3 Taktická příprava ... 40
3.2.5.4 Psychologická příprava ... 40
3.2.6 Regenerace ... 41
3.2.7 Specifika choreografie jednotlivých soutěží ... 42
3.2.7.1 Aerobic Team Show ... 42
3.2.7.2 FISAF Fitness týmy ... 42
3.2.7.3 Sportovní aerobik ... 43
4 Syntetická část práce ... 44

4.1 Nejlepší čeští závodníci a kluby současnosti ... 44
5 Závěr ... 47

Referenční seznam literatury ... 48

Zkratky ... 50

Seznam příloh ... 51

1 Úvod

Poslední dobou se aerobik stal velice oblíbenou činností spousty žen a dívek. Jedná se o formu gymnastického cvičení, které je zdraví velmi prospěšné. Aerobik nabízí celou škálu cvičení, ať už cvičení venku, ve vodě či v přírodě. Cvičit mohou nejenom dospělé ženy, ale hodiny navštěvují i mladé dívky toužící po dokonalé postavě a štíhlé linii. Asi proto je poslední dobou cvičení tolik oblíbené.

Co mě přivedlo právě k tomuto tématu? K aerobiku mám velice kladný vztah, neboť jsem se mu aktivně věnovala téměř 8 let. Tento zajímavý sport mě poprvé oslovil už v roce 1998, kdy jsem začínala v TJ Sokol Hluboká nad Vltavou právě s komerčním aerobikem. O rok později jsem byla vybrána do skupiny dívek sportovního aerobiku. Po nastoupení na Gymnázium olympijských nadějí v roce 2001 jsem přestoupila do jiného oddílu, Holiday Fitness Clubu České Budějovice, kde byla úplně jiná úroveň cvičení a tréninků, a proto jsem se již mohla účastnit prestižních republikových závodů. Dnes již řadu let nezávodím, ale závodní aerobik pravidelně sleduji v televizi, popřípadě se zajdu podívat na nějaké závody. Jinak pravidelně cvičím aerobik na komerční úrovni a snažím se sledovat novinky ve světě aerobiku a fitness.

Sportovní aerobik byl z počátku znám pouze jako soutěž seniorů, nevyvíjel se z dětských kategorií jako u většiny ostatních sportů. Je to sport velice mladý, který se neustále vyvíjí a posunuje dál. Proto není u většiny lidí znám např. jako fotbal nebo hokej. Každý si pod pojmem sportovní aerobik představí spousty žen v tělocvičnách, které cvičí ty samé cviky jako lektorka před nimi, poskakují na hudbu a po jedné hodině odcházejí unavené domů. Právě proto jsem si vybrala téma mé práce Soutěžní aerobik. Česká republika patří ve světovém měřítku k nejlepším závodníkům a závodnicím ve sportovním nebo fitness a hip hop aerobiku, vozí z mezinárodních soutěží spousty medailí, proto se pokusím touto prací o další šíření a ukázání tohoto velmi zajímavého sportu.

Doufám, že za pár let budou lidé vědět jaký je rozdíl mezi aerobikem komerčním a aerobikem závodním, že si tyto dva pojmy nebudou plést jako dnes, ale že bude u tohoto sportu ohlas jako třeba u fotbalu nebo hokeje.

2 Metodologie

2.1 Cíle, úkoly a předmět práce

Cílem mé bakalářské práce je ukázat a popsat jednotlivé druhy sportovního aerobiku, zhodnotit jeho úroveň v České republice a shrnout vývoj od historie až po současnost.

Úkoly práce:

1. Nastudovat knihy, vhodnou literaturu a potřebný materiál k tématu
2. Studium odborné literatury a pravidel, které se zabývají touto tématikou
3. Natočit videoprogram, sestříhat a upravit a poukázat na rozdílnost komerčního aerobiku a sportovního aerobiku
4. Vypracovat bakalářskou práci
5. Zhodnotit úroveň sportovního aerobiku

2.2 Použité metody práce

Při vytváření bakalářské práce jsem použila tři metody.

V analytické části jsem použila metodu teoretické analýzy.

„Teoretická analýza skýtá v tělesné kultuře téměř univerzální možnosti ke zkoumání jevů a procesů, které se v ní vyskytují a v ní probíhají. Při analýze vyčleňujeme znaky vlastnosti, souvislosti a vztahy tak, abychom obdrželi odpovědi na otázky výzkumu“ (Štumbauer, 1989, 65).

V syntetické části jsem použila metodu teoretické syntézy.

„Teoretická syntéza je vlastně spojování získaných poznatků. Je základem zevšeobecňování. Metoda syntézy je velmi náročná a předpokládá široké znalosti oboru“ (Štumbauer, 1989, 65).

Poslední metodou je metoda pozorování, kterou jsem použila při natáčení DVD.

„Pozorování a popis jsou vlastně základem veškerého poznání a vědecké práce. Pozorování můžeme charakterizovat jako uvědomělé, cílevědomé vnímání skutečnosti. Vědeckou metodou je pouze tehdy, je-li speciálně organizovaná a vědomě zaměřená na zkoumání určitých jevů“ (Štumbauer, 1989, 29).

Z časového hlediska jsem použila sledování dlouhodobé (hluboký průzkum jednoho objektu) a z hlediska pozorování jsem použila pozorování zúčastněné.

2.3 Rozbor literatury

Zpracovat a vůbec začít pracovat na mé bakalářské práci obnášelo obstarat a zároveň i nastudovat knihy a materiály potřebné k tomuto tématu, řádně nastudovat technická pravidla, vyhledat některá videa staršího data potřebná k přiloženému videoprogramu, ale také navštívit závody sportovního aerobiku. Snažila jsem se vybírat knihy a odborné publikace srozumitelné, většinou to byly knihy novějšího data. Zde představuji část knih, se kterými jsem pracovala.

Hájková, J. a kol. (2006). *Aerobik soutěžní formy*. Praha: Grada.

Tato kniha mi poskytla všechny potřebné informace týkající se sportovního aerobiku. Soutěžní formy a část sportovního tréninku jsem především čerpala z této knihy. Kniha je doplněna fotografiemi závodníků metodikou prvků obtížnosti, mnoho informací do této knihy dodali bývalí závodníci, kteří se dostali až na vrchol nebo zkušení lektoři či rozhodčí. Kniha je psaná stručně, ale velmi srozumitelně a velice se mi líbila. Mohla bych jí doporučit všem, co s aerobikem začínají, ať už trenérům nebo závodníkům.

Skopová, M. & Beránková, J. (2008). *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada.

Již samotný název vypovídá, proč jsem pracovala s touto knihou. Čerpala jsem z ní nejen historii, ale i druhy a soutěže v aerobiku. Obě autorky působí na katedře Tělesné výchovy a sportu v Praze, zabývají se nejen aerobikem, ale i gymnastikou. Jsou to autorky mnoha metodických materiálu, nejspíš proto je kniha velmi pěkně a

srozumitelně napsaná. Kniha se skládá z osmi kapitol a popisuje nejen historii aerobiku, didaktiku aerobiku, vhodnost hudby nebo oblečení na aerobik, ale také teoretické základy všeobecného pohybu nebo základní zásobník kroků, cviků a příklady cvičebních programů. Jedna kapitola se zde zabývá lektorem, ať už jeho osobností nebo kvalifikací a vzděláváním. I když má kniha pouze kreslené černobílé obrázky, přesto se mi velice líbila.

Macáková, M. (2001). *Aerobik.* Praha: Grada.

Tuto malou knihu jsem si koupila před pár lety jenom proto, že na hlavní straně byli vyfoceni bývalí reprezentanti a mistři světa a trojnásobní mistři Evropy v kategorii párů Radka Hanáková a David Huf, dnes už výborní lektoři a trenéři. Kniha koupená spíše náhodou mi poskytla velké množství informací. Je pro všechny, kdo se zajímá o sport, nejen aerobik. Autorka zde popisuje nejen moderní formy aerobiku a soutěže, ale také se zde zmiňuje v jedné kapitole o výživě a pitném režimu při aerobiku, ukazuje nám jak číst nutriční údaje nebo jak fungují dietní směsi a koktejly, je zde i navržen jídelníček v závislosti na rozvrhu aerobních cvičení během dne, ukazuje nám formou obrázků cviky pro dobrou kondici. Jedna kapitola se zabývá cvičením pro těhotné ženy, další cvičením pro seniory. Kniha je doplněna i o fotografie z různých závodů, seminářů či cvičení v přírodě.

Krejčík, V. (2007). *Dejte šanci pohybu*. Praha: Euromedia Group

I přesto, že se kniha zabývá spíše jógou, našla jsem zde mnoho zajímavého a užitečného. Kniha má několik kapitol, z nejzajímavějších mi přišel úvod, ve kterém autor popisuje jak správně pracuje tělo, jak dýchat pro zdraví, klid a pohodu. V dalších kapitolách se autor zmiňuje o dietách a stravování, přidal i pár tipů na chutný a zdravý jídelníček. Kniha je velmi pěkně napsaná, obsahuje spoustu zajímavých fotografií, celé jógové sekvence nebo pár vlastních rad a postřehů autora.

Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů.* Praha: Grada

Tato malá kniha mi byla velkým pomocníkem co se týče výběru talentů do sportu. Kniha se nezabývá pouze teorií, ale přináší i spousty praktických příkladů a metod. Tuto knihu bych doporučila začínajícím trenérům, učitelům tělesné výchovy pracujících s dětmi a mládeží.

Dovalil, J. a kolektiv (2002). *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia

Kniha popisuje jednotlivá tréninková témata jako pohybové učení, zatěžování, kondiční příprava, psychologická příprava, výchova ve sportu, řízení tréninku, jeho dlouhodobá koncepce a stavba, soutěže a příprava k nim, výběr talentů, sportovní příprava dětí, zvláštnosti tréninku žen, trénink zdravotně postižených atd. Kniha je doplněna o nejrůznější tabulky a grafy, je psána srozumitelně a velice mi pomohla v mé práci. Kniha má širší uplatnění, může být použita všude u trenérů, kteří hledají cesty ke zvyšování sportovní výkonnosti.

Hasalová, M. (2004). *Aerobik* : České Budějovice

Tuto knihu nebo spíše studijní materiál bych doporučila všem, co se zajímají o aerobik nebo s ním začínají. Dočteme se zde o vzniku a druzích aerobiku, o stavbě choreografie nebo metodách výuky, ale také o základech anatomie, které by měl každý znát, pokud sportuje nebo se sportem začíná. Ať už je to základní anatomické názvosloví, dělení a jednotlivé funkce svalů, orgány a orgánové soustavy, fyziologie, tak i správné provedení pohybu, základní principy při protahování nebo posilování.

3 Analytická část práce

3.1 Základní vysvětlení aerobiku

Jak už můžeme vyčíst z názvu, jedná se o aerobní okysličující cvičení, kde se zapojují velké svalové skupiny. Část energie se získává ze zvýšeného přísunu kyslíku. Jedná se tedy o druh gymnastické činnosti, který zlepšuje funkčnost a zdatnost organismu, tělesný rozvoj a spalování tuků při cvičení na hudbu. (Skopová, Beránková, 2008).

„Aerobní pohyb přispívá ke snížení hmotnosti a tvarování celého těla. Aerobních aktivit je mnoho – jízda na kole, plavání, aerobik, běh, jízda na kolečkových bruslích nebo rychlá chůze“ (Krejčík, 2007, 23).

3.1.1 Historie

Vznik aerobiku se píše v 70.letech minulého století ve Spojených státech amerických, kde vyšla kniha dr. Kennetha H. Coopera „Aerobics“, (u nás vyšlo až roce 1983). Cooper pod tento termín zahrnul běh, chůzi, plavání, jízdu na kole a další pohybové aktivity. Odtud se cvičení na hudbu šíří dál, do celého světa. Aerobik se stal jakousi módou, cvičily a tančily na hudbu známé herečky, zpěvačky, tanečnice, vydávaly se nejrůznější videokazety, kazety s hudbou, televize vysílaly lekce aerobiku pro ženy, muže i děti. O rozšíření v Severní Americe, ale i v Evropě se zasloužila Jane Fonda, americká herečka, známá i dnes z mnoha filmů. Nutno ale říci, že dříve cvičení nebylo tak šetrné ke kloubům, jako dnes (Skopová, Beránková, 2008).

Do České republiky se aerobik dostává v polovině 80.let, k rychlému rozšíření zřejmě došlo díky dlouhodobě dobré tradici cvičení žen a dívek na návaznosti na propracovanou výchovu a vzdělávání cvičitelek. Se zrodem aerobiku u nás se pojí jméno Helena Jarkovská. Ta vydala knihu Aerobní gymnastika již v roce 1985. Toto vydání lze považovat za velmi významné (Skopová, Beránková, 2008).

Aerobik se dále vyvíjí a zaznamenává další šíření společně s celosvětovým hnutím wellness – fitness. Vznikají první centra a další školící organizace. Aerobik posléze

zaznamenal odborný posun z hlediska zdravotního zaměření, fyziologického krytí zátěže, techniky cvičení, didaktických postupů v cvičebních lekcích. Do lekcí aerobiku začíná být zařazován posilovací blok, začaly se používat pomůcky, klade se důraz na výběr hudby a oblečení. Vedle tanečních druhů je také velmi oblíbené použití různých metod na protažení, odreagování, na kompenzaci pohybových aktivit, na zlepšení celkové psychické i fyzické kondice (Skopová, Beránková, 2008).

Aerobik se stal velmi vyhledávanou a oblíbenou formou cvičení, je přístupný po celý rok bez ohledu na roční období nebo počasí, může se kombinovat s ostatními sporty, je vhodný pro děti, mládež i dospělé, může se začít na jakékoli výchozí úrovni, nezávisí tolik na zdatnosti, může dokonce přerůst i ve sportovní formu aerobiku. Je velmi oblíbený i dnes (Skopová, Beránková, 2008).

V našich podmínkách můžeme aerobik rozdělit do tří skupin:

-rekreační (kroužky, cvičení doma)

-komerční (fitness centra)

-sportovní (soutěžní aerobik)

(Skopová, Beránková, 2008).

Právě na soutěžní (sportovní) aerobik se v mé práci zaměřuji nejvíce.

3.1.2 Druhy aerobiku

Jak již bylo řečeno, aerobik byl a je velmi oblíbeným sportem. Postupem času se z pojmu „aerobik“ stal souhrnný pojem pro cvičební programy na moderní hudbu, vedené lektorem, cvičené v tělocvičně. Z původního klasického aerobiku vzniklo a vznikají pořád a pořád nové formy cvičení. Rozhodla jsem se ale vypsat jen některé.

Aerobik:

Aerobik class – lekce pro širokou veřejnost vytrvalostního charakteru střední intenzity. Základní kroky se vážou do bloků, převažují zde prvky low impackt (nízká intenzita kroků) nad poskoky a běhy.

Basic aerobik – cvičení určené pro začátečníky, intenzita je nízká, choreografie jednoduché a nenáročné na cviky zapamatování

Step aerobik – cvičení s využitím stupínků (stepů), nižší tempo choreografie, nastupování a sestupování ze stupínků, zde náročnost na dolní polovinu těla

Dance aerobik – aerobik spojený s tancem a tanečními kroky, lektor využívá prvky z jiných tanečních stylů (funky, hip-hop, samba, orientální tance aj.)

Kondiční a redukční aerobik:

Step class – step aerobik o doplnění cviků zaměřených na problémové partie (svalstvo břicha a nohou)

Jumping – aerobik cvičený na speciální malé trampolíně s řidítky, cvičení je šetrné ke kloubům, jedná se o velmi zajímavý druh cvičení

P-class – aerobik zaměřený na dynamické posilování nohou, břicha, hýždí, cvičení na podporu redukce hmotnosti

Body styling – lekce aerobiku prokládaná posilovacím cvičením, zaměřená na nárůst svalové hmoty a formování postavy

Flexi bar – cvičení s pružnou tyčí, tyč se musí rozkmitat v různých polohách, stimuluje tzv. stabilizátory osového systému, cvičení posilovacího charakteru

Spinning (indoorcycling, bike) – vytrvalostní jízda na hudbu na speciálním kole, velmi náročné cvičení, ale poslední dobou velmi oblíbená forma cvičení

Zdravotní (body and mind):

Body ball, fit ball, over ball – cvičení na míčích, různé velikosti, míče jsou vhodné pro lekce aerobního, posilovacího, protahovacího, relaxačního i kompenzačního cvičení, velké míče jsou vhodné i pro ženy v těhotenství

Bosu – balanční cvičení s pomůckou ve tvaru půlmíče, náročné na rovnováhu, kardio a posilovací účinky

Pilates - pohybový program s přesnou metodou provádění cviků na zemi, postupné zdokonalování a zvyšování náročnosti, tvarování těla

Jóga, power jóga, bikram jóga – různé druhy jógy na podporu harmonie těla i duše, napomáhají k protažení, vyrovnávání svalových dysbalancí a ke tvarování těla

Tai-chi – tradiční čínské cvičení, různě obtížné sestavy, důležitá soustředěnost a koncentrace

Aqua aerobik – cvičení, kde nedochází k otřesům, jsou zde chráněny klouby a kardiovaskulární systém, cvičení vhodné pro lidi s nadváhou

Do budoucna určitě vznikne ještě mnoho zajímavých forem cvičení, proto je správné pravidelné aktualizování informací (Skopová, Beránková, 2008).

3.2 Základní vysvětlení sportovního aerobiku

3.2.1 Historie

Sportovní aerobik vznikl z komerčního aerobiku, který je odlišný od gymnastických činností. Sportovní aerobik patří mezi sporty technicko-estetické a právě proto se jedná o velmi atraktivní a zajímavý sport, který se neustále vyvíjí. Od dob vzniku v USA a Austrálii, kde existuje téměř čtvrt století, se dostal počátkem 90.let i k nám do České republiky (Hájková, 2006).

Z pohledu rozvoje sportovního aerobiku jako potencionální olympijské disciplíny je nutné považovat za nejvýznamnější Mezinárodní gymnastickou federaci (FIG), která zařadila sportovní aerobik do svého programu v roce 2004. Česká gymnastická federace (ČFG) přijala v červnu 2005 sportovní aerobik jako svůj další gymnastický sport, gymnastický aerobik (www.sportovniaerobik.cz).

V roce 1992 vznikl Český svaz aerobiku (ČSAE), který položil základy sportovnímu aerobiku u nás. ČSAE se ihned po svém vzniku začlenil do Mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF (Federation of International Sports Aerobics and Fitness Inc). Český svaz aerobiku zajišťuje nejen soutěže, ale i školení a vzdělávání lektorů, podporuje komerční a rekreační aerobik (www.csae.cz).

3.2.2 Soutěžní formy aerobiku, mistrovské soutěže

Soutěže typu A

1. soutěžní Aerobic Master Class (postupový, nepostupový, republikový)
2. Aerobic Team Show (oblastní, nepostupový, republikový)

Soutěže typu B

1. fitness (aerobic, step, hip hop)
2. sportovní aerobik (pohárové soutěže, kvalifikační soutěže, mistrovství republiky, mistrovství Evropy, mistrovství světa, mezinárodní závody Open Cup, Grand Prix)

3.2.2.1 Soutěžní aerobik Master Class (SAMC)

Jedná se o soutěž jednotlivců, která je určená pouze pro zájemce z komerčních forem aerobiku. Cvičí se ve čtyřech kategoriích: 8-10 let, 11-13 let, 14-17 let a nad 18 let. Závod probíhá ve dvou, respektive ve třech kolech. Závisí na počtu závodníků. Závod probíhá tak, že jsou všichni účastníci označeni startovním číslem a cvičí všichni najednou, podle kategorií, podle lektora. Mezi závodníky chodí rozhodčí a sledují a posuzují správnou úroveň cvičení. Soutěže SAMC jsou buď postupové (na Mistrovství České republiky), nebo nepostupové (Hájková, 2006).

3.2.2.2 Aerobik Team Show (ATS)

Česká soutěž určená pro kolektivy cvičenců z klubů, škol, TJ, fitness aj. Sestavu chápeme jako schopnost skupiny cvičenců předvést skladbu jako souvislé dynamické cvičení na hudbu., vznikajícího z moderního tanečního a sportovního aerobiku. Sestavy mohou být s náčiním, bez náčiní nebo s dalšími pomůckami. V každém družstvu musí být minimálně 7 závodníků, nejvíce však 20. Délka sestavy musí být 2:15-2:45 u dětí, pro ostatní 3 minuty (+/- 15 sekund). Závodní plocha má rozměry 12m x 12m (Hájková, 2006).

Choreografie musí obsahovat všech pět povinných dovedností – push ups, high leg kicks, jumping jacks, skoky, obrat jednonož o 360°. Dále je předepsáno zařazení

minimálně dvou výrazně hudebně pohybových variací na 16 dob složených z kroků komerčního aerobiku. Také je požadováno 5 změn útvarů (Hájková, 2006).

Kategorie ATS jsou: děti (8 – 10 let), kadeti (11 – 13 let), junioři (14 – 16 let), senioři (17 a více let) a smíšená kategorie (věk různý).

Zde jsem pracovala s Technickými pravidly 2010-2012, FISAF

3.2.2.3 Fitness týmy a Hip Hop

Tato forma aerobiku je mladší než sportovní aerobik. Cvičí se v kategoriích Aerobic, Step a Hip Hop. Tato kategorie vychází z lekcí komerčního aerobiku, ale poslední dobou jsou sestavy tak náročné, že několikrát převyšují komerční úroveň. Sestava by měla být předvedena synchronně (tzv. timing). Výrazným aspektem hodnocení sestav je intenzita cvičení, rychlost pohybů, zapojení velkých svalových skupin současně, mělo by být využito celého prostoru plochy, klade se důraz na originální formace a přechody. Úspěšnost skladby je dána nápaditou choreografií, pestrostí pohybů, hudbou, výrazem, dresem a celkovou prezentací (Hájková, 2006).

Závodí se ve stejných věkových kategoriích, jako ve sportovním aerobiku – děti, kadeti, junioři, senioři.

<u>Kategorie:</u>

- existují dvě soutěžní kategorie, Aerobic a Step

<u>Požadavky na sestavu, Aerobic:</u>

- tým se skládá ze 6 – 8 členů (stejný počet závodníků musí být zachován ve všech kolech závodů)

<u>Závodní choreografie:</u>

Sestava musí být dlouhá dvě minuty s tolerancí +/- 5 sekund, její hudební doprovod musím být vhodný pro sestavu fitness aerobic, s rozeznatelným BPM, což je základem pro aerobic. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky, ale nedoporučuje se zařazovat

prvky ze sportovního aerobiku. Sestava by se měla zaměřit na neustálé high impal aerobic kombinace, které jsou povyšovány kreativními sekvencemi. Závodníci by se měli vyhnout všem cvikům, které by mohli způsobit zranění.

Závodní oblečení:

- je vyžadován vhodný oděv, jednodílný nebo dvoudílný dres, punčocháče, cyklistické kalhoty, dlouhé kalhoty, úzký top a kalhoty
- vhodná sportovní obuv na aerobik
- nátepníky a náplasti jsou povoleny
- je povoleno logo sponzora veliké maximálně 5x10cm
- adekvátní opory těla

Nepřijatelný úbor:

- úbor, který je příliš krátký a dostatečně nezakrývá intimní části těla
- teatrální úbor
- oleje na těle či líčení těla
- nadměrné použití přípravků pro úpravu vlasů a těla, které mohou ohrozit bezpečnost závodníků nebo ovlivnit kvalitu povrhu závodní plochy
- nejsou povoleny žádné rekvizity
- oblečení nesmí být svlékáno v průběhu sestavy, a to včetně čepice, slunečních brýlí
- na závodním oblečení nemůže být obchodní značka

Závodní plocha:

- rozměry minimálně 9x9m, maximálně 12x12m

Délka závodní sestavy:

Délka sestavy je 2 minuty. Měření délky sestavy začíná prvním a končí posledním slyšitelným zvukem. Zodpovědnost za ověření délky hudby před závodem leží jen na týmu.

Je zde akceptována tolerance +/- 5 sekund z dvouminutové délky závodní sestavy. Týmy, jejichž délka sestavy neodpovídá danému rozmezí, budou penalizovány rozhodčími.

Panel rozhodčích:

Panel rozhodčích se skládá ze dvou skupin rozhodčích, Technical specialist a Artistic a hlavního rozhodčího.

Hlavní rozhodčí

Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na mezinárodních závodech FISAF. Hlavní rozhodčí je zodpovědný za zajištění správného a spravedlivého použití Technických pravidel panelem rozhodčích a dohlíží na správnou realizaci systému rozhodování a zaznamenávání výsledků. V případě nutnosti může být hlavní rozhodčí i rozhodčím bodujícím.

Rozhodčí Technical Specialist

Rozhodčí posuzuje schopnost týmu provést a prokázat variabilitu pohybů, které jsou specifické pro disciplíny fitness. Také bere v úvahu provedení, držení těla a jednotlivých částí těla a kontrolu všech pohybů a také obtížnost a intenzitu těchto pohybů a choreografie. Maximální známka u všech rozhodčích je 10 bodů.

Rozhodčí Artistic

Rozhodčí hodnotí originalitu a kreativitu choreografie a použití hudby. Dále bere v úvahu synchronizaci, což je schopnost týmu prokázat stejnou úroveň schopností, dovedností a timing. Rozhodčí Artistic sleduje i vzhled, prezentaci a interakci týmu.

U Fitness Teams rozhodčí posuzují:

- obtížnost (využití složitých krokových variací, využití obtížných pohybů paží, využití rychlých a složitých přechodů ve spojení s pohyby nohou a rukou, využití protilehlých rovin, využití mnoha částí těla a mnoha svalových skupin současně
- intenzitu (pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí, využití různých vertikálních rovin, neustálé zapojení pohybů dolních končetin, neustálé využívání plochy v průběhu celé sestavy, prokázání vysoké úrovně kardiovaskulární vytrvalosti a předvedení perfektní fyzické zdatnosti, choreografie by měla zahrnovat co nejvyšší množství prvků z high impal aerobic
- variabilitu (vyhnout se přílišnému opakování cviků, variabilitu pohybu paží s využitím dlouhých a krátkých pák, variabilitu formací a pohybu dolních končetin)
- provedení (vysoká úroveň techniky a kvality pohybů, stejná úroveň techniky u všech členů týmu, kontrola všech pohybů, rychlost, správné držení těla, lehkost provedení, ukázat vysoký standart v průběhu celé sestavy, vzít v úvahu seznam přijatelných a nepřijatelných cviků)
- choreografie (originalita a kreativita pohybů, použití různých postavení závodníků, nepředvídatelné sekvence, kreativita a využití prostoru)
- interpretace hudby (využití hudebních zákonitostí, pohyb by měl odpovídat tématu)
- synchronizace (všichni členové by měli předvést sestavu stejnou intenzitou a pohyby ve stejnou dobu, synchronizace výrazu, sólo sestava nebude oceněna)
- prezentace (dynamika a výraz obličeje, projevení sebevědomí a emocí, oční kontakt s publikem, variabilita a plynulost, vhodný a přirozený výraz, dobrá fyzická zdatnost)

<u>Přijatelné cviky:</u>

- skoky s doskokem na obě chodidla
- kliky ležmo na obou rukách

- press oporem o obě paže jako přechody
- prvky flexibility jako přechody
- pády ze stoje do kliku ležmo
- zvedačky jako úvodní a závěrečná póza
- podepření v průběhu sestavy
- vlastní odhození

Nepřijatelné cviky:

- kliky ležmo na jedné ruce
- prvky statické síly na jedné ruce
- skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu
- asistující odhození
- gymnastické/akrobatické prvky
- zvedačky z průběhu sestavy (www.csae.cz)

Fitness Step

Jedná se o cvičení na stepech (bedýnkách) – výška stepu je 15 cm pro kadety, minimálně 20 cm pro seniory, stepy všech členů týmu musejí mít stejnou výšku

Kritéria rozhodčích

- obtížnost (využití složitých krokových variací charakteristických pro step, využití složitých pohybů paží a složitých přechodů, využití protilehlých rovin, využití mnoha částí těla)
- intenzita (pohyby vyžadující vysoký výdej energie a úsilí, neustálé využití stepových pohybů, neustálé zapojení pohybů dolních končetin v průběhu celé sestavy, rychlost pohybů, použití prvků power step, prokázání vysoké úrovně

kardiovaskulární vytrvalosti a předvedení perfektní fyzické zdatnosti, využití různých postavení vůči stepu)

- variabilita krokových variací (variabilita krokových variací a v orientaci postavení stepu, variabilita formací a změn pozic mezi členy týmu, vyvarovat se opakování pohybů)
- provedení (vhodný výběr hudby a jejího tempa, vysoká úroveň techniky a kvality, stejná úroveň u všech členů týmu, rychlost a kontrola kroků, správné držení těla, lehkost provedení, vzít v úvahu seznam přijatelných a nepřijatelných cviků, ukázat vysoký standart v předvedení celé sestavy)
- choreografie (pohyby vhodné pro step, originalita krokových variací a přechodů, kreativita, originalita ve formacích a ve změnách závodníků mezi sebou, vhodný a účelný prostor mezi členy týmu, nepředvídatelné sekvence a přechody, kreativita v použití vertikálních rovin a využití prostoru)
- interpretace hudby (vhodný výběr hudby a jejího tempa, využití rytmu, pohyb by měl odpovídat tématu)
- synchronizace (stejná úroveň pohybových schopností všech členů týmu, timing-pohyby všech členů týmu ve stejnou dobu, synchronizace výrazu, sólo sestava nebude hodnocena)
- prezentace (dynamika a výraz obličeje, schopnost projevit emoce a sebevědomí, variabilita a plynulost sestavy, vhodný a přirozený výraz, dobrá fyzický zdatnost, vhodný sportovní úbor)

<u>Přijatelné cviky:</u>

- skoky doskokem na obě chodidla
- prvky flexibility jako přechody
- zvedačky jako úvodní a závěrečná póza

Nepřijatelné cviky:

- kliky ležmo na jedné nebo obou pažích
- prvky statické síly na jedné nebo obou pažích
- pády ze stoje do kliku ležmo
- skoky do kliku ležmo nebo do rozštěpu
- jakákoliv odhození
- gymnastické/akrobatické prvky
- zvedačky a podepření v průběhu sestavy
- skoky ze stepu na zem
- skoky z jednoho stepu na druhý
- sestupy vpřed ze stepu a výstupy zády vzad na step
- zvedání stepu, pokud je na něm jiný závodník
- skládání stepů na sebe navzájem
- na stepu nejsou povolena žádná loga či obchodí značky na povrchu stepu (www.csae.cz)

Zde jsem pracovala s Technickými pravidly HIP HOP 2010 – 2012, FISAF

Hip hop

Kultura Hip Hopu vznikla v komunitách Američanů hispánského a afrického původu ke konci 60. let minulého století. Hip Hop zahrnuje prvky break-dancing a body-popping, stejně jako rap, grafitti. Byl mezinárodně uznán v 70.letech minulého století. Hip hop má několik stylů – Loping a Popping, Electic Boogie (trhavé vlny krátkými pohyby), Breakdancing, Funk (vysoce tvůrčí taneční forma podobná tancům komerčních videoklipů), Streetdance (sloučení stylů hip hopového žánru zahrnuje taneční pohyby z celého světa), Tutting, Uprock, Battels (freestyle, kde tanečníci bojují proti sobě), Liquid dancing (forma tance zahrnující gesta a pantomimu), Boogaloo, Raggajam, House dance.

Kategorie:

- existuje jen jedna soutěžní kategorie – Hip Hop Teams, věk členů týmu musí odpovídat „Věkovým kategoriím pro Hip Hop týmy“

Počet členů v týmu:

- tým se skládá ze 6 – 8 členů, stejný počet musí být zachován ve všech kolech závodů, ledaže by změnu v počtu schválil hlavní rozhodčí

Závodní choreografie:

- sestava musí být 2 minuty dlouhá s tolerancí +/- 5 sekund, s použitím vhodného hudebního doprovodu
- sestava neobsahuje žádné povinné cviky, závodníci by se měli vyvarovat všem cvikům, které by mohli způsobit zranění

Závodní oblečení:

- je vyžadován vhodný oděv, který odpovídá kultuře a stylům hip hop
- týmy mohou změnit úbor pro každé předvedení sestavy, ale musí si být vědomi toho, že pokud výstroj nebude v souladu s pravidly, artistic rozhodčí jim udělí srážku

Nepřijatelný úbor / rekvizity

- úbor, který je příliš krátký a dostatečně nezakrývá intimní části těla
- teatrální úbor
- oleje na těle a líčení těla
- nadměrné použití přípravků pro úpravu vlasů a těla, které mohou ohrozit bezpečnost závodníků nebo ovlivnit kvalitu povrchu závodní plochy
- nejsou povolené žádné rekvizity (např. židle, míče, řetězy…)

- oblečení nesmí být svlékáno v průběhu sestavy, a to včetně čepice, slunečních brýlí

Závodní plocha:

- má rozměry minimálně 9m x 9m, maximálně 12m x 12m

Délka závodní sestavy:

- délka sestavy je 2 minuty
- měření začíná prvním a končí posledním slyšitelným zvukem
- zodpovědnost za ověření délky hudby před závodem leží jen na týmu
- je akceptována tolerance + / - 5 sekund z dvouminutové délky závodní sestavy

Panel rozhodčích:

- panel rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího a 5 rozhodčích, kteří dávají známku
- v panelu musí být minimálně dva specialisté Hip Hop
- maximální známka je 10 bodů

U Hip Hop rozhodčí posuzují:

- schopnost vyjádřit hudbu tancem vybraným stylem
- vyjádření kultury hip hopu
- dobrý timing
- kreativní a nepředvídatelné pohyby těla
- využití různých stylů hip hopu
- nepředvídatelné a originální přechody při změnách členů týmu
- variabilita pohybů celého těla
- nepředvídatelné a tvořivé změny

- využití celé plochy a různé orientace
- vizuální efekty týmu při tvoření formací
- triky by měli být vymyšleny, ne převzaty
- triky by neměli být cílem, ale účelem choreografie
- všichni členové by měli provádět pohyby se stejnou přesností
- vysoký standard v průběhu celé sestavy
- dynamika, energie, intenzita
- schopnost vyjádřit vzrušení, nadšení a náladu hip hopu
- synchronizace
- oblečení a vzhled charakteristický pro hip hop a street culture

Nepřijatelné cviky:

- jakékoliv pohyby, kde může dojít ke zranění závodníka (www.csae.cz)

3.2.2.4 Sportovní aerobik

Výkonnostní forma sportovního aerobiku vychází z komerčního aerobiku. Dynamika a rychlost soutěžních sestav je natolik strhující, že se anaerobní práh dostavuje již po pár prvcích obtížnosti. V sestavě se klade důraz na techniku provedení, obtížnost jednotlivých cviků a celkovou fyzickou zdatnost. Závodí se v kategoriích Senior (17 a více), Junior (14 – 16let), Cadet (11 – 13 let) a Děti (8 – 10 let).

Zde jsem pracovala s Technickými pravidly FISAF – Sportovní aerobik,

2010 - 2012

Choreografie:

Aby závodník dosáhl nejvyššího ohodnocení, musí předvést:

- 2minutovou sestavu s odchylkou +/- 5sekund s použitím hudebního doprovodu vhodného pro aerobik (rozlišitelné BPM)

- dokončení 4 nepřerušovaných, stejných a na místě zacvičených opakování každého z následujících tří povinných cviků: Jumping Jacks, střídavé High Leg Kicks a Push Ups
- dokončení jednoho cviku z každé z následující skupiny povinně volitelných cviků: Push Ups Group (kliky), Static Strenght Group (statická síla), Aerial Group (skoky), Split Group (flexibilita)

Závodní úbor:

Závodníci musí mít oblečení, které je vhodné pro sportovní charakter aerobiku a pro danou soutěžní kategorii:

Ženy – trikot vcelku nebo dvoudílný, punčochové kalhoty, boty vhodné pro aerobik, horní část trikotu musí mít rukáv nebo rolák spojený s topem

Muži – krátké kalhoty, cyklistické kalhoty, těsně přiléhající top, boty vhodné pro aerobik

Obvazy zápěstí a náplastí jsou povoleny.

Logo sponzora maximální velikosti 5x10cm je povoleno.

Závodníci smí měnit závodní dres v jednotlivých kolech, ale měli by si být vědomi, že nepřijatelný úbor znamená srážku od artistic rozhodčích.

Nepřijatelný dres

- dres, který je příliš krátký a dostatečně nezakrývá intimní části těla
- tělové oleje a barvy, přílišné množství vlasových doplňků a přípravků, které mohou ohrozit bezpečnost závodníků nebo způsobit změny na závodní ploše
- pomůcky a náčiní (židle, míče, aj)
- teatrální výstroj včetně nevhodných vlasových doplňků, klobouků a rukavic, slunečních brýlí
- výstroj se nesmí odkládat během sestavy
- středě dlouhé a dlouhé vlasy, nejsou-li učesány dozadu a nedrží-li pevně u hlavy

- špinavý, potrhaný či poničený dres
- boty, které nejsou vhodné pro závodní aerobik
- nepřiměřené podpůrné pomůcky
- šperky s výjimkou snubního prstenu
- piercing těla musí být odstraněn nebo přelepen náplastí tělové barvy
- u žen nepoužití punčocháčů
- více než jedno logo sponzora nebo logo větší než 5x10cm

Závodní plocha:

Závodní plocha má rozměry 7 krát 7 metrů a je jasně označena červenou čárou kontrastní barvy, která je široká 5 až 10 cm. Vnější okraj čáry je vnějším okrajem závodní plochy, tzn. že čára je uvnitř závodní plochy. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

Délka sestavy:

Délka závodní sestavy je 2 minuty. Měření času začíná s prvním slyšitelným zvukem a končí s posledním slyšitelným zvukem. Zodpovědnost za ověření délky hudebního doprovodu před soutěží nese zcela sám závodník. Délka závodní sestavy je kontrolována v průběhu závodního kola.

Je zde povolena tolerance +/- 5 sekund. Závodníci, jejichž hudební doprovod bude mimo rozpětí, budou penalizováni technickými, aerobními i artistic rozhodčími a jejich hodnocení bude sníženo.

Panel rozhodčích:

Panel rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího (Head Judge) a tří druhů rozhodčích udělujících známky – technických, uměleckých a aerobních s jedním vedoucím aerobním rozhodčím (Technic, Artistic, Aerobic s jedním Aerobic Lead).

Hlavní rozhodčí (The Head Judge)

Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na mezinárodních soutěží FISAF. Je zodpovědný za zajištění a spravedlivé používání Technických pravidel panelem rozhodčích, dohlíží na správné zacházení se systémem hodnocení a na zaznamenávání výsledků.

Aerobní rozhodčí (The Aerobic Judge)

Aerobní rozhodčí uděluje závodníkovi známku na základě posouzení aerobních kritérií a po srovnání s ostatními soutěžícími. Z této známky je určeno pořadí.

Lead Aerobic Judge – hlavní aerobní rozhodčí je jmenován pro každý panel. V případě rovnosti výsledů mezi dvěma nebo více závodníky a poté, co počítačový systém provedl všechny srovnávací postupy, pořadí – rating hlavního aerobního rozhodčího bude určující pro pořadí.

Technický rozhodčí (The Technical Judge)

Technický rozhodčí uděluje závodníkovi známku na základě posouzení technických kritérií a po porovnání s ostatními soutěžícími. Z této známky je určeno pořadí.

Umělecký rozhodčí (The Artistic Judge)

Umělecký rozhodčí uděluje závodníkovi známku na základě posouzení uměleckých kritérií a po porovnání s ostatními soutěžícími. Z této známky je určeno pořadí.

<u>Udělení známky a pořadí:</u>

Každý rozhodčí posoudí svá kritéria hodnocení k určení výše známky z maxima 10 možných bodů. Na základě této známky je určeno pořadí. Závodník s nejvyšším rankingem bude vítězem.

Nepřijatelné cviky:

- salto
- přemet vzad
- most
- přemet stranou
- kotoul letmo
- kola snožmo nebo roznožmo
- obraty na kolenou
- stoj na rukou
- vzklopka
- obrat o více než 720° (na zemi i ve vzduchu)
- přemet stranou s půlobratem a doskokem snožmo

pro kategorii junior:

- pády do kliku jednoruč ležmo

pro kategorii cadet:

- pády do kliku jednoruč ležmo
- skoky do kliku ležmo
- kliky ležmo na jedné ruce
- vzpory na jedné ruce
- planche na jedné ruce

Rozhodování technických kritérií:

Síla – složitost, provedení, variabilita, vyváženost, rozsah pohybu, výbušná síla, výdrž

Flexibilita – složitost, provedení, variabilita, vyváženost, rozsah pohybu, dynamická flexibilita

Provedení (technický index) – kontrola pohybu, správné držení těla, snadnost provedení, kvalita pohybu, přesnost, rychlost, přechody (www.csae.cz)

3.2.3 Doping v aerobiku

Jako většina sportů, i aerobik se zabývá tímto pojmem. FISAF odsuzuje jakékoliv soutěžení za podpory drog nebo dopingových praktik, protože je to v přímém rozporu s etikou sportu. V průběhu všech soutěží FISAF je každý závodník povinnen se této dopingové kontroly zúčastnit (www.csae.cz).

Pozitivní dopingový nález bude podroben sankcím FISAF, závodník může dostat pokutu až do výše 10000 euro (www.csae.cz).

3.2.4 Výběr talentů

„Talentem označujeme ve sportu jedince vybaveného souborem vrozených dispozic (předpokladů), přičemž jejich struktura odpovídá souhrnu požadavků konkrétního sportovního výkonu na organismus sportovce a tvoří tak komplex všech nutných předpokladů pro vysokou úroveň v daném sportovním odvětví“ (Choutka, 1991, 26).

Z dlouhodobého hlediska můžeme rozlišit čtyři základní etapy s odlišnými cíli a úkoly. Tyto etapy korespondují s etapami tréninku a používáme v nich různá kritéria na základě výběrových zákonitostí (Háková, 2006).

1. etapa – spontánní výběr (nábor)

-hlavním úkolem je výběr motoricky talentovaných dětí a odhalení jejich psychomotorického vývoje

-v této etapě nedochází k výběru v pravém slova smyslu, je zde pravděpodobnost chybného rozhodnutí v důsledku vývojových změn, proto je dobré vybrat co nejvíce dětí

-výběr by měl sloužit jako nábor do všestranné předpřípravy pro dané sportovní odvětví, na jejímž konci se na základě dalšího výběru rozhoduje o vhodnosti dítěte pro toto sportovní odvětví

2. etapa – základní výběr

-v této etapě se soustředíme na hlubší a důslednější ověřování předpokladů

-vedle pohybových předpokladů hodnotíme také zájem dítěte o daný sport a o sport celkově, jeho pozornost v tréninku, koncentraci

-tento výběr se většinou realizuje při vstupu dětí do sportovních tříd, tzn. kolem 10-11 roku dětí

3. etapa – specializovaný výběr

-tato etapa trvá několik let, formují se zde schopnosti

-tuto etapu provádíme nejčastěji kolem patnáctého roku dítěte

-v této etapě už má mnoho mladých talentů podepsány lukrativní smlouvy s kluby (hlavně ve sportech, ve kterých je vysoké finanční zajištění)

4. etapa – výběr pro vrcholový sport

-„Týká se pouze omezeného počtu sportovců s nejvyšší výkonností za účelem jejich zařazení do reprezentace ČR“ (Hájková, 2006, 64).

-v této etapě je často kladen důraz na přizpůsobení životního stylu danému sportu a celkové úpravě života (Perič, 2006)

-„Identifikace a rozvoj sportovních talentů jsou oblasti teorie sportovního tréninku, které patří vůbec mezi nejobtížnější úkoly trenérů. Je to dáno především dlouhodobým horizontem projevení jednotlivých aspektů, komplexností projevů a ve vysoké míře také latentností požadavků, kladených na perspektivní výkonnost“ (Perič, 2006).

3.2.5 Sportovní trénink

3.2.5.1 Kondiční příprava

„Jejím cílem je rozvoj obecných i speciálních pohybových schopností s propojením na fyziologické funkce organismu“ (Hájková, 2006, 22).

Kondiční příprava zasahuje do fyziologických funkcí lidského těla (systém nervosvalový, dýchací, srdečně-oběhový), souvisí i s psychickými procesy (úroveň aktivace, koncentrace, vůle apod.). Obecná kondiční příprava působí komplexně na všechny pohybové schopnosti pomocí různých cvičení, cílem je dosažení všestranného rozvoje pohybu. Užívá se většinou v tréninku dětí. Oproti tomu příprava speciální představuje jisté problémy, odvozuje se totiž od specifik sportu (Dovalil a kolektiv, 2002).

<u>Koordinační schopnosti</u>

Místo termínu koordinační schopnosti můžeme najít v jiných publikacích název obratnostní schopnosti. Za obratnost považujeme „soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby“ (Dovalil, 1986, 34).

Úroveň koordinačních schopností bývá ovlivněna analyzátory, např. zrakovým analyzátorem. Ten se podílí na korekci pohybu, proto se často v tréninku aerobiku využívají zrcadla. Negativně působí únava, proto nácvik pohybových schopností a rozvoj koordinačních cvičení by měl být proveden na začátku tréninkové jednotky. Mezi další negativa můžeme zařadit stres, ať už problémy v rodině nebo neúspěchy na závodech nepříznivě ovlivňují kvalitu (Hájková, 2006).

Vhodným obdobím pro rozvoj je mladší školní věk, tedy 6-11let. V době puberty může dojít a většinou dochází k výraznému zhoršení kvality jak koordinačních cviků, tak techniky cviků. Může za tím být růst, výrazná změna ve vývoji. Často se stává, že trenér musí své svěřence učit cviky, které už dávno uměl a bez problémů prováděl (Hájková, 2006).

Pro rozvoj koordinace platí několik zásad, které by se měli striktně dodržovat. Vždy by se mělo postupovat od jednoduššího ke složitějšímu, nespěchat, používat širokou škálu cvičení z různých sportů, správně motivovat, dbát na správné provedení cviků, tempo ze začátku udržovat spíše pomalé. Tato cvičení je vhodné zařadit hned na začátek hlavní části a neměla by trvat příliš dlouho, souvisí s tím krátkodobá soustředěnost mladších dětí. Cviky můžeme vybírat z následujících cvičení – koordinační cvičení (k obtížnému pohybu dolních končetin přidat pohyb horních končetin, pohyb paží bez zrakové kontroly), balanční cvičení (cvičení na malých plochách, cvičení na labilních plochách – overball, fitball, úpolové hry ve dvojicích či trojicích), cvičení pro rozvoj orientace (akrobatická cvičení – kotouly, stoje na rukou, cvičení na trampolínce, cvičení na kruzích, cvičení pod vodou, provádět nácvik sestavy s otočením sestavy o 90°), cvičení s využitím hudebního doprovodu (předvedení části sestavy na různé styly a různé rychlosti hudby, pustit jakoukoli část závodní hudby a závodník musí okamžitě začít cvičit správný úsek sestavy, po krátkém ztlumení hlasitosti zvuku v průběhu sestavy ihned pokračovat, pohyb musí odpovídat hudebnímu doprovodu) atd. (Hájková, 2006).

Silové schopnosti

„ Jako silové schopnosti označujeme schopnosti překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí“ (Hájková, 2006, 25).

„Silové schopnosti nepochybně patří k hlavním faktorům sportovních výkonů a hrají určitou úlohu ve všech sportovních odvětvích“ (Dovalil, 2002, 27).

Dělení silových schopností:

- síla absolutní (maximální), malá rychlost pohybu s krátkou dobou trvání s použitím maximálního odporu

- síla rychlá a výbušná, maximální rychlost pohybu s krátkou dobou trvání s použitím nemaximálního odporu v dynamické kontrakci
- síla vytrvalostní, dlouhodobé opakování nebo trvání pohybu s nemaximálním odporem v nemaximální rychlosti v dynamické i izometrické kontrakci (Hájková, 2006).

Existuje 11 metod rozvoje silových schopností, vypíšu pouze 5, které jsou důležité v tréninku aerobiku:

- metoda opakovaného úsilí (využívá maximálního odporu s nemaximální rychlostí)
- metoda izometrická (použití statických cvičení)
- metoda rychlostní (vysoká až maximální rychlost prováděného pohybu, efektem této metody je zatížení rychlých a přechodných vláken a rozvoj nitrosvalové a mezisvalové koordinace, rychlost cvičení by neměla být na úkor techniky)
- metoda silově vytrvalostní (vysoký počet opakování s nižší rychlostí pohybu, vhodnou organizační formou je kruhový trénink se střídavým zatížením svalových skupin)
- metoda plyometrická (vhodná pouze pro pokročilé cvičence, důležité správné držení těla + technika odrazu a doskok) (Hájková, 2006)

Vytrvalostní schopnosti

„Komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase, tj. v podstatě odolávat únavě, se zjednodušeně označuje pojem vytrvalost“ (Dovalil, 2002, 29).

Dělení vytrvalostních schopností:

- dlouhodobá vytrvalost, schopnost vykonávat pohybovou činnost určitou intenzitou po dobu delší než 10 minut (tato doba zátěže odpovídá jednotlivých kolům SAMC)

- střednědobá vytrvalost, schopnost vykonávat pohybovou činnost po dobu 8 – 10 minut
- krátkodobá vytrvalost, schopnost vykonávat pohybovou činnost co nevyšší intenzitou po dobu 2 – 3 minut (to odpovídá sestavám ve sportovním aerobiku, FISAF fitness týmech a částečně ATS – závodník se pohybuje v anaerobní laktátové zóně metabolismu)
- rychlostní vytrvalost, schopnost vykonávat pohybovou činnost maximální intenzitou po dobu do 20 – 30 s (Hájková, 2006)

„Úroveň vytrvalostních schopností ovlivňuje množství pomalých vláken ve svalech, zásobení svalů krví, kapacita dýchacího a srdečně cévního systému, zásoba energetických zdrojů a kvalita jejich přeměny“ (Hájková, 2006, 28 – 29).

Rychlostní schopnosti

„Rychlostní schopnosti definujeme jako schopnosti vykonávat pohybovou činnost prováděnou nepřetržitě maximální intenzitou po dobu 10 – 15 s“ (Hájková, 2006, 30).

Dle Dovalila (2002, 28) rychlostní schopnosti rozdělujeme na:

- rychlost reakční, která je spojena se zahájením pohybu
- rychlost acyklickou, co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů
- rychlost cyklickou, vysoká frekvence opakujících se stejných pohybů
- rychlost komplexní, kombinace cyklických a acyklických pohybů, včetně reakce

Ideální formování nervového základu rychlostních schopností je věk 12 – 13 let, do 14 – 15 let se dá zlepšovat frekvence pohybů. Další zlepšení nastává zkvalitněním techniky, zvýšením úrovně síly a anaerobních schopností organismu (Hájková, 2006).

Pohyblivost

„Schopnost člověka vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu“ (Dovalil, 2002, 33).

Dle Dovalila (2002, 33 – 34) je kloubní rozsah určen:

- druhem a tvarem kloubu
- pružností tkání
- reflexní aktivitou
- únavou
- psychickým stavem
- vnější teplotou
- prohřátím a rozcvičením
- denní dobou

„Tato pohybová schopnost patří mezi nejvýznamnější faktory sportovního výkonu ve všech soutěžních formách aerobiku (snad kromě SAMC)“ (Háková, 2006, 31).

Pohyblivost můžeme rozdělit na aktivní a pasivní. Aktivní rozumíme rozsah pohybu, ten je dosažen aktivním stahem svalů kolem kloubu (dálkový skok), pasivní pohyblivost vzniká působením vnějších sil (široký sed roznožný – předklon) (Hájková, 2006).

„Pokud chceme, aby závodník skočil dálkový skok v rozsahu bočního rozštěpu, jeho pasivní pohyblivost by měla být přibližně taková, že boční rozštěp udělá s oporem přednožené nohy o step“ (Hájková, 2006, 31).

Větší pohyblivost mívají většinou ženy, což je dáno strukturou svalstva a vaziva a měkčími kloubními jamkami (Hájková, 2006).

Metody rozvoje pohyblivosti, dle Hájkové (2006, 31 – 32)

- strečink, pasivní metoda protahování, výdrž v poloze 10 – 30 s
- dynamické protahování, švihy nebo hmity, nutný velký počet opakování (15 – 30)
- posílení agonistů
- uvolňovací cvičení, aktivní uvolnění zvyšuje účinnost protažení

Ideální trénink pohyblivosti je denní trénink. První zlepšení je obvykle vidět až po 6 týdnech, výraznější až po několika měsících. Vhodné období je mezi 10 – 15 rokem (Hájková, 2006).

3.2.5.2 Technická příprava

„Technická příprava si klade za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti“ (Dovalil, 2002, 171).

Metody technické přípravy dle Hájkové (2006):

- slovní, srozumitelná a stručná
- názorná, ukázka trenérem, nebo pokročilejším závodníkem či videem
- praktická, mnohonásobné opakování

Fáze technické přípravy vycházejí z motorického učení:

1. fáze - nácvik

Seznámení, základy techniky, dostatečná motivace.

2. fáze – zdokonalování

Upevňování a zdokonalování techniky, zpřesnění představy o pohybu.

3. fáze – stabilizace

Prvek zvládnut v dobré úrovni v maximálním zatížení (Hájková, 2006).

„Zásadním předpokladem technické přípravy je nutnost naučit závodníka pohyb technicky dobře. Přeučování je nesmírně těžká a dlouhodobá záležitost. Šanci má jen cvičenec s vysokou úrovní koordinačních schopností. Snazší je přeučit chybnou techniku, která dosud nebyla příliš stabilizována“ (Hájková, 2006, 35).

3.2.5.3 Taktická příprava

„Taktická příprava je chápána jako proces osvojování a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé sportovní situaci optimální řešení a toto řešení úspěšně prakticky realizovat“ (Dovalil, 2002, 184).

Taktika má rozdílný význam v každém sportu. Asi největší význam je ve sportovních hrách, v soutěžních formách aerobiku sice nemá rozhodující vliv na výkon, ale i tak ji nesmíme podceňovat. Podstatou taktiky je zajímavost sestavy, zařazení jednotlivých prvků obtížnosti a celková originalita na ploše (Hájková, 2006).

Taktika a taktické vědomosti zahrnují také pravidla, řády a jejich znalost. Teorii by měl znát každý závodník i v aerobiku – pravidla sestav mezi jednotlivými koly, změny lehčích či obtížnějších prvků v dalších kolech a jejich výměny, problematika chybného startu (závodník by měl vědět a měl by být připraven na změnu v hudbě při závodech, může začít hrát jiná skladba, CD může přeskočit nebo závodník nemusí slyšet úvodní pípnutí a s tím by měl počítat), na ploše se může objevit cizí předmět, může se poškodit dres nebo rozvázat tkanička přímo při sestavě, závodník může upadnout, může zapomenout sestavu, může se zranit nebo se srazit s jiným členem týmu (Hájková, 2006).

Mezi taktické schopnosti můžeme dále zařadit schopnost vnímat soutěžní situace, schopnost koncentrovat se na sestavu a na svůj výkon, schopnost odolávat nejrůznějším rušivým jevů, ať už jsou to diváci nebo soupeři. Dále by měl být závodník schopen rozvržení sil, aby byl schopen zvládnout celou sestavu od začátku do konce bez známek únavy či vyčerpání (Hájková, 2006).

V neposlední řadě také do taktických schopností patří jednání a spolupráce trenéra s rodiči. Také oni by měli znát pravidla jak se chovat na závodech, jak mluvit s dětmi před samotným výkonem. Trenér by se měl snažit ovlivňovat rodiče v tom dobrém slova smyslu (Hájková, 2006).

3.2.5.4 Psychologická příprava

„Cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu“ (Dovalil, 2002).

Každý člověk, každý cvičenec je konkrétní osobnost s vlastním temperamentem, je nutné respektovat jeho výchovu a názory, nesnažit se převychovat svěřence v souladu

s vlastní představou. Úspěšný trenér by měl respektovat povahu sportovce na základě individuálního přístupu. Sportovní příprava ve sportovním aerobiku klade velké nároky na závodníky, proto je důležitá jejich psychická rovnováha. Tyto otázky často závodníci řeší pomocí psychoregulačních nebo psychoterapeutických opatření, v dnešní době jsou velice vhodné konzultace a spolupráce s psychoterapeuty, kteří pomáhají i v jiných sportech než je právě sportovní aerobik (Hájková, 2006).

Už v tréninku můžeme rozpoznat jednotlivé povahové rysy – zodpovědnost, důslednost, sebekontrolu, kreativitu. Nesmíme zapomínat na kolektivismus, na vztahy mezi členy skupiny. To vše se nám může později ať už pozitivně nebo negativně promítnout na sportovním výkonu a na celkové psychice jedince (Hájková, 2006).

3.2.6 Regenerace

Regenerací myslíme veškerou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech tělesných a duševních procesů, které byly vychýleny ze své klidové rovnováhy. Regenerace by měla být součástí každého tréninku a tréninkového plánu. Jedná se především o:

- aktivní a pasivní formy odpočinku
- využívání různých procedur k odstranění únavy (vodní procedury, zábaly, šlapací koupele, obklady studenou nebo teplou vodou, skotské střiky, perličkové nebo vířivé koupele, masáže, sauny, střiky, elektroprocedury, akupunktury a akupresury)
- zvyšování celkové odolnosti jedince
- kvalitní výživa a vhodný pitný režim (vyvážená strava, doplňování tekutin, vitaminů a minerálů)
- vhodné působení trenéra, využívání poznatků z psychologie (Hájková, 2006)

3.2.7 Specifika choreografie jednotlivých soutěží

3.2.7.1 Aerobic Team Show

Pravidla soutěže (velká plocha, vysoký počet cvičenců, použití náčiní, délka sestavy) nám umožňují co největší pestrost, nápaditost a originalitu v sestavě. Každá sestava má svůj příběh, s tím by měla souviset i hudba, zvolené styly aerobiku, technicky zvládnuté cviky, pestrost a barevnost oblečení, útvary a zajímavé formace poskládané různě po ploše. V této kategorii může být použito nářadí nebo náčiní, či různé pomůcky, ale vždy musí jít o charakteristiku aerobiku (Hájková, 2006).

3.2.7.2 FISAF Fitness týmy

FISAF Fitness týmy - aerobik

Typickým znakem této kategorie jsou aerobní řady, které prokazují kardiovaskulární a muskulární vytrvalost, přesnost, nápaditost útvarů, různé přechody, rychlost pohybu patří, synchronizaci a celkovou originalitu a nápad. Charakteristickým znakem aerobních řad jsou různé poskoky, skoky, švihy. Cviky by se neměly opakovat, měly by se často a rychle měnit v daných útvarech celého týmu po ploše. Za efektní pohyb je považován pohyb celého týmu po ploše, od zadní části závodní plochy k přední, pohyb po diagonále nebo na přední čáře. Aerobní řady nemusejí být prováděny jen čelen k porotě, ale můžou být zacvičeny bokem i zády. Skoky a švihy musí být rychlé, vysoké, přizpůsobené všem členům v týmu a kontrolované. Přechody z útvarů do útvarů musí být rychlé, přesné a zajímavé. V seniorské kategorii se doporučuje 30 a více přechodů, v kategorii juniorů 28, kategorie kadetů by měly mít menší počet formací. V přechodech je důležitější kvalita, než kvantita. Na sestavě by měl být viděn kontrast pohybů a rovin, nahoru a dolů, od sebe a k sobě, rychlé dřepy nebo podřepy, rychlé míjení. V sestavě by neměly být dlouhé pózy či výdrže. Pasáže na zemi by neměly přesáhnout 16 dob, měly by obsahovat cviky síly, flexibility nebo již zmíněné přechody. V sestavě nesmíme zapomenout na práci paží, ty by měly být rychlé a přesné. Využíváme krátkých a dlouhých pák, pohyby zápěstí nebo jen prstů, švihy, oblouky, kruhy, pohyby v boční a čelní rovině. Na sestavě je důležitá celková lehkost, přesnost, rychlost, originalita výraz a celkové propojení choreografie, hudby a

závodníka. Tempo hudby by se mělo pohybovat v rozmezí kolem 145 – 155 BPM (Hájková, 2006).

FISAF Fitness týmy - step

Choreografie vychází z počtu členů v týmu a z příslušného počtu stepů. Základem jsou kroky komerčního step aerobiku, ale technika provedení pochází ze aerobiku sportovního. Úspěšnost je dána nápaditou sestavou, zajímavými pohyby a přechody, hudbou, výrazem a celkovou prezentací. Choreografii tvoří jednotlivé pohyby nohou, výstupy a sestupy, pohyby paží a změny postavení členů týmu (Hájková, 2006).

FISAF Fitness týmy – Hip Hop

Jak už bylo řečeno, tato specifická disciplína vychází z tance, ne z aerobiku. Závodníci musí předvést zajímavou choreografii, prokázat výbornou fyzickou kondici, sílu, flexibilitu a celkovou pohybovou vyspělost. Sestavy bývají velice zajímavé, obsahují spousty kontrastů a efektů (Hájková, 2006).

3.2.7.3 Sportovní aerobik

Hudba u sportovního aerobiku je velmi důležitá. Neměla by být monotónní, ale naopak melodická a rytmická, měla by se líbit závodníkovi a hlavně se k němu stylově hodit. Hudba bývá většinou sestříhaná z jedné, maximálně dvou skladeb. Rychlost hudby 145 – 165 BPM, rychlost používat dle trénovanosti závodníka. Důležitost u sestavy sportovního aerobiku je soulad pohybů a hudby. Určité prvky je vhodné zařadit do výraznějších bodů hudby. Vhodné je střídání přechodů, delší pasáže ve stoje, na zemi ty kratší. V alegorii týmů nebo párů musí choreograf dbát na synchron, prvky jednotlivce nemusí být dobře proveditelné ve vícečlenné kategorii. Nesmíme zapomenout na výraz, který hraje také velkou roli. Většinou se trénuje 3 – 4 týdny před závodem. Někdo má přirozený krásný výraz u jednotlivých cviků, ostatní se ho musí naučit i včetně očního kontaktu, ať už s porotou nebo diváky (Hájková, 2006).

4 Syntetická část práce

4.1 Nejlepší čeští závodníci a kluby současnosti

Pokud bych měla sama za sebe zhodnotit úroveň sportovního aerobiku u nás, musím hned na začátek zmínit jméno Olga Šípková. Jméno, které se mi při pojmu „aerobik“ vybaví. Můžu říci, že Olga Šípková je považována za hlavní průkopnici tohoto sportu u nás. Dříve dělala sportovní gymnastiku, ale až v aerobiku dosáhla velkých výsledků. Vyhrála několik titulů mistryně České republiky, Evropy a titul mistryně světa v roce 1997 v Austrálii a stala se z ní ikona aerobiku. Dnes už je vynikající trenérka, majitelka fitness centra, vyhledávaná lektorka, moderátorka, autorka knihy a řady cvičebních videokazet.

Jako další bývalé závodníky zmíním Radku Hanákovou a Davida Hufa. Pětinásobní mistři České republiky, trojnásobní mistři Evropy a mistři světa z roku 1997 v kategorii párů. Dnes vynikající trenéři a vyhledávaní lektoři, kteří vychovali mnoho úspěšných závodníků.

Dále zmíním legendární trio Jakub Strakoš, David Holzer a Vladimír Valouch. Šestinásobní mistři České republiky, trojnásobní mistři Evropy a dvojnásobní mistři světa z roku 2000 a 2001. Tito bývalí závodníci dnes předávají své bohaté zkušenosti jiným závodníkům, připravují svěřence ve sportovních klubech. Jsou vyhledávanými lektory a Jakub Strakoš je v současné době reprezentačním trenérem.

Mezi další úspěšnou závodnici zařadím Martinu Fulínovou. Bývalá svěřenkyně Olgy Šípkové byla považována za její nástupkyni. Na svém kontě má řadu úspěchů, ale na titul mistryně světa nikdy nedosáhla. Vždy skončila na druhém místě. Svoji závodní kariéru ukončila předčasně kvůli zranění.

Dalšími úspěšnými závodníky, kategorie párů, jsou Lenka Mašková a Martin Dušek. Spolu získali několik medailí. Jako jednotlivec pak Martin Dušek obsadil druhé místo na mistrovství světa v roce 2002.

Martin Krmíček, bývalý závodník kategorie muži, který získal například bronzovou medaili na mistrovství světa 2001 nebo se stal vicemistrem světa s Kateřinou Protivínskou v roce 2002 v kategorii páry.

Vlastní videoprogram

Pokud bych měla zmínit současné závodníky, na prvním místě je to Denisa Barešová. Po 13 ti letech se jí podařilo získat pro Českou republiku zlatou medaili na mistrovství světa v kategorii žen. Před ní se to podařilo pouze Olze Šípkové v roce 1997. Kategorie žen je jednou z nejnáročnějších a nejvíce sledovanou kategorií sportovního aerobiku. Jsem ráda, že jsem Denisu mohla vidět cvičit na živo při závodu v Českých Budějovicích v roce 2010. Ukázku její bezchybné sestavy, ještě před jejím mistrovským titulem, jsem použila do přiloženého DVD.

Dalším velice úspěšným závodníkem současnosti, kategorie muži, je Jan Pochobradský. Jan závodí řadu let, mezi jeho největší úspěchy patří titul mistra Evropy a světa 2006, mistr světa 2008, mistr Evropy z loňského roku a mnoho dalších. Nyní závodí ještě v kategorii párů s Tamarou Jiříkovou, sestrou bývalé úspěšné reprezentantky Lucie Jiříkové. Spolu se pyšní titulem vicemistrů světa z loňského roku. V době mého natáčení byl Jan Pochobradský zraněný, proto jsem do videoprogramu použila sestavu Daniela Komarova, také velice úspěšného závodníka. Jeho trenérkou je bývalá mistryně světa v kategorii páry, již zmiňovaná Radka Hanáková.

Třetí přiloženou sestavou na DVD jsem ukázala kategorii párů, Pavel Sirotek a Veronika Šindelářová z klubu Juniorské školy aerobiku DOMYNO Ivy Farářové.

Další sestava je ukázka sestavy Terezy a Radky Cihlářové a Zuzany Reissové. Tyto mladé dívky předvedly v Českých Budějovicích neskutečně náročnou a zajímavou sestavu, proto jsem ji také vložila do videoprogramu. Trenérkou tohoto týmu je Hanka Šulcová, která už ve svém klubu vychovala řadu vynikajících závodníků.

Další tři ukázky nám zastupují kategorii fitness – aerobik, step a hip hop. Jedná se o týmy LSD Dancers Sportovní klub OXYGEN Příbram (Lucie Chlebnová, Daniela Chlebnová, Dominika Jíchová, Karolína Jíchová, Kristýna Vörösová, Julie Bucharová, Veronika Mišjaková, Dita Drobílková), Sportovní klub OXYGEN Příbram (Lucie Chlebnová, Daniela Chlebnová, Petra Kleinbauerová, Kristýna Vörösová, Petra Svobodová, Veronika Mišjaková, Markéta Severová, Aneta Drobílková) a tým z Juniorské školy aerobiku Ivy Farářové (Anna Farářová, Kristýna Syrovatská, Kamila Turková, Nikola Trojanová, Tereza Večerková, Julie Hrazánková, Markéta Koblerová, Blanka Kováčová). Sestavy jsou velice zajímavé, závodí zde vždy 8 děvčat.

Díky vysokému počtu závodníků můžeme vidět náročná postavení a variace a celkovou originalitu týmů.

Jako poslední ukázku jsem přiložila sestavu již zmiňované Olgy Šípkové z roku 1997, hlavní průkopnice tohoto sportu u nás. Nahrávka je sice už 14let stará, ale i přesto je na ní můžeme vidět krásu a zajímavost tak mladého sportu. Tuto ukázku jsem přiložila pro porovnání. Je v ní vidět, jak se aerobik a aerobní sestavy mění, jaké udělaly pokroky. Jsou obtížnější, zajímavější a celková úroveň stoupá.

Česká republika patří ve světovém měřítku k nejlepším. Máme zde úspěšné závodníky, vynikající trenéry, ale také široké základny a kluby, které se dětem naplno věnují. Jsou to například kluby Fitness Center Hanky Šulcové, Aerobic Dancers Kladno, TJ Sokol Chuchle – Aerobik Team Veroniky Vrzbové, Juniorská škola aerobiku DOMYNO Ivy Farářové, klub ČASPV Kladno, Aerobik studio Čelákovice a již zmiňovaná trenérka Vlaďka Barešová, Corridor team, Akademie aerobiku Radky Hanákové nebo také Holiday Fitness Club České Budějovice. Tento klub vede od roku 1998 trenérka Romana Beranová Dubová. Klub má na svém kontě řadu úspěšných závodníků, ať už z republikových nebo světových závodů.

Natáčení videa

Po prostudování jednotlivých informací o tématu jsem se zaměřila na tvorbu videoprogramu. Natáčení probíhalo ve Sportovní hale České Budějovice, při závodu Aquila aerobic a fitness cup 2010, který se konal 2. – 3. října 2010. Při natáčení jsem se pokusila vybrat nejlepší závodníky uplynulé závodní sezóny. Video jsem natáčela na vlastní kameru SONY DCR-SR-210e. Střih videa nebyl nutný, pouze zpracování do výsledné podoby power pointu.

Ve svém videoprogramu jsem natočila sestavy těch nejlepších závodníků roku 2010. Z každé kategorie mám jednu ukázku. Od všech závodníků jsem dostala ústní souhlas k natočení a prezentování jejich sestav v mé bakalářské práci.

Věřím tomu, že po přečtení práce a hlavně po zhlédnutí videoprogramu se názor spousty lidí na aerobik změní na kladný.

5 Závěr

Bakalářskou prací jsem se snažila ukázat jednotlivé druhy sportovního aerobiku, upozornit na to, že aerobik není jenom komerční sport pro ženy, ale že se v něm dá závodit na republikových i světových závodech v různých kategoriích a poukázat na to, že Česká republika má jedny z nejlepších závodníků. Cílem mé bakalářské práce bylo ukázat a popsat jednotlivé druhy soutěžního aerobiku a zhodnotit současnou úroveň. V práci popisuji historii aerobiku ve světě i u nás, jeho druhy a především sportovní formy, na které jsem se zaměřila nejvíce. Nedílnou součástí je natočený videoprogram, který ukazuje jednotlivé kategorie sportovního aerobiku. Osm ukázek prezentuje jednotlivé kategorie sportovního aerobiku, povinné a povinně volitelné prvky, o kterých se v práci také zmiňuji. Dále jsou to další parametry sestavy, jako je hudba, dresy, ale i flexibilita, síla a celková zajímavost sestav. DVD video by mělo posloužit k lepší orientaci, zejména pro laiky, jako ideální pomůcka k porozumění tohoto sportu a správného provedení jednotlivých druhů aerobiku.

Cíle práce považuji za splněné. Myslím, že se mi podařilo jednoduše a srozumitelně ukázat rozdělení a zajímavosti tohoto sportu, jeho vznik a tradici u nás. Věřím, že když si tuto práci přečte někdo, kdo aerobik nezná nebo mu nerozumí, získá tak nadhled nad touto problematikou.

Aerobik se stále vyvíjí, ať už na komerční nebo vrcholové úrovni. Některé druhy aerobiku mě natolik nadchly, že uvažuji o absolvování některých z kurzů trenérů nebo cvičitelů a následně tyto znalosti uplatnit v praxi, ať už při práci s dětmi nebo dospělými. Díky této práci jsem si prostřednictvím naučné literatury prohloubila vědomosti v oblasti komerčního i soutěžního aerobiku. Do budoucna doufám, že si aerobik oblíbí více lidí a možná se z něho jednou stane olympijský sport.

Referenční seznam literatury

1. BUZKOVÁ, K. (2006). *Strečink.* Praha: Grada
2. DOVALIL, J. et al. (2002). *Výkon s trénink ve sportu*. Praha: Olympia
3. FRÖML, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
4. HÁJKOVÁ, J. et al. (2006). *Aerobik soutěžní formy*. Praha: Grada
5. HÁJKOVÁ, J. & VEJRAŽKOVÁ, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova
6. HASALOVÁ, M. (2004). *Aerobik – Studijní materiály pro instruktory aerobiku a pro posluchače se specializací TV*. České Budějovice: Pedagogická fakulta
7. CHOUTKA, M. & DOVALIL, J. (1991). *Sportovní trénink.* Praha: Olympia / Karolinum
8. JANSA, P. & DOVALIL, J., a kol. (2007). *Sportovní příprava*. Q-art
9. KREJČÍK, V. (2007). *Dejte šanci pohybu*. Praha: Ikar, Grada Publishing
10. KRISTOFIČ, J. (2004). *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada
11. MACÁKOVÁ, M. (2001). *Aerobik.* Praha: Grada
12. PERIČ, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada
13. PERIČ, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada
14. SKOPOVÁ, M. & BERÁNKOVÁ, J. (2008). *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada
15. STRAKOŠ, J. & VALOUCH, V. (2004). *Osobní trenér*. Praha: Grada
16. ŠÍPKOVÁ, O. et al. (2006). *Buď fit s ČT.* Praha: Česká televize
17. ŠÍPKOVÁ, O. (1999). *Láska jménem aerobik*. Praha: Grada
18. ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta
19. TOUFAROVÁ, H. (2003). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex

Internet

1. http://www.aerobic.cz
2. http://www.csae.cz/souteze/pravidla-a-rady/
3. http://www.sportovniaerobik.cz

Zkratky

ČFG – Česká gymnastická federace

ČSAE – Český svaz aerobiku

FIG – Mezinárodní gymnastická federace

FISAF – Federation of International Sports Aerobics and Fitness Inc

BPM – rychlost střídání počítacích dob (počet pulsů za minutu)

Planche – váha oporem

Press – přednost (vznos)

Timing – správné načasování pohybů

Jumping jacks – stoj spatný nebo spojný – odrazem snožmo podřep rozkročný a zpět opakovaně

High Leg Kicks – stoj spatný nebo stojný – švihem přednožit vzhůru pravou / levou

Push Ups – vzpor ležmo – klik ležmo

Push Ups Group – kliky

Static Strenght Group – statická síla

Aerial Group – skoky

Split Group – flexibilita

Seznam příloh

Příloha 1 – Přiložené instruktážní DVD s jednotlivými ukázkami sestav aerobiku

Příloha 2 – Obrázky různých soutěžních forem

Příloha 2

Obr. č. 1 Ukázka soutěžní formy Master Class

Obr. č. 2 Ukázka soutěžní formy Master Class 2

Obr. č. 3 Ukázka soutěžní formy Sportovní aerobik

Obr. č. 4 Ukázka soutěžní formy Fitness aerobik