



Vývoj a současnost soutěžních forem aerobiku

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7504R181 – Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce: **Tereza Šoltysová**
Vedoucí práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tereza Šoltysová**
Osobní číslo: **P15000085**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)**
Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Název tématu: **Vývoj a současnost soutěžních forem aerobiku**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Charakteristika a vývoj sportovního a gymnastického aerobiku. Soutěžní aerobik pod vedením dvou největších federací v ČR - FISAF a FIG. Analyzování a porovnání obou svazů, i nově vzniklých neregistrovaných soutěží. Nahlédnutí na mezinárodní pozici obou sdružení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HÁJKOVÁ, Jana. Aerobik, soutěžní formy kompletní průvodce tréninkem. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1311-X. MACÁKOVÁ, Marcela. Aerobik. Praha: Grada, 2001. SKOPKOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. Aerobik: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **15. prosince 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2018**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




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

V Liberci dne 18. prosince 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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

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

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Petře Čaplové, PhD. za poskytnutí rad a pomoci při psaní této práce. Také bych ráda poděkovala svým rodičům, kteří mi umožnili studovat, a tedy i psát tuto práci. Dále děkuji Bc. Bohuslavu Ferdanovi za trpělivost a podporu při psaní této práce.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na vývoj a charakteristiku sportovního aerobiku. Práce přináší základní informace o aerobiku a jeho historii v rámci ČR, ale i na světové úrovni. Hlavním cílem práce je charakteristika sportovního aerobiku pod záštitou dvou federací. Součástí práce je popis nových českých soutěží, které vznikly z obou federací a umožňují závodit ve sportovním aerobiku. Praktická část se zaměřuje na srovnání federací dle pravidel a srovnání mezinárodních soutěží. Dále je zpracováno anketní šetření věnující se postoji závodníků a trenérů oslovených českých klubů na obě federace. Dle zjištěných informací byla vytvořena SWOT analýza.

Klíčová slova

sportovní aerobik, gymnastický aerobik, federace, FIG, FISAF, soutěže

Annotation

This bachelor thesis is focused on development and characteristics of sport aerobics. The work brings basic information about aerobics and its history in the Czech Republic, and also on the world level. The main aim of the thesis is to compare two associations FIG and FISAF which are described and explained in the theoretical part. The work includes Czech competitions which are newly created by both federations and allowed to compete in sport aerobics. The practical part is focused on comparing federations according to rules and international competitions. In addition, a survey is made on the attitudes of competitors and coaches from Czech teams from both federations. SWOT analysis was created from the information obtained.

Key words

sport aerobics, aerobic gymnastics, federation, FIG, FISAF, competition

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 12 |
| 1 Cíl práce..... | 13 |
| 2 Historie a vývoj aerobiku..... | 14 |
| 2.1 Počátky aerobiku ve světě..... | 14 |
| 2.2 Vývoj aerobiku v ČR | 15 |
| 3 Základní charakteristika aerobiku..... | 16 |
| 3.1 Aerobik obecně | 16 |
| 3.2 Rekreační a komerční aerobik..... | 16 |
| 3.3 Soutěžní aerobik..... | 20 |
| 4 FIG..... | 22 |
| 4.1 Základní charakteristika | 22 |
| 4.2 Historie..... | 22 |
| 4.3 Soutěžní požadavky gymnastického aerobiku | 23 |
| 4.3.1 Závodní sestava..... | 23 |
| 4.3.2 Závodníci | 23 |
| 4.3.3 Hudební doprovod | 24 |
| 4.3.4 Závodní úbor..... | 24 |
| 4.3.5 Prvky obtížnosti | 24 |
| 4.4 Rozhodování | 25 |
| 4.4.1 Systém hodnocení | 25 |
| 4.4.2 Umělecký projev | 25 |
| 4.4.3 Technické provedení..... | 26 |
| 4.4.4 Rozhodčí obtížnosti | 26 |
| 4.4.5 Ostatní rozhodčí..... | 26 |
| 4.5 Systém závodů | 27 |
| 4.6 FIG v ČR..... | 27 |
| 5 FISAF..... | 29 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.1 | Základní charakteristika | 29 |
| 5.2 | Historie | 30 |
| 5.3 | Soutěžní požadavky sportovního aerobiku | 31 |
| 5.3.1 | Závodní sestava..... | 31 |
| 5.3.2 | Závodníci | 31 |
| 5.3.3 | Hudební doprovod | 31 |
| 5.3.4 | Závodní úbor..... | 32 |
| 5.3.5 | Prvky obtížnosti | 32 |
| 5.4 | Rozhodování | 34 |
| 5.4.1 | System hodnocení | 34 |
| 5.4.2 | Technická kritéria | 34 |
| 5.4.3 | Skill rozhodčí..... | 35 |
| 5.4.4 | Aerobní rozhodčí | 35 |
| 5.4.5 | Artistický rozhodčí | 35 |
| 5.5 | System závodů | 37 |
| 5.6 | FISAF v ČR..... | 38 |
| 6 | Ostatní soutěže sportovního aerobiku v ČR | 39 |
| 6.1 | Mistry s Mistry | 39 |
| 6.1.1 | Základní informace | 39 |
| 6.1.2 | Soutěžní požadavky sportovního aerobiku | 39 |
| 6.1.3 | Rozhodování | 40 |
| 6.1.4 | System závodů | 41 |
| 6.2 | Českomoravský pohár | 41 |
| 6.2.1 | Základní informace | 41 |
| 6.2.2 | Soutěžní požadavky sportovního aerobiku | 42 |
| 6.2.3 | Rozhodování | 42 |
| 7 | Srovnání federací | 43 |
| 7.1 | Srovnání gymnastického a sportovního aerobiku | 43 |

| | | |
|-------|---|----|
| 7.2 | Srovnání počtu českých a mezinárodních závodníků na MS..... | 46 |
| 7.2.1 | MS 2016..... | 46 |
| 7.2.2 | MS 2017 (FISAF) a 2018 (FIG) | 48 |
| 8 | Anketní šetření..... | 51 |
| 8.1 | Cíle anketního šetření..... | 51 |
| 8.2 | Metodika šetření..... | 51 |
| 8.2.1 | Struktura respondentů | 51 |
| 8.3 | Výsledky | 52 |
| 8.3.1 | Otázka číslo 1 a 2 - Spokojenost respondentů | 52 |
| 8.3.2 | Otázka číslo 3 - Budoucnost českého aerobiku | 53 |
| 8.3.3 | Otázka číslo 4 a 5 - Sjednocení federací a vliv na reprezentaci | 54 |
| 8.3.4 | Otázka číslo 6 a 7 - Atraktivita sportu a představa soutěžení na OH | 55 |
| 8.3.5 | Souhrn výsledků | 56 |
| 8.4 | Závěry k anketnímu šetření..... | 58 |
| 9 | SWOT analýza..... | 59 |
| | Závěr | 61 |
| | Seznam použité literatury | 62 |

Seznam obrázků

| | |
|---|----|
| Obrázek 1 – Ukázka dresu FIG (Zdroj: www.sgf-archiv.members.io) | 24 |
| Obrázek 2 – Ukázka dresu FISAF (Zdroj: www.sport.aktualne.cz) | 32 |
| Obrázek 3 – Mezinárodní systém soutěží FISAF (Zdroj: FISAF, Pravidla sportovního aerobiku 2018–2020) | 37 |
| Obrázek 4 – Grafické zobrazení – Spokojenost respondentů | 52 |
| Obrázek 5 – Grafické zobrazení – Důvod nespokojenosti | 52 |
| Obrázek 6 – Grafické zobrazení – Vhodná federace pro budoucí český aerobik | 53 |
| Obrázek 7 – Grafické zobrazení – Možnost sjednocení federací | 54 |
| Obrázek 8 – Grafické zobrazení – Vliv sjednocení na reprezentaci | 54 |
| Obrázek 9 – Grafické zobrazení – Atraktivita sportovního aerobiku | 55 |
| Obrázek 10 – Grafické zobrazení – Aerobik na OH | 56 |

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka 1 – Členské země FISAF (Zdroj: www.fisafinternational.com) | 30 |
| Tabulka 2 – Prvky obtížnosti (Zdroj: FISAF, Pravidla sportovního aerobiku 2018–2020) | 33 |
| Tabulka 3 – Panely rozhodčích (Zdroj: FISAF, Pravidla sportovního aerobiku 2018–2020) | 34 |
| Tabulka 4 – Povinné a povinně volitelné prvky (Zdroj: Mistry s Mistry, 2018) | 40 |
| Tabulka 5 – Rozdíly věkových kategorií | 43 |
| Tabulka 6 – Počet účastníků na MS 2016 (Zdroj: www.fisafinternational.com , www.fig-gymnastics.com) | 46 |
| Tabulka 7 – Účast ČR na MS 2016 (Zdroj: www.fisafinternational.com , www.fig-gymnastics.com) | 47 |
| Tabulka 8 – Počet účastníků na MS 2017 a 2018 (Zdroj: www.fisafinternational.com , www.fig-gymnastics.com) | 48 |
| Tabulka 9 – Účast ČR na MS 2017 (FISAF) a 2018 (FIG) (Zdroj: www.fisafinternational.com , www.fig-gymnastics.com) | 49 |

Seznam zkratek

| | |
|-------|---|
| AG1 | Age Group 1 |
| AG2 | Age Group 2 |
| BPM | Beats per minute |
| ČGF | Česká gymnastická federace |
| FIG | Fédération Internationale de Gymnastique |
| FISAF | Federation of International Sports Aerobics and Fitness |
| IOC | International Olympic Committee |
| IWGA | International World Games Association |
| MČR | Mistrovství České republiky |
| ME | Mistrovství Evropy |
| MS | Mistrovství světa |
| ND | National Development |
| OH | Olympijské hry |
| VT | Výkonnostní třída |

Úvod

Tato bakalářská práce pojednává o srovnání federací, které umožňují závodit ve sportovním aerobiku. Aerobik se řadí mezi nové sporty, jenž vznikl na konci minulého století, proto je jeho vývoj momentálně velmi aktuální. K nejprestižnějším formám soutěžního aerobiku se řadí sportovní aerobik, v gymnastické federaci přezdívaný jako aerobik gymnastický. Vývoj soutěžního aerobiku pramení ve formách komerčního a rekreačního aerobiku, což jsou druhy cvičení určené spíše pro veřejnost a rekreační sportovce.

První část se věnuje vývoji a charakteristice aerobiku obecně, zmiňuje hlavní formy aerobiku a následně se zaměřuje na soutěžní formy. Závodit ve sportovním aerobiku je v současné době nabízeno dvěma federacemi. Další část práce se věnuje právě federacím sportovního aerobiku a ostatním českým soutěžím, které umožňují závodit v aerobiku. Jednou z nich je Mezinárodní gymnastická federace (dále jen FIG), která je v České republice podporována Českou gymnastickou federací (dále jen ČGF). Druhou je Mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness (dále pouze FISAF), ta má v České republice dlouhodobější tradici a je více v povědomí veřejnosti, jelikož se s ní nesou slavná jména jako Olga Šípková nebo David Huf. Obě federace mají právo pořádat mistrovství světa a Evropy, což práce zaznamenává a porovnává jednotlivou účast českých a mezinárodních soutěžících. Jelikož je více jak jedna federace, znamená to, že mistrů světa je mnohem více. V České republice se kvůli rozkolu začaly rozvíjet nové soutěže, umožňující závodit téměř všem.

V praktické části práce je kladen důraz na analýzu FIG a FISAF dle pravidel, počtu závodníků, postoje českých závodníků a trenérů k aktuální situaci sportovního aerobiku. Práce se věnuje hlavním rozdílům federací, z kterých se snaží najít východisko pro jednotné fungování sportovního aerobiku, což je zaznamenáno ve SWOT analýze. Záměrem práce je zhodnocení dvou federací za pomoci informací, dokumentů a publikací, které jsou dostupné.

Téma bylo zvoleno na základě dlouholeté zkušenosti autorky se sportovním aerobikem z pohledu závodníka, trenéra a rozhodčího. Autorka má praxi s oběma federacemi, proto se ztotožňuje s jednotlivými problémy. Pevně věří, že výstup práce pomůže budoucím trenérům a závodníkům ve volbě federace či poukázat na možné fungování pouze jedné federace.

1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je charakteristika a porovnání sportovního aerobiku pod vedením dvou federací FISAF a FIG, které fungují mezinárodně, ale i v České republice, kde došlo ke vzniku nových soutěží.

Dílčí cíle jsou:

- analýza publikací a vhodných zdrojů,
- obecná charakteristika a vývoj aerobiku,
- charakteristika obou federací – FIG, FISAF,
- popis nově vzniklých soutěží,
- srovnání federací,
- anketní šetření,
- SWOT analýza.

2 Historie a vývoj aerobiku

2.1 Počátky aerobiku ve světě

Aerobik je estetický sport, jehož vývoj pramení v gymnastice. Gymnastika jako systém tělesných cvičení má bohatou historii a prošla dlouholetým vývojem. Za první systém ovlivňující vývoj základní gymnastiky lze považovat švédský, který založil Pehr Henrik Ling. V Německu se vyvíjel systém zaměřující se na použití náradí, tento tzv. turnerský systém rozvíjel hlavně silové a vytrvalostní schopnosti. Jeho zakladatelem byl Johann Christoph Friedrich Guts-Muths (Kovaříková, 2017).

První zmínky o aerobiku pocházejí ze 70. let 20. století z USA. Jako první aerobik definoval ve své publikaci *Aerobic* americký lékař Kenneth H. Cooper. Hlavním cílem jeho práce byl popis aerobního cvičení a jeho přirovnání k základnímu cvičení jako podstatě aerobního cvičebního programu. Hned zpočátku byl aerobik velmi populární díky své pozitivní účinnosti na kardiovaskulární systém, dýchací systém, pohybový systém a metabolismus. Postupem času se rozšířil téměř do celého světa. Jeho dva hlavní důvody rozšíření byla prevence vůči civilizačním chorobám, kam se v této době nejvíce řadilo onemocnění srdce a cév a zvýšení nedostatku pohybu v běžné populaci (Skopová, Beránková, 2008).

Velmi známý byl taneční aerobik tzv. *Dance Aerobic* objevený Američankou Jackie Sorensenovou, k jeho vytvoření využila aerobní program pro ženy dle doktora K. H. Coopera. Použila jeho hlavní myšlenku a doplnila ho o hudbu a vytrvalostní trénink. Díky tomuto pohledu vznikl trend na dosažení optimální fyzické úrovně u člověka za pomoci vytrvalostních schopností. Brzy se dostavilo komerční využití, začaly se na aerobik obracet herečky, tanečnice, zpěvačky a doporučovaly ho v různých propagačních materiálech. Vznikaly videozáznamy, kazety s hudbou, v televizi se vysílaly lekce aerobiku pro všechny – muže, ženy i děti. Mezi hlavní propagátorku patřila Jane Fonda. Bohužel v této době se v mnoha případech neohlíželo na šetrnost vůči kloubům a svalům, cvičební lekce nebývaly uspořádané tak, jak to známe dnes. Firma Reebok a Kelly Watsonová ve spolupráci s univerzitou v San Diegu se podíleli na vzniku step aerobiku, ve kterém se soutěží do dnes. Tento druh aerobiku byl odvozen od stepového tréninku paní G. Millerové. Začaly vznikat profesionální úrovně cvičitelů, velkým krokem vpřed bylo mezinárodní názvosloví a tzv. *cueing*. Jedná se o speciální komunikaci lektora se cvičícími, kdy se používá verbální i neverbální komunikace. Z hlediska zdravotního se

aerobik také posunul. Díky odborníkům, kteří se tímto novým pohybovým tancem začali zabývat, se nahlíželo na fyziologické krytí zátěže, vyšší důraz byl kladen na techniku cvičení i didaktické postupy v lekcích. Lekce postupně zahrnovaly posilování, součástí bylo použití pomůcek a choreografiím se věnovalo mnohem více pozornosti (Skopová, Beránková, 2008).

