

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

TVORBA POHYBOVÉ SKLADBY V KATEGORII
“AEROBIC TEAM SHOW“ U DÍVEK 11–13 LET

Bakalářská práce

Autor: Martina Hošková, Tělesná výchova – Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Martina Hošková

Název závěrečné písemné práce: Tvorba pohybové skladby v kategorii „Aerobic Team Show“ u dívek 11–13 let

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá tvorbou pohybové skladby, která může být východiskem pro každého zájemce, ať už se jedná o trenéra, učitele tělocviku nebo kohokoliv ze sportovní oblasti. Jako konkrétní pohybová skladba byla vybrána jedna ze soutěžních forem aerobiku, a to Aerobic Team Show, která vychází z komerčního aerobiku a skládá se především ze základních prvků aerobiku. Cílem je tvorba choreografie, která je pak prezentována na celorepublikové soutěži. Při nácvičce musíme brát ohled na věkovou skupinu, se kterou pracujeme a na jejich tělesné schopnosti a dovednosti. Podle těchto kritérií poté stavíme roční tréninkový plán.

Klíčová slova: aerobik, aerobní cvičení, tvorba pohybové skladby, choreografie, sportovní trénink, starší školní věk

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Martina Hošková

Title of the thesis: Creation of a movement composition in the category "Aerobic Team Show" in girls 11–13 years

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2022

Abstract: This bachelor's thesis is about creation of a movement composition, which can be a starting point for anyone interested, whether it is a coach, a physical education teacher or anyone from the sports field. The creation is specifically about one of the competitive forms of aerobics, namely the Aerobic Team Show, which is based on commercial aerobics and consists mainly of the basic elements of aerobics. The aim of this work is to create a choreography, which is then presented at a national competition. During training, we must take into account the age group we work with and their physical abilities and skills. Then we build an annual training plan according to these criteria.

Keywords: aerobics, aerobic exercise, creation of a movement composition, choreography, sport training, older school age

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci na téma **Tvorba pohybové skladby v kategorii „Aerobic Team Show“ u dívek 11–13 let** zpracovala samostatně s odbornou pomocí paní Mgr. Martiny Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Martině Polákové za profesionální vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování závěrečné písemné práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Pohybová skladba	9
2.2	Charakteristika pohybové skladby.....	9
2.3	Tvorba pohybové skladby	11
2.4	Hudba v pohybové skladbě.....	13
2.4.1	<i>Složky hudby.....</i>	<i>14</i>
2.5	Choreografie pohybové skladby	15
2.6	Aerobik	16
2.7	Historie a vývoj aerobiku	17
2.8	Aerobik v České republice	17
2.9	Nesoutěžní (rekreační) aerobik.....	18
2.10	Soutěžní aerobik	21
2.11	Soutěže v rámci FISAF.....	21
2.12	Aerobic Team Show (ATS).....	24
2.12.1	<i>Charakteristika</i>	<i>25</i>
2.12.2	<i>Pravidla ATS.....</i>	<i>25</i>
2.12.3	<i>Hodnocení ATS</i>	<i>26</i>
2.13	Sportovní trénink	28
2.13.1	<i>Tréninkové cykly</i>	<i>29</i>
2.13.2	<i>Složky sportovního tréninku.....</i>	<i>31</i>
2.14	Charakteristika věkového období	34
2.14.1	<i>Fyzický vývoj dítěte</i>	<i>34</i>
2.14.2	<i>Psychický vývoj dítěte</i>	<i>35</i>
3	CÍLE.....	36
3.1	Hlavní cíl práce.....	36

3.2	Dílčí cíle	36
3.3	Úkoly práce.....	36
4	METODIKA.....	37
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	38
5.1	Motoricko funkční příprava.....	38
5.1.1	<i>Odrazová a doskoková příprava.....</i>	<i>38</i>
5.1.2	<i>Podporová příprava.....</i>	<i>39</i>
5.1.3	<i>Zpevňovací příprava</i>	<i>39</i>
5.1.4	<i>Rotační příprava</i>	<i>39</i>
5.1.5	<i>Rozvoj rytmických schopností.....</i>	<i>40</i>
5.1.6	<i>Rozvoj kloubní pohyblivosti</i>	<i>40</i>
5.2	Plánování tréninkové jednotky	40
5.3	Základní a povinné prvky v pohybové skladbě Aerobic Team Show	46
5.4	Tvorba jednotlivých bloků skládajících se z prvků aerobiku	56
5.5	Útvary a formace aplikované do soutěžní choreografie	57
5.6	Postup tvorby pohybové skladby.....	59
6	ZÁVĚRY	62
7	SOUHRN	63
8	SUMMARY	64
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	65
10	PŘÍLOHY.....	70
10.1	Informovaný souhlas	70

1 ÚVOD

Když se vysloví slovo aerobik, každý si ihned představí pouze kolektiv žen cvičící ve skupině základní kroky aerobiku jako jsou step touch, leg curl a další. Avšak v dnešní době tomu tak dávno není. Tento sport si za posledních pár let prošel velkou reformou a jeho náročnost se odráží na vrcholových soutěžích.

Aerobik Kovářiková (2017) popisuje jako aerobní cvičení skupinového charakteru, které obsahuje typické krokové prvky skládající se do bloků, ze kterých vzniká choreografie.

Aerobik má své kořeny ve 20. století, kdy jej z USA rozšířil svými myšlenkami Američan Dr. Kenneth H. Cooper. Jedná se tedy o sport mladšího typu, proto jsou jeho formy a vývoj velmi aktuální. V soutěžních kategoriích působí jak v rámci České republiky, tak i celosvětově. Aerobik u nás proslavila především Olga Šípková, která je dvojnásobná mistryně Evropy ve sportovním aerobiku žen. Mezi nejznámější federace patří Mezinárodní gymnastická federace (FIG) a Mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness (FISAF).

S aerobikem se můžeme dále potkat i rekreačně, kdy je sport určen pro veřejnost bez ohledu na věk, pohlaví a zkušenosti. Aerobní aktivity jsou vhodné pro všechny zdravé jedince, případně i pro lidi s některými zdravotními problémy. Zde je velmi důležité, aby si cvičenci vybírali vhodná cvičení dle jejich individuálních kritérií, možností a potřeb po konzultaci s jejich lékařem (Macáková, 2001).

Tato bakalářská práce se zabývá tvorbou pohybové skladby, především jednou ze soutěžních forem aerobiku, a to Aerobic Team Show. Jedná se o soutěžní kategorii, která je charakteristická svými určitými pravidly a specifikacemi.

Osobně jsem se závodnímu aerobiku dlouhá léta věnovala, tudíž je mi tohle téma velmi blízké a v práci vycházím z osobních zkušeností. Díky aerobiku jsem si našla velmi pozitivní vztah ke sportovnímu a zdravému životnímu stylu. Preferuji tuhle aktivitu, jelikož má taneční a kolektivní charakter, který přispívá v sociální oblasti a působí tak pozitivně na tělesný i psychický vývoj. Pro zvolenou práci jsem si vybrala věkovou kategorii děvčat 11 až 13 let. Jedná se o starší školní věk, jinak řečeno puberta. V tomto období dochází ke specifickým tělesným a psychickým změnám, je tedy potřeba tomuto přizpůsobit sestavování sportovního tréninku tak, aby byla splněna její funkčnost.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová skladba

S pohybovou skladbou se lidé setkali již v minulosti, kde se konaly všesokolské slety, spartakiády, gymnastařady a další. Již tehdy byla významnou součástí tělovýchovného dění, kdy se o její realizaci podílel dr. Miroslav Tyrš. Byl tvůrcem naší první tělocvičné soustavy, kterou uvedl v roce 1873 v díle „Základové tělocviku“. Tyrš chtěl tímto zdůraznit prospěch tělesného, kulturního a společenského života (Tyrš & Reitmayer, 1989). V dnešní době se sportovci či sportovní fanoušci mohou potkat s pohybovou skladbou například na Olympijských hrách, mistrovství světa v různých sportovních disciplínách a kulturních akcích či vystoupení.

2.2 Charakteristika pohybové skladby

Serbus, Kos a Mihule (1968) definují pohybovou skladbu jako promyšlený hudebně – pohybový celek, vytvořený na základě ideje skladatele, který obsahuje hudbu a choreografické, či jiné tělovýchovné prostředky uplatňující zákonů krásy a specifických kompozičních postupů, s cílem zapůsobit na cvičence a diváky estetickou, volní a mravní stránkou.

Podle Appelta (1995) se pohybová skladba stává samostatným oborem, ve kterém dochází ke splynutí tělesné, hudební a umělecké sféry. Z nich jsou dále využívány poznatky, které jsou aplikovány do skladby. Pohybová skladba je jedinečná svoji žánrovou rozmanitostí, myšlenkovou bohatostí, stylovou vyhraněností a uměleckou dokonalostí. Její snahou je, aby směřovala do umělecké sféry.

Zjednodušeně bychom mohli říct, že záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky, získáme pohybovou skladbu. Má určitou formu, strukturu, tektoniku a principy tvorby. Jejím obsahem jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky. Pohybová skladba by měla působit na cvičence a diváky díky estetickému a emocionálnímu působení (Novotná, 1999).

Pohybové skladby, díky svým všeobecným gymnastickým základům, jsou přístupné pro širokou veřejnost. Nabízí účast každému zájemci, který chce být součástí kolektivu bez ohledu na věk, pohlaví, zkušenosti a výkonnost. V závěrečné fázi tvorby skladby se koná vystoupení před publikem, které je jedinečné svojí atmosférou z publika a prostředí přinášející účastníkům jedinečné zážitky a vzpomínky na celý život (Novotná, 1999).

Hájková (2006) dělí pohybovou skladbu na čtyři základní složky:

1. Pohybová – obsahuje všechny pohybové činnosti a prvky, mající proporcionalitu a charakter s respektováním pravidel. Velký důraz se zde klade na výběr obtížnosti pohybů, přechodů a poloh, který musí být zohledněn na věk cvičenců, jejich individuální schopnosti, trénovanost a dosaženou úroveň.
2. Hudební – hudba pohyb organizuje, řídí a člení. Její funkce jsou motivační (vytvoření atmosféry, prožitku), regulační (tempo a řízení pohybu) a estetická (umocnění celkového působení).
3. Choreografická – udává způsob realizace pohybového obsahu, hlavní roli hraje kreativita a uplatnění tvůrčích schopností. Choreografie musí mít určitý tvar daný účastníky.
4. Výtvarná – zaměřená na děj a styl choreografie nebo sportovní dres na závodnících (barevnost, střih). Je kladen důraz na celkovou úpravu, sladěnost, současný styl sportovní elegance, jedinečnost a vkus.

Skladba může obsahovat i další složky (lineární, vokální, renesanční, režijní, aj.)

Kottnerová (2011) ve své práci uvádí v pohybové skladbě specifické a nespecifické pohybové činnosti:

1. Specifické:

- Gymnastika – druh pohybové činnosti esteticko – koordinačního charakteru zaměřený na pohybový a tělesný rozvoj člověka (Skopová, Zítka & kol., 2013).

Appelt (1995) dělí gymnastiku na:

- Gymnastiku s účelovým zaměřením
- Gymnastiku s rytmickým zaměřením
- Gymnastiku se sportovním zaměřením

- Tanec – umělecký lidský pohyb obsahující půvab, eleganci a krásu, doprovázený hudbou nebo jinými doprovodnými zvuky. Tanec ke svému vyjádření motivů a pocitů využívá pantomimu, kulisy, kostýmy, osvětlení a další (Padulo et al., 2021).

Tanec můžeme dělit na lidový, klasický, moderní, společenský a současné taneční styly (Skotáková, Svobodová, Šimberová, & Hedvábný, 2009).

2. Nespecifické:

- Branné – stylizované prvky branných sportů
- Herní – stylizované činnosti fotbalu, basketballu, volejbalu a jiné

- Úpolové – stylizované prvky boxu, karate, zápasu a jiné

Podle Novotné (1999) je výkon v pohybové skladbě dán:

- Součinností cvičenců (pohybový soulad)
- Koordinací mezi cvičenci (harmonická spolupráce)
- Synchronizace pohybu skupin (souhra pohybových rolí).

V pohybové skladbě je nejdůležitější, aby každý jedinec, který je její součástí, měl své místo a stejné uplatnění. Především u dětí je tato funkce důležitá, mohl by zde vzniknout pocit méněcennosti, který je přirozenou součástí lidského vývoje, avšak může vést až ke komplexu méněcennosti. Ten je charakteristický poruchou vztahu k sobě samému a společnosti (Adamec, 2021).

2.3 Tvorba pohybové skladby

Úroveň a kvalita pohybové skladby nezávisí pouze na cvičencích, ale také na autorovi, jak si s danou skladbou poradí. Tvorba pohybové skladby je komplexní vjem, který se odráží od kreativity a osobní zkušenosti autora, jeho pohybové tvořivosti, schopnosti neobvykle a originálně ztvárnit představy o skladbě a jak dokáže sladit pohybové vyjádření s hudební předlohou.

Podle Novotné (1999, 13) je tvorba pohybové skladby „tvůrčí proces, hledání nových postupů, originálních řešení, individuální osobitě ztvárnění námětu, myšlenky. Každý autor je osobností, který má své individuální představy, předpoklady a přístupy k realizaci“.

Mlíkovská (1990) uvádí, že nezbytnou složkou v tvůrčím procesu je talent, který nelze nijak naučit, ale dokáže nadanému skladateli zkrátit cestu. Dle Kröschlové (2002) je kromě talentu základním a nepostradatelným předpokladem schopnost tělesné citlivosti a plné způsobilosti k soustředění.

K úspěšné tvorbě pohybové skladby musí autor přispět také svým osobním postupem, ve kterém sleduje okolní dění a tvorbu skladeb ostatních trenéru, autor by měl sledovat nejnovější trendy a podle nich realizovat, účastnit se praxí a školení, ze kterých získá nové poznatky z teorie a techniky tvorby (Novotná, 1999).

Zásadní jsou zkušenosti, které mohou být jak pozitivní, tak negativní. Pokud jsou pozitivní, může se o ně autor opřít a využít do příští tvorby, naopak pokud jsou negativní, je potřeba se jim vyvarovat a ponaučit se z nich.

Podnět k tvorbě neboli tvořivý impuls můžeme popsat jako vnitřní nebo vnější (Nosál, 1984):

- Tvořivý impuls vnější – impuls je založen na tvořivosti autora a jeho představě vycházející ze silného zážitku, jež vkládá do výsledného díla, kterému pak dává určitou formu.
- Tvořivý impuls vnitřní – impuls není přímo ovlivněný vnějšími okolnostmi, jedná se o zážitek nebo zkušenost, která je uložena do podvědomí jako skrytý archiv pro fantazii a vynalézavost.

Pohybová skladba nemá žádnou zaručenou metodu, jak ji správně a efektivně vytvořit. Vše záleží pouze na autorovi nebo autorském kolektivu. Přesto existují určitá doporučení na postupy, která jsou ověřena a použita zkušenými autory.

Principy tvorby pohybové skladby podle Novotné (1999):

- Celistvost – díky logickému uspořádání kompozice a složek pohybové skladby, jako je pohyb, hudba a choreografie, může divák souvisle sledovat skladbu od začátku až do konce a pochopit myšlenku a záměr.
- Gradace – gradace pohybu připravuje diváka na vyvrcholení ve skladbě.
 - Vzestupná – postupné stoupaní gradace, napětí, síly a energie. Do skladby je zařazen výrazný pohyb.
 - Sestupná – postupné klesání děje s emocionálními podněty.
- Kontrast – zvýraznění části skladby, kterou chceme diváka zaujmout a vtáhnout do děje (pohybová sóla, pohyb v různých útvarech, výrazný pohybový akcent, kontrastní rytmus, tempo v hudbě a pohybu aj.)
- Opakování – základem je symetrické rozrůstání myšlenky. Opakování můžeme zařadit v jiném útvaru, s jiným počtem cvičenců nebo v kánonu. Opakování zařazené po další myšlence nazýváme jako repríza, návrat.
- Variace – opakování pohybového motivu, části, celků v různých obměnách. Tyto změny jsou rozpracováním myšlenky skladby.

Jednou z nejtěžších částí tvorby pohybové skladby je nápad. Témat bylo v minulosti už nespočetné množství, a proto je v dnešní době stále těžší vymyslet něco nového, zajímavého a originálního. Téma nebo námět může být konkrétní, ale také i abstraktní. K pochopení

myšlenky nám může napomocť hudba nebo se také může objevit v názvu skladby. Pokud pohybová skladba neobsahuje dobrý nápad, námět a myšlenku, nedostavuje se kvalitního prožití cvičenců, kteří skladbu realizují. Pokud autor zvládl první tři postupy (nápad, námět, myšlenka), nastává fáze tvorby formy, která je specifická svými prvky prováděné ve cvičebním prostoru na vybranou hudbu (Novotná, 1999).

K tomu, abychom vytvořili skladbu s dobrým a originálním nápadem, musíme mít dobrou inspiraci, která je jakýmsi popudem nebo hybatelem k tvoření. Inspirací pro dobrou tvorbu pohybové skladby najdeme v našem životě a v našem okolí spoustu, avšak každému choreografovi je múzou něco jiného; pro někoho je inspirací divadlo, pro jiného hudba, pro dalšího to může být výtvarné umění a někdo čerpá například z pohybu samotného (Mlíkovská, 2009). Mlíkovská (1990) dále uvádí, že tvorba může vycházet z autopsie, tedy z vlastních zkušeností a vlastního poznání, z pohybů jiných lidí, schopných projevit se spontánně nebo z gest dětí.

Felseghi (2019) považuje za nejučinnější metodu zrcadlení životních zkušeností diváků s tím, co se odehrává na jevišti. Uvádí, že se zajímáme o informace, které se k nám donášejí, se kterými se můžeme ztotožnit. Pokud se potkáme s něčím novým a originálním, naše lidská přirozenost nás donutí si to vytvořit s vlastními zkušenostmi z minulosti.

Kvalitně zpracovaná pohybová skladba by měla mít schopnost vyvolat v divákovi touhu stát se její součástí, opustit všechny zlé a negativní myšlenky a na chvíli pozorovatele odvrátit od reality. Vnímání publika je velmi důležitá funkce, jelikož divák se stává spoluautorem sdělení interpreta (Felseghi, 2019).

2.4 Hudba v pohybové skladbě

Podle Visiho et al., (2017) je hudba komplexní multimodální médium prožívané nejen prostřednictvím zvuků, ale také prostřednictvím pohybu těla. Dle něj lze hudební nástroje vnímat jako technologické objekty spojené s repertoáry gest.

Protože se hudba a tanec v dějinách lidstva objevovaly vždy ve stejnou dobu, měla hudba na aranžmá tance významný vliv. Wang (2022) uvádí, že je důležité zvolit vhodné taneční pohyby na základě hudebních skladeb vybraných uživateli při tvorbě choreografie.

Hudba má velký vliv na pohybovou skladbu. Není pouze doprovodnou kulisou, ale doplňuje a podkresluje celý její průběh. Přesněji řečeno napomáhá emoční stránce, kterou ztvárňuje pohyb (tanec). Spojení hudby s pohybem vytváří novou kvalitu pohybového projevu (Novotná, 1999).

Appelt (1995) uvádí tři funkce hudby při vytváření pohybové skladby:

- Motivační – spojení prožitku se cvičením, tvorba atmosféry.
- Regulační – rytmus, takt, tempo.
- Dramaturgická – vyjádření myšlenky, výrazová oblast.

Výběr hudby by měl být zohledněn na pohybovou skladbu, který by souvisel s jejím tématem a podpořil estetické a citové vyjádření. Autoři dělají častou chybu, kdy si vyberou píseň dle vlastního vkusu a tím vznikají pouze sestavy nebo pohybové ukázky s hudebním doprovodem, nikoliv pohybová skladba (Novotná 1999).

2.4.1 Složky hudby

Při výběru hudebního doprovodu je velmi důležitá znalost teorie hudby, která je potřebná k práci při tvorbě pohybové skladby.

Hudba obsahuje několik složek, při čemž každá má svou důležitou funkci, bez které by její vznik nebyl možný. Mezi ty nejzákladnější v rámci skladby Hájková (2006) řadí:

- Metrum – jde o střídání přízvučných a nepřízvučných nebo také těžkých a lehkých dob v předem daném pořadí.
- Takt – každá skladba se dělí na takty (2/4, 3/4, 4/4), kde první číslice udává počet dob, druhá rytmickou hodnotu počítací doby.
- Tempo – udává rychlost hudby, zda má být rychlá nebo pomalá, obvykle se měří v úderu za minutu. Zpomalení či zrychlení v pohybové skladbě lze řešit správným sestřihem nebo efektem ve vybrané hudbě.
- Rytmus – sled zvuků tvořen střídáním dlouhých a krátkých tónů.
Rytmus ve spojení s pohybem tvoří jednu z nejdůležitějších pohybových schopností, a to rytmickou schopnost. Ta je součástí správného provedení pohybu, která má vliv na její kvalitu a úspornost (Svobodová et al., 2016).
- Hudební fráze – jedná se o úseky, které jsou ukončené melodickým či harmonickým závěrem. Hudba může mít pravidelné (čtyři, osm nebo šestnáct taktů) nebo nepravidelné frázování.

Při tvorbě pohybové skladby se v aerobiku nejčastěji používá osmi dobový takt, který se při nácviku počítá následovně: raz, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm. Pokud chceme upozornit na cvik, který dělá cvičencům problém, upozorníme na něj při počítání, například: raz, dva, tři

čtyři, jack, jack, sedm, osm. Jako první učíme závodnice skladbu s počítáním, případně s použitím tleskání, aby byl udržen rytmus. Při zvládnutí kroků přidáme hudbu. Skupina cviků tvořena na osmi dobový takt se pak skládá v jeden blok. Jednotlivé kroky je potřeba po sobě sestavovat tak, aby byla zachována jejich plynulost.

2.5 Choreografie pohybové skladby

Slovo choreografie je původem z Řecka, jeho rozbor slova znamená „tanec“ a „psát“. Můžeme si to vyložit jako psaný příběh, který je vyjádřen tancem.

Biehl a Wolkmann (2019) dělí etymologicky choreografii na “chorós“, označující místo, kde se tančilo, a “graphós“ tedy psaní. Choreografie byla tedy používána k označení zápisů pohybů v tanečním představení, kterou mohli číst, archivovat a provádět jiní.

Grigore, Grigore a Potop (2018) uvádí, že tanečník vypráví příběh svou choreografií, kdy každý krok je slovo spojené s ostatními, propojené ve větách a frázích, a to v technických strukturách či figurách v souladu s přísně uplatňovanými pravidly kompozice a hudebního frázování.

Choreografie, jakožto jedna ze složek pohybové skladby, představuje půdorysné řešení a prostor, ve kterém se pohybuje jedinec nebo skupina na základě velikosti cvičebního prostoru, počtu cvičenců, daného tempa a úrovně cvičenců, délce skladby a organizačních požadavků. Dále je také kladen důraz na věk, pohlaví cvičenců, jejich technickou připravenost a tvorbu úborů a náčiní (Novotná, 1999).

Každá choreografie sestavy, i sebelépe vymyšlená, závisí na kvalitě a na úrovni předvedení. Závodníci se musí ztotožnit s celkovým pojetím sestavy, aby nebyla jen odcvičena, ale aby vyvolávala výrazové a emocionální prožitky u soutěžících a diváků (Hájková, 2006).

Choreografie podle Mariana a Aura (2016) vzniká jako struktura, kde se pojí funkčně – biomechanická stránka se stránkou výtvarnou, obrazně řečeno vnitřní stabilita základu koexistuje s vnější krásou.

Nosál (1984) uvádí čtyři kompoziční prvky, které by měly být obsaženy v choreografii.

- Prostorové rozvíjení pohybu
- Časové zařazování pohybů do určitých celků
- Dynamika
- Pohybový rytmus a tempo

Hájková (2006) uvádí za důležitý prvek choreografie půdorysné a prostorové řešení, které závisí na velikosti cvičební plochy, ve kterém se cvičenci pohybují všemi směry – vlevo, vpravo, dopředu, dozadu, vzhůru, dolů, po oblouku, po kruhu, různosměrně a v kombinacích. Pohyb by neměl být pouze na jednom místě, ale měl by se provádět plynule po většině plochy. Choreografie může obsahovat tvary jako řada, zástup, trojúhelník, čtverec, kruh, oblouk, mnohoúhelník a jiné.

2.6 Aerobik

Aerobik můžeme definovat mnoha způsoby. „Aerobik je specifická forma gymnastiky cvičená na moderní hudbu, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců“ (Karasová, 2006, 10). Velínská (2004) aerobik popisuje jako skupinové cvičení s hudbou vedené instruktorem určené zdravým jedincům s věkovým omezením.

Podle Labudové (1995) je aerobik vytrvalostní cvičení, které využívá prostředky základní, kondiční, rytmické gymnastiky a tanců.

Oficiální definice slova “aerobic“ byla zveřejněna v Oxfordském slovníku v roce 1986 jako aer·o·bics (ə' rōbiks), popisované jako metoda fyzického cvičení pro vyvolání blahodárných změn v dýchacím a kardiovaskulárním systému, které vyžadují zvýšení příjmu kyslíku, jenž jsou tím udržovány (Cooper, 2018). Toto tvrzení potvrzuje Urzua et al. (2022), který uvádí, že aerobní kondice je považována za ochranný faktor kardiovaskulárních onemocnění, jako je například hypertenze, ateroskleróza, metabolický syndrom a další.

Hlavní úlohou aerobiku je podle Labudové (1995) vyvolat v organismu adaptační změny, které se projevují zvýšením maximálního množství kyslíku (VO_2max). Schopnost přijmout, transportovat a využít kyslík z ovzduší totiž zastává důležitou funkci při uvolňování a získávání energie potřebné na svalovou činnost. Díky adaptaci se tělo naučí ve větší míře takto hospodařit s kyslíkem, důsledkem toho pak je ekonomičtější práce všech soustav těla a odolnější a zdatnější organismus.

Jak už bylo řečeno, jedná se o aerobní cvičení, tedy o činnost, při které se převážná část energie pro svalovou práci získává za přísunu kyslíku. Pro svalovou práci jsou zde podstatné hned po cukrech tuky, které jsou využity jako energetický zdroj svalové práce. Při jejich slučování s kyslíkem vzniká jako odpadní produkt oxid uhličitý, který je vydechován a metabolická voda, která pro tělo není škodlivá a odchází v podobě potu. Proces je podle toho nazýván jako oxidace nebo spalování (Macáková, 2001).

Je tedy zřejmé, že aerobik je velmi prospěšný pro tělo. Mimo to také prospívá v psychické a sociální oblasti. Lidé, kteří se pravidelně věnují aerobiku, pozorují například lepší mezilidské vztahy, jsou sebejistí a také snadněji bojují se svými komplexy. Z medicinského hlediska bylo prokázáno, že aerobik napomohl ke zlepšení celkového stavu starších lidí, těhotných žen, lidí v rekonvalescenci a duševně nemocných (Arteaga, 2009).

2.7 Historie a vývoj aerobiku

Mezníkem pro rozvoj tělesné výchovy a rekreačního cvičení vůbec byla 70. léta 20. století. Výzkumy, které se v té době prováděly, vykazovaly nedostatečnou tělesnou zdatnost všech vrstev populace. Proto byla nutnost zavést pravidelné cvičení, především vytrvalostního charakteru. O tento problém se zajímal dr. Kenneth Cooper, který v roce 1968 vydal knihu „Aerobics“. Ta obsahuje dlouhodobý program aerobních cvičení pro všechny s účelem zdravého tělesného života. Jeho poznatky využila tanečnice Jackie Sorenson, která jako první aplikovala principy aerobního cvičení na moderní tanec, ze kterého vznikl aerobní tanec, který se skládá z disco tance, folku, boogie, jazzu a baletu (Labudová, 1995).

V 80. letech se stává aerobik známým široké veřejnosti a začíná být módním hitem. O jeho propagaci se zasloužila herečka Jane Fondová, známá také jako „Cvičení v hlavní roli s Jane Fondovou“, která ztvárnila videokazety s cvičebními programy (Macáková, 2001).

Další posun byl spatřen v 90. letech, kdy se otvírají sportovní střediska s kvalifikovanými instruktory zaměřující se na aerobik. Tito lektori začínají používat první specifické názvy tanečních prvků, které skládají do vazeb a bloků podle pravidelného frázování hudby. Aerobik byl roku 1966 uznán Mezinárodním sportovním výborem jako další nová sportovní disciplína. Začínají se také v této době využívat nejrůznější sportovní pomůcky. Díky velkým snahám, jako i obrovské komercializaci je aerobik jednou z nejrozšířenějších pohybových aktivit žen na celém světě (Labudová, 1995).

2.8 Aerobik v České republice

U nás se Aerobik nejvíce rozšířil koncem 20. století díky vlivu zahraničních lektorů ze západu. Už tehdy byla u nás zavedena tradice cvičení žen s činností cvičitelek pohybové činnosti, džezgymnastiky a kondiční gymnastiky s hudbou. Mezi první průkopnice aerobního cvičení patří Zlata Wálová a Helena Jarkovská. V roce 1985 vyšla jejich společná kniha s názvem Aerobní gymnastika. Dále začala vznikat první mezinárodní a soukromá fitness centra

a přibývat profesionalizovaných instruktorů. Česká republika se velmi rychle vyhoupla na světovou úroveň aerobiku. O její proslavení se zasloužila mistryně světa z roku 1997 – Olga Šípková, manželé Hufovi – mistři světa roku 1999 a trojice mužů Valouch, Holzer a Strakoš – mistři světa ve sportovním aerobiku v roce 2000 a 2001 (Skopová & Beránková, 2008).

2.9 Nesoutěžní (rekreační) aerobik

Rekreační aerobik je cvičení na dynamickou, taneční hudbu podle klasifikovaného lektora, který s cvičenci komunikuje verbální (slovní) a neverbální (gesty) komunikací, díky které je zachována plynulost hodiny. Cvičební hodina trvá obvykle 45–60 minut, je složena do daných bloků, z nichž každý má svou specifickou funkčnost (Macáková, 2001).

Macáková (2001) dělí strukturu hodiny aerobiku následovně:

1. Zahřátí a protažení – snižuje riziko zranění, připravuje pohybový a objemový systém na zatížení v hlavní části.
2. Aerobní blok – sestavování krátké choreografie z prvků od jednodušších po složitější.
3. Zklidnění – postupné snížení srdeční frekvence.
4. Posilování – nemusí být zařazeno, objevuje se v hodinách P – class.
5. Závěrečné protažení – zklidnění organismu, snížení svalového napětí, prevence zranění, rychlejší regenerace svalů.

Klasický aerobik, od něhož se dnes odvozují další fitness aktivity, prošel za posledních pár desetiletí velkým procesem vývoje. V současnosti existuje velký počet variant, který se cvičí po celém světě a má mnoho příznivců z obou pohlaví všech věkových kategorií (Arteaga, 2009).

Macáková ve své knize Aerobik (2001) uvádí několik forem aerobiku. Řadí mezi ně:

- Klasický aerobic

Jedná se o kolektivní cvičení zaměřené na vytrvalost, cílem je redukce hmotnosti a zábava, která přispívá v psychické oblasti. Úkolem je tvorba kratší choreografie bez náčiní na moderní hudbu.

Macáková (2001) dělí klasický aerobik na Low impact a High impact:

- Low impact – jedna noha zůstává při pohybu v kontaktu vždy s podložkou, žádné skoky.
- High impact – do pohybu jsou přidány skoky, poskoky a výskoky.

- Step aerobic

Vertikální cvičení, které je založeno na výstupu na step (bedýnka o výšce 10–30 cm). Základní pohyb připomíná chůzi po schodech za doprovodu hudby, která určuje tempo a rytmus provádění. Jedná se o formu cvičení, při které se posiluje především spodní část těla (Lupau, Faur, & Pante, 2014).

Původně se step aerobic vyvinul z rehabilitačního cvičení určené pro pacienty, kteří podstoupili operaci kolenního kloubu (Macáková, 2001).

- Dance aerobic

Dance aerobic nebo také taneční aerobik, jak už vypovídá z názvu, je forma, ve které se objevují prvky aerobiku modifikované do tanečních stylů. Podle lektora aerobiku a tance Yemi A. D. je aerobik jednoduchý tanec (Macáková, 2001).

Mezi dance aerobik řadíme například: Jazz aerobik, Hip-hop, Country aerobik, Latinský aerobik, Afro style a další.

- Posilovací formy aerobiku

Forma aerobiku, která je obohacená o silové pohyby. Nejedná se tedy o vytrvalostní, ale silový trénink. Mezi nejčastější formy Macáková (2001) zařazuje:

- P class – hodina se skládá z aerobního bloku (kde se učí jednoduché sestavy) a z bloku posilování s vlastním tělem, na závěr zařazujeme vždy strečink.
- Body styling – hodiny zaměřujeme na tvarování postavy, kdy po rozcvičení už následuje jen cílené posilování.
- Body tone – pohybuje se mezi rovinou P-class a klasického aerobiku. Obsahuje jak část posilovací, tak aerobní, kde se cvičí choreografie.
- Interval aerobic training – obsahuje aerobní blok, jedná se o trénink vysoké intenzity, kde se míchá cardio i posilování a je často nastaven pro zdatné cvičence.

- Funky aerobik

Jedná se o druh aerobního cvičení, které se provádí na hudební žánr funk. Na rozdíl od aerobiku, který je založen na technickém silovém pohybu, kdy cvičenec provádí na každou dobu jeden pohyb, ve funky aerobiku se provádí dva pohyby na jednu dobu. Charakteristickým znakem je zemitost, při tomto stylu se neskáče ani neběhá. Prvky by měly být hravé a uvolněné, avšak intenzita je srovnatelná s klasickým aerobikem (Macáková, 2001).

- Cardio kick box aerobic

Vytrvalostně silový trénink, který využívá základní boxerskou techniku, při kterém se provádí časté vykopávání. Patří mezi nejnovější druhy aerobiku, který si oblíbili především muži (Labudová, 1999).

- Aqua aerobic

Aqua aerobik nebo také „wateraerobics“ je forma aerobní aktivity zahrnující dlouhá dynamická cvičení prováděná se střední intenzitou ve vodním prostředí. Nabízí širokou škálu cílených cvičení jako aqua aerobik, aqua senior, aqua dance, aqua jóga, aqua pro těhotné, vše přizpůsobené věku, zdravotnímu stavu, potřebám a preferencím účastníků (Kantyka et al., 2015).

- Fit ball

Jedná se o aerobní cvičení na gymnastickém míči, jinak také nazývaný jako FitBall. Jeho uplatnění dříve využívali v medicíně, konkrétně při rehabilitacích a při cvičení s nemocnými. V dnešní době se můžeme s fitballem setkat ve školních zařízeních a kancelářích jako náhradu za židli nebo jako pomůcku pro cvičení s těhotnými ženami. Velkou oblibu má ve fitcentrech pro posilování, trénink koordinace nebo strečink (Rehabilitace.info, 2017).

- Indoor cycling

Indoor-cycling, také známý jako Spinning, je jednou z nejpobulárnějších moderních pohybových aktivit, která se běžně provádí ve sportovních střediscích pod vedením instruktora a za doprovodu hudby. Nicméně jak instruktor, tak hudba mohou ovlivnit výkon cvičenců, který může být nezávislý na cvičení (Da Silva, 2019).

Ve spinningovém cvičení se používá revoluční nepohyblivé kolo, na kterém si cvičenci mohou přidávat stupně obtížnosti. Čím vyšší je obtížnost, tím má cvičenec pocit, že stoupá do kopce a šlapání je o to těžší (Macáková, 2001).

2.10 Soutěžní aerobik

Jak jsme si již zmínili, aerobik je celosvětově rozšířený sport, který je velmi populární a má mnoho forem. Kromě rekreačních forem existují také soutěže v aerobiku pořádány jak pro širokou veřejnost jako motivační faktor výkonnosti, tak i na vrcholové úrovni. Každým rokem přibývá cvičenců, kteří si chtějí zábavnou formou poměřit své síly, schopnosti a dovednosti (Macáková, 2001).

Bai, Chen a Zhao (2021) definují soutěžní aerobik jako sportovní projekt, který spojuje hudbu, aerobik, obtížnost a výkon do celku, a bere zdraví, sílu a krásu jako své pohybové vlastnosti. Soutěžní aerobik je jedním ze sportů, ve kterém převládají dovednosti a technické požadavky.

V současnosti existují dvě federace pořádající soutěže aerobik na vrcholové úrovni. Patří mezi ně FIG, známé jako Mezinárodní gymnastická federace organizující sedm gymnastických disciplín, mezi které patří sportovní gymnastika, mužská a ženská sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní aerobik, akrobatická gymnastika, skoky na trampolíně a tumbling. Druhou federací je FISAF.cz, tedy Český svaz aerobiku a fitness. Obě tyto federace účinkují na území České republiky a organizují Mistrovství České republiky. Mimo vrcholové soutěže se také pořádají soutěže podporované jednou z federací, ve kterých se většinou nelze stát mistrem ČR. Řadíme sem například Aerobic Tour, Mistry s Mistry, Českomoravský pohár a jiné. Značná většina soutěžních forem byla odvozena od rekreačního a komerčního aerobiku (Hájková, 2006).

2.11 Soutěže v rámci FISAF

FISAF neboli Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz byl založen roku 1992. Jedná se o nejstarší a nejširší organizaci působící v oblasti sportu, fitness a zdravého životního stylu v České republice. Federace spadá pod Mezinárodní federaci sportovního aerobiku a fitness a jako jediná má v ČR právo vyhlášovat soutěže v soutěžních formách aerobiku pro dospělé, juniory, kadety a děti. Nacházejí se zde tři výkonnostní třídy dle úrovně soutěžících, kde ti nejlepší poté hají zemi na Mistrovství Evropy a Mistrovství světa (FISAF.cz, 2022).

Účelem FISAF.cz je působení v oblasti tělesné výchovy a sportu, zejména vytváření podmínek pro rozvoj rekreačních a soutěžních forem aerobiku a fitness s cílem zlepšovat zdraví a kondici jednotlivců, zajišťovat organizaci soutěžních forem aerobiku a fitness, zvyšovat

výkonnost závodníků a umožnit závodníkům, které FISAF.cz nominuje, důstojnou reprezentaci České republiky na mezinárodních soutěžích (FISAF.cz, 2022).

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz vypisuje následující soutěže (FISAF.cz, 2022):

- Soutěžní Aerobik Master Class

Soutěžní Aerobik Master Class je forma soutěže určena pro jednotlivce z komerčních forem aerobiku, a to ve čtyřech věkových kategoriích (8–10 let, 11–13 let, 14–16 let, 17–25 let a nad 25 let). SAMC se může konat v kategoriích aerobik, step a hip hop, avšak Mistrovství České republiky se koná pouze v aerobiku (FISAF.cz, 2022).

Soutěž probíhá tak, že je účastníkům přiděleno startovní číslo, které musí být umístěno na hrudi a všichni cvičí najednou podle lektora, který je učí kratší aerobní choreografii. Lektor je jmenován ředitelem soutěže. Podle počtu závodníku se závodí buď ve dvou nebo ve třech kolech. První kolo je základní, ze kterého postupuje patnáct nejlepších do finále, ze kterých se vybírají vítězové. Pokud je účastníků více jak padesát, ze základního kola se postupuje do semifinále, ve kterém je třicet závodníků a poté do finále. Základní a semifinálové kolo má délku dvacet až čtyřicet pět minut, finálové kolo trvá patnáct až třicet minut (FISAF.cz, 2022).

Závodníky hodnotí vybraná pěti členná porota, která hodnotí podle daných kritérií. Ta jsou věkově odlišná. Ve dvou nejnižších kategoriích se hodnotí pouze provedení (technika cvičení), výraz (jeho přirozenost) a schopnost zachycení předvedeného (jak rychle se závodník naučí choreografii). Ve vyšších věkových kategoriích se navíc hodnotí flexibilita a úroveň silových schopností. Vyhodnocení výsledků je pomocí rankingového systému, kdy je jeho cílem určit vítěze pomocí majority umístění od většiny rozhodčích. V rankingovém systému se hledá závodník s nejvyšším počtem umístění na prvním místě, na druhém atd. a tím se určí konečné pořadí (FISAF.cz, 2022).

- Aerobic Team Show

Aerobic Team Show nebo také ATS je soutěž v pódiových skladbách aerobiku, které jsou založeny na tradicích hudebně – pohybových kompozic v České republice. Aerobic Team Show můžeme chápat jako schopnost skupiny cvičenců předvést skladbu jako souvislé dynamické cvičení na hudbu. Jedná se o týmové cvičení vycházející z komerčního aerobiku zahrnující povinné prvky (FISAF.cz, 2022).

- FISAF fitness týmy

Tato soutěžní forma je mladší než sportovní aerobik, první mistrovství světa se konalo v roce 2000. Soutěže Fitness týmů dělíme na Fitness aerobic, Step aerobic a Performance. Svým pojetím fitness týmy vycházely z komerčního aerobiku, avšak dneska jsou na vrcholové úrovni. Od sestav sportovního aerobiku se liší výrazně menším počtem prvků obtížnosti.

Jedná se o soutěž týmů, nikoliv jednotlivců. Podmínkou je stejná úroveň pohybových dovedností, schopností a provedení. Je zde kladen důraz na timing, tedy na synchronizaci a vzájemnou interakci mezi členy týmu, jejich spolupráce pohledem či pohybem v různě velkých skupinách. Tým se skládá z pěti až osmi členů (Hájková, 2006).

Fitness aerobik působí na vrcholové úrovni, na soutěžích je důraz kladen především na přesnost, sebranost, flexibilitu, správně provedenou techniku a spolupráci s týmem. Soutěže Step aerobic jsou téměř shodné s těmi ve fitness, přídatným prvkem je zde využití stepů, které musí mít výšku danou pravidly. Performance soutěže jsou poměrně nové, sestava v této kategorii je cílena na předvedení, kontakt s publikem a zábavnou formu interpretace. Kombinace prvků high impact aerobiku a tance prokazuje dynamiku, uměleckou a fyzickou zdatnost týmu. Pro tuto kategorii neexistují povinné prvky. Délka sestavy u všech soutěží je jedna minuta a čtyřicet pět sekund. Hodnocena je zde obtížnost, intenzita, krokové variace a jejich přechody, výběr hudby a další (FISAF.cz, 2022).

- Sportovní aerobik

I přesto, že je aerobik mladý sport, který se stále vyvíjí, nachází se ve výkonnostní a vrcholové formě. První mistrovství se konalo v roce 1990 se vznikem mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF. Český svaz aerobiku se stal členem v roce 1993 (Hájková, 2006).

Sportovní aerobik je podle Yuriy et al. (2016) soutěžní sport vycházející z tradičního aerobiku, ve kterém se na hudbu předvádějí komplexní, vysoce intenzivní pohybové vzorce a prvky různé obtížnosti. Kromě aerobiku kombinuje prvky akrobatické gymnastiky. Vzhledem k tomu, že trendem rozvoje tohoto sportu v poslední době je zvyšování výkonnostní úrovně, v důsledku toho se zvyšuje úloha tréninkové přípravy cvičenců ve sportu.

S tím se ztotožňuje i Hájková (2006), která uvádí, že fyzický výkon sportovních aerobních sestav je natolik náročný, že se anaerobní práh dostavuje už po prvních vazbách prvků obtížnosti v sestavě. Ta klade maximální nároky na techniku provedení prvků obtížnosti a fyzickou zdatnost závodníků. Cílem je tyto vysoce náročné prvky předvést tak, aby byla zachována plynulost, díky nečekaným, originálním přechodům.

Jedná se tedy o vrcholovou disciplínu, ve které se pořádají mistrovství Evropy a Světa. Závodí jednotlivci muži i ženy, dua a tria. Délka sestavy je minuta a čtyřicet pět sekund. Závodní plocha má rozměry sedm krát sedm metrů. Panel rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího (Head Judge) a čtyř druhů rozhodčích udělujících známky. Druhy rozhodčích jsou technický rozhodčí, Skill judge, artistický rozhodčí a aerobní rozhodčí. Soutěž ve sportovním aerobiku obsahuje povinné prvky jako jumping jacks, střídavé high leg kicks, push ups, mimo jiné obsahuje také seznam zakázaných prvků (FISAF.cz, 2022).

- Česko se hýbe ve školách

Jedná se o soutěž zaměřenou na tvorbu a předvedení pohybové skladby jako hudebně – pohybové kompozice organizovanou Českým svazem aerobiku a fitness FISAF.cz v rámci projektu „Česko se hýbe“. Cílem projektu je motivovat českou populaci k pravidelnému pohybu a zdravějším stravovacím návykům (FISAF.cz, 2022).

Soutěž je určena pro mateřské, základní a střední školy, školní kluby, domovy mládeže a školní volnočasové aktivity. Pohybové skladby se dělí podle obsahu a charakteru pohybové činnosti na tanec (Hip Hop, Step, tanec společenský, lidový, country a další), aerobik (různé formy aerobiku, např. step aerobik, taneční aerobik aj.) a gymnastiku (rytmická, sportovní, moderní aj.). Další dělení kategorií je podle věku a podle toho, zda se jedná o tým pokročilejší nebo méně pokročilé. Délka skladby musí mít dvě až tři minuty. Skupinu tvoří pět až třicet členů. Soutěže jsou jednokolová s možností postoupit do celorepublikového finále s podmínkou účastni minimálně na dvou postupových kolech (FISAF.cz, 2022)

- Českomoravský pohár

Soutěž Českomoravský pohár je ze všech nejmladší, její vznik připadá na rok 2017 díky podpoře Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. Závodí jsou určeny především pro začínající nebo amatérské závodníky v kategoriích sportovní aerobik, fitness týmy, step, ale také pohybové či pódiové skladby. Registrovat se mohou jak kluby, tak i neregistrované kroužky, mateřské a základní školy. Závodí nejsou nominační a nekoná se žádné finálové kolo (Nováková, 2017).

2.12 Aerobic Team Show (ATS)

Aerobic Team Show nebo také ATS je soutěž v pódiových skladbách aerobiku, které jsou založeny na tradicích hudebně – pohybových kompozic v České republice. Vychází z komerčního aerobiku a obsahuje zejména základní kroky aerobiku propojené tancem a skoky.

Aerobic Team Show můžeme chápat jako schopnost skupiny cvičenců předvést skladbu jako souvislé dynamické cvičení na hudbu. Cílem je co nejlépe vyjádřit námět skladby. Zvolený styl a propracování nápadu v pohybové, hudební a choreografické složce prokazuje dostatečnou úroveň kondičních a koordinačních schopností (Hájková, 2006).

2.12.1 Charakteristika

ATS je republiková soutěž pořádaná jednou ročně Českým svazem aerobiku, která nemá mistrovství Evropy a mistrovství Světa. Účastnit se mohou cvičenci z klubů, škol, TJ, fitness a dalších sportovních oddílů. Tým tvoří minimálně 6 členů a je řazen podle věkové kategorie na děti (8–10 let), kadeti (11–13 let), junioři (14–16 let), senioři (17 a více let). Délka závodní sestavy je pro všechny kategorie 2–3 minuty. S prvním slyšitelným zvukem začíná měření délky skladby a končí s posledním slyšitelným zvukem. Obsah textu zpěvu v hudebním doprovodu nesmí být urážlivý a nevhodný. Rozměr závodní plochy je 12x12 metrů. Závodníci se musí pohybovat uvnitř dané plochy (FISAF.cz, 2022).

Volba oblečení neboli dresu je velmi důležitá, jelikož je součástí tvorby pohybové skladby, odpovídá námětu a ideji skladby. Členové týmu by měli být sladění. Výběr musí odpovídat věku a pohlaví a musí dostatečně zakrývat intimní části těla. Vlasy musí být vyčesané, aby nekryly výraz ve tváři, který je při prezentaci choreografie důležitý.

Na soutěžích je základní kolo, ze kterého se postupuje do finále. Pokud je týmů méně jak sedm, základní kolo se nekoná. Pořadí základního kola je určeno podle losování před závodem. Mistrovství České republiky se mohou účastnit pouze ty týmy, které startovaly minimálně na dvou závodech (FISAF.cz, 2022).

2.12.2 Pravidla ATS

Pódiová skladba ATS musí obsahovat souvislý pohyb s přechody do poloh a variací, dále musí splňovat základní požadavky a povinné prvky určené pravidly FISAF.

V sestavě musí být minimálně dvě aerobní sekvence nápaditě složené z kroků, poskoků a paží k nim přidáné. Dodatečné prvky musí být charakteristické pro aerobik. Musí být zařazeno nejméně pět útvarů, které musí pokrýt celou závodní plochu. Během toho musí být splněny všechny krokové směry – vpřed, dozadu, stranou, diagonálně a po kruhu (FISAF.cz, 2022).

V choreografii může být použito náčiní, či náradí, ale vždy charakteristické pro aerobik, a to minimálně v polovině sestavy. Pokud se náčiní v průběhu sestavy odkládá na zem, nesmí bránit bezpečnému cvičení (FISAF.cz, 2022).

Pódiová skladba musí obsahovat 5 povinných cviků dle požadavků technických pravidel pro jednotlivé kategorie (FISAF.cz, 2022):

- Jumping Jacks – ze stoje spatného nebo spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět.
- Střídavé High Leg Kicks – ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé, přednožení musí být provedeno minimálně do výše kolen.
- Push Ups – kliky klečmo, tzn., že výchozí poloha je vzpor klečmo, nebo kliky ležmo, kdy výchozí poloha je vzpor ležmo.
- 2x skoky – 1 x odrazem jednož např. čertík, nůžkový skok, kadet, dálkový skok a 1 x odrazem snožmo např. Tuck Jump, Air Jack, Straddle jump, Front Split Jump.
- 1x obrat – obrat jednož o 360°.

Kromě povinných prvků je také seznam prvků, které jsou zakázané a jejich výskyt v sestavě je ihned penalizován. Mezi nepřijatelné cviky patří (FISAF.cz, 2022):

- V Press Closed – vnos ve vzporu snožmo.
- V Press Open – vnos ve vzporu roznožmo.
- Jakékoliv vzpory a podpory prosté či kliky ležmo na 1 ruce
- Ručkování ve vzporu prostém.
- Pády ze stoje či podřepu do kliku ležmo
- Skoky do kliku ležmo
- Zvedačky – to i jako úvodní či závěrečná póza.

2.12.3 Hodnocení ATS

Panel rozhodčích se skládá ze sedmi členů. Obsahuje 2 technické rozhodčí, 2 artistic rozhodčí a 3 rozhodčí specialistů. Jeden z rozhodčích je zároveň hlavním rozhodčí. Rozhodčí hodnotí nezávisle na sobě dle bodovacích kritérií speciálních, technických a artistických. Z toho důvodu je důležité, aby jim byl zajištěn pohled na celou závodní plochu. Všechny sestavy jsou

hodnoceny 0–10 bodů. Každý rozhodčí ihned po předvedení skladby odesílá známku (body). Umístění je pak určeno podle rankingového systému. V rankingovém systému se hledá závodník s nejčastějším umístěním na prvním místě, na druhém místě a tak dále a na základě toho se určí výsledné pořadí (FISAF.cz, 2022).

Kritéria hodnocení rozhodčích podle FISAF.cz (2022):

Hodnocení – rozhodčí specialista:

1. Virtuozita – sestava je reprezentována s perfektní technikou a jistotou s působením všech složek skladby.
2. Originalita – námět je tvořen osobitě a originálně s využitím originálních prvků či originálních náradí či náčiní.
3. Aerobní rozsah skladby – rozumí se tím kardiovaskulární aspekty, aby byla vytrvalost prokázána během celé skladby.
4. Přechody – dynamické přechody mezi aerobní částí na zemi, skoky.
5. Intenzita a obtížnost dodatečných pohybů.
6. Komplexnost – plynulost skladby.
7. Koordinace a orientace v prostoru – specifika aerobních pohybů a poloh těla a jeho částí.
8. Rozmanitost pohybového obsahu má vyvolávat fyziologické působení, odpovídající věkovým zákonitostem a charakteru výkonově orientovaného aerobiku.
9. Celkový dojem zvoleného pojetí skladby.

Hodnocení – rozhodčí technik:

1. Výběr a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k vyspělosti cvičenců a kategorii soutěže.
2. Zařazení prvků obtížnosti sportovního aerobiku.
3. Kombinace různých cviků.
4. Technika pěti povinných cviků každé kategorie soutěže.
5. Technika provedení pohybů a postojů (držení těla, silových prvků, flexibility, skoků, obrátů, kroků, rovnováhy i dalších zvolených prostředků včetně doprovodných pohybů).
6. Synchronizace (jednotnost cvičení).
7. Celková intenzita skladby.
8. Srážky za nepřijatelné cviky.

Hodnocení – rozhodčí artistic:

1. Choreografie skladby – pestrost, nápaditost choreografického řešení, využití principu kontrastu, rozvíjení motivu, trojrozměrnosti prostoru a využití závodní plochy úměrně k počtu cvičenců.
2. Výběr hudby, její interpretace a soulad pohybu s hudbou, úroveň hudebně pohybové kompozice.
3. Vzájemná interakce členů týmu, navázání kontaktu nejen mezi sebou, ale i s okolím.
4. Přesvědčivost a působivost předvedení, výraz a zaujetí cvičenců, energičnost a suverenita.
5. Vzhled odpovídající aerobiku, vhodná obuv, pozornost na detaily a stylizace směrem k námětu.
6. Originálnost námětu (idea) a její zpracování v průběhu celé skladby.
7. Úroveň pohybové interpretace týmu i jednotlivců (lehkost, přesnost, jednotnost provedení = synchron, čistota předvedení).
8. Překvapivost přechodů.
9. Využití celého závodního prostoru – sráží se pouze za opakované přešlapy.
10. Srážky za nepřijatelné jevy – výstroj závodníka.

2.13 Sportovní trénink

Sportovní trénink můžeme definovat jako „složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Dovalil in Hájková, 2006, 19).

Cílem sportovního tréninku je získání co nejlepšího sportovního výkonu, který vychází z celkového rozvoje sportovce. V aerobiku to můžeme chápat jako schopnost opakovaně podávat výkon ve zvolené specializaci (Hájková, 2006).

Jeho úkolem je zvyšovat sportovní výkonnost, která by měla být připravena k využití na soutěžích. Toto zvyšování je ovlivněné tělesnými, sociálními a psychickými předpoklady (Piños, 2007). Dalším úkolem sportovního tréninku je podle Periče a Dovalila (2010, 13) „osvojení techniky a taktiky příslušné sportovní disciplíny na základě rozvoje pohybových schopností a pohybových dovedností“.

Klíčovou složkou při návrhu sportovního tréninku je dle Teuneho (2022) doba trvání, jejíž cílem je zlepšit pohybové dovednosti a fyzické vlastnosti sportovců. Délka tréninku je

rovnováhou mezi dosažením rozvoje dovedností a fyziologickými cíli stanovenými tréninkem a jeho praktikami.

2.13.1 Tréninkové cykly

Trénink v soutěžních formách aerobiku se dělí na jednotlivé tréninkové cykly, které jsou důležité v konkrétním časovém období. Cykly obsahují jeden nebo více tréninkových cílů a mají různé trvání a zaměření. Cykly se vyskytují ve třech stupních (Hájková, 2006):

1. Mikrocyklus

Jedná se nejčastěji o týdenní plán, jeho obsah je podřízen obsahu mezocyklu. Cílem je vytvářet změny v tréninku tak, aby stav připravenosti k soutěži byl v souladu se sportovní formou jedince. Jeho úkolem je dosáhnout harmonii mezi zatížením a zotavením, aby tak nedošlo až k přetrénování (Lehnert et al., 2014).

Hájková (2006) uvádí následující typy mikrocyklů:

- Všeobecně rozvíjející – obecný rozvoj základních složek.
- Speciálně rozvíjející – zaměřené na konkrétní sport, u ATS se jedná například o flexibilitu důležitou při švihových prvcích.
- Vylad'ovací – příprava na závody, zaměřené na detaily, v ATS se zaměřujeme na synchronizaci skupiny, výraz, synchronizace pohybu s hudbou.
- Stabilizační – upevnění dosažených schopností a dovedností.
- Soutěžní – příprava na účast na soutěžích.
- Regenerační – regenerace po soutěžích, obsahuje aktivní a pasivní odpočinek.
- Kontrolní – vyhodnocení tréninkové jednotky nebo sportovního stavu závodníka.

2. Mezocyklus

Skládá se z několika mikrocyklů, většinou se jedná o měsíční období. Realizují se zde dílčí úkoly, z toho důvodu má obsah tréninku vlnovitý průběh, to znamená že trénink vyžaduje plánovité střídání velikosti zatížení. Mezocyklus obsahuje zotavné mikrocykly (Willmore, Costill, & Kenney, 2008).

3. Makrocyklus

Jedná se o nejdůležitější plánování sportovního tréninku, který trvá nejčastěji jeden rok. Plánování Hájková (2006) definuje jako nepřetržitý proces založený na postupném plánování a propracování na základě výkonnosti a trénovanosti cvičenců. Roční tréninkový plán by měl

vycházet z vyhodnocení minulých let a dle zjištěných chyb a nedostatků se vyvarovat dalším závadám. Součástí plánu je také zvýšení nebo snížení tréninkového zatížení oproti minulému roku.

Sportovní aerobik a FISAF fitness týmu mají jeden vrchol na podzim a jeden vrchol na jaře, z toho důvodu je vhodné plánování dvou makrocyclů každého půl roku. Typický roční makrocyclus se nachází u soutěžní formy ATS, jelikož mají jeden vrchol na podzim. Je to základ, na kterém závodník staví celou sezónu. Cílem je dosáhnout maximálního sportovního výkonu a připravenosti na vrcholové soutěže (Hájková, 2016).

Lehnert et al., (2014) uvádí hlavní aspekty tvorby a realizace:

- Výkonnostní cíle, hlavní soutěže (důležitost, počet, termíny).
- Celkový počet tréninkových jednotek.
- Podíl nespecifického, specifického a soutěžního zatížení.
- Poměr a strukturace zatížení a odpočinku.
- Způsob zvyšování a snižování zatížení.

Roční makrocyclus Hájková (2006) dělí do jednotlivých období:

- Přípravné období

Přípravné období je nejdůležitější období, díky kterému sportovec může dosáhnout co nejlepší sportovní formy z hlediska dlouhodobé výkonnosti. Jedná se především o rozvoj pohybových schopností. Trénink se postupně mění z obecného na speciální v konkrétním sportovním odvětví (Hájková, 2006).

U ATS začíná toto období v září, kdy trénink obsahuje především průpravná cvičení prvků aerobiku se zaměřením na jejich techniku. Důležitý je trénink flexibility, který je hlavním aspektem k dokonalému provedení konkrétních prvků, jako je například High Leg Kicks, Air Jack, Front Jeté a další. Do tréninku bývají zařazena také silová cvičení. Od října či listopadu následuje nácvik závodní sestavy – tvorba choreografie, kombinace prvků, nácvik na hudbu a další. Trénink bývá dvakrát až třikrát týdně, přičemž do něj bývá řazen jak trénink schopností, tak nácvik sestavy.

- Předzávodní období

Toto období trvá zpravidla 2–4 týdny. Jeho cílem je co největší zlepšení sportovní formy a dosažení precizního předvedení sestavy a výrazu (Hájková, 2006). Podle Periče (2008) by měl předzávodní trénink obsahovat spojení techniky, taktiky a kondičního zatížení.

Předzávodní období se u ATS zaměřuje především na nácvik závodní sestavy, pilování jednotlivých cviků v ní obsažené a odstranění všech nedostatků. Zaměřujeme se také na synchronizaci závodnic.

- Hlavní období

Hlavní nebo také závodní období je považováno za nejdůležitější období ročního makrocyklu, ve kterém probíhají soutěže. Trénink by neměl být zaměřený pouze na jednotlivé soutěže, ale měl by obsahovat především trénink speciálního charakteru (Perič, 2008). Musí zde být brán ohled na regeneraci, aby nedošlo k přetížení sportovce. Velkou roli zde hraje stres, který každý sportovec pocítuje v důsledku úspěchu, či neúspěchu na soutěži, proto by do tréninku měla být zahrnutá i krátkodobá psychologická příprava (Hájková, 2006).

Hlavním obdobím u ATS jsou závody. Semifinálová kola začínají v dubnu, finálová kola jsou uváděna na květen, červen. Trénink se z největší části zaměřuje na nácvik aerobní sestavy a její kvalitu. Důležitá je reflexe po prvních závodech. Trénink je poté sestaven podle toho, co se na závodech nepovedlo nebo pokazilo. Před finálovým celorepublikovým kolem se zaměřujeme na celkové provedení sestavy.

- Přejídné období

Období trvá převážně 3–4 týdny, během kterých se závodník zaměřuje na regeneraci sil, obnovení motivace, případně léčení vzniklých zranění. Důležitý je zde psychický i fyzický odpočinek. Závodník by měl provozovat jiná příbuzná cvičení od svých standardů a dodržovat životosprávu (Hájková, 2006).

Poslední měsíc tréninku po soutěžích před prázdninami většinou obsahuje nesoutěžní formy aerobiku jako je například dance aerobik, pilates, bossu a další. Cílem je regenerace a uvolnění po namáhavých soutěžích.

2.13.2 Složky sportovního tréninku

Úkoly, obsah, metody a prostředky sportovního tréninku lze členit do čtyř složek sportovního tréninku. Hájková (2006) tyto složky dělí následovně:

1. Kondiční příprava

Kondiční příprava je považována za základní složku a hlavní předpoklad pro rozvoj sportovní výkonnosti (Hájková, 2006).

Cílem kondiční přípravy je rozvoj pohybových schopností, které jsou z velké části nezbytným předpokladem pro nácvik pohybových dovedností. Mezi pohybové schopnosti je řazena síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost. Kondiční příprava se dělí na speciální, která se zaměřuje na ovlivňování specifických motorických schopností a obecnou přípravu, která je zaměřena na všestranný tělesný rozvoj, tedy uplatnění všech motorických schopností v nespecifických pohybech (všechny svalové skupiny). Význam má především v senzitivním období. Pokud rozvoj pohybových schopností neproběhne v tomto období, jeho efektivita v konečném výsledku nemusí být tak výrazná. (Piňos, 2007).

2. Technická příprava

„Technická příprava je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, jimiž sportovec projevuje svůj výkonnostní potenciál ve složitých podmínkách soutěží“ (Choutka in Hájková, 2006, 32).

Cílem technické přípravy je vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednost, kterou charakterizuje Hájková (2006, 32) jako „učení získaná způsobilost sportovce úsporně a přesně řešit pohybový úkol“. Obsah a řešení sportovní dovednosti je v souladu s pravidly sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce, které se označují jako technika. Techniku, kterou si závodník osvojuje a přizpůsobuje podle svých individuálních potřeb nazýváme jako styl, který má každý závodník osobitý, proto daný pohyb vypadá u každého jinak (Zahradník, & Korvas, 2012).

Základem technické přípravy je motorické učení, které Belej (1984) definuje jako proces, díky kterému dochází ke změně pohybových činností (návyků, zručností, schopností) a vědomostí, které souvisí se změnou osobnosti v psychické, biologické a sociální oblasti.

Motorické učení se skládá ze tří fází. Fáze nácviku, zdokonalování a stabilizace. Všechny fáze spolu úzce souvisí a navazují na sebe. Každá z nich má svoji důležitou funkci, která je důležitá při tréninku sportovních dovedností. Základním předpokladem je pohybovou dovednost naučit technicky správně. Přenaučování je náročný a zdlouhavý proces, který může trvat až několik měsíců (Hájková, 2006).

3. Taktická příprava

„Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu“ (Dovalil & kol., 2002, 38).

Největší význam taktické přípravy se nachází ve sportovních hrách. Odlišnou taktiku najdeme v soutěžních formách aerobiku, kde jde především o originalitu choreografie a zařazení jednotlivých prvků (Hájková, 2006).

Hájková (2006) taktiku v aerobiku přirovnává k boji, ve kterém jde buď o útok nebo obranu. V útočné taktice jde o převahu nad soupeři. Ta může být dána lepší psychickou přípravou závodníků, originální choreografií, ve které se objevují nové nebo neobvyklé prvky. V Aerobic Team Show můžeme využít výraznou zajímavou hudbu s netradičními hudebními přechody nebo náčiní či nářadí, které je speciálně a nápaditě využito v choreografii. Obranná taktika je založena na jistotě s méně výraznými a originálními prvky, které jsou však prováděny dokonale, plynule a technicky na vysoké úrovni.

4. Psychologická příprava

Cílem psychologické přípravy je zvýšení účinnosti ostatních složek sportovního tréninku, kterého dosáhneme díky psychologickým poznatkům. Sportovec by měl být schopen na soutěžích stabilizovat výkonnost na úroveň dosaženého stavu trénovanosti. Psychologická příprava se dělí na dlouhodobou a krátkodobou. Dlouhodobá se vyskytuje ve všech tréninkových jednotkách a je zaměřena na všeobecný rozvoj sportovce. Krátkodobá reguluje aktuální psychické stavy a pomáhá k dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti v určitém období (Zahradník & Korvas, 2012).

Ve sportech skupinového charakteru hrají velkou roli procesy a změny, ke kterým dochází v rámci skupin a mezi nimi. Vnitřní dynamika kolektivu může pozitivně nebo negativně ovlivňovat výkon sportovců. Je tedy zřejmé, aby skupina dokázala úspěšně plnit konkrétní úkol a v závěru dosáhnout společného cíle či úspěchu, musí členové týmu koordinovat, spolupracovat a plně se navzájem podporovat. Důležitá je zde víra, kterou vkládá jeden do druhého (Paes, 2021).

Ve sportovním družstvu se může mezi členy objevovat konkurence a spolupráce. Je důležité, aby byly zastoupeny z menší části oba tyto vztahy. Velká konkurence vede k rivalitě, avšak spolupráce bez konkurenčních vztahů vede k demotivaci (Zahradník, & Korvas, 2012).

Jelikož Aerobic Team Show není vrcholový sport, důraz na psychologickou přípravu není tolik kladen. Největší roli v psychologické složce zastává trenérka, která by měla mít respekt, ale také důvěru dětí, kteří se na ni mohou obrátit s problémy. V kolektivu je důležitá komunikace jak mezi trenérem a závodnicí, tak mezi členy ve skupině. Tento typ sportu provozují především dívky, které jsou v období staršího školního věku velmi citlivé a náladové, je proto potřeba na tréninku s tímto chováním počítat a dostatečně se na něj připravit. Dívčí kolektiv bývá častěji problematictější než klučičí. Cílem je vytvořit pevné vazby v týmu, které mohou přispět k úspěšným sportovním výkonům.

2.14 Charakteristika věkového období

Období staršího školního věku je vymezeno mezi 11 až 15 rokem života člověka. Je důležitým biologickým a sociálním mezníkem, končící základní školní docházkou a volbou povolání. Nástup a průběh tohoto věku je velmi individuální (Vágnerová, 2007).

Starší školní věk Vágnerová (2007) nazývá obdobím rané adolescence (pubescence).

Langmeier a Krejčířová (1998) toto období rozdělují do dvou kategorií, kdy prvním je fáze prepuberity (do třinácti let) a druhým obdobím je fáze vlastní puberty (do patnácti let).

Toto věkové období je charakteristické velkými tělesnými a psychickými změnami, probíhající nerovnoměrně a navzájem závisle. Současně dochází k novému sociálnímu zařazení, které do jisté míry ovlivňuje chování jedince (Langmeier & Krejčířová, 1998).

2.14.1 Fyzický vývoj dítěte

V tomto období je tělesné dospívání nejvíce viditelné a projevuje se především tzv. růstovým spurtem, tedy dočasným zrychleným růstem. Kosterní aparát roste velmi rychle, ale nerovnoměrně, přičemž končetiny rostou rychleji než trup. Ruce a nohy rostou rychleji než horní a dolní končetiny. Rozvoj svalového aparátu je hormonálně ovlivněn a rozdíly mezi dívkami a chlapci jsou patrnější. Hormony mají vliv na růst svalové hmoty a tím i na zpevnění svalů a vazů. Rozvoj pohybového ústrojí předbíhá růst a vývoj vnitřních orgánů. Dýchací a oběhový systém pracuje při zvýšených nárocích neekonomicky. V období puberty jsou pohyby ekonomické, přesné a účelné. Rychlý růst způsobuje v období puberty zhoršení koordinačních schopností, a to může vést k nebezpečí špatného držení těla. Zhoršuje se také přesnost a plynulost pohybu (Hájková, 2006).

Toto období je charakteristické tvorbou sekundárních pohlavních znaků, které jsou u děvčat nápadnější a dospělými chápány jako kvalitativní změny. Změny sekundárních znaků se projevují růstem prsů, nástupem menstruace, která se objevuje přibližně ve věku 12 let. Dále se jim v tomto období rozšiřují boky, roste pánev a podkožní tuk v oblasti boků (Vágnerová, 2007).

Dívky v tomto období zohledňují estetický charakter sportovní disciplíny, ve kterém je pozornost zaměřena z velké části na vzhled. Velké nároky a touha po kráse a dokonalosti může vést k větší nespokojenosti se vzhledem svého těla. Mezi závodnicemi se tak můžeme setkat s kritikou postavy či hmotnosti. Tyto faktory mohou vyvolat zdravotní a psychické problémy jako jsou anorexie, bulimie, amenorea, chudokrevnost a další (Neuls & Frömel, 2016).

2.14.2 Psychický vývoj dítěte

Kromě tělesného vývoje je ve starším školním věku důležitý vývoj osobnosti. U pubescentů převládá psychická labilita, vztahy k sobě i okolí jsou emotivní a kritické. Typickými znaky je náladovost, podrážděnost a citová nevyrovnanost. Často převládají záporné emoce a negativismus (neposlouchá, odmlouvá a neovládá se). Těžko se vyrovnává s ironií, moralizováním, urážkami a ponižováním. Objevující se nevhodné chování je pouze dočasné, a proto není potřeba řešit všechny negativní jevy. Přátelství a role ve skupinách jsou pevnější a je na ně kladen větší důraz. Často jsou pro pubescenty přednější než vlastní rodina. V tomto období sympatizují se svými vzory a obdivují je (mohou být i záporné). Chápu abstraktní pojmy, rozvíjí se paměť a prodlužuje se doba soustředění (Hájková, 2006).

Ke konci dospívání dochází ke stabilizaci emočních prožitků, které je způsobeno hormonálním vyrovnáváním a adaptací organismu na pohlavní dospělost. Tato fáze je také nazývána „obdobím vystřízlivění“ (Vágnerová, 2007).

Existence období dospívání tedy dovoluje jedinci plně rozvinout své schopnosti a personalitu a umožňuje jedinci připravit se na život v dospělosti (Langmeier, Langmeier, & Krejčířová, 1998).

Dle výše uvedených znaků je období staršího školního věku po stránce vedení náročnější, proto sportovní trénink vyžaduje dostatek trpělivosti jak s projevy závodníků, tak se změnami jejich fyzické stránky. Na konci stádia končí růstový spurt (mění se poměr končetin a trupu), který vede ke ztrátě natrénovaného a zhoršení koordinace. Poté nastává stabilizace, kdy je potřeba se vrátit k základním průpravným cvičením. Odměnou pro trenéra je konec tohoto období spojený s proměnou dítěte na cílevědomého závodníka (Hájková, 2006).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Cílem práce je tvorba příkladové pohybové skladby v soutěžní kategorii Aerobic Team Show.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Uvést roční tréninkový plán
- 2) Popsat jednotlivé prvky obsažené v choreografii
- 3) Vytvořit aerobní bloky z konkrétních prvků
- 4) Zobrazit jednotlivé útvary ve skladbě
- 5) Popsat postup tvorby choreografie se zaměřením na námět, výběr hudby a tvorbu kostýmů

3.3 Úkoly práce

- 1) Nastudovat odbornou literaturu a dostupné materiály potřebné k tvorbě pohybové skladby Aerobic Team Show
- 2) Tvorba fotodokumentace povinných prvků aerobiku

4 METODIKA

Na základě dostupné odborné literatury a internetových zdrojů byl v první části mé práce nastudován a následně zpracován postup tvorby pohybové skladby v soutěžní kategorii Aerobic Team Show. Nejčastěji jsem čerpala z česky tištěných publikací vydaných v letech 2001–2017. Informace jsem vyhledávala i ze starší literatury z let 1984–1999. Nejčastěji uvedeným autorem je Novotná s publikací „Pohybová skladba“ vydaná roku 1995. Použila jsem databáze Web of Science, Scopus a Google Scholar, ve kterých jsem hledala za pomoci klíčových slov „aerobics“, „choreography“, „dance music“, „sport training“. Dále jsem využila jako zdroj oficiální internetové stránky Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, ze kterých jsem čerpala do kapitol soutěžního aerobiku.

V druhé části práce jsem zhotovila fotodokumentaci s povinnými prvky tvořící choreografii ATS. Tyto prvky jsou foceny v první poloze, dále následuje průběh prvku a končí v závěrečné poloze. K prvkům je přiložený odborný název, který je uveden s vysvětlením ve slovníku použitých prvků. Slovník je tvořen pomocí tabulky v Microsoft Word. Jako figurantku jsem vybrala bývalou závodnici z týmu Dynamic – fit Hranice. Focení probíhalo ve fitness centru Dynamic fit Hranice, kde také probíhá trénink závodního aerobiku. Fotografie byly pořízeny z mobilního fotoaparátu iPhone SE 2020 a následně podle potřeby ořezány v Microsoft Word. Před tvorbou fotografií s prvky aerobiku byl pro focenou osobu vytvořen písemný souhlas s pořízením a použitím fotografií.

Jako ukázka kompletní pohybové skladby při tvorbě byla použita choreografie s názvem „Výhra v loterii“. S touto choreografií vystupovaly dívky z týmu Dynamic – fit Hranice, kde jsem sama několik let působila jako závodník.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Motoricko funkční příprava

Motoricko-funkční příprava je základem pro získání požadované úrovně motorických schopností a pohybových dovedností, které jsou potřebné ke správnému provedení cviku. Význam má především v senzitivním období, kdy má dítě nejlepší předpoklady k naučení určité dovednosti. Pokud rozvoj pohybových schopností neproběhne v tomto období, jeho efektivita v konečném výsledku nemusí být tak výrazná. Motorické učení se skládá ze tří fází. Fáze nácviku, zdokonalování a stabilizace.

Motoricko-funkční přípravu u ATS řadíme do přípravného období, ve kterém je hlavním cílem správná a kvalitně provedená technika aerobních prvků. S tím se pojí dosažení adekvátní úrovně síly, koordinace a flexibility.

5.1.1 Odrazová a doskoková příprava

Odrazová a doskoková příprava je nezbytná pro efektivní provedení aerobních prvků Air Jack, Tuck Jump, Front Jeté a další. Odraz je definován jako výbušná extenze v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Aby byl odraz správně proveden, musíme dbát na správnou synchronizaci paží, dolních končetin a zpevnění trupu (Hájková, 2006).

Ačkoliv se doskok může zdát nepodstatný, při pohybu má velmi důležitou funkci, kterou je ztlumení kinetické energie letícího těla. Tomu napomáhá koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Doskok se provádí přes špičky na celá chodidla, v paralelním postavení, do podřepu, kolena směřují nad špičky, upažit dolů. U mladších dětí je třeba dbát na doskok na měkkou podložku (Hájková, 2006).

Průpravná cvičení:

- Žabáci – vzpor dřepmo, skok snožmo vzpažit, skok do dálky a do výšky.
- Přeskoky přes švihadlo – snožmo s meziskokem, snožmo bez meziskoku.
- Poskoky do různých směrů.
- Skipink – zrychlovat, zpomalovat.
- Přeskoky přes překážky.

5.1.2 Podporová příprava

Cílem je zpevnění ramenní osy. Tato příprava je určena především ke cvikům s odrazem horních končetin jako stoj na rukou, přemet stranou, kliky s výskokem a jiné. I přesto, že se v aerobní sestavě žádný z těchto prvků nevyskytuje, je důležité dbát na celkový rozvoj.

Průpravná cvičení:

- Vzpor ležmo.
- Vzpor vzadu ležmo.
- Vzpor ležmo: celým obratem vpravo (vlevo) vzpor vzadu ležmo.
- Vzpor ležmo: klik.
- Cvičení ve dvojicích – vzpor ležmo: vychylování vpřed a vzad.

5.1.3 Zpevňovací příprava

Cílem je zpevnění těla v obtížných a náročných polohách, při pohybech je nutné zpevnění kontrolovat, například aby při výskoku nedošlo k prohnutí. Pro zpevňování je charakteristické posilování celého těla, nikoliv jednotlivých skupin svalů.

K osvojení vědomého ovládnutí těla Hájková (2006) uvádí následující postup:

- Nácvič základních statických poloh.
- Pomalý řízený pohyb z nacvičených výchozích poloh do přesně určené následné polohy.
- Rychlé až explozivní provádění průpravných cvičení.

Průpravná cvičení:

- Leh – připažit – paty na stepu, podsadit pánev a zvednout ji nahoru – skrčit přednožmo pravou (levou) nohu a zpět.
- Podpor na předloktích (vzadu) ležmo.
- Leh – hrudní předklon – vzpažit – přednožit dolů: „kolíbka“.
- Cvičení ve dvojicích: podpor na předloktích vzadu ležmo: úchopem za paty zvednout tělo a pouštět pravou nebo levou patu.

5.1.4 Rotační příprava

Hlavním úkolem je naučit jedince otáčet své tělo v prostoru kolem různých os. Předpokladem k úspěšnému provedení je zvládnutí zpevňovací přípravy.

Průpravná cvičení:

- Běh vpřed s obraty.
- Válení sudů.
- Kombinace kotoulů a skoků s obraty.

5.1.5 Rozvoj rytmických schopností

Úkolem rytmické přípravy je naučit cvičence synchronizace pohybu s hudebním doprovodem, vnímat hudbu a reagovat na změny tempa. Při nácviku pohybové skladby nejprve cvičíme na hlas trenéra, který si pomáhá tleskáním. Při zvládnutí základů přidáme hudební doprovod. U dětí nejdříve využíváme známou hudbu, která by měla být z hlediska tempa jednoduchá. Poté přidáváme různé obměny tempa nebo pomlky, aby děti dokázaly na hudbu reagovat. Zdokonalujeme tím i soustředění.

Průpravná cvičení (zařazujeme u malých dětí):

- Cvičení s hudbou – střídání rychlého a pomalého tempa.
- Tleskání, dupání na básničku.

5.1.6 Rozvoj kloubní pohyblivosti

Kloubní pohyblivost patří mezi nejvýznamnější faktory sportovního výkonu ve všech soutěžních formách aerobiku. Cílem je dosažení dostatečného rozsahu pohybu v konkrétním kloubním spojení. Nejefektivnějším obdobím pro rozvoj kloubní pohyblivosti je rozmezí mezi deseti až dvanácti lety života. Nejúčinnější metodou k dosažení je strečink. Základem je výdrž v dané poloze po dobu minimálně 10–30 sekund. Cvičenec musí cítit protažení, ale ne bolest, aby tak nedošlo k přetažení. Druhou nejpoužívanější metodou je dynamické protahování, které obsahuje švihy a kmity. Počet opakování by měl být v rozmezí 15–30 švihů (Hájková, 2006).

5.2 Plánování tréninkové jednotky

Makrociklus je nejdůležitější plánování sportovního tréninku, který trvá u soutěžní formy Aerobic Team Show jeden rok. Je to základ, na kterém je stavěna celá sezóna. V září začíná přípravné období, které se zaměřuje na všeobecný a speciální rozvoj pohybových schopností a dovedností. V říjnu a listopadu se postupně přechází na předzávodní období, které je zaměřené na tvorbu aerobní sestavy. Hlavní období obsahuje přípravu na soutěže, které se konají od dubna

do května. Přejichodné období končí v červnu spolu s celou sezónou. Toto období je zaměřené na odpočinek a regeneraci. Délka tréninkové jednotky je 120 minut, jejím obsahem je úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

na tréninkovou jednotku

Přípravné období

Téma hodiny: Speciálně rozvíjející mikrocyklus – Technická příprava

Cíle vyučovací jednotky: Cílem je zlepšit techniku a provedení skoků

Materiální zajištění: Sportovní oblečení – legíny, tričko, fitness boty, hudební doprovod

Čas min	Obsah	Poznámky
15	<p>Úvodní část:</p> <p>Rozehřátí v podobě běhu do kolečka, výměna cviků v kolečku (jogging, cha-cha, skipink, krok sun krok,...)</p> <p>Seznámení s úkoly a cílem tréninkové jednotky.</p>	
30	<p>Průpravná část:</p> <p>Nácvik předskoku a doskoku, který je nezbytnou součástí skoků.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Průpravné cvičení – žabáci, skoky ze strany na stranu • Samostatný nácvik – stoupneme si před zrcadlo, ať na sebe vidíme, rozklad cviku – odraz, skok + přidáme ruce (můžeme přidat záslap před odrazem) <p>Strečink – trénink flexibility kyčelního kloubu (nezbytné ke správnému provedení Front Jeté).</p>	<p>Musíme dávat pozor na propnuté špičky, dopnuté ruce, rovná záda.</p> <p>Protahujeme do maximálně možné polohy, nepřeceňujeme síly</p>
60	<p>Hlavní část:</p> <p>Procvičované skoky: Air Jack, Tuck Jump, Svíčka, Front Jeté</p> <p>Cvičenci si stoupnou vedle sebe a postupně budou skoky předvádět ze zadního rohu do předního rohu tak, ať na ně vidíme.</p> <p>Nácvik vypadá následovně: odraz – skok, odraz – skok, odraz – skok,...</p> <p>Počítáme následovně: Raz, dva, tři, čtyři.</p> <p>Při nácviku Front Jeté odraz provádíme pomocí kroku cha-cha (výšlap levou, odraz z levé nohy, v letové fázi je pravá noha ve předu, dopad na pravou nohu).</p> <p>Při zvládnutí kroků nacvičujeme na hudbu v daném tempu.</p>	<p>Každého sledujeme zvlášť, hledáme chyby, opravujeme slovně, tleskáme do rytmu bez hudby</p>
15	<p>Závěrečná část:</p> <p>Závěrečné protažení, především spodní části těla, která byla nejvíce namáhána.</p> <p>Zklidnění organismu na klidnou hudbu.</p>	

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

na tréninkovou jednotku

Předzávodní období

Téma hodiny: Návuk sestavy ATS

Cíle vyučovací jednotky: Návuk jednotlivých bloků aplikované do aerobní sestavy

Materiální zajištění: Sportovní oblečení – legíny, tričko, fitness boty, hudební doprovod

Čas min	Obsah	Poznámky
15	<p>Úvodní část:</p> <p>Zahřátí organismu, příprava na zátěž – vytvoření kruhu (každý cvičenec předvádí cvik, ostatní po něm opakují).</p> <p>Seznámení s úkoly a cílem tréninkové jednotky.</p>	
30	<p>Průpravná část:</p> <p>Procvičení jednotlivých cviků, se kterými se bude v hodině pracovat, zlepšení a zdokonalení techniky.</p> <p>Strečink – připravenost kloubních aparátů na zatížení (především kyčelní kloub, který je v sestavě zatěžován – High leg kicks, Air Jack, Front Jeté, Front Split.</p>	Dbáme na techniku provedení
60	<p>Hlavní část:</p> <p>Samostatná tvorba choreografie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Návuk prvního bloku skládajícího se z prvků na osm dob. <ul style="list-style-type: none"> - První a druhá doba – air jack - Třetí a čtvrtá doba – jack - Pátá, šestá, sedmá a osmá doba – grapevine • Učíme se nejdříve na místě bez hudby. • Při zvládnutí prvků jdoucích za sebou přidáme hudbu v daném tempu. • Při návuku více bloků jdoucích za sebou tvoříme choreografii s útvary. <p>Na závěr hlavní části procvičujeme naučené.</p>	Počítáme: raz, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm. Zdůrazňujeme potleskem a počítáním nahlas.
15	<p>Závěrečná část:</p> <p>Protážení celého těla – při návuku jsou zapojeny všechny svalové skupiny. Zklidnění organismu.</p>	

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

na tréninkovou jednotku

Hlavní období

Téma hodiny: Vylad'ovací mikrocyklus – vše, co se dá vylepšit

Cíle vyučovací jednotky: Cílem je zdokonalení aerobní sestavy, důraz je kladen na synchronizaci a výraz

Materiální zajištění: Sportovní oblečení – legíny, tričko, fitness boty, hudební doprovod, náčíní

Čas min	Obsah	Poznámky
15	<p>Úvodní část:</p> <p>Zahřátí organismu, příprava na zátěž – jednoduché prvky aerobiku prováděné na hudbu.</p> <p>Seznámení s úkoly a cílem tréninkové jednotky.</p>	
30	<p>Průpravná část:</p> <p>V hlavním období je sestava již kompletní.</p> <p>Příprava na účast na soutěžích.</p>	
60	<p>Hlavní část:</p> <p>Vylad'ovací příprava obsahuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Synchronizace skupiny • Výraz • Harmonie pohybu s hudbou • Plynulost přechodů mezi jednotlivými útvary • Precizní provedení jednotlivých cviků doprovázené s pohyby paží <p>Zařazujeme zde speciální přípravu (je důležité, aby se trénink nezaměřoval pouze na soutěže).</p>	
15	<p>Závěrečná část:</p> <p>Protažení celého těla – při nácviku jsou zapojeny všechny svalové skupiny.</p> <p>Zklidnění organismu.</p> <p>Může zde být zařazena psychologická příprava – rozhovory a komunikace v kolektivu, s trenérem.</p>	

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA

na tréninkovou jednotku

Přechodné období

Téma hodiny: Zábavné cvičení s Fitballem

Cíle vyučovací jednotky: Zlepšení funkce síly, koordinace, dýchání a relaxace

Materiální zajištění: Fitball, činky, legíny, sportovní tričko, tenisky, hudební doprovod

Čas min	Obsah	Poznámky
15	<p>Úvodní část:</p> <p>Rozehřátí zábavnou cestou – Hra na babu na fitballu: každý cvičenec se pohybuje na fitballu, jeden má „babu“ a snaží se ji předat druhému. Ten, kdo ji dostane, musí na sebe upozornit zvednutím rukou.</p>	Dohlížíme na bezpečnost, aby nedošlo k úrazu
	<p>Průpravná část:</p> <p>Seznámení s fitballem – tvar, velikost, materiál, váha a další. Průpravná část může být součástí hlavní části.</p>	
30	<p>Hlavní část:</p> <p>Posilování s fitballem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dřepy – držíme fitball v ruce • Pravou rukou se držíme fitballu, levou nohu zvedáme do strany nahoru a dolů tahem (po určité době střídáme strany) • Leh na fitballu – ruce máme před tělem opřené o zem, nohy zvedáme do vzduchu • Step touch – fitball držíme v rukou před sebou a směřujeme ze strany na stranu • Side to side – zvedáme fitball na hlavu • Sedíme na fitballu – posilujeme ruce s činkami • Sedíme na fitballu – zvedneme nohy z podlahy, snažíme se udržet balanc 	Dbáme na správnou techniku posilování
15	<p>Závěrečná část:</p> <p>Protažení těla a zklidnění organismu na fitballu. Pouštíme pomalou melodickou hudbu, soustředíme se na dýchání.</p>	

5.3 Základní a povinné prvky v pohybové skladbě Aerobic Team Show

Aerobic Team Show vychází z komerčního aerobiku, z toho důvodu je pohybová skladba tvořena převážně základními kroky aerobiku. Do choreografie byly přidány také taneční kroky s cílem originality.

- Základní prvky



Jogging



Jack front – scissors



March

Tap side

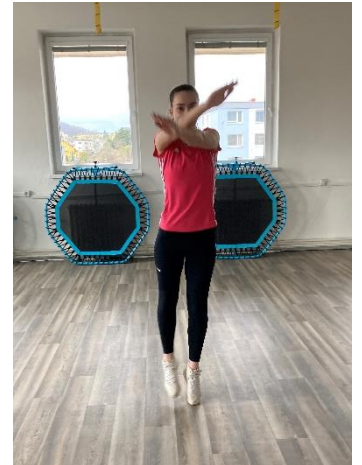


Step touch

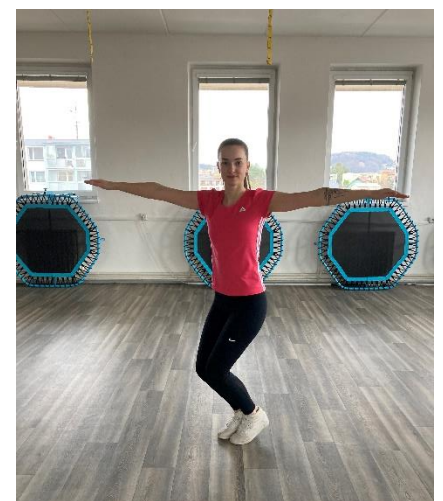
Slide



Grapevine



Chassé



Twist



Cha – cha

Knee up s výskokem



Jumping jacks

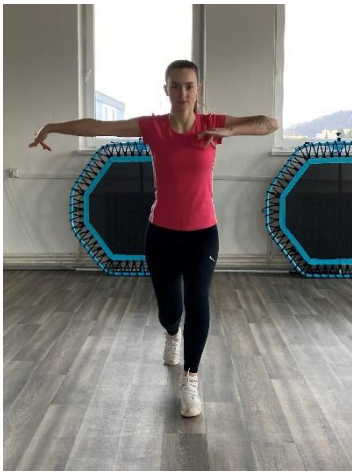


Mambo

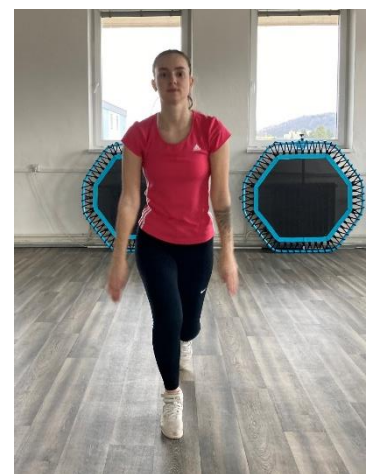
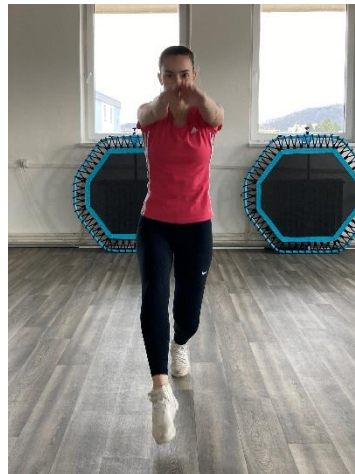


High leg kick

- Skoky – aby měl skok dostatečný odraz a výšku, využívá se zášlapu a následného předskoku.



Zášlap



Předskok



Air Jack



Bočný skok



Tuck jump



Svíčka

Front Jeté

- Prvky v nízkých polohách – do nízkých poloh můžeme jít buď přes dřep nebo přes skluz, který je níže znázorněn.





Push up



Sed skřmo přednožný levou

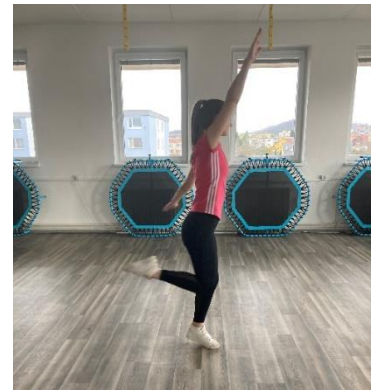
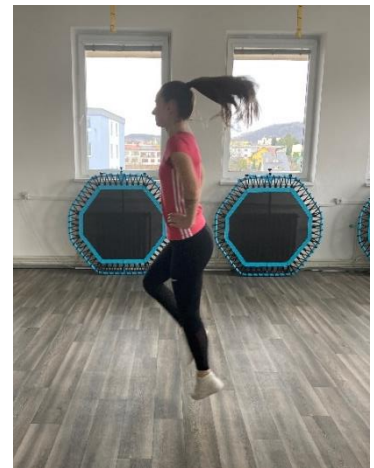
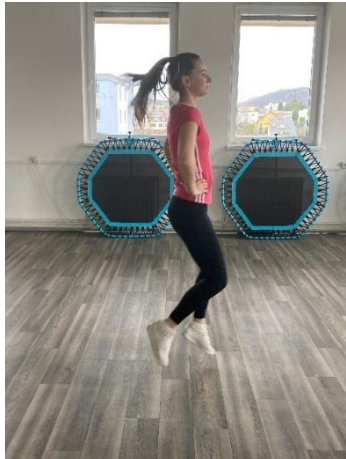


Překážkový sed



Front Split

- Obraty



Jumping jacks s obratem o 360°



Obrat kolem své osy na pravé noze

Slovník použitých prvků v choreografii

Air Jack	Odrazem snožmo skok s roznožením
Chassee	Polkový krok stranou
Cha – Cha	Výměnný krok, krok sun krok
Front Jeté	Dálkový skok
Front Split	Bočný rozštěp
Grapevine	Křížený krok stranou
Jack front – scissors	Nůžky
Jogging	Běh
Jumping jacks	Poskoky ze stoje spojného do podřepu rozkročného
Kick	Kop, předkopnutí
High leg kick	Vysoké předkopnutí
Knee up	Zvednutí kolene
March	Chůze
Mambo	Mambový taneční krok
Push ups	Kliky
Slide	Sklouznutí
Step Touch	Krok stranou, přinožit
Svíčka	Výskok snožmo
Tap	Přídup
Tuck jump	Kufr
Twist	Pohyb pánví do stran

5.4 Tvorba jednotlivých bloků skládajících se z prvků aerobiku

Při tvorbě pohybové skladby v aerobiku se nejčastěji používá osmi dobový takt, který se při nácviku počítá následovně: raz, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm, osm. Pokud chceme upozornit na cvik, který dělá cvičencům problém, upozorníme na něj při počítání, například: raz, dva, tři čtyři, jack, jack, sedm, osm. Jako první učíme závodnice skladbu s počítáním, případně s použitím tleskání, aby byl udržen rytmus. Při zvládnutí kroků přidáme hudbu. Skupina cviků tvořena na osmi dobový takt se pak skládá v jeden blok. Jednotlivé kroky je potřeba po sobě sestavovat tak, aby byla zachována její plynulost. Délka skladby je 2–3 minuty.

Ukázková sestava má délku 2:55 min, přičemž je v ní obsaženo 47 bloků, každý z nich je tvořen osmi dobovým taktem. Jako příklad jsem vybrala 8 bloků z choreografie:

1. Blok

- První a druhá doba – air jack
- Třetí a čtvrtá doba – jack
- Pátá, šestá, sedmá a osmá doba – grapevine

2. Blok

- První a druhá doba – jack + půl obrat zanožením levou
- Třetí, čtvrtá, pátá a šestá doba – cha – cha
- Sedmá a osmá – tap, tap

3. Blok

- První a druhá doba – tap pravou + předklon + předpažení pravou
- Třetí, čtvrtá, pátá a šestá doba – jogging
- Sedmá a osmá doba – slide vpravo

4. Blok

- První a druhá doba – one high leg kick
- Třetí a čtvrtá doba – svíčka
- Pátá, šestá, sedmá a osmá doba – chassé

5. Blok

- První a druhá doba – jogging
- Třetí a čtvrtá doba – nůžky
- Pátá a šestá doba – jack + čtvrt obrat s překřížením nohou
- Sedmá a osmá doba – jack

6. Blok

- První a druhá doba – cha – cha (předskok)
- Třetí a čtvrtá doba – front jeté
- Pátá a šestá doba – march vpřed pravou, přísun
- Sedmá a osmá – podřep snožmo

7. Blok

- První a druhá doba – půl obrat
- Třetí a čtvrtá doba – slide
- Pátá a šestá – cha – cha
- Sedmá a osmá – cha – cha s půl obratem

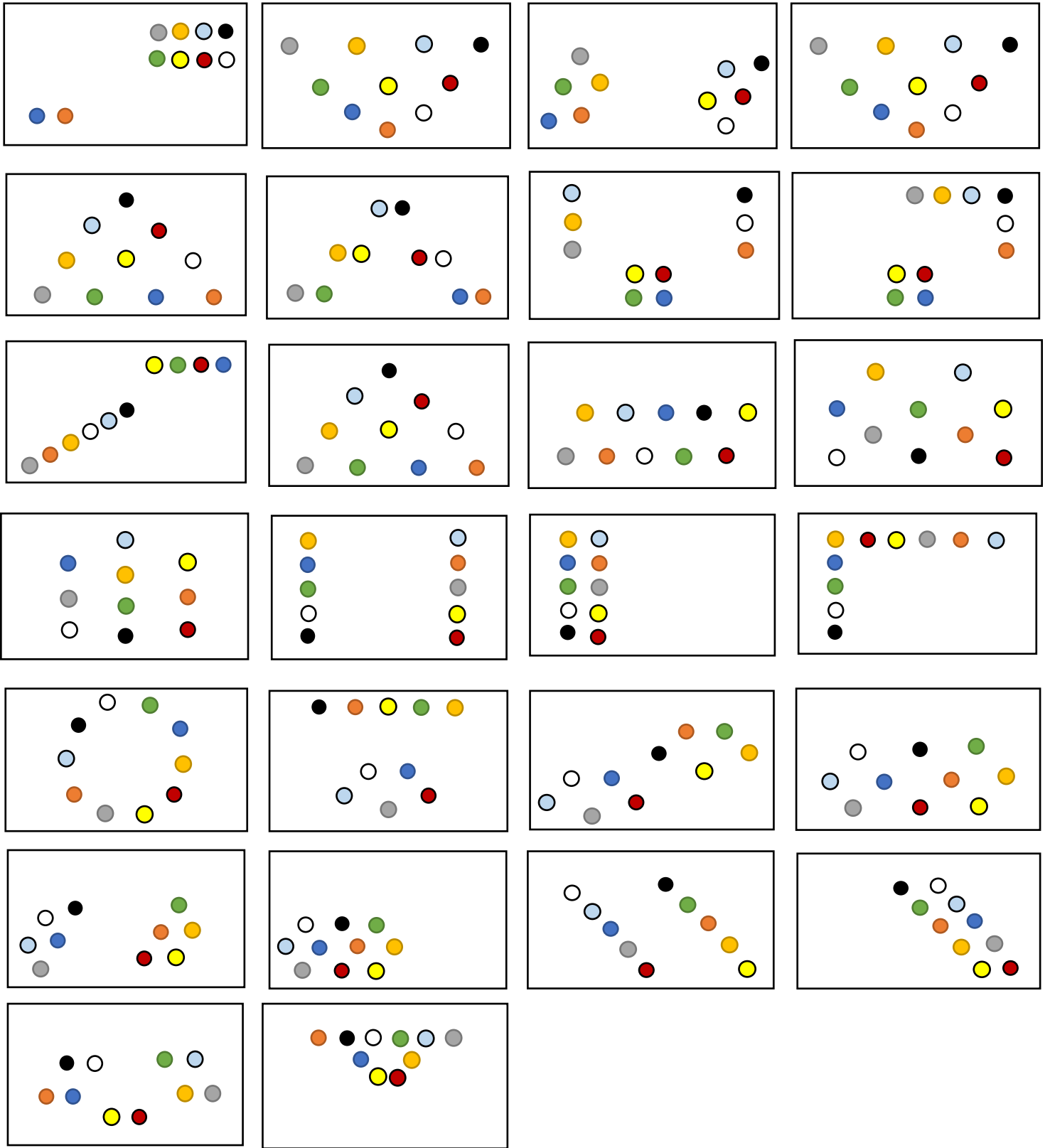
8. Blok

- První doba a druhá doba – jack + knee up
- Třetí a čtvrtá doba – obrat jednož o 360°
- Pátá a šestá doba – jack
- Sedmá a osmá doba – dřep

5.5 Útvary a formace aplikované do soutěžní choreografie

Útvary musí pokrýt celou závodní plochu, minimální počet je pět rozdílných útvarů. Během krokových výměn mezi jednotlivými útvary musí být využito všech pět směrů – dopředu, dozadu, stranou, diagonálně a po kruhu. Přechody mezi jednotlivými útvary jsou nejčastěji prováděny pomocí cviků jogging, nůžky, march a čača. Pro útvary je nejideálnější sudý počet závodníků, aby bylo možné tvořit skupiny se stejným počtem cvičenců či dvojice, které mohou společně provádět originální prvky. Každá formace by měla být sestavena tak, aby pohled poroty na všechny závodníky byl co nejjasnější. V týmu musí být minimálně šest členů.

Názorná skupina je tvořena deseti dívkami, které jsou součástí všech útvarů a formací. V choreografii je použito celkem 20 formací, z toho tři se opakují více jak jednou. Nejčastějším útvarem je pyramida, která se vyskytuje dvakrát v klasickém provedení a dvakrát v převráceném provedení.



5.6 Postup tvorby pohybové skladby

- Námět

K tomu, abychom vytvořili skladbu s dobrým a originálním nápadem, musíme mít dobrou inspiraci, která je jakýmsi popudem nebo hybatelem k tvoření. Inspirací pro dobrou tvorbu pohybové skladby najdeme v našem životě a v našem okolí spoustu. Téma nebo námět může být konkrétní, ale také i abstraktní. K pochopení myšlenky nám může napomocť hudba nebo se také může objevit v názvu skladby. Inspirovat se můžeme také již vytvořenými choreografiemi, které jsou nahrány na YouTube, Facebook či jiné sociální sítě. Lze také čerpat z českých nebo zahraničních filmů s taneční tematikou, kde se často vyskytují populární a celosvětově známé skupiny.

Téma názorné choreografie „Výhra v loterii“ vzniklo jako odraz tvorby choreografie. Jedná se o činnost, ve které je cílem radost, potěšení a dosažení něčeho, po čem toužíme. Abychom toho dosáhli, musíme dát na jistotu, ale také trochu zariskovat. Díky tomu pak výsledek může mít úspěch nebo neúspěch.

- Hudba

V této kategorii má hudba podstatnou funkci. Je důležité, aby písně obsažené v choreografii tematicky doplňovaly námět. Při výběru hudebního doprovodu je velmi důležitá znalost teorie hudby, která je potřebná k práci při tvorbě pohybové skladby. Mimo jiné by hudba v choreografii měla být líbivá, chytlavá a melodická, aby upoutala pozornost diváků.

Jednou z písní v názorné choreografii je „Money, money, money“ od Abby, kde anglické slovo „money“ v překladu znamená peníze. Jedná se o rychlou a melodickou píseň, která je také energická a dívky tak motivuje ke kvalitnímu výkonu. Tato píseň je obsažena v jedné třetině skladby. Ke konci části s touto hudbou je vsuvka, ve které zní losování čísel ve sportce, při čemž jedna dívka hraje komentátora, který losuje a tři další dívky při vylosování tří čísel znázorňující číslo vyskočí. Jedná se o takzvanou „show“ část.

Další je píseň od Madonny „Material Girl“. Jedná se o tanečnější hudbu, ve které dívky předvádějí také taneční a originální prvky. Píseň původně nemá dostatečné tempo, z toho důvodu je zrychlená a zremixovaná, aby odpovídala podmínkám aerobní sestavě.

- Kostým

Při tvorbě pohybové skladby je součástí i tvorba kostýmů či dresů. Zde je velký prostor pro originalitu a kreativitu. V Aerobic Team Show je důležité, aby kostým odpovídal námětu. Jsou tvořeny z lesklé a pružné látky, aby tak cvičení bylo snadné a bezpečné. Dres by neměl být příliš krátký, aby nebyly vidět intimní části těla. Dres by měl odpovídat věku a pohlaví.

V ukázkové pohybové skladbě mají dívky dlouhé černé legíny, které nebrání v jejich sportovním výkonu. Druhou částí kostýmu tvoří dvojitá vrstva šatů s krátkým rukávem. Tyto šaty jsou velmi originální, jelikož se zdají být jako jedny, avšak v první polovině dívky první vrstvu sundají a dále cvičí se spodní vrstvou. Vrchní vrstva má tmavší odstíny a je méně výrazná. Druhá (spodní) vrstva je zlatavě lesklá a tvoří „wau“ efekt vystihující téma s penězy. Nedílnou součástí jsou bílé fitness boty, které jsou tvořeny pro snadný pohyb a efektivitu skoků a odrazů.



- Náčiní

Náčiní přináší originalitu a tvůrčí schopnosti. Klasické prvky aerobiku jsou tedy díky tomu ozvláštněny. Při použití náčiní v sestavě musí být dodrženy následující požadavky:

- Náradí či náčiní musí být použity minimálně v polovině sestavy
- Náčiní musí mít charakter aerobiku
- Při odložení na zem nesmí bránit bezpečnému cvičení
- S náčiním nesmí manipulovat nikdo jiný, než cvičenci

V choreografii je využitý míček s pěnovým materiálem, manipulace s ním je tedy lehká a nenáročná. Měkkost míčku splňuje také bezpečnostní podmínku, která je jednou z nejdůležitějších. Všechny mají žlutou barvu, ale každý z nich má na sobě nakreslené jiné

číslo. Náčiní tak představuje malé míčky, které jsou losovány při sportce. Každá dívka vlastní jeden, se kterým cvičí v první polovině sestavy po celou dobu. V druhé polovině sestavy se cvičí již bez náčiní. V pohybové skladbě je míček využíván několika způsoby, nejčastěji doplňuje pohyby paží. Ve skladbě je zařazen obtížný prvek, kdy děvčata leží na zádech, míček drží mezi nohy a spouštějí jej do dlaní.



6 ZÁVĚRY

V praktické části jsem sepsala motoricko-funkční přípravu, která je základem pro získání správného provedení pohybových dovedností a zlepšení pohybových schopností.

Pohybová skladba v kategorii Aerobic Team Show je tvořena ročním makrocyklem, který se skládá z přípravného, předzávodního, hlavního a přechodného období. Pro tato jednotlivá období jsem vytvořila ukázkové tréninkové jednotky.

V práci jsem shrnula a uvedla jednotlivé cviky, které jsou součástí pohybových skladeb Aerobic Team Show. Dále jsem znázornila stručný postup při tvorbě jednotlivých aerobních bloků, skládajících se z prvků aerobiku, které tvoří choreografii. Bloky jsou tvořeni osmi dobovým taktem. Při tvorbě jsem zpracovala několik útvarů, které se mohou v pohybové skladbě vyskytovat. Uvedla jsem k tomu pravidla, která jsou s těmito útvary spojena.

Na závěr jsem uvedla dílčí složky, které jsou důležitou součástí při tvorbě pohybové skladby. Řadí se mezi ně tvorba námětu, hudby, kostýmu a případně náčiní. Tyto složky umožňují skladateli předvést tvůrčí schopnosti, originalitu a jedinečnost.

7 SOUHRN

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma Aerobic Team Show. Téma je mi velmi blízké, jelikož jsem se sama tomuto sportu věnovala několik let. V práci tak vycházím ze svých dlouholetých zkušeností. Jedná se o sport kolektivního charakteru, který vychází z komerčního aerobiku a obsahuje zejména základní kroky aerobiku propojené tancem a skoky. V Aerobic Team Show je základem schopnost předvést pohybovou skladbu neboli choreografii skupinou cvičenců jako souvislé dynamické cvičení na hudbu. Jedná se o republikovou soutěž pořádanou jednou ročně Českým svazem aerobiku, která nemá mistrovství Evropy a mistrovství světa.

Aerobik obecně je sport, který obsahuje vytrvalostní cvičení, využívá prostředky základní, kondiční, rytmické gymnastiky a tanců. Jedná se o cvičení na moderní hudbu, zaměřené na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců. Aerobik od počátku prošel několika změnami a v dnešní době má tento sport mnoho forem na vrcholové soutěžní úrovni.

Cílem práce byla tvorba pohybové skladby v kategorii Aerobic Team Show. K úspěšné tvorbě vedou jednotlivé kroky a postupy. Nejdůležitější je plánování ročního tréninkového plánu, na jehož základě trenér závodního družstva staví celou sezónu. Cílem je dosáhnout maximálního sportovního výkonu a připravenosti na soutěže. Roční tréninkový plán obsahuje přípravné, předzávodní, hlavní a přechodné období. Nedílnou součástí je tvorba námětu, hudby a kostýmů. Soutěžní forma Aerobic Team Show má také svá specifická pravidla, která je při tvorbě skladby nutné dodržovat. Důležitým aspektem při plánování a tvorbě choreografie je věk a trénovanost jedinců, kteří jsou součástí aerobní sestavy.

Pro svou práci jsem si vybrala věkové období staršího školního věku, ve kterém je hlavním úkolem vybudovat pozitivní vztah k danému sportu a pohybu. V tomto období jsou děti schopné rozvoje nových pohybových dovedností.

8 SUMMARY

I chose the topic of Aerobic Team Show for my bachelor thesis. I chose the topic of Aerobic Team Show for my bachelor thesis. The topic is very close to me, as I have been involved in this sport for several years. My work is based on my many years of experience. It is a collective sport. It is based on commercial aerobics and contains mainly the basic steps of aerobics connected with dancing and jumping. We understand it as the ability to perform a composition by a group of practitioners as a continuous dynamic exercise with music. This is a national competition organized once a year by the Czech Aerobics Association, which does not have a European Championship and a World Championship.

Aerobics in a general is a sport that includes endurance exercise, uses the means of basic, fitness, rhythmic gymnastics and dances. It is an exercise with modern music, aimed at improving the level of aerobic fitness of exercisers. Aerobics has undergone several changes from the beginning and today this sport has many forms at the top competitive level. One of these forms is the Aerobic Team Show.

The aim of the work was to create a movement composition in the category Aerobic Team Show. The individual steps and procedures lead to successful creation. The most important is to plan an annual training plan, from which the coach of the racing team builds the entire season. The goal is to achieve maximum sports performance and readiness for competitions. The annual training plan includes preparatory, pre-race, main and transition periods. An integral part is the creation of the theme, music and costumes. The competitive form of the Aerobic Team Show also has its own specific rules that movement composition must contain. An important aspect in planning and creating choreography is the age and training of individuals who are part of the aerobic group.

For my work, I chose the older school age, in which the main goal is to build a positive relationship to the sport and movement. During this period, children are able to develop new motor skills.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Adamec, J. (2021). *Pocity viny: celoživotní výkyvy nálad ze založeného konfliktu a komplexů méněcennosti*. Brno: Katedra teorie.

Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: Ústřední škola ČOS.

Arteaga Gómez, R. (2009). *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství.

Bai, S., Chen, L., & Zhao, L. (2021). Research on the evolution of movement difficulty of competitive aerobics based on digital image processing. *Journal of Intelligent & Fuzzy Systems*, 1–7. <https://doi.org/10.3233/jifs-219056>

Belej, M. (1984). *Základy teórie motorického učenia*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita P.J. Šafárika v Bratislavě.

Biehl, B., & Volkmann, C. (2019). “Spirits, dancing in the flesh”: choreography and organisation. *Culture & Organization*, 25(4), 284–299.

<https://doi.org/10.1080/14759551.2019.1608204>

Cooper, K. H. (2018). The History of Aerobics (50 Years and Still Counting). *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 89(2), 129–134.

<https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1452469>

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. (2022). Aerobic Team Show. Retrieved 7.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/>

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. (2022). Česko se hýbe ve školách. Retrieved 7.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/>

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. (2022). Partneři. Retrieved 5.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.fisaf.cz/o-fisaf/>

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. (2022). Pravidla sportovního aerobiku. Retrieved 7.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/>

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. (2022). Soutěžní Aerobic Master Class. Retrieved 15.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/>

- Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. (2022). Stanovy a jiné dokumenty. Retrieved 15.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.fisaf.cz/o-fisaf/dokumenty/>
- Da Silva, D. T. C., Dos Santos Silva, K., Ahmadi, S., & Teixeira, L. F. M. (2019). Indoor-cycling classes: Is there a difference between what instructors predict and what practitioners practice? *Journal of Physical Education & Sport*, 19(1), 772–780. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01110>
- Dovalil, J., & kolektiv. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Felseghi, A. (2019). How to „Read” a Dance Theatre Performance? *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Dramatica*, 64(1), 157–164. <https://doi.org/10.24193/subbdrama.2019.1.10>
- Grigore, M. F., Grigore, V., & Potop, V. (2018). Study on the Influence of the Specific Training on the Technical and Artistic Execution of the Choreographies by the Dancers Aged 12–13 Years. *Journal of Physical Education & Sport*, 18, 2193–2198. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s5331>
- Hájková, J. (2006). *Aerobik – soutěžní formy*. Praha: Grada.
- Kantyka, J., Herman, D., Rocznik, R., & Kuba, L. (2015). Effects of Aqua Aerobics on Body Composition, Body Mass, Lipid Profile, and Blood Count in Middle-Aged Sedentary Women. *Human Movement*, 16(1), 9–14. <https://doi.org/10.1515/humo-2015-0020>
- Karasová, L. (2006). Analýza choreografie sestav Fitness družstev junior aerobik. Diplomová práce, Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné kultury.
- Kottnerová, M. (2011). Pohybové skladby „Aerobic Team Show“ a jejich vývoj. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a Fitness*. Praha: Karolinum.
- Kröschlová, J. (2002). *Výrazový tanec*. Praha: IPOS-ARTAMA Informační a poradenské středisko pro místní kulturu.
- Labudová, J. (1995). *Aerobik – teoretické základy*. Šport pre všetkých. Bratislava: Sacor.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Langmeier, J., Langmeier, M., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Praha: H&H.

- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., & kolektiv (2014). *Sportovního trénink I*. Univerzita Palackého Olomouc: Code Creator s.r.o. Retrieved 20.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.publi.cz/books/148/Tiraz.html>
- Lupau, A., Faur, M.-L., & Pante, C. (2014). Contribution of aerobic step and Pilates exercises to life quality increase. *Timisoara Physical Education & Rehabilitation Journal*, 7(13), 99–104. <https://doi.org/10.1515/tperj-2015-0017>
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada.
- Mlíkovská, J. (1990). *Vybrané kapitoly o choreografii*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mlíkovská, J. (2009). *Vyprávění o tanci na jevišti*. Praha: NIPOS-ARTAMA.
- Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nosál, Š. (1984). *Choreografia ľudového tanca*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství.
- Nováková, A. (2017). *Nová soutěž Českomoravský pohár*. Praha: Rain.cz.
- Novotná, V. (1999). *Pohybová skladba*. Praha: Karolinum.
- Padulo, J., Larion, A., Turki, O., Melenco, I., Popa, C., Palermi, S., Migliaccio, G. M., Mannarini, S., & Rossi, A. A. (2021). Ecological and Construct Validity of a New Technical Level Cuban Dance Field Test. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413287>
- Paes, M. J., Taconeli, C. A., Forbellone, A. A., Fernandes, G. J., Feltz, D. L., & Stefanello, J. M. F. (2021). A Cross-Cultural Adaptation of the Collective Efficacy Questionnaire for Sports (CEQS): Validity Evidence for a Brazilian Version. *Perceptual and Motor Skills*, 128(5), 2304–2325. <https://doi.org/10.1177/00315125211029907>
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. 2. doplněné vydání. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.

Piňos, A. (2007). *Sportovní trénink*. Učební text. Přerov: Střední pedagogická škola Přerov Kabinet tělesné výchovy. Retrieved 25.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.gjb-spgs.cz/data/filecache/component/files/sportovni-trenink.pdf>

Rehabilitace.info. (2017). Gymnastický míč (fitball) a jeho využití při sportu. Zdravotní magazín a katalog rehabilitací. Retrieved 15.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/gymnasticky-mic-fitball-a-jeho-vyuziti-pri-sportu/>

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

Skopová, M., Zítko, M., & kolektiv. (2013). *Základní gymnastika: Vol. Třetí*, upravené vydání. Praha: Karolinum.

Skotáková, A., Svobodová, M., Šimberová, D., & Hedvábný, P. (2009). *Teorie tance*. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. Retrieved 17.3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

Serbus, L., Kos, B., & Mihule, J. (1962). *Historický vývoj a základy teorie TV vystoupení v ČSSR*. Praha: FTVS UK.

Svobodová, L., Skotáková, A., Hedvábný, P., Vaculíková, P., & Sebera, M. (2016). Use of the Dance Pad for the Development of Rhythmic Abilities. *Science of Gymnastics Journal*, 8(3), 283–293. Retrieved 25.3. 2022 from the World Wide Web:

https://www.researchgate.net/publication/316599885_Use_of_the_dance_pad_for_the_development_of_rhythmic_abilities

Teune, B., Woods, C., Sweeting, A., Inness, M., & Robertson, S. (2022). A method to inform team sport training activity duration with change point analysis. *PLoS ONE*, 17(3), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265848>

Tyrš, M., & Reitmayer, L. (1989) *Miroslav Tyrš a jeho místo v dějinách české pedagogiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Urzua-Alul, Vidal-Espinoza, Gomez-Campos, Fuentes-Lopez, J., Torre Choque, D. L., & Cossio-Bolaños. (2022). Nutritional Status and Aerobic Fitness in Chilean Adolescents. *Journal of Exercise Physiology Online*, 25(1), 56–67.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum.

Velínská, L. (2004). *Aerobik speciální učební text*. Praha: ČASPV.

Visi, F., Schramm, R., Coorevits, E., & Miranda, E. R. (2017). Musical Instruments, Body Movement, Space, and Motion Data: Music as an Emergent Multimodal Choreography. *Human Technology*, 13(1), 58–81.
<http://doi.org/10.17011/ht/urn.201705272518>

Wang, Z. (2022). Music Choreography Algorithm Based on Feature Matching and Fragment Segmentation. *Computational Intelligence & Neuroscience*, 1–9.
<https://doi.org/10.1155/2022/9274098>

Willmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2008). *Physiology of sport and exercise* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Yuriy, B., Valentina, T., Alina, P., & Maryan, P. (2016). Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. *Journal of Physical Education & Sport*, 16(4), 1352–1356. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.0421>

Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova Univerzita Brno. Retrieved 26.3. 2022 from World Wide Web:
<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/12.html>

10 PŘÍLOHY

10.1 Informovaný souhlas

Jmenuji se Martina Hošková a jsem studentkou 4. ročníku Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, obor Tělesná výchova a společenské vědy se zaměřením na vzdělávání. Chtěla bych požádat o souhlas na účasti ve fotodokumentaci, která je obsahem mé bakalářské práce, jež se zabývá tvorbou pohybové skladby v kategorii Aerobic Team Show.

Prohlášení

Prohlašuji a svým podpisem souhlasím s tím, aby Martina Hošková (dále jen „Pořizovatel“) pořídila fotografie mé osoby, které budou sloužit jako dokumentace potřebné k bakalářské práci. Dále souhlasím s užitím pořízených fotografií, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné) pro veškeré propagační materiály Pořizovatele, jak v tištěné, tak v elektronické podobě (např. webové stránky, FB, tiskoviny). Souhlasím s tím, že fotografie může být změněna, použita jako součást díla souborného nebo může být použita pouze její část. Dále prohlašuji, že jsem byla dostatečně seznámena s informacemi ohledně organizace a obsahu focení materiálu.

Informovaný souhlas je vytvořen ve dvou vyhotoveních, jeden pro figurantku, druhý pro autorku práce.

Souhlasím: ANO/NE

Jméno a příjmení figurantky:

Datum narození:

Bydliště:

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

V dne

Podpis