2.2 Vývoj aerobiku v ČR

V Čechách se aerobik objevil v 80. letech minulého století. Byl brán jako velmi moderní pohybový program, díky tomu si ho všimla i široká česká veřejnost. Na našem území se aerobik uchytil v rámci cvičení žen, které bylo tradiční. Mezi první osobnosti, které začaly propagovat aerobik patří Zlata Wálová a Helena Jarkovská, jejíž publikace *Aerobní gymnastika* vyšla v roce 1985. Po roce 1989 se k nám ze zahraničí dostává celosvětové hnutí *wellness & fitness*, což jsou soukromá fitcentra a školící organizace. U nás byl aerobik znám spíše v pojetí rokenrolu, ale i z tradiční gymnastiky. Většina aerobikových vazeb byla odvozena z kondiční gymnastiky a džezgymnastiky, což byl naprostý rozdíl od vývoje ve světě, jelikož ten se odpíchl hlavně od tanečních forem aerobiku. V Americe začal postupný útlum, zatím co u nás se aerobik dále vyvíjel naprosto jinak. Objevují se lekce pro talentované, které zahrnují mnohem těžší choreografie. V tuto dobu se začal vyvíjet i sportovní aerobik, do tohoto závodního odvětví lze zařadit jednu z nejznámějších sportovkyň Olgu Šípkovou (Macáková, 2001).

Vývoj aerobiku se stále nezastavil, probíhá v obsahu lekcí, v metodice cvičení, ve výběru hudby, pomůcek i oblečení, vznikají nové pomůcky a doplňky. Vznikly další druhy aerobiku jejichž název je odvozen od použití různých pomůcek či zaměření cvičení (Kovaříková, 2017).

3 Základní charakteristika aerobiku

3.1 Aerobik obecně

Sportovní aerobik má počátek v komerčním aerobiku. Aerobik zahrnuje aerobní cvičení, jedná se tedy o pohybovou aktivitu, která je charakteristická vydáváním práce za přítomnosti kyslíku. Zpočátku se jednalo pouze o cvičení s lektorem, kdy se zahrnovala práce velkých svalových skupin (např. zádové, stehenní a hýžďové svaly). Lekce byla charakteristická opakováním aerobních kroků a vazeb doprovázenými pohyby paží, součástí byly i protahovací a posilovací cviky, tyto typy cvičení jsou stále v nabídce několika fitcenter, nejsou ovšem tolik vyhledávány (Gómez, 2009).

Aerobik je oblíbeným a vyhledávaným sportem díky jeho přístupnosti po celý rok, jelikož se jedná o sport vykonávaný v tělocvičnách, tedy v uzavřených prostorech. Je vhodný nejen pro ženy a muže, ale i pro mládež, může se stát přípravou pro ostatní sporty nebo přerůst do aerobiku sportovního (Macáková, 2001).

Rozlišujeme 3 základní skupiny aerobiku. První skupinou je aerobik rekreační, kam se zahrnují školní kroužky a domácí cvičení. Druhou skupinou je komerční aerobik, zde se nachází fitness centra a kluby. Poslední skupinou je soutěžní aerobik, kam se zařazuje gymnastický a sportovní aerobik (Kovaříková, 2017).

3.2 Rekreační a komerční aerobik

Tato oblast pohybové aktivity se stále vyvíjí, vzniká několik nových cvičebných pomůcek, pohybových programů a přístrojů. Do konce roku 2000 byly v ČR známé 3 základní formy moderního gymnastického skupinového cvičení – aerobik, step aerobik a posilovací formy cvičení. Následně počátkem 21. století se zaznamenal velký nárůst nových druhů a podob netradičních aerobních cvičení. Tyto styly cvičení velmi ovlivnili závodní aerobik a jejich aspekty můžeme nalézt i v soutěžních sestavách (Kovaříková, 2017).

Klasický aerobik

Jedná se o aerobní cvičení v kolektivu s typickými krokovými vazbami, které jsou spojeny a dohromady vytvářejí choreografii. Názvosloví má mezinárodní charakter a používá se výhradně anglické, jelikož je jasné, přesné, výstižné a stručné. Nejznámějším klasickým aerobikem je Middle Impact Aerobic kam se řadí několik základních prvků.

Mezi High Impact prvky řadíme takové pohyby, kdy v určitém momentu není ani jedna dolní končetina v kontaktu s podložkou, jsou to například skoky a běh. Naopak Low Impact prvky obsahují cviky, při kterých zůstává jedna dolní končetina v kontaktu s podložkou (Kovaříková, 2017).

Pro začátečníky je určen tzv. Basic Aerobic. Tyto lekce jsou charakteristické menší koordinací a fyzickou náročností. Master Aerobic je určen pokročilým lépe zdatným jedincům. Choreografie je koordinacně náročná, obsahuje mnoho prostorových změn, rotace a změny rytmu. Aero Class je velmi typická a nejfrekventovanější forma aerobní lekce. V tomto typu se nejedná pouze o kardio trénink, ale zahrnuje i posilování na zemi, tzv. floor work. Dalším druhem je Dance Aerobic, překladem taneční aerobik. Tento typ se dá pojmut velmi rozdílně. Součástí jsou prvky taneční i aerobické, které jsou modifikované do tanečního stylu (Kovaříková, 2017).

Step aerobik

Tato forma je specifická využitím stepu, pohyb tedy zahrnuje překonávání výškového rozdílu. Z hlediska kardiovaskulární zátěže se step aerobik odlišuje od klasického aerobiku, jelikož srdeční frekvence se díky kontinuální a konstantní zátěži pohybuje v rovnovážném stavu. Tento druh aerobiku je i součástí soutěžních forem aerobiku, jeho využití lze nalézt jak pod federací FIG, tak i pod federací FISAF (Kovaříková, 2017).

Lekce stepu se zaměřují převážně na kardiovaskulární trénink zaměřený na stavbu choreografie nebo na trénink silový, který rozvíjí silové schopnosti. Výška použité „bedýnky“ neboli stepu se pohybuje okolo 20 cm. Existuje několik druhů, které se rozlišují použitými styly a zaměřením na posilování několika svalových skupin. Velmi podobnou charakteristiku mají Basic Step, Master Step a Step Class, tyto lekce jsou téměř shodné s klasickým aerobikem a určené pro začínající cvičence, pokročilé a poslední varianta zahrnuje posilování. Dance Step se inspirová několika tanečními styly a jeho funkcí je zpestření dané choreografie. Využívá se různé polohování stepu. Cvičení s více stepy se nazývá Step Travel. Hodiny spíše posilovacího charakteru se nazývají Power Step nebo Step and Body, tyto lekce využívají různé pomůcky – lehké činky, posilovací gummy, tyče a jiné (Gómez, 2009).

Posilovací formy

Lekce posilovacího charakteru zahrnují posilování s malou zátěží a s různými pomůckami nebo s vahou vlastního těla. Základní typ těchto lekcí se nazývá Body Work. Dle charakteru cvičení se pak názvy mění – Body Styling, Body Shaping, Body Forming apod. Existuje i cvičení věnující se speciálně ženským problémovým partiím, kam řadíme oblast břišní, svaly stehenní a svaly hýždí. Lekce věnující se posilování pouze břišního svalstva se nazývá ABS – Abdominal Training. K posilování za pomoci odporu se používá řada gumových pásů a expandérů. Velmi populární je cvičení na závěsném systému, tzv. TRX nebo Queenax. Jakmile je součástí cvičení s činkami, využívají se spíše o zátěži 2,5 kg. Fit Bar je druh cvičení, při kterém se využívá posilování za pomoci tyčí, existuje i cvičení s pružnými tyčemi, tzv. Flexi Bar (Kovaříková, 2017).

Oblast aerobiku a fitness je stále ve vývoji, vznikají nové posilovací pomůcky a stroje. Mezi začínající typy cvičení se řadí hodiny s těžkými míči (Heavy Ball) nebo s činkami tvaru koule s držadlem (Kettlebell) (Kovaříková, 2017).

Taneční formy

Dance lekce se velmi podobají lekcím tance, jak výběrem prvků, skladbou hodiny tak i metodami učení. Dle stylu pohybů a použití hudebního doprovodu rozlišujeme několik druhů tanečních lekcí. Nejvíce blízké hodiny klasickému aerobiku se nazývá Jazz Dance. Mezi nejoblíbenější se řadí lekce inspirované latinskoamerickými rytmy jako jsou například Latin Dance, Samba, Salsa a jiné. Do této skupiny se řadí i břišní tance, indický filmový tanec tzv. Bollywood, Flamenco, Afro Dance nebo Shake Dance. Velký „boom“ měla před pár lety Zumba. I nadále má ovšem několik příznivců, jedná se o cvičení se základními tanečními kroky v kombinaci s latinskoamerickými tanečními styly. Street dance odvozuje svůj původ z amerických ulic, což je i součástí názvu. Tento druh tance zahrnuje Hip Hop, Locking, Popping, Rap, House, Funk, Break Dance, Street Jam a jiné. Existuje mnohem více druhů tanečních stylů, zmíněny jsou pouze ty nejvíce populární. Taneční formy aerobiku se odrážejí i v nově vzniklém odvětví FIG aerobiku, kde je jednou z disciplín dance aerobic. Do sestavy tohoto typu jsou zakomponovány prvky tance, převážně Hip Hop neboli Street Dance (Kovaříková, 2017).

Bojová umění

Lekce aerobního charakteru, které vycházejí z pohybů a technik několika bojových umění se nazývají Matial Arts. Mezi nejznámější u nás patří Tai-Bo, Kick-Box Aerobic, Fit Box, Cardio Cambo a Tairobics. Velmi zajímavým cvičením je tzv. Power Strike vycházející ze Samurajského učení za použití dřevěné tyče (Kovaříková, 2017).

Pomalé formy a zdravotní cvičení

Cílem Body and Mind je harmonický rozvoj těla za pomoci posilovacího, protahovacího i relaxačního cvičení. Hodiny zahrnují odstraňování problémů pohybového aparátu a duševní relaxace a koncentrace. Yoga je populární forma cvičení, která nabízí několik variant. Velmi známý a oblíbený je program Power Yoga existuje i mnoho dalších druhů jógy – Fitness Yoga, Ashtanga Yoga, Yengar Yoga, Thai Yoga, Contact Yoga a jiné. Pilates je soubor cvičení určený pro formování postavy a zlepšení svalových dysbalancí. Existuje mnoho dalších cvičení, které se stále vyvíjejí (Skopová, Beránková, 2008).

Bosu

Bosu je druh balančního cvičení, který se využívá pro funkční trénink ve fitness centrech. Jedná se o balanční pomůcku, která nabízí několik variant cvičebních lekcí, např. Bosu Yoga, Bosu Pilates, Bosu Cardio a jiné (Skopová, Beránková, 2008).

Netradiční formy cvičení

Netradiční formy cvičení jsou charakteristické cvičební programy v netradičním prostředí nebo cvičení na nových strojích a pomůckách. Velmi známý je Cycling – Indoor Cycling či Spinning, což je hromadné cvičení na speciálních kolech, které jsou upevněny k podložce. Cvičení se provádí do rytmu hudby. Aqua je druh cvičení ve vodě, existuje několik speciálních typů například Aqua Aerobic, Aqua Gym, Aqua Cycling, Aqua Trampoline. Venkovní aktivity neboli Outdoor aktivity jsou taková cvičení, která neprobíhají v uzavřeném prostoru. Mezi první se řadí rychlá chůze s velkým rozsahem pohybu (Body Walking) či chůze se speciálními holemi (Nordic Walking). Dále sem můžeme zařadit Kangoo Jump, což je pohybová aktivita na skákacích botách. Mezi další netradiční formy cvičení můžeme zařadit např. Slide, Trampolining, Alpining, K2 Hiking, H.E.A.T., Power Plate či Ropics a podobné (Kovaříková, 2017).

3.3 Soutěžní aerobik

Soutěžní aerobik se dá zařadit mezi relativně nové sporty. V současnosti se vrcholovému závodnímu aerobiku věnují dvě federace. Jednou z nich je FIG, což je gymnastická federace zahrnující mnoho dalších gymnastických sportů včetně těch olympijských. Druhou federací je FISAF International, kam spadá Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. V rámci ČR se pořádají dvojí Mistrovství České republiky (dále pouze MČR), pod vedení obou federací zvlášť. Dále existují i jiné soutěže, které jsou zpravidla podporovány jednou z federací, ale mají pouze právo na pořádání závodů, většinou se z nich nelze stát mistrem ČR. Tyto soutěže se zabývají sportovním aerobikem, ale i jinými druhy aerobiku, řadíme sem např. Mistry s Mistry, Aerobic Tour, Českomoravský pohár a jiné (Hájková, 2006).

Existuje několik forem soutěžení v aerobiku, které si jednotlivé federace sami určují. Mezi jednu z nejvíce prestižních forem je sportovní aerobik neboli gymnastický aerobik. Dále existují pohybové skladby, které mohou být prováděny s náčiním či bez náčiní, taková forma soutěží se dá považovat za spíše rekreační. Mezi další se řadí fitness týmy, dance aerobik a step aerobik. Valná většina soutěžních forem byla odvozena od rekreačního a komerčního aerobiku (Skopová, Beránková, 2008).

Sportovní aerobik

Sportovní aerobik je sport, který je součástí obou zmíněných federací, rozdíl tkví v označení, jelikož pod gymnastickou federací je nazýván gymnastickým aerobikem. Jedná se o cvičení předváděné nepřetržitě s vysoce intenzivními pohybovými vazbami na hudbu a se stanovenými prvky obtížnosti. Podrobné informace o sportovním/gymnastickém aerobiku jsou uvedeny v dalších kapitolách (Skopová, Beránková, 2008).

Step aerobik

Soutěž je charakteristická použitím vyvýšené „bedýnky“, kterou závodník využívá v rámci choreografie. Soutěžící předvádí pohyb nahoru a dolů ze stepu za pomoci několika krokových variant, součástí je i zvedání stepu a posouvání stepu do různých formací. Pod federací FISAF je tento typ cvičení zařazen v disciplíně fitness aerobik (Hájková, 2006).

Dance aerobik

Jedná se o skupinovou formu aerobiku, která je obohacena o taneční kroky z několika stylů jako například Salsa, Hip Hop, Tango, Funky, Street Dance apod. Součástí sestavy musí být i prvky obtížnosti, zvedačky (zvednutí jednoho z cvičenců nad podložku), krokové a aerobní variace. Dance aerobik nalezneme pouze pod federací FIG (Slavík, 2017).

Team aerobik

Jedná se o méně náročnou formu gymnastického aerobiku, která je určena pro začínající závodníky. Závodní sestava je zjednodušena na méně povinných prvků a hodnotí se především choreografie, synchron a čistota provedení (Slavík, 2017).

Fitness aerobik

Fitness aerobik neboli fitness týmy jsou podporovány pouze federací FISAF. Jedná se o skupinové závodní týmy, které předvádějí kroky komerčního aerobiku. Sestava neobsahuje povinné prvky, ale dbá se spíše na originalitu sestav a na synchron členů týmu. Během sestavy se vytvářejí různé pozice a tvary, důraz se také klade na rychlost přesunů a pohybů (Hájková, 2006).

Master Class

Tato soutěž je specifická tím, že se jedná o soutěž jednotlivců a převažují formy komerčního aerobiku. Závod probíhá za účasti předvedujícího, který řídí závod a předvádí dané aerobní kroky na hudbu, soutěžící ho napodobují. Nejlépe je hodnocen závodník, který provádí sestavu technicky správně a se schopností rychlého a přesného zachycení pohybů dle lektora (Skopová, Beránková, 2008).

Aerobic Team Show

Tento druh soutěžení je určen pro skupinové skladby v rozmezí 7 až 20 členů. Závodní sestava spočívá v předvádění komerčního aerobiku, sportovního aerobiku a show. Sestavy mohou být obohaceny o náčiní nebo náradí, případně jiné pomůcky dle výběru. Show sestavy musí mít téma, které vyjadřují pohybem (Skopová, Beránková, 2008).

4 FIG

4.1 Základní charakteristika

FIG je Mezinárodní gymnastická federace, která zprostředkovává soutěže pro všechny gymnastické sporty, kam řadíme sportovní gymnastiku, gymnastický aerobik, moderní gymnastiku, parkur, akrobatickou gymnastiku a skoky na trampolínách. Mezi členy gymnastické federace se řadí Pan American Gymnastics Union, European Gymnastics Union, Asian Gymnastics Union, African Gymnastics Union a Oceanic Development Group. Celkově sdružuje 140 členských federací z jednotlivých států a eviduje 30 725 sportovců, z toho 5 481 členů gymnastického aerobiku (FIG, 2017d).

Gymnastický aerobik umožňuje závodit ve sportovním aerobiku, step aerobiku a dance aerobiku. Sportovní aerobik je charakterizován plynulými aerobikovými vazbami, které jsou typické vysokou intenzitou a jsou sladěny s hudebním doprovodem. Aerobikové vazby vycházejí z tradičního aerobiku. Pohyby v soutěžní sestavě musí být plynulé, flexibilní, součástí jsou i silové schopnosti. V sestavě se používá 7 základních aerobikových kroků (March, Jog, Skip, Knee Lift, Kick, Jumping Jack a Lunge) společně s bezchybným provedením prvků obtížnosti, tzv. cvičebné tvary. Závodní sestavy jsou kombinací základních pohybových kroků společně s pohyby paží. Pohyb paží je předveden dynamicky, rytmicky a nepřerušovaně. Na soutěžích se předvádějí sestavy s vysokou intenzitou (FIG, 2017a).

4.2 Historie

Mezinárodní gymnastická federace, která zahrnuje disciplínu gymnastický aerobik je jediná mezinárodně uznávaná federace Mezinárodním olympijským výborem (dále jen IOC) a Mezinárodní asociací světových her (dále jen IWGA). Gymnastický aerobik byl rozvíjen v rámci všeobecné gymnastiky již od poloviny 80. let minulého století. Významný pokrok v tomto odvětví učinil Kong Kong, který se v roce 1994 rozhodl pro uspořádání mistrovství světa (dále jen MS) a začal rozvíjet gymnastický aerobik, tak aby se stal konkurenční sportovní disciplínou, a aby mohl dosahovat na olympijskou úroveň. První oficiální MS se konalo v Paříži v roce 1995 a zúčastnilo se ho 34 zemí (FIG, 2017c).

V roce 1997 Mezinárodní asociace světových her uspořádala 5. Světové hry ve finském Lahti a jednou z disciplín byl právě gymnastický aerobik. V roce 2011 se mezinárodně představili i nejnovější kategorie dance a step aerobik, a to na Univerziádě v Shenzhenu (FIG, 2017c).

4.3 Soutěžní požadavky gymnastického aerobiku

4.3.1 Závodní sestava

Soutěžní choreografie musí obsahovat tyto komponenty, doplněné o soulad s hudbou – aerobikové vazby, prvky obtížnosti, přechody, zvedačky (pouze pro kategorie tria, smíšené páry a grupy) a spolupráce (pouze pro kategorie tria, smíšené páry a grupy). Soutěžní sestava může být doplněna o gymnastické prvky a kombinace několika prvků obtížnosti. Všechny zmíněné součásti musí být správně využity a vykonané s maximální přesností. Důležité je, aby se závodníci pohybovali po celém prostoru, který mají k dispozici (FIG, 2017a).

Závodní sestava je vykonávána na odpružené podlaze s minimálními rozměry 14x14 metrů. Na mezinárodních soutěžích musí být speciální podium položené ve výšce. Závodníci se pohybují buď ve vymezeném čtverci 10x10 m (senioři a skupinové sestavy) nebo v prostoru 7x7 m (mladší věkové kategorie). Plocha je zvýrazněna páskou (FIG, 2017a).

4.3.2 Závodníci

Gymnastický aerobik nabízí závodit od 9 let, tato věková kategorie se nazývá National Development (dále jen ND) a věkové vymezení činí 9 až 11 let. Další věkovou kategorií je Age Group 1 (dále jen AG1), určená pro závodníky 12 až 14 let staré. Poslední tzv. juniorskou kategorií neboli Age Group 2 (dále jen AG2) je věkové rozmezí 15 až 17 let. Senioři jsou všichni závodníci nad 18 let. Věk se vždy počítá v roce daných závodů (Kopencová, 2014).

Každá věková kategorie má definované programy, v kterých může soutěžící závodit. Existuje 7 druhů – jednotlivkyně, jednotlivec, pár (muž a žena), trojice, grupa (5 členů), dance aerobik (6 členů nebo 8 členů) a step aerobik (8 členů). Nejmladší kategorie ND (9–11 let) a AG1 (12–14 let) může soutěžit pouze v jednotlivcích (muži i ženy), v párech, trojicích a grupách. Zatímco junioři AG2 (15–17 let) mohou navíc závodit i v dance aerobiku, senioři mají povolené všechny disciplíny (FIG, 2017a).

4.3.3 Hudební doprovod

Délka sestavy je 1 minuta a 20 sekund pro všechny kategorie, existuje zde tolerance, a to v rozmezí 5 sekund (což znamená, že maximální délka je 1:25 a minimální 1:15). Hudba je povinná, není nutné využít pouze hudbu typickou na aerobik, dovolený je jakýkoliv styl, musí být ovšem přizpůsobený sportovnímu aerobiku. Při špatném zvolení hudebního doprovodu, např. vulgarismy, jsou uděleny srážky (FIG, 2014).

4.3.4 Závodní úbor

Na gymnastickém aerobiku je charakteristický úbor, který se inspiruje sportovní gymnastikou (viz Obrázek 1). Jeho vzhled musí působit esteticky hezky a být v souladu se všemi pravidly. Na mezinárodních soutěžích musí úbor obsahovat státní symbol a může obsahovat reklamy dle pravidel gymnastického aerobiku. Ženy musí mít jednodílný dres a punčochy tělové barvy. Muži mohou mít jednodílný dres bez rukávů nebo šortky a tílko na tělo. Závodník musí mít správně upravené vlasy, které jsou svázané a nepřekáží během vystupování (FIG, 2014).



Obrázek 1 – Ukázka dresu FIG (Zdroj: www.sgf-archiv.members.io)

4.3.5 Prvky obtížnosti

Cvičebné tvary neboli prvky obtížnosti se dělí do 4 skupiny – A, B, C, D. První skupina A obsahuje prvky výbušné síly – kliky, podpory, helikoptéry a střiže. Skupina B je charakteristická výdržemi na ruku – podpory rukou (tzv. wensony, straddly, v support neboli vznosy a přednosy). V každém prvku ze skupiny B se musí vydržet minimálně 2 sekundy. Skupina C je nejvíce charakteristickou skupinou pro gymnastický aerobik, proto také nabízí největší počet možných prvků. Tato skupina obsahuje skoky

v několika různých variantách. Velmi důležité je provedení prvků a nejnižší možné požadavky na uznání daného skoku. Existují podskupiny skoků – straight jump, horizontal jump, bent leg(s) jump, pike jump, straddle jump, split jump, scissors leap, kick jump, off axis jump, butterfly jump. Poslední skupina D zahrnuje cviky rovnováhy, balance a obtížnosti. Řadíme sem split, turn (obraty a piruety), balance turn, illusion (podmetenky), kick. Jednotlivé prvky mají určené body obtížnosti, znamená to tedy, že každý prvek má zvlášť přiřazenou hodnotu, která se následně sčítá podle toho, zda je na uznání či nikoliv (Kopencová, 2014).

Věkové kategorie ND, AG1 a AG2 mají zvlášť vymezené prvky obtížnosti, které jsou povinné. Pro každou ze zmíněných kategorií je určen 1 prvek z každé skupiny (A, B, C, D), někdy je možný výběr z několika nabízených. Senioři musí mít v sestavě 10 prvků ze všech 4 skupin (Kopencová, 2014).

4.4 Rozhodování

4.4.1 Systém hodnocení

Porota se ve sportovním aerobiku skládá z členů zodpovědných za obtížnost, za technické provedení a za umělecký projev. Na mistrovství světa musí být součástí závodů i nadřazená porota, která kontroluje známky. Na mezinárodních soutěžích bývá porota dvoupanelová, kdy jeden panel boduje, poté boduje ten druhý, umožňuje to více času na vyhodnocení známky každého porotce. Porota zahrnuje rozhodčí technického projevu (4 osoby), uměleckého projevu (4 osoby), rozhodčí obtížnosti (2 osoby), čárový rozhodčí (2 osoby), časový rozhodčí (1 osoba) a hlavní rozhodčí (1 osoba). Celkem je tedy porota tvořena 14 osobami. Porota, která hodnotí techniku a umělecký dojem určí známku, nejvyšší a nejnižší známka se škrtá a ze zbylých známek se udělá průměr, čímž se získá konečná známka za technické provedení a za umělecký dojem. Rozhodčí obtížnosti udává známku dle hodnoty prvků obtížnosti, které se dále dělí a určuje se koeficient dle složení týmu, jiný mají muži a ženy (FIG, 2017a) (Kopencová, 2014).

4.4.2 Umělecký projev

Porotce uměleckého dojmu hodnotí sestavu na základě složení choreografie, zda je komplexní a originální. Zaměřuje se na hudbu a sladění s hudbou, aerobní vazby, celkový dojem, využití prostoru a formací. Sestava by měla být vymyšlena tak, aby působila plynule a za pomoci sportovního výkonu vyjadřovala umělecký dojem. Závodník před-

vádí pohybovou aktivitu charakteristickou pro gymnastický aerobik, nesmí se zapomenout na zásady aerobiku. U skupinových sestav, jako jsou smíšené páry, trojice a skupiny je vyžadováno zvedání členů do vzduchu (tzv. zvedačky), což je následně hodnoceno. To samé platí pro dance a step aerobik, i když se hodnotí jen dojem, a ne jako povinný prvek. Hodnotí se i interakce mezi členy týmu a jejich synchronní cvičení. Za umělecké hodnocení je možné dostat maximálně 10 bodů (FIG, 2017a).

4.4.3 Technické provedení

Rozhodčí techniky hodnotí veškeré pohyby během sestavy. Vynikající provedení je charakteristické perfektním držením těla, plynulými pohyby, pohybovou flexibilitou, svalovou vytrvalostí a provedení síly závodníka. Jakmile dojde k neúplným pohybům, špatnému vyjádření pohybu, například nezpevnění některých svalových skupin či k nekontrolovatelným pádům dochází ke srážce. Ve skupinových sestavách musí docházet k synchronním pohybům a sladění celého týmu, při asynchronnímu pohybu dochází také ke srážce. Technický rozhodčí zároveň hodnotí přesnost pohybů, základní pohybové vazby, ale i provedení povinných prvků obtížnosti. Každý závodník začíná na 10 bodech, od kterých porotce odečítá srážky (FIG, 2017a).

4.4.4 Rozhodčí obtížnosti

Rozhodčí difficulty neboli rozhodčí obtížnosti se věnují provedení povinných prvků obtížnosti. Součástí sestavy může být maximálně 9 či 10 prvků, které si volí z tabulky prvků. Pokud je prvek zakomponovaný v sestavě skupinové, musí být proveden současně či postupně ve stejném nebo různém směru. Sestava může být obohacena o kombinace prvků, kdy maximálně 3 prvky mohou být provedeny neprodleně za sebou. Za tuto kombinaci se uděluje bonus bodů. Každý prvek je hodnocen dle minimálních požadavků, pokud dojde k provedení více jak určeného počtu prvků či se nějaký prvek opakuje dochází ke srážce. Za prvky, které závodník předvede se získává hodnota, která se následně vydělí. Dělení se odvíjí podle poměru mužů a žen ve skupinové sestavě, jiné dělení mají zvlášť muži a ženy (FIG, 2017a).

4.4.5 Ostatní rozhodčí

Mezi další rozhodčí, kteří hlídají sestavu závodníka patří čárový a časový rozhodčí. Čárový rozhodčí se zaměřuje na pohyb závodníka ve vymezené ploše, jakmile dojde k překročení dochází k penalizaci. Časový rozhodčí se zaměřuje na délku sestavy,

hlídá si začátek a konec hudebního doprovodu a cvičení závodníka, pokud dojde k příliš dlouhé či naopak krátké sestavě závodník je také penalizován (Kopencová, 2014).

4.5 Systém závodů

Gymnastická federace pravidelně pořádá Světové poháry, které se konají po celém světě. Nejvyšší oficiální soutěží ve sportovním aerobiku je mistrovství světa, které se koná každý druhý rok (naposledy 2018 - Portugalsko). V kvalifikaci se mohou zúčastnit vždy 2 závodníci z jednoho státu v kategoriích mužů, žen, trojic a párů, to samé platí pro kategorie skupin, dance aerobik a step aerobik. Ve finále může startovat prvních 8 nejlepších soutěžících. Mezi stát s největším počtem medailí z mezinárodních soutěží se řadí Rumunsko (FIG, 2017b).

4.6 FIG v ČR

Gymnastický aerobik je v České republice zaštitován Českou gymnastickou federací, která navazuje na činnost Českomoravského svazu gymnastiky založeného v roce 1990. ČGF je kompetentní federace k jednání s FIG, Evropskou gymnastickou unií a Mezinárodním olympijským výborem. Součástí svazu jsou sportovní odvětví gymnastického charakteru, řadíme sem kromě gymnastického aerobiku také sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, akrobatickou gymnastiku, skoky na trampolíně, teamgym, olympijský šplh a všeobecnou gymnastiku. Kromě mezinárodních federací také spolupracuje s Českým olympijským výborem, občanskými sdruženími, Českou unií sportu, Asociací školních sportovních klubů, Českou asociací Sport pro všechny, Českou asociací univerzitního sportu, Českou obcí sokolskou a orgány státní správy. V roce 2005 byl gymnastický přijat jako další disciplína ČGF (Slavík, 2017).

„Hlavní činností a základním účelem ČGF je organizovat gymnastickou činnost jako prostředek pro zabezpečení všestranného rozvoje a upevnění zdraví člověka, propagovat gymnastiku a gymnastické sporty, zajišťovat státní reprezentaci, podílet se na přípravě a zajištění účasti na významných mezinárodních akcích, organizovat soutěže, spolupracovat s Antidopingovým výborem ČR, prosazovat čistotu sportu a vydávat metodické materiály“ (Slavík, 2017).

V České republice je gymnastický aerobik strukturován dle mezinárodní federace FIG, součástí je i dance aerobik a step aerobik, navíc ČGF nabízí team aerobik, což je soutěž určena pro začínající závodníky. Od roku 2008 je soutěž Mistry s Mistry stanovena

jako II. výkonnostní třída (viz Podkapitola 6.1) gymnastického aerobiku v ČR, má ovšem svá vlastní pravidla i jiné termíny soutěží. V rámci České republiky se považuje za oficiální závod Mistrovství České republiky I. výkonnostní třídy (dále jen VT). Během závodního období se konají tzv. Poháry federací, kterých se zúčastní závodníci z České a Slovenské republiky (Česká gymnastická federace, 2014).

5 FISAF

5.1 Základní charakteristika

Sportovní aerobik spadá pod FISAF International, což je mezinárodní organizace fungující dle právního rámce zákona č. 116/1958 Sb. Tato federace je zaměřena na sportovní aerobik, fitness, hip hop a na rozvoj vzdělání ohledně aerobiku a fitness průmyslu na celosvětové úrovni. Soutěžní pravidla jsou aktuální od 1. 1. 2018 a platnost končí posledním dnem roku 2020. Pokud dojde ke změně nebo opravě v pravidlech, závodníci a trenéři se to dozví prostřednictvím časopisu, tzv. bulletinu federace (FISAF International, 2014).

Dle definice FISAF International je sportovní aerobik sport vykonaný tak, že závodník je schopen předvést prvky obtížnosti zároveň s ostatními pohyby. Tyto pohyby pocházejí z tradičního High Impact aerobiku, jedná se o tělesnou aktivitu s vysokou intenzitou a s dokonalým provedením. Vše musí být předvedeno společně s hudebním doprovodem (FISAF International, 2014).

FISAF nabízí závodit jak ve sportovnímu aerobiku, ale i ve fitness aerobiku, do kterého se řadí step aerobik a fitness aerobik, což jsou formy aerobiku prováděné ve vícečlenné skupině. Step aerobik je navíc vykonáván společně s malým stepem, což je vyvýšená bedna určena pro výšlapy během choreografie (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Mezi FISAF International se řadí 30 zemí, které jsou součástí buď sportovního aerobiku, hip hopu nebo vzdělávacího programu. Pouze 15 zemí se pravidelně zúčastňuje a řadí mezi členy sportovního aerobiku FISAF (viz Tabulka 1). Jak již bylo zmíněno v základní charakteristice FISAF International je zaměřen na sportovní aerobik a fitness, hip hop a na vzdělávací kurzy v oblasti aerobiku a fitnessu, proto jsou v tabulce uvedeny 3 sloupce (FISAF International, 2018).

Tabulka 1 – Členské země FISAF (Zdroj: www.fisafinternational.com)

| Člen sportovního aerobiku | Člen hip hopu | Člen vzdělávacího programu |
|---------------------------|-------------------|----------------------------|
| Austrálie | Austrálie | Česká republika |
| Belgie | Belgie | Finsko |
| Česká republika | Česká republika | Francie |
| Francie | Dánsko | Malajsie |
| Německo | Francie | Maledivy |
| Itálie | Německo | Filipíny |
| Finsko | Maďarsko | Srbsko |
| Indie | Indie | Singapur |
| Mexiko | Portugalsko | Jižní Korea |
| Maroko | Rumunsko | Švédsko |
| Nový Zéland | Rusko | Švýcarsko |
| Polsko | Jižní Afrika | |
| Rusko | Trinidad & Tobago | |
| Jihoafrická republika | UK | |
| Švýcarsko | | |

5.2 Historie

Mezinárodní federace FISAF má dlouholetou tradici, která započala ve 20. století. FISAF se vyvíjel postupně jeho první funkcí byl sportovní aerobik, následně se rozšiřoval o fitness a hip hop. Velmi důležitou součástí se stal rozvoj vzdělávání ve fitness oblastech (FISAF International, 2014).

První mistrovství Evropy (dále jen ME) se konalo v roce 1990, je to i rok vzniku první celosvětové federace. Mezi zakladatele Mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness FISAF se řadí Christopher Andanson, Cladio Grosso, Waldier Suarez, Greg Hurst, Volker Eber a Horward Schwarz. Tito muži pochází každý z jiného státu a dokázali vytvořit mezinárodní svaz, který funguje dodnes. Mezi tvůrčí státy se řadí Francie, Itálie, Německo, USA, Brazílie a Austrálie. První mistrovství světa pod federací FISAF se konalo v roce 1996. Následující rok se mistryní světa stala česká závodnice Olga Šípková. Od roku 1996 se konalo dohromady 22 mistrovství světa (Hájková, 2006).

5.3 Soutěžní požadavky sportovního aerobiku

5.3.1 Závodní sestava

Závodník vykonává sestavu ve stanoveném prostoru, používá prvky obtížnosti a aerobikové vazby tak, aby pohyby byly dokonalé a pocházely z tradičních forem aerobiku. Prvky obtížnosti jsou stanoveny dle pravidel a hodnotí se jejich provedení na minimální požadavky. Vystoupení se provádí na určitou hudební skladbu, kladou se nároky na zdatnost, sílu, flexibilitu, koordinaci, hbitost, aerobní vytrvalost a estetiku (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Sportovec se pohybuje na závodní ploše s rozměry 7x7 metrů, toto vymezené území je zvýrazněno čarou kontrastní barvy šířky 5–10 cm. Čára se započítává do závodní plochy. Při příchodu na vyznačené místo, by se závodník měl představit, čímž zaujímá porotu úvodní pózou. Při odchodu by měl co nejrychleji opustit plochu, krátké poděkování není zakázané. Závodník nesmí pózovat přehnaně či se představit ukázkou ze své choreografie. Při porušení je závodník penalizován strhnutím 0,5 bodu z jeho vypočítané známky (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.3.2 Závodníci

FISAF definuje 4 soutěžní kategorie – ženy (1 závodník), muži (1 závodník), dua (muž a žena) a tria (jakákoliv kombinace). Jeden soutěžící může závodit ve více než jedné kategorii, což znamená, že závodnice vystupují jako jednotlivkyně a zároveň je součástí tria apod. Věkové kategorie se určují k 31. 12. daného roku, neohlíží se tedy k datu narození. Nejstarší věkovou kategorií jsou dospělí – 17 a více let, pod nimi jsou junioři, kde je věkové rozmezí 14–16 let. Mladší jsou kadeti 11–13 let, speciální vymezení má nejmladší kategorie 8–10 let, kterou si upravuje každá země zvlášť. V ČR je to kategorie působící i na MČR (Skopová, Beránková, 2008).

5.3.3 Hudební doprovod

Každá sestava musí být vykonávána na hudbu, která splňuje podmínku délky 2 minuty s tolerancí 5 sekund, je tedy možné mít hudbu v rozpětí od 1:55 do 2:05 minut. Pokud se stane, že závodník přesáhne či nemá dostatečně dlouho sestavu obdrží srážku v rozsahu 0,5 bodů od aerobních a artistic rozhodčí. Na začátku hudební skladby může být vložen tzv. cuing beep, což je upozornění pro závodníka na začátek skladby, tento zvuk se počítá do měřeného času. Délka hudby musí být zaznamenána ve skill listu, který

se odevzdává před závodem. Dalším požadavkem na hudební doprovod je tempo, které je také určené pravidly (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Rozděluje se dle věkových kategorií, kadeti (11–13 let) smí mít tempo v rozsahu 152–160 BPM, junioři (14–16 let) a senioři (17 let a více) mají tempo určeno od 152 do 165 BPM. Tempo hudby je též uvedeno ve skill listu závodníka. Pokud nebude odpovídat udává se srážka (Hájková, 2006).

5.3.4 Závodní úbor

Ve sportovním aerobiku se speciálnímu úboru přezdívá závodní dres. Dres by měl být vymyšlen tak, aby reflektoval jedinečnost sportovního aerobiku a zároveň adekvátně pokrýval tělo (viz Obrázek 2). Velkou roli hraje vhodné použití dresu pro danou věkovou kategorii. Pro ženy je dle pravidel doporučen celotrikot či dres skládající se ze dvou částí, punčocháče tělové barvy, vhodné boty pro aerobik. Pro muže je stanoven celotrikot se spodní částí zakončenou v půlce steh, muži také mohou mít cyklistické kalhoty a přilehlý top, který je spojen s kalhotami, vhodné aerobické boty. Dres pro muže i pro ženy musí reprezentovat soutěžní formy aerobiku. Dále je povoleno použití bandáží na zápěstí a logo sponzora (velikost max. 5x10 cm) (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).



Obrázek 2 – Ukázka dresu FISAF (Zdroj: www.sport.aktualne.cz)

5.3.5 Prvky obtížnosti

Ve dvouminutové sestavě musí být kreativně zahrnuty prvky obtížnosti specifické pro určité kategorie (viz Tabulka 2) Rozmezí počtu prvků je 14–18, z toho 3 jsou pevně stanoveny. Do pevně stanovených řadíme 4x Jumping Jacks, 4x High Leg Kicks, 4x Push-ups. Pokud má sestava méně než 11 volitelných prvků závodník obdrží srážku za každý

prvek. Pokud má závodník zakomponováno více jak 15 přídatných prvků, rozhodčí berou v potaz pouze prvních 15. Veškeré cvičebné tvary musí být zaznamenány v systému FRF Skill list (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Tabulka 2 – Prvky obtížnosti (Zdroj: FISAF, Pravidla sportovního aerobiku 2018–2020)

| | Dospělí (17 let a více) | Junioři (14–16 let) | Kadeti (11–13 let) |
|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Povinné cviky | 3 | 3 | 3 |
| Push-up Group | 2–4 | 2–3 | 1–3 |
| Static Strenght Group | 2–3 | 2–3 | 2–3 |
| Jump Group | min. 6 | min. 5 | min. 5 |
| Flexibility Group | 1–2 | 2–3 | 2–3 |

Závodní sestava by měla obsahovat prvky z různých tzv. family. Jednotlivé věkové kategorie mají určeno kolik minimálně a maximálně mají použít prvků z jednotlivých family. Nejvíce se zapojují prvky z family – jump group, jelikož je aerobik znám svými vysokými a složitými skoky, je nejvíce možných prvků právě z této skupiny. Maximální počet skoků není stanoven, záleží na schopnostech závodníka, v jakém rozsahu je zvládne (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Push-up group family jsou jakékoliv varianty kliků, např. klik na jedné ruce, klik hinge, apod. Static strenght group family jsou prvky, které se provádí ve statické poloze, řadí se sem planche, streddle press, v-press, apod. Jump Group family je skupina zahrnující veškeré skoky, od nejjednodušších – air jack, až po ty nejsložitější např. straddle jete do provazu. Skoky mají nejvíce podmínek, měly by být provedeny s různou polohou dolních končetin v letové fázi, použít by se mělo více druhů odrazů, doskoků či dopadů. Odraz může být proveden snožmo či z jedné nohy. Je zde několik variant letové fáze např. s bočnou flexibilitou, s čelnou flexibilitou, s obratem, s pozicí pike a jiné. Doskok se provádí na jednu nebo obě nohy, do sit/split landing (široký sed roznožný, bočný či čelný, tzn. provaz a rozštěp), do push up landing (do kliku). Poslední group family je flexibility obsahující pohyby dokazující úroveň flexibility v hlavních kloubních spojeních závodníka. Hodnotí se pohyby na pravou i levou stranu, v bočném i čelném položení (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.4 Rozhodování

5.4.1 Systém hodnocení

Na závodech je jeden panel rozhodčích, který se skládá z hlavního rozhodčí a 4 rozhodčích udělujících známky. Panel může být 8členný nebo 6členný (viz Tabulka 3). Existují 4 druhy rozhodčích – rozhodčí techniky, skill judge (rozhodčí prvků), artistický rozhodčí a aerobní rozhodčí (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Tabulka 3 – Panely rozhodčích (Zdroj: FISAF, Pravidla sportovního aerobiku 2018–2020)

| 8ČLENNÝ PANEL | 6ČLENNÝ PANEL |
|-----------------------|-----------------------|
| 2 Aerobní rozhodčí | 1 Aerobní rozhodčí |
| 2 Artistický rozhodčí | 1 Artistický rozhodčí |
| 2 Techničtí rozhodčí | 2 Techničtí rozhodčí |
| 1 Rozhodčí prvků | 1 Rozhodčí prvků |
| 1 Hlavní rozhodčí | 1 Hlavní rozhodčí |

Bodovací systém určuje pořadí závodníků v každém kole, a to za pomoci majority pořadí od každého rozhodčího zvlášť. Například na prvním místě bude určen závodník, pokud 4 ze 7 rozhodčích ohodnotili jeho výkon na první příčku (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.4.2 Technická kritéria

Rozhodčí techniky se zaměřují na hodnocení provedení, obtížnosti a rozmanitosti prvků obtížnosti. Jejich pozornost se zaměřuje na provedení povinných prvků, přechodů, zvedaček a jiných sekvenčních pohybů aerobiku. Techničtí rozhodčí mají za úkol zaznamenat prvky obtížnosti, které se rozdělují do tzv. family – statické prvky, kliky, skoky a flexibilita. Jednotlivé prvky mají vlastní hodnotu, ta se uvádí v technickém indexu. Dvojice a trojice musí mít prvky na stejné úrovni obtížnosti, závodníci by měli předvádět prvky stejné hodnoty a jejich úroveň pohybových schopností a dovedností by se měla shodovat. Nejlepší sestava dle technických požadavků je taková, která obsahuje nejméně prvků s maximální hodnotou a se správným provedením. Úloha těchto porotců je v hledání chyb ve výkonu závodníka. Posuzují jednotlivé atributy sportovního výkonu, tím způsobem, že rozeznávají odchylky od požadovaného provedení. Jednotlivé prvky jsou

přesně popsány v Pravidlech sportovního aerobiku. Porota se řídí dle určeného popisu v pravidlech, kde jsou vyselektovány závažné chyby i mírnější chyby v provedení (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Sestava by se měla rozdělit na 4 části. Pro nejlepší hodnocení se v každé čtvrtině nacházejí prvky stejné hodnoty, což znamená, že v první čtvrtině jsou prvky v součtu s 6 body, v poslední čtvrtině by to mělo odpovídat také 6 bodům. Hodnota prvků by se měla shodovat v průběhu celé sestavy. Při posuzování dvou velmi podobných sestav, se preferuje obtížnost provedení (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.4.3 Skill rozhodčí

Závodník před svým startem odevzdává záznam, vyplněný v systému FRF (Jedná se o systém, který spravuje přihlášky a veškeré komponenty sestav pro rozhodčí). Tento zápis obsahuje jednotlivé prvky sestavy. Skill judge hodnotí pouze tyto zaznamenané komponenty, jedná se o povinné prvky a prvky obtížnosti dle určených kritérií. Posuzují o kolik se prvky odlišují od stanoveného provedení, které je popsáno v Pravidlech FISAF. Hodnoty prvků jsou od těchto rozhodčích ovlivněny přidělením plného, polovičního nebo nulového hodnocení na základě provedení závodníka. Tato hodnota je přepočtena na procentuální úspěšnost provedení prvků a následně je sečtena na základě technického indexu prvků (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.4.4 Aerobní rozhodčí

Nejdůležitější částí, kterou aerobní rozhodčí hodnotí jsou aerobní sekvence. Za aerobní sekvenci se považuje minimálně 8 dob trvající sekvence zahrnující pohyby z High Impact aerobiku, cvičení bez odpočinku, kontrasty v cvičení, změny těžiště a jiné. 8 dob na sebe musí navazovat a ladit s hudbou. Mezi další kritéria aerobních rozhodčí se řadí intenzita, aerobní sekvence a přechody, zvedačky, podepření. Rozhodčí se zaměřuje na rozložení prvků v sestavě, z čehož vyplývá úroveň trénovanosti. Velkou roli hraje správné držení těla a využití směrů pohybů ve skupinových sestavách (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.4.5 Artistický rozhodčí

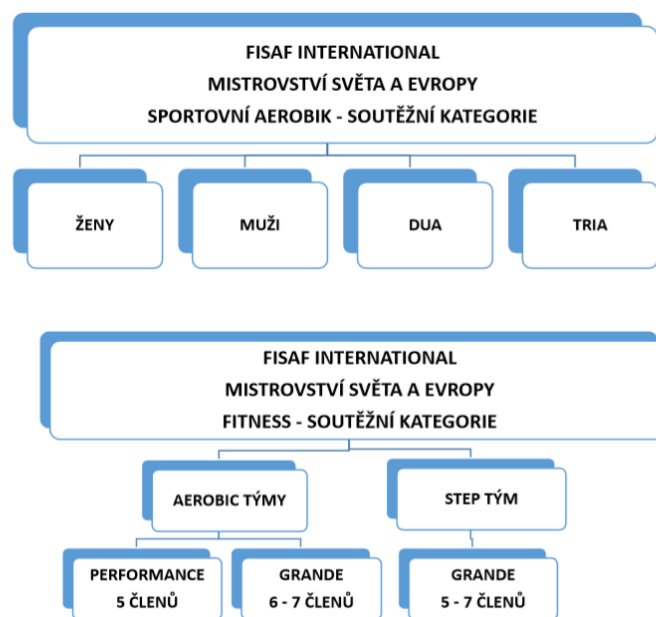
Tento typ rozhodčích se věnuje umělecké stránce sportovního aerobiku. Zaměřuje se na taneční formu a hudební doprovod. Každé vystoupení musí být v souladu se zvolenou hudbou a použité pohyby musí přirozeně ladit, součástí mohou být i taneční kreace (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Jedno z hlavních kritérií je choreografie. Mezi zásadní principy choreografie řadíme celistvost, dynamiku sestavy, kontrast a opakování v hudebním doprovodu. Celistvost zahrnuje soulad mezi pohybem a hudbou. Pokud je použit specifický žánr hudby, pak by měla choreografie, dres i prezentace korespondovat s daným tématem. Dynamika sestavy se věnuje času, prostoru a energii. Závodník musí správně využít tempo, rytmus a energii v průběhu celého vystoupení. Dynamika by se měla měnit v průběhu sestavy, pokud je v hudbě zapojeno tzv. crescendo (postupně silněji) musí dojít k pohybu ze zadní části do přední. Kontrast zahrnuje střídání pohybů, dynamiku, tempo, pohyb z místa a pohyb na místě, hlasitá a jemná sekce hudby, ve skupinách je třeba dbát na pohyby jednotlivých členů. Součástí hudebního doprovodu jsou opakující se části, jako například refrén. Choreografie by měla využívat principy, které ji udělají zajímavější a neměla by vypadat stejná od začátku do konce. Závodníci by se měli odlišovat, každý by měl předvést osobitou sestavu (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

Další složkou hodnocení rozhodčích uměleckého dojmu je originalita. Originalita je velmi důležitým kritériem, jelikož jím se odlišují jednotliví závodníci. Vhodnost choreografie je jedno z dalších kritérií. V této části hodnocení se zaměříme na adekvátnost sportovnímu aerobiku, na vhodné použití dresu, hudebního doprovodu a choreografie k věkové kategorii (např. u dětí 8-10 let), cvičící komponenty musí odpovídat kvalitě závodníka. Visual Image funguje jako způsob vizuálního vyjadřování závodníka. Užívá se ve využití prostoru, využití několika druhů formací (řada, trojúhelník, šachovnice apod.), orientace v prostoru, rozmístění prvků obtížnosti, směry pohybu a pohyb po ploše. Úzce s tímto kritériem souvisí i kritérium prostorové choreografie, které zahrnuje kreativitu v pohybu po vymezené ploše. Jako poslední kritérium zařazujeme variabilitu – aerobní sekvence, přechodů a zvedaček a podepření. Tato porota se věnuje i výběru hudby a správnému využití hudebního doprovodu (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.5 Systém závodů

Každá země si sestavuje svůj vlastní organizační řád pro závodní sezonu. Jednou ze soutěží by měl být nominační závod na mistrovství Evropy a mistrovství světa. Mezinárodní federace FISAF International pořádá každý rok tyto dvě nejvyšší soutěže pro kategorie kadet, junior a dospělí. Vítěz se stává mistrem Evropy z ME a mistrem světa z MS, jedná se o vítězství v jakékoliv soutěžní a věkové kategorii nabízené na dané soutěži. Mistrovství světa a Evropy sportovního aerobiku je určeno pro soutěžní kategorie žen, mužů, dua a tria. MS a ME fitnessu se dále rozděluje na aerobické týmy a step tým (viz Obrázek 3) (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).



Obrázek 3 – Mezinárodní systém soutěží FISAF (Zdroj: FISAF, Pravidla sportovního aerobiku 2018–2020)

Soutěže na mezinárodní úrovni musí mít dvě soutěžní kola ohlíží se na počet závodníků v kategoriích. Tato kola se rozdělují na základní kolo, semifinále a finále. Pokud je závodníků v kategorii pouze 6, znamená to, že základní kolo se přeskakuje a cvičící jdou rovnou do semifinále a pokračují do finále. Účelem finále je získat konečné pořadí 6 nejlepších závodníků a určit tak konečného a jediného vítěze. V každém kole začíná závodník nanovo, žádné výsledky se neposouvají do jiného kola. Na mezinárodní úrovni se do finále může dostat 7 členů, jestliže jsou ve finále 3 zástupci jedné země či pokud jsou ve finálové šestce 3 zástupci ze 2 zemích, postupuje i závodník, který v semifinálovém kole skončil na 8. místě (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018).

5.6 FISAF v ČR

V České republice je FISAF zastupován organizací známou jako Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. Toto sdružení vzniklo v roce 1992 a věnuje se různým druhům aerobiku, bez omezení věkových, náboženských, názorových a politických. Hlavním účelem je zlepšovat zdraví a kondici jednotlivců, zajišťovat organizaci soutěžních forem aerobiku a fitness, zvyšovat výkonnostní úroveň závodníků a umožnit důstojnou reprezentaci ČR na mezinárodních soutěžích (Havrdová, 2016).

Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz je stálým členem mezinárodní organizace FISAF International a má právo na organizování soutěží v soutěžních formách aerobiku a fitness na území ČR, dále má právo vysílat závodníky na mezinárodní soutěže, které jsou zajištěny federací FISAF. Tento svaz má také možnost udělovat certifikáty o dosažení konkrétního stupně minimálních standardů znalostí a dovedností profesionálů, kteří byli proškoleni na speciálních kurzech a seminářích vedených FISAF.cz. Vzdělávací programy mají v české federace vzrůstající tendenci a stále se rozšiřuje nabídka v několika sportovních odvětví (Havrdová, 2016).

V České republice jsou soutěže FISAF rozděleny do tří výkonnostních tříd – I., II. a III. I. VT je určena pro závodníky na vysoké úrovni a pro reprezentanty. Pouze v této soutěži se pořádá MČR. II. výkonnostní třída je pro závodníky, kteří se již delší dobu aerobiku věnují a připravují se na závody, ovšem nedosahují na výkonnost I. VT. Poslední – III. VT je určena pro začátečníky. Závodníci nemusí být registrovaným členem (Kopencová, 2014).

FISAF.cz se nevěnuje pouze sportovnímu aerobiku, ale nabízí soutěžit také ve fitness týmech, kam řadí fitness aerobik a step aerobik, dále také Aerobik Team Show a Aerobik Master Class. Soutěžní kategorie, způsob rozhodování i pravidla odpovídají struktuře vedené FISAF International (Toufarová, 2005).

6 Ostatní soutěže sportovního aerobiku v ČR

6.1 Mistry s Mistry

6.1.1 Základní informace

Mistry s Mistry vznikly v roce 2010 pod vedením Jakuba Strakoše a Davida Holzera. Svou novou soutěž prezentovali jako cvičení pro radost a pro zdraví. Soutěž je určena pro pohybové sestavy (show, sportovní týmy a stepy) a pro sportovní aerobiku (jednotlivci, dvojice, týmy po 3 až 6 členech), který je rozebrán v následujících kapitolách. Zpočátku se závod měl zabývat pouze závodníky, kteří začínají, během několika let se výkonnost některých závodníků zvýšila na úroveň s nejvyššími možnými prvky obtížnosti (Mistry s Mistry, 2018b).

Z počátku se jednalo o soutěž, která navazovala na FISAF. Závodníci, kteří byli úspěšní v Mistry s Mistry měli pokračovat ve federaci FISAF a zlepšovat se v dané federaci. Od roku 2018 je novým partnerem federace FIG a Mistry s Mistry se staly jakousi druhou výkonnostní třídou (Mistry s Mistry, 2018d).

6.1.2 Soutěžní požadavky sportovního aerobiku

Pravidla závodů Mistry s Mistry jsou aktualizována každý rok. Mezi hlavní specifika pravidel patří omezení stratu závodníků, jelikož soutěžící, kteří jsou úspěšní (zpravidla se umísťují v prvních 50 % startovního pole) mají zakázáno závodit v soutěži Mistry s Mistry. Daná omezení platí pouze pro jarní část sezóny, podzimní část soutěže se může zúčastnit kdokoliv (Mistry s Mistry, 2018c).

Věkové kategorie jsou zčásti přizpůsobeny gymnastické federaci. Nejmladší kategorií je kategorie A, která je určena pro závodníky od 6 do 8 let, následující dvě kategorie odpovídají federaci FIG – kat. B 9–11 let a kat. C 12–14 let. Závodníci nad 15 a více let jsou zařazeni do nejstarší kategorie D. Výjimkou je kategorie ELITE, což je otevřená soutěž jednotlivkyň, na kterou se vztahují veškerá pravidla FIG. Mistry s Mistry nabízí 4 soutěžní kategorie – jednotlivci (ženy, muži), dvojice (jakékoliv složení), mini týmy (3 závodníci) a maxi týmy (5 nebo 6 závodníků) (Mistry s Mistry, 2018c).

Závodní plocha má rozměry 7x7 metrů pro kategorie jednotlivců, dvojic a trojic. Větší plocha s rozměry 10x10 metrů je stanovena pro maxi týmy (5 nebo 6 členů) a závodnice ELITE (Mistry s Mistry, 2018b).

Hudba využitá na sestavu musí odpovídat charakteru sportovního aerobiku. Délka hudebního doprovodu je stanovena pro kategorie zvlášť. Hudba kat. A, B musí být v časovém rozpětí 1:10 až 1:20 min, zatímco kat. C, D, ELITE má možnost délky hudebního doprovodu v rozpětí 1:15 až 1:25 min. Tempo hudebního doprovodu musí odpovídat výkonnosti závodníka (Mistry s Mistry, 2018c).

Oděv závodníka musí být přiléhavý a musí splňovat charakter sportovního aerobiku. Všechny intimní části musí být zakryty a dres nesmí být volný. Pokud dívky zvolí dres kratší než do půlky steh, musí použít punčochové kalhoty. Doporučená barva obuvi je bílá, není stanovena barva ani typ (Mistry s Mistry, 2018c).

Závodní sestava musí obsahovat povinné a povinně volitelné prvky. Povinné prvky jsou přesně stanoveny pro všechny kategorie, povinně volitelné si vybírá závodník sám z prvků, které jsou v nabídce. Povinně volitelné prvky lze rozdělit do 5 kategorií (viz Tabulka 4). Výjimkou je kategorie ELITE, výkonnostní omezení je definováno v pravidlech ČGF (Mistry s Mistry, 2018c).

Tabulka 4 – Povinné a povinně volitelné prvky (Zdroj: Mistry s Mistry, 2018)

| Povinné prvky | Povinně volitelné prvky |
|---|--------------------------------|
| High Leg Kick | Dynamická síla |
| Kliky | Statická síla |
| Skok s rotací | Skoky |
| Zvedačky (pro kat. dvojice, skupinové týmy) | Flexibilita/rovnováha |
| | Gymnastický prvek |

6.1.3 Rozhodování

Sestava je hodnocena jedním panelem rozhodčích, který se skládá z 5 rozhodčích. Každý z rozhodčích má svoji funkci – rozhodčí R1 – prvky, obtížnost, srážky; rozhodčí R2 – srážky za technické provedení sestavy; rozhodčí R3 – vyjádření choreografie závodníka, choreografie na hudbu, aerobní vazby; rozhodčí R4 – vyjádření choreografie závodníka, choreografie na hudbu a přechody; rozhodčí R5 – prostor (Mistry s Mistry, 2018a).

Rozhodčí R1 se zaměřuje na hodnocení prvků obtížnosti a zvedaček, tyto cviky hodnotí na škále -1 až 5 bodů. Za určitý prvek či zvedačku se získají body, které se sečtou

a následně vydělí dvěma. Tento rozhodčí uděluje také srážky, tedy chyby v sestavě, kam se řadí například přešlapy mimo vymezené území, přerušení sestavy, špatná délka hudby apod. Rozhodčí R2 uděluje srážky, které se odečítají z maximální hodnoty (10). Pozornost věnuje špatnému provedení sestavy, například povolené kotníky v průběhu sestavy, uvolněná ramena apod. Navíc hodnotí u skupinových sestav synchron, pokud dojde k provedení pohybu asynchronně uděluje srážku. Rozhodčí R3 hodnotí postavení choreografie na hudbu a aerobní vazby. Složitě a perfektně zvládnuté aerobní vazby mohou být ohodnoceny bonusem, zatímco ostatní hodnocení je bodováno na určité škále. Rozhodčí R4 má hodnotící škálu 0 až 6 bodů, dané body určuje dle použití složitých přechodů, převalů apod. Součástí jeho známky je i vyjádření choreografie a zvládnutí sestavy na hudbu jako u rozhodčího R3. Poslední rozhodčí R5 zakresluje rozložení sestavy po prostoru a poté hodnotí dle kritérií. Mezi kritéria R5 porotce patří vykrytí plochy, aby se závodník pohyboval po celé závodní ploše, dále hodnotí rychlost pohybu po ploše a směry pohybu (např. diagonály, oblouky a jiné). Mezi další kritéria patří rozmístění prvků po ploše, aby se nestalo, že se prvky provádějí na stejném místě, formace u skupinových sestav a cílené asynchronní pohyby, kam lze zařadit propracovanost sestavy (Mistry s Mistry, 2018a).

6.1.4 Systém závodů

Jednotlivé závody mají vždy jen jedno kolo, neexistují zde finálová kola. Soutěž je rozdělena do dvou částí. Hlavní sezónou je jarní část, kde se konají postupové soutěže, pozimní část je otevřená soutěž bez postupů a bez omezení výkonnosti. V jarní části se koná 5 závodů, na kterých závodníci sbírají body. Ti, co získají největší počet bodů jsou nominováni na celorepublikové finále (od roku 2018 Mistrovství ČR II. VT FIG). Za nejvyšší příčku soutěžící obdrží nejvíce bodů, s klesajícím umístěním klesají i získané body za postupové soutěže (Mistry s Mistry, 2018c).

6.2 Českomoravský pohár

6.2.1 Základní informace

V roce 2017 vznikla za podpory Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz soutěž reprezentující se pod názvem Českomoravský pohár. Tyto závody jsou určeny pro kategorie sportovního aerobiku, fitness týmů, stepů, ale také pohybových skladeb. Nejedná se o závod určený pouze pro profesionály, ale spíše pro začínající nebo amatérské

závodníky. Závodit mohou děti již od 6 let a zapojit se nemusí pouze kluby, ale i neregistrované kroužky, mateřské a základní školy. Soutěže se konají zpravidla od ledna do června. V roce 2018 se konalo 8 soutěží. Závodní nejsou nominační a nekoná se žádné finálové kolo (Nováková, 2017).

6.2.2 Soutěžní požadavky sportovního aerobiku

Závod je určen pro 2 až 4členné týmy, jejichž závodníci nemusí být registrováni a neúčastní se závodů I. až III. výkonnostní třídy v závodech FISAF.cz. Věkové kategorie jsou rozděleny do 5 skupin. První skupina je tvořena závodníky od 6 do 7 let, druhou skupinu tvoří závodníci od 8 do 10 let, následují kadeti 11–13 let, junioři 14–16 let a nejstarší kategorii tvoří senioři 17 a více let. Věkové rozdělení je přizpůsobeno pravidlům FISAF.cz (Sportovní aerobik FISAF, 2017).

Délka sestavy je rozdělena dle věkových kategorií. Závodníci do 13 let musí mít délku sestavy 1:20 min (tolerance 5 sekund) a soutěžící od 14 let výše mají sestavu dlouhou 1:30 min (tolerance 5 sekund). Závodní plocha má rozměry 7x7 metrů a je viditelně ohraničena. Soutěžní úbor musí být přiléhavý a je volitelné, zda bude vcelku či dvoudílný (Sportovní aerobik FISAF, 2017).

Součástí sestavy musí být 3 povinné cviky, které jsou propojeny plynulými aerobními vazbami a přechody. Mezi povinné cviky se řadí 4x Push Up (klik), 4x High Leg Kick a 4x Jumping Jack. Mezi další cviky, které si závodníci volí sami patří 1x klik, 4x skok, 1x statická síla a 1x flexibilita (Sportovní aerobik FISAF, 2017).

6.2.3 Rozhodování

V porotě hodnotí pět specialistů, z nichž jeden je hlavní. Pokud se shoduje pořadí, hlavní rozhodčí rozhoduje o seřazení výsledků. Soutěžící mohou obdržet maximálně 10 bodů, kdy 10 znamená nadprůměrná sestava a 0–1 bod velmi špatná sestava. Rozhodčí udělují body, z kterých se nejvyšší a nejnižší známka škrtná a zbylé známky se sčítají, kdo získá největší počet bodů je vítěz (Sportovní aerobik FISAF, 2017).

Mezi hlavní kritéria hodnocení rozhodčích se řadí držení těla, technika prvků obtížnosti a aerobních sekvencí, úroveň pohybových schopností, variabilita cvičení, choreografie, hudební doprovod, využití prostoru a synchron (Sportovní aerobik FISAF, 2017).

7 Srovnání federací

7.1 Srovnání gymnastického a sportovního aerobiku

Gymnastický a sportovní aerobik se vyvinul stejnou cestou – přes komerční aerobik, tento typ aerobiku je stále vidět jako součást závodních sestav. Název gymnastický se používá ve federaci FIG, i když se stále jedná o sportovní aerobik, název byl upraven kvůli rozlišnosti a odvození od gymnastické federace. V následující kapitole je gymnastický aerobik brán jako aerobik pod federací FIG a sportovní aerobik pod federací FISAF, což umožňuje přehlednější srovnávání.

Mezi nejvýraznější rozdíly patří:

1. ZÁVODNÍ KATEGORIE

- Gymnastický aerobik (FIG) nabízí 1 kategorii navíc, kterou je group – pětičlenná skladba.

2. VĚKOVÉ KATEGORIE:

- Ve sportovním aerobiku (FISAF) se začíná závodit od 8 let, zatímco u gymnastického je to od 9 let. Díky tomu jsou veškeré kategorie posunuty o rok, což znamená, že hlavní seniorská kategorie začíná v obou federacích od jiného věku (viz Tabulka 5).

Tabulka 5 – Rozdíly věkových kategorií

| FIG | FISAF |
|------------|--------------|
| 9–11 let | 8–10 let |
| 12–14 let | 11–13 let |
| 15–17 let | 14–16 let |
| 18 a více | 17 a více |

3. ZÁVODNÍ ÚBOR PRO ŽENY

- Gymnastický aerobik má předepsaný jednodílný úbor s přesně vymezenými rozměry a rukávy, zatímco sportovní aerobik má možný i dvoudílný, podmínkou je dostatečné zakrytí intimních partií.

4. DÉLKA SESTAVY

- V délce sestavy je velký rozdíl, ten činí 40 sekund. Gymnastický aerobik má čas sestavy stanoven na 1:20 min, zatímco sportovní aerobik se pohybuje v rozmezí 2 min.
- Obě federace se shodují v doplnění sestavy o aerobní vazby a prvky obtížnosti.

5. PRVKY OBTÍŽNOSTI

- U sportovního aerobiku jsou povinné prvky 4 a pro jednotlivé kategorie jsou stejné. Gymnastický aerobik má u žákovských a juniorských kategorií stanovené povinné prvky, které jsou pro jednotlivé věkové kategorie rozdílné. Seniorská kategorie v gymnastickém aerobiku nemá stanoveny povinné prvky, ale musí splnit určitý minimální počet prvků.
- Skupiny povinných prvků se u obou federací téměř shodují. Obě federace je mají rozděleny do 4 skupin:
 - o VÝBUŠNÁ SÍLA (např. kliky)
 - o STATICKÁ SÍLA (např. výdrže na rukou)
 - o SKOKY
 - o ROVNOVÁHA A FLEXIBILITA (např. piruety)

6. ZÁVODNÍ PLOCHA

- FISAF používá pro sportovní aerobik pouze závodní plochu o rozměrech 7x7 metrů, FIG má vymezené území se stejnými rozměry, ale pro kategorii senior je závodní plocha 10x10 metrů. Tuto zvětšenou plochu používají také grupy všech věkových kategorií a junioři pro trojice.
- Povrch závodní plochy je také rozdílný, jelikož gymnastický aerobik má speciální odpruženou závodní plochu, která se musí vždy převážet na závody. Sportovní aerobik používá běžnou plochu, která bývá buď součástí sportovní haly nebo se používá plátno se stejnou barvou, aby se při závodění nepletly různé čáry.

7. SYSTÉM HODNOCENÍ

- Jedním z rozdílů je počet rozhodčích, v panelu gymnastického aerobiku rozhoduje zpravidla 14 rozhodčích, u sportovního aerobiku je panel převážně pětičlenný až sedmičlenný.

- Obě federace mají technické rozhodčí, kteří se převážně věnují té samé činnosti, u uměleckého dojmu artistic ve FIG, se věnují stejné činnosti jako rozhodčí artistic a aerobní porota ve sportovním aerobiku. Shoduje se i hlavní rozhodčí, rozdíl je v čárových a časových rozhodčích, kteří ve sportovním aerobiku nejsou. Sportovní aerobik a gymnastický aerobik má speciální porotu na prvky obtížnosti, ve FISAF je známe jako skill judge u gymnastického aerobiku jsou to rozhodčí difficulty.
- U gymnastického aerobiku se používá bodové ohodnocení, kdy se známky jednotlivých rozhodčích sečtou či se udělá průměr, to záleží na počtu porotců v panelu a přičte se známka určena za obtížnost. U sportovního aerobiku se používá tzv. rankingový systém, který funguje tím způsobem, že rozhodčí udělí body, ke kterým se přiřadí pořadí, dle určeného pořadí od jednotlivých porotců se určuje konečný výsledek závodníka.

8. MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽE

- U sportovního aerobiku se mistrovství světa a Evropy pořádá každý rok, gymnastický aerobik se přizpůsobil jiným gymnastickým sportům a je stanoven na každý sudý rok, liché roky se koná ME.
- Gymnastický aerobik navíc pořádá Světové poháry.
- Každý stát účastníci se MS či ME v gymnastickém aerobiku může nominovat 2 závodníky, zatímco ve sportovním aerobiku jsou to 3.
- Na MS a ME má gymnastický aerobik 2 kola – semifinále a finále, sportovní aerobik má kola 3 – základní kolo, semifinále a finále, záleží ovšem na počtu závodníků.

Velkým rozdílem u závodního aerobiku těchto dvou federací je hodnocení, které je velmi důležité. Gymnastický aerobik má více porotců, kteří se specializují na stejnou část sestavy (technika a umělecký dojem), což znamená shodu na výsledku, jakmile nedojde ke shodě dochází k průměrování známek nebo k vyškrtnutí nejnižší a nejvyšší známky. Prvky obtížnosti mají přesně stanovené body a minimální požadavky, u sportovního aerobiku se určuje škála provedení prvků, která je v procentech, což může vést k subjektivnímu závěru. Systém bodování gymnastického aerobiku je odvozen od několika dalších sportů a zdá se býti velmi objektivní. U sportovního aerobiku je to velmi spekulativní. Dá se říci, že dalším znakem kvalitnějšího přístupu k danému sportu jsou vrcho-

lové soutěže, které má gymnastický aerobik tzv. ob rok, naznačuje to důležitost mezinárodní soutěže. Závodní sezona je obohacena o Světové poháry, kde je konkurence z celého světa. Sportovní aerobik pořádá MS a ME v jeden a ten samý rok, což má velký vliv na náklady spojené s pořádáním soutěží, tak také na kvalitu a připravenost závodníků.

7.2 Srovnání počtu českých a mezinárodních závodníků na MS

Následující kapitola nám ukazuje, kolik závodníků v jednotlivých kategoriích sportovního a gymnastického aerobiku se zúčastnilo mistrovství světa. Srovnání se věnuje seniorské věkové kategorii a zaměřuje se na jednotlivkyně, jednotlivce, smíšené páry a trojice, což znamená, že vynecháváme kategorii group, jelikož ji FISAF nenabízí. Věnujeme se seniorské kategorii, protože se řadí k nejprestižnější v obou federacích. Součástí je i počet českých závodníků, kteří se mistrovství světa zúčastnili, česká reprezentace se vždy nominuje na základě nominačních závodů. Informace jsou zaznamenány z roku 2016, kdy se konalo mistrovství světa obou federací ve stejném roce. Dále máme výsledky z roku 2018 federace FIG a z roku 2017 federace FISAF, jelikož se MS FISAF koná až v podzimní části sezóny 2018.

7.2.1 MS 2016

Mistrovství světa v roce 2016 se pod federací FIG konalo v Jižní Korea ve městě Incheon, pod federací FISAF se MS pořádalo v rakouském hlavním městě Vídeň. V tabulce 6 je zaznamenán počet soutěžících v dané kategorii ze základního kola (FISAF) a semifinále (FIG), v následujícím sloupci je počet zemí, které jsou zastoupeny v jednotlivých kategoriích.

Tabulka 6 – Počet účastníků na MS 2016 (Zdroj: www.fisafinternational.com, www.fig-gymnastics.com)

| | FISAF | | FIG | |
|---------------------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------|
| | Počet soutěžících | Počet států | Počet soutěžích | Počet států |
| Jednotlivci muži | 6 | 6 | 42 | 29 |
| Jednotlivkyně ženy | 17 | 9 | 54 | 33 |
| Smíšené páry | 4 | 3 | 31 | 21 |
| Trojice | 8 | 5 | 25 | 16 |

Na mistrovství světa roku 2016 pod federací FISAF se na prvním místě v kategorii mužů umístil francouzský závodník Judicael Lesmann, ve smíšených párech vyhrála dvojice z Belgie. Jednotlivkyně měly největší konkurenci a první místo obsadila Australanka Allira Bull. V trojicích vybojovalo zlato české trio (FISAF International, 2016).

Celkově se MS pod gymnastickou federací zúčastnilo 41 zemí a 302 závodníků. Z mužů na prvním místě skončil japonský závodník Mizuki Saito, z jednotlivkyň byla nejúspěšnější Oana Corina Constantin z Rumunska. První místo ve smíšených párech vyhrála Itálie a v trojicích vyhráli závodníci z Koreje (FIG, 2016).

Dle počtu závodníků v jednotlivých kategoriích snadno zjišťujeme, že účast na MS pod federací FIG je mnohem vyšší (viz Tabulka 6). Velký rozdíl vidíme i v počtu států, které na mistrovství světa vyjíždějí. Královská disciplína jednotlivkyň žen má největší zastoupení v obou federacích, s tím, že účast je mnohem vyšší v gymnastické federaci. Největší počet závodníků pod federací FISAF je 17, zatímco u gymnastické federace je to 54 žen. Tyto rapidní rozdíly lze vidět i u počtu států, kde je u gymnastické federace nejvíce 33 států a ve FISAFu je to pouhých 9.

Tabulka 7 – Účast ČR na MS 2016 (Zdroj: www.fisafinternational.com, www.fig-gymnastics.com)

| | FISAF | FIG |
|---------------------------|----------------------|----------------------|
| | Počet soutěží | Počet soutěží |
| Jednotlivci muži | - | - |
| Jednotlivkyně ženy | 3 | 2 |
| Smíšené páry | 2 | - |
| Trojice | 3 | 1 |

Na MS FISAF 2016 se nominovaly celkem 3 ženy (viz Tabulka 7), které se zároveň probojovaly do finále a jedna z nich vybojovala 2. místo (Kristýna Kudláčková), ostatní obsadily 4. a 5. příčku (ze 17). Jednotlivci muži neměli českého zástupce, ale ve smíšených párech Česká republika vyhrála 2. a 3. místo (ze 4). V trojicích ČR reprezentovaly 3 skupiny, jedna z nich dokázala vyhrát, druhá trojice obsadila 3. místo a poslední česká trojice 4. místo (z 8) (FISAF International, 2016).

České závodnice pod federací FIG se zúčastnily kategorie jednotlivkyň žen, kde obsadily 22. a 29. příčku (z 54), v trojicích skončily na 16. místě (z 25). V jiných kategoriích neměla česká reprezentace zastoupení (FIG, 2016).

Účast českých reprezentantů je vyšší pod federací FISAF, kde nemáme zástupce pouze v jednotlivcích mužích. Zatímco gymnastický aerobik reprezentují pouze 2 jednotlivky ženy a 1 trojice, ani v jedné kategorii se nenominovali do finále. Musíme ovšem podotknout, že konkurence je v gymnastické federaci mnohem větší, dle výzkumu můžeme potvrdit minimálně v počtu závodníků.

7.2.2 MS 2017 (FISAF) a 2018 (FIG)

V roce 2017 se konalo mistrovství světa pod federací FISAF v nizozemském městě Leiden, v roce 2018 se bude konat také mistrovství světa, ale až v na podzim daného roku. Pod gymnastickou federací se MS konalo v Portugalsku ve městě Guimaraes, toto mistrovství světa se konalo na začátku června roku 2018. V roce 2017 se pod federací FIG nekonalo MS, ale i ME.

Tabulka 8 – Počet účastníků na MS 2017 a 2018 (Zdroj: www.fisafinternational.com, www.fig-gymnastics.com)

| | FISAF | | FIG | |
|---------------------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|
| | Počet soutěžících | Počet států | Počet soutěžících | Počet států |
| Jednotlivci muži | 10 | 7 | 35 | 22 |
| Jednotlivkyňe ženy | 19 | 9 | 43 | 27 |
| Smíšené páry | 4 | 3 | 25 | 20 |
| Trojice | 8 | 4 | 33 | 22 |

Mistrovství světa sportovního aerobiku pod federací FISAF 2017 se zúčastnily tyto státy – Francie, Nový Zéland, Švýcarsko, Finsko, Belgie, Německo, Austrálie a Česká republika. V jednotlivkyních vyhrála Belgičanka Lisa Van Brande, v jednotlivcích vyhrál stejný francouzský závodník jako v roce 2016 - Judicael Lesmann, v trojicích obsadili první místo závodníci z Austrálie, ve smíšených párech vyhrála dvojice z Belgie (FISAF International, 2017).

V gymnastickém aerobiku v kategorii žen závodilo 43 soutěžících z 27 zemí, v této konkurenci vyhrála japonská závodnice Riri Kitazume. Mezi vysokou konkurencí v kategorii trojic dokázala zvítězit skupina Ruské federace, v mužích vyhrál Mizuki Saito, který vyhrál i v roce 2016. První příčku ve smíšených párech obsadila dvojice z Itálie (FIG, 2018).

Díky tomuto shrnutí (viz Tabulka 8) se nám potvrzuje velmi nízká početní účast na mistrovství světa FISAF, kde se počet závodníků nijak výrazně nezvýšil. Účast pod gymnastickou federací je stále na vysokém počtu závodníků, i když jejich počet se snížil v kategorii jednotlivců mužů i žen. I tak se ovšem jedná o velkou převahu oproti MS pod federací FISAF. Velký rozdíl pozorujeme v počtu států, které se daných kategorií účastní, FIG má přes 20 zemí v každé kategorii, zatímco FISAF se pohybuje pod 10 zúčastněných zemí. Velký vliv na malý počet účastněných zemí může mít časté pořádání mistrovství světa a nízká konkurence, což může vést k přechodu do gymnastické federace, kde je konkurence mnohem větší.

Tabulka 9 – Účast ČR na MS 2017 (FISAF) a 2018 (FIG) (Zdroj: www.fisafinternational.com, www.fig-gymnastics.com)

| | FISAF | FIG |
|---------------------------|----------------------|----------------------|
| | Počet soutěží | Počet soutěží |
| Jednotlivci muži | 1 | - |
| Jednotlivkyně ženy | 3 | 2 |
| Smíšené páry | 1 | - |
| Trojice | 3 | 2 |

Všichni čeští závodníci pod federací FISAF se dostali do finále, kde celkově vyhráli 4 medaile. Ve finále jednotlivkyň žen se české závodnice umístily na 2., 4. a 5. místě (z 19), v mužích obsadil český závodník 6. příčku (z 10), ve trojicích obsadily 2., 3. a 5. místo (z 8) a ve smíšených párech se česká dvojice umístila na 2. místě (ze 4) (FISAF International, 2017).

Pod gymnastickou federací se mistrovství světa zúčastnily dvě závodnice, které obsadily 36. a 39. příčku (ze 43). V kategorii trojic měla Česká republika dva zástupce, jejichž konečný výsledek dosáhl na 22. a 32. místo (z 33), muži a smíšené páry neměli zástupce z České republiky. Ani jeden český reprezentantů nepostoupil do finále (FIG, 2018).

Dle tabulky 9 zaznamenáváme změnu u české reprezentace, která přidala soutěžího v kategorii mužů (FISAF), ten se ovšem nedokázal probojovat na medailová umístění. Jak již bylo zmíněno, federace FIG má mnohem vyšší počet závodníků, což zvyšuje

konkurenci a naši reprezentanti se díky tomu neprobojují k vyšším příčkám. Čeští reprezentanti se ani na jednom zkoumaném MS FIG nedostali do finále, příčinou může být právě rozkol federací a koncentrace těch správně výkonnostních závodníků v jiné federaci či soutěži a zároveň vysoká konkurence.

8 Anketní šetření

8.1 Cíle anketního šetření

Výzkum byl zaměřen na vyhodnocení názorů závodníků a trenérů k federacím sportovního aerobiku. Anketa byla předložena v rámci České republiky. Hlavním účelem bylo zjištění postoje vůči federacím FIG a FISAF, které umožňují závodit ve sportovním aerobiku. Anketní šetření se zaměřovalo na analýzu vlastního postoje respondenta na federaci, v které působí, na budoucí vývoj daného sportu a na vývoj české reprezentace. Hlavním cílem bylo získání pohledu na spokojenost v dané federaci a zda mají představu o sjednocení obou federací, což by mohlo způsobit vliv na reprezentaci. Výsledek anketního šetření byl použit jako podklad pro zpracování SWOT analýzy.

8.2 Metodika šetření

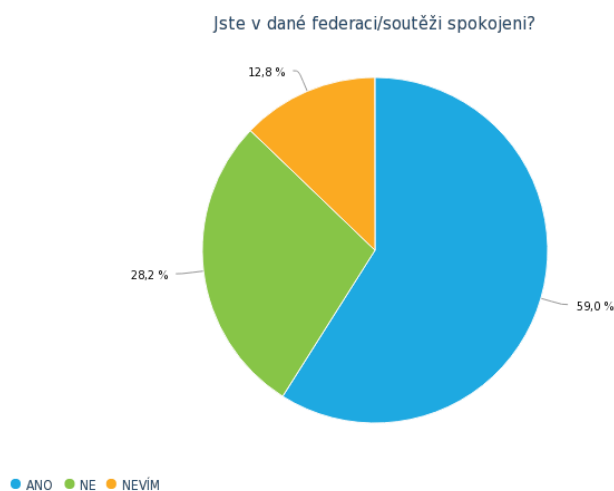
Anketní šetření bylo provedeno přes webový formulář www.surveymonkey.com nabízený se základními funkcemi zdarma. Bylo vytvořeno celkově 7 uzavřených otázek, z nichž se na další 2 navazuje a odpovídá otevřeně (viz Příloha 1). Anketa byla rozeslána mezi trenéry a závodníky v elektronické podobě přes sociální sítě a elektronickou poštu. Oslovení respondenti byli z klubů působících pod federacemi FISAF, FIG (Mistry s Mistry) jimiž jsou A-STYL Liberec, Corridor Team, Aerobic Studio Ostrava, AK Olomouc, AEROBIC & DANCE TEAM SANG, Studio ATAK Kralupy a další. Časová náročnost byla přijatelná, k vyplnění anketního šetření stačilo převážně 2 až 5 min dle hodnocení anketního šetření www.surveymonkey.com. Anketního šetření se zúčastnilo 78 respondentů.

8.2.1 Struktura respondentů

Nejvíce se zúčastnilo respondentů ve věkovém rozmezí 15–25 let (74,4 %), druhý největší počet bylo věkové rozmezí 26–40 let. Dále se zúčastnili respondenti mladší 15 let (9,0 %) a 41–60 let (2,6 %). Žádný z účastněných respondentů nebyl starší 61 let. Anketního šetření se zúčastnilo 94,9 % žen a pouhých 5,1 % mužů z čehož je 73,1 % závodníků a 44,9 % trenérů. Osloveny byly kluby působící pod federací FISAF, FIG i jiné, anketní šetření vyplnilo 56,4 % respondentů závodící pod federací FIG, 34,6 % pod FISAF a 12,8 % respondentů se zařadilo k působení v jiné soutěži, dohromady 10 respondentů se vyjádřilo k závodění v soutěži Mistry s Mistry.

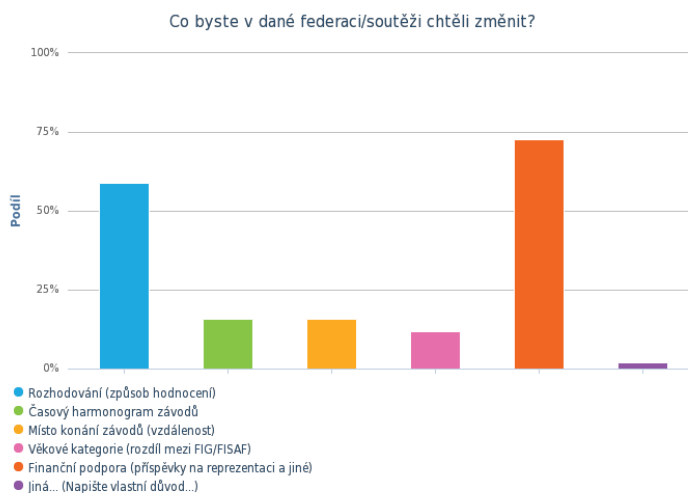
8.3 Výsledky

8.3.1 Otázka číslo 1 a 2 - Spokojenost respondentů



Obrázek 4 – Grafické zobrazení – Spokojenost respondentů

První otázka se věnovala spokojenosti respondentů s danou federací, cílem otázky bylo zjistit, zda jsou čeští závodníci a trenéři spokojeni se soutěží. Z výsledků (viz Obrázek 4) nám vyplývá, že více jak polovina tazajících (59,0 %) je spokojených, 28,2 % je nespokojených.

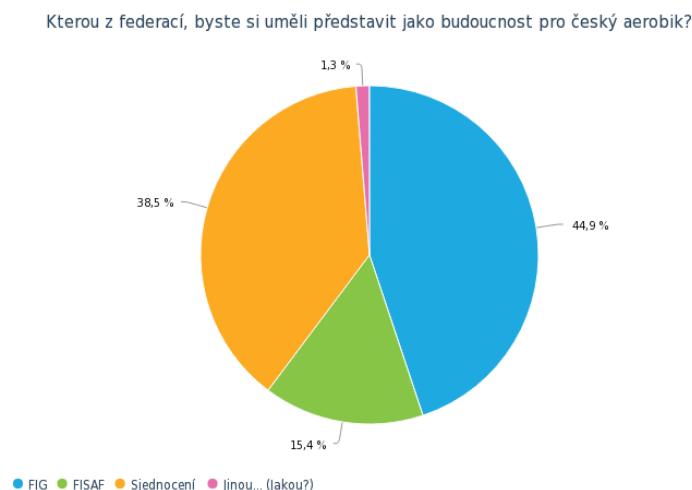


Obrázek 5 – Grafické zobrazení – Důvod nespokojenosti

Součástí otázky bylo i zjištění konkrétního důvodu nespokojenosti, respondenti dostali na výběr z několika možných odpovědí, navíc se mohli vyjádřit sami. Nespokojenost byla u většině případů na straně FISAF, kde se za největší problém považuje způsob hodnocení a finanční podpora (viz Obrázek 5). U nespokojených pod federací FIG je

stejný důvod jako u FISAF – finanční podpora a dále vzdálenost konání závodů. Pouze 3 respondenti, kteří uvedli, že soutěží s Mistry s Mistry byli nespokojeni se způsobem rozhodování v dané soutěži. Mezi vlastní vyjádření respondenta patří nespokojenost s objektivitou rozhodování pod federací FISAF.

8.3.2 Otázka číslo 3 - Budoucnost českého aerobiku



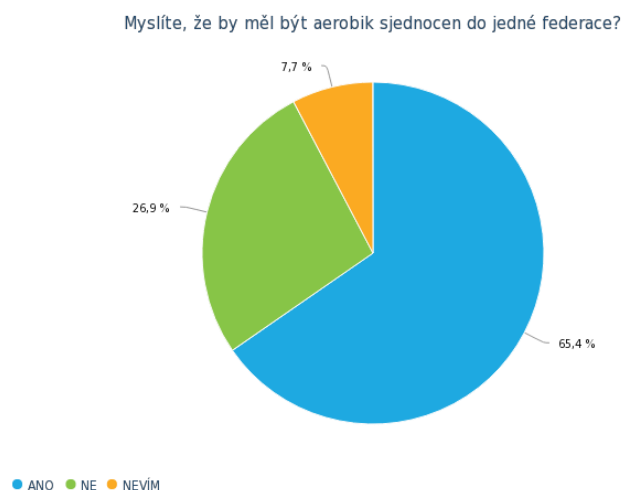
Obrázek 6 – Grafické zobrazení – Vhodná federace pro budoucí český aerobik

Tato otázka se věnovala budoucímu aerobiku v České republice. Nejvíce si respondenti (44,9 %) umí představit federaci FIG (viz Obrázek 6), následně možné sjednocení federací (38,5 %), FISAF získal 15,4 % a jinou odpověď zvolilo pouhé 1,3 % respondentů, tyto respondenti si nejsou jisti, kterou z federací by preferovali. Nejvíce respondentů pod federací FISAF se hlásí k možnému sjednocení federací, zatímco respondenti pod gymnastickou federací vidí jako možnost budoucího sportovního aerobiku právě jejich stávající federaci.

Součástí této otázky byla i otevřená otázka, jejíchž účelem bylo zjištění důvodu, proč zrovna zvolili danou federaci či sjednocení jako budoucí směr sportovního aerobiku. Tázající, kteří zvolili federaci FIG svou volbu zdůvodňovali převážně kvalitou gymnastického sportu, ke kterému se gymnastický aerobik hlásí. Jako velké pozitivum berou fakt, že patří pod hlavičku gymnastického sportu, je zde možné protlačení na Olympijské hry (dále jen OH), v čemž vidí směr do budoucna. Mezi další důvody zvolení gymnastické federace se řadí objektivnější rozhodování, důraz na provedení prvků a návaznost na gymnastické sporty. Ti, co zvolili jako budoucí možnost sjednocení se ke svému názoru vyjadřovali hlavně kvůli zkvalitnění závodů v České republice, zvýšení popularity a počtu závodníků a větší možnost potencionálních diváků. Respondenti, kteří zvolili budoucí

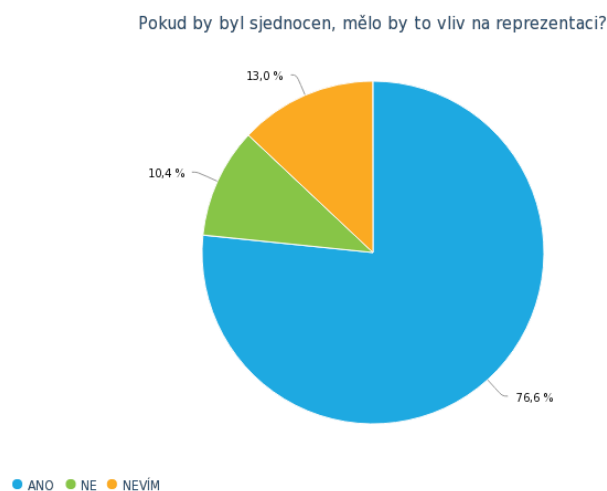
směr FISAF, uvedli hlavní důvod tradici a úspěch českých reprezentantů na mezinárodních soutěžích. Ke svým odpovědím, také uvedli, že FIG není tolik známý v České republice a mohlo by dojít k záměně s jinými sporty jako je například parkur.

8.3.3 Otázka číslo 4 a 5 - Sjednocení federací a vliv na reprezentaci



Obrázek 7 – Grafické zobrazení – Možnost sjednocení federací

Následující otázka navazuje na předchozí, kde, již byl pojem sjednocení zmíněn. Otázka se věnuje možnému sjednocení federací, díky kterému, by byla pouze jedna federace. Většina respondentů odpovědělo na otázku kladně, tedy ano (viz Obrázek 7), a to přes 65 % respondentů si umí představit pouze jednu federaci sportovního aerobiku. 26,9 % nesouhlasí s možností pouze jedné federace, sem se řadí většina respondentů pod federací FISAF.

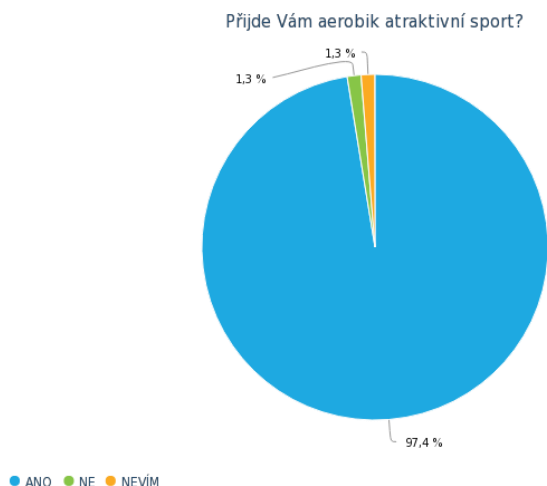


Obrázek 8 – Grafické zobrazení – Vliv sjednocení na reprezentaci

Na otázku navazuje zjištění názoru na českou reprezentaci, pokud by byla pouze jedna federace (viz Obrázek 8). Zde byla jednoznačná odpověď ANO (76,6 %), dále odpovědi NEVÍM (13,0 %) a NE (10,4 %). Dle této otázky se respondenti domnívají, že sjednocení federací by ovlivnilo reprezentaci České republiky.

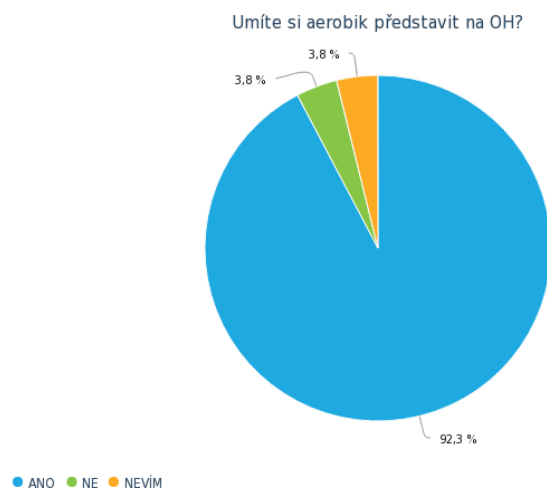
Součástí otázky je i otevřená podotázka pro respondenti, kteří se domnívají jakéhokoliv vlivu na reprezentaci. Mezi nejčastější odpovědi se řadí zlepšení výběru kvalitnějších závodníků, kteří se následně posílají na MS a ME, větší finanční podpora od státu a zlepšení celkové výkonnosti sportu v České republice. Respondenti, kteří závodí pod federací FISAF téměř vždy odpovídají, že není možné sjednotit závodníky FIG a FISAF kvůli způsobu cvičení, zatímco respondenti pod federací FIG vidí kladně sjednocení kvůli možnému zlepšení výsledků na mezinárodních soutěžích.

8.3.4 Otázka číslo 6 a 7 - Atraktivita sportu a představa soutěžení na OH



Obrázek 9 – Grafické zobrazení – Atraktivita sportovního aerobiku

Otázka se věnuje atraktivnosti sportovního aerobiku, kdy atraktivitu bereme jako poutavost diváků. Otázka je jakási před otázkou pro tu následující, která se zabývá soutěžením na OH. Pro téměř většinu (97,4 %) je aerobik atraktivním sportem (viz Obrázek 9), pouze 2 respondenti odpověděli záporně (1,3 %) či, že neví (1,3 %).



Obrázek 10 – Grafické zobrazení – Aerobik na OH

Jak již bylo zmíněno, poslední otázka se lehce odvíjí od atraktivity sportu, zaměřuje se na možnost představy sportovního aerobiku na Olympijských hrách (viz Obrázek 10). 92,3 % respondentů odpovědělo kladně, tedy, že si aerobik umí představit na OH, zatímco pouze 3 respondenti (3,8 %) zvolili zápornou odpověď a 3 respondenti (3,8 %) zvolili, že neví.

8.3.5 Souhrn výsledků

Hned ze začátku ankety si všímáme faktu, že český aerobik je dle anketního šetření spíše ženský sport, i přesto, že se na mezinárodních soutěžích účastní velký počet jednotlivců mužů, jak je možné vidět v předcházející kapitole Srovnání závodníků. Přejdeme k první otázce, která se zaměřovala na spokojenost respondentů, velkým překvapením může být fakt, že většina trenérů a závodníků je se sportovním aerobikem spokojena, dá se to vysvětlit několika důvody, jedním z nich jsou úspěchy českých závodníků pod federací FISAF, i když dle předchozí kapitoly již víme, že konkurence je značně menší než v gymnastické federaci. Dalším důvodem může být počet soutěží v České republice, jelikož federace mají vlastní soutěže, mají i vlastní výkonnostní třídy, dále jsou i jiné soutěže, jako např. Českomoravský pohár, což působí dojmem možnosti závodit téměř každému.

Velmi důležitá byla otázka na konkrétní změny v dané federaci, pro lepší přehlednost byly zvoleny příkladové odpovědi, z kterých si respondenti mohli vybrat. FISAF v České republice je znám dlouholetou podporou několika sponzory, zatím co český aerobik pod federací FIG má podporu dle slov jednotlivých reprezentantů minimální. Tento

problém by mohlo vyřešit následně zmíněné sjednocení, jelikož by se peníze koncentrovali pouze k jednomu svazu, čímž by se zvětšila podporující finanční částka. Jedním z dalších důvodů nespokojenosti je rozhodování, což je samozřejmé, jelikož sportovní aerobik pod federací FISAF má hodnocení postavené na tzv. rankingovém systému, který ke známám určuje pořadí a následně celkové pořadí, nikoliv dle bodového hodnocení, ale na základě přiděleného pořadí ke známce. Tento typ hodnocení může být brán jako nevhodný, v porovnání se systémem bodovacím u gymnastické federace.

Otázka zaměřující se na budoucí vývoj sportovního aerobiku v ČR úzce souvisí s celkovým vývojem aerobiku, jelikož obě federace jsou mezinárodní. Pozitivní stránku gymnastické federace lze vidět v kooperaci s ostatními gymnastickými sporty, které již jsou na letních Olympijských hrách, byla by to tedy možnost posunout aerobik dál. Zatím co FISAF má dlouholetou tradici a specializaci pouze na sportovní aerobik, fitness a hip hop. Pokud porovnáme účast na mezinárodních soutěžích českých reprezentantů je očitelné, že českých závodníků po federací FISAF je mnohem více, což samozřejmě souvisí s nominací, která je zvlášť specifická pro obě federace. FIG nemá v České republice jasnou tradici a ani vývoj, dle výsledků MS z roku 2016 a 2018 nedošlo k výraznému posunu českých závodníků. Z mezinárodního hlediska by mohlo dojít k preferenci jiných sportů na OH než gymnastického aerobiku, jelikož o to usilují i sporty jako je např. parkur. FISAF se začíná spíše zaměřovat na Master Class a pohybové skladby, což nepomáhá vývoji sportovnímu aerobiku a způsobuje úpadek.

Jelikož existuje mnoho kladných a záporných stránek obou sdružení, je zde potenciální sjednocení, které by mohlo vyloučit nedokonalé stránky jednotlivých sdružení. V rámci ČR by to vyřešilo problém s finanční podporou, nominace na reprezentaci by byla z většího počtu závodníků, proto by se mohli vybrat opravdu nejlepší závodníci. Problém se sjednocením je jasný – pravidla, i přesto, že obě federace mají prvky obtížnosti rozděleny do velmi podobných skupin (statická síla, flexibilita, skoky a dynamická síla), jejich hodnocení je odlišné a povinný počet je také v obou federacích jiný. Velkým rozdílem je zařazení gymnastických prvků, čímž se FIG přibližuje gymnastickým sportům, FISAF zůstává u své tradiční formy sportovního aerobiku. Sjednocení by ucelilo aerobik jako sport s jasným cílem, s jednotnými zájmy a budoucím směrem, který je momentálně kvůli dvou federacím nejasný. Je zřejmé, že pro závodníky a trenéry je aerobik atraktivním sportem, který by se mohl ocitnout na OH, což je velmi nepravděpodobné pod federací FISAF, jelikož oproti gymnastické federaci nemá žádnou ze svých disciplín součástí.

8.4 Závěry k anketnímu šetření

Cílem anketního šetření bylo zjištění názorů závodníků a trenéru na fungování sportovního aerobiku pod dvěma federacemi. Účelem ankety byla analýza postoje jednotlivých respondentů na vývoj sportovního aerobiku a postoj k možnému fungování pouze jedné federace či sjednocení federací.

Dle anketního šetření jsme zjistili, že 59 % tazajících je spokojeno v působící soutěži či federaci. Anketní šetření nám přineslo názor na možné změny ve struktuře aerobiku, kde nejvýraznějším problémem respondentů je finanční podpora a způsob hodnocení. V tomto se respondenti federací neshodnou, jelikož závodníci a trenéři pod federací FIG vytýkají finanční podporu a respondenti pod federací FISAF mají největší problém se způsobem hodnocení. Velmi těsné výsledky jsou u otázky zaměřující se vývoj aerobiku v ČR, kdy nejlépe dopadla federace FIG (44,9 %) a těsně za ní sjednocení federací (38,5 %). Více jak polovina respondentů se shodla na možném sjednocení do jedné federace (65,4 %), podobný výsledek měla otázka na ovlivnění reprezentace (76,6 %), kde se většina shodla na zlepšení výkonnosti a výběru těch nejlepších závodníků. Téměř všichni respondenti se shodli na atraktivitě sportovního aerobiku a možnosti působení na OH.

Anketní šetření nám sice potvrdilo spokojenost v jednotlivých federacích, ale nikoliv jednoznačně, jelikož většina respondentů následně našla možné změny ve federaci. Ten stejný problém je zaznamenán u otázky ohledně sjednocení, kde respondenti volili FIG či sjednocení. Tazající si tedy umí představit jednu federaci, ale spíše pod gymnastickou federací nebo sjednocení obou federací do jedné, jelikož by to přineslo mnoho výhod. Dle výsledků zaznamenáváme názor na ovlivnění české reprezentace, která by díky sjednocení mohla být kvalitnější a mezinárodní závody zajímavější, jelikož by se jich účastnili ti nejlepší z České republiky.

9 SWOT analýza

FIG

| | |
|--|--|
| Silné stránky <ul style="list-style-type: none">- součást gymnastické federace- prestiž- uznání ve světě- bodovací hodnocení- objektivita | Slabé stránky <ul style="list-style-type: none">- nízká popularita v ČR- neúspěšnost české reprezentace na mezinárodních soutěžích |
| Příležitosti <ul style="list-style-type: none">- možnost nominace na OH- účast na dalších mezinárodních soutěžích, hrách a pohárech- otevření nových soutěží v ČR | Hrozby <ul style="list-style-type: none">- možnost záměny s ostatními gymnastickými sporty- zvýšení preferencí ke konkurenčním sportům |

FISAF

| | |
|--|---|
| Silné stránky <ul style="list-style-type: none">- dlouhodobě populární v ČR- velké množství medailových umístění českých závodníků na MS- spojení se známými osobnostmi | Slabé stránky <ul style="list-style-type: none">- nízká účast mezinárodních závodníků na MS- způsob hodnocení- příliš časté pořádání MS/ME |
| Příležitosti <ul style="list-style-type: none">- rozšíření vzdělávacích příležitostí- větší zaměření na veřejnost | Hrozby <ul style="list-style-type: none">- klesající zájem- přílišné lpění na tradicích |

SWOT analýzy byly vytvořeny na obě mezinárodní federace působící v ČR. Výsledek SWOT analýzy, předchozích kapitol a anketního šetření nám potvrzuje orientaci sportovního aerobiku pouze na jednu federaci, kterou by měla být gymnastická federace (FIG). Další možností by mohlo být také sjednocení obou federací. Gymnastická federace

nabízí mnohem více příležitostí pro budoucí vývoj sportovního aerobiku, zatímco FISAF se uchyluje spíše k zaměření na veřejnost v podobě Master Classu a rozšíření vzdělávacích příležitostí. Disponuje především programy pro instruktory, což vede k upevňování komerčního a rekreačního aerobiku. Gymnastický aerobik nabízí mnohem více příležitostí v ČR, ale i na mezinárodní úrovni.

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách gymnastický aerobik je známý svou vysokou účastí závodníků na mezinárodních soutěžích, což evokuje dojem uznání ve světě. Objektivita a způsob hodnocení je značně kvalitnější u FIG než u federace FISAF, kde se hodnotí dle přiřazeného pořadí. FISAF má v České republice sice značnou tradici a úspěch českých závodníků na MS, bohužel ve velmi nízké konkurenci. Tento problém by mohlo vyřešit sjednocení do jedné federace a nominace těch nejlepších reprezentantů z České republiky.

V České republice by sjednocení aerobiku mohlo pomoci ke zvýšení zájmu a vývoji českých závodníků, kteří jsou momentálně rozděleny do dvou federací a jiných soutěží. Sjednocení federací by mohlo způsobit větší zájem české veřejnosti díky známosti úspěšných sportovců, např. Olga Šípková, kteří působili především pod federací FISAF. Pokud by sportovní aerobik fungoval pod jednou federací mohlo by dojít ke kompromisu ohledně vývoje pravidel. To by bylo výhodné především z toho důvodu, že gymnastický aerobik dovoluje používání gymnastických prvků, které jsou odvozeny převážně ze sportovní gymnastiky, což na diváky může působit dojmem jiného sportu než sportovního aerobiku. Na rozdíl od sportovního aerobiku pod federací FISAF, který je charakteristickým tradičním vystupováním daného sportu. Fungování pouze jedné federace by tedy mohlo přinést jiný pohled na vývoj a vymezení jasného směřování sportovního aerobiku.

Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo porovnání federací sportovního aerobiku a seznámení s jejich charakteristikou a fungováním na mezinárodní úrovni a v ČR. Součástí práce bylo uvědomění si nových soutěží, které umožňují závodit i neregistrovaným závodníkům.

Tato práce vymezila hlavní milníky vývoje aerobiku, jak počátek, který zahrnuje spíše aerobik komerční a rekreační, tak také vznik samotných federací. Mezi důležité části aerobiku patří několik druhů komerčního aerobiku, kam řadíme například klasický aerobik, taneční formy a step aerobik, které nejvíce ovlivňují vývoj sportovního aerobiku. Jejich strukturu lze vidět v závodních sestavách. Jednotlivé federace mají svůj vlastní historický vývoj, který se odráží v aktuálnímu přístupu k závodním formám aerobiku. Gymnastická federace je velmi typická svojí orientací na gymnastiku, což jde vidět ve způsobu hodnocení a provedení povinných prvků. Zatímco pod federací FISAF, který je typický pohybovými skladbami, stále vidíme původní formy klasického aerobiku mnohem více. V České republice kromě fungování dvou hlavních federací (FIG, FISAF) existují i nové soutěže, např. Mistry s Mistry, které jsou zpravidla podporovány jednou z federací, ale umožňují závodit i soutěžícím, kteří nemají na výkonnostní úroveň zmíněných svazů.

Praktická část se zabývala hlavními rozdíly mezi federacemi, zohledňovány byly pravidla a počty závodníků. Na mistrovství světa obou federací se účastní státy z celého světa, značný rozdíl byl zaznamenán v počtu zemí a závodníků, jelikož gymnastická federace má mnohonásobně větší účast, a tedy i konkurenci. Anketní šetření přineslo informace ohledně postoje závodníků a trenérů na aktuální stav aerobiku. Hlavním cílem byla preference jedné z federací či možné sjednocení, z čehož byla kladněji vyhodnocena gymnastická federace (FIG) a sjednocení federací do jedné. Veškeré odpovědi pomohli při tvorbě SWOT analýzy, která byla vytvořena na obě federace a z jejich výsledků se potvrdila tvrzení z předcházejících kapitol. Dle získaných informací lze tvrdit, že sportovnímu aerobiku by prospěla pouze jedna federace, buď pod gymnastickou federací či sjednocení a vytvoření kompromisu obou federací.

Bakalářská práce může pomoci budoucím závodníkům či trenérům k určení federace, v které budou závodit. A také může ovlivnit názor a vedení sportovního aerobiku v České republice, ale i ve světě.

Seznam použité literatury

- Česká gymnastická federace. 2014.** Pohár federací. *www.gymfed.cz*. [Online] 2014. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.gymfed.cz/aerobik/pohar-federaci/>.
- Český svaz aerobiku a fitness FISAF. 2018.** Pravidla k soutěžím. *www.fisaf.cz*. [Online] 2018. [Citace: 22. 6. 2018.] <https://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/pravidla-k-soutezim-fisaf/>.
- FIG. 2014.** Fast facts. *www.fig-gymnastics.com*. [Online] 2014. [Citace: 20. 5. 2018.] <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=449>.
- FIG. 2016.** Results Book. *www.fig-gymnastics.com*. [Online] 2016. [Citace: 18. 5. 2018.] http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/startlist_result/14712/WCH/AE_Book_Media.pdf.
- FIG. 2017a.** Competition description. <http://www.fig-gymnastics.com>. [Online] 2017a. [Citace: 15. 5. 2018.] <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=445#>.
- FIG. 2017b.** Event statistics. *www.fig-gymnastics.com*. [Online] 2017b. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=452>.
- FIG. 2017c.** History. *www.fig-gymnastics.com*. [Online] 2017c. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=444>.
- FIG. 2017d.** Population. *www.fig-gymnastics.com*. [Online] 2017d. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/population>.
- FIG. 2018.** 15th FIG Aerobic Gymnastics World Championships GUIMARAES. *www.live.fig-gymnastics.com*. [Online] 2018. [Citace: 24. 5. 2018.] <https://live.fig-gymnastics.com/schedule.php?idevent=15414>.
- FISAF International. 2014.** FISAF International. *www.fisafinternational.com*. [Online] 2014. [Citace: 12. 5. 2018.] <http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international>.
- FISAF International. 2016.** WC2016 Sports Aerobic. *www.fisafinternational.com*. [Online] 2016. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.fisafinternational.com//userfiles/diana/WC2016-Sports%20Aerobics-seniors-all%20rounds.pdf>.

- FISAF International. 2017.** Competition. *www.fisafinternational.com*. [Online] 2017. [Citace: 25. 5. 2018.] <http://www.fisafinternational.com/en/events#ec>.
- FISAF International. 2018.** FISAF International member countries. *http://www.fisafinternational.com*. [Online] 2018. [Citace: 15. 6. 2018.] <http://www.fisafinternational.com/en/fisaf-international-member-countries>.
- Gómez, Ruth arteaga. 2009.** *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2009. 978-80-7360-854-5.
- Hájková, Jana a Kolektiv. 2006.** *Aerobik soutěžní formy*. Praha: Grada Publishing, 2006. 80-247-1311-X.
- Havrdová, Jana. 2016.** Stanovy. *www.fisaf.cz*. [Online] 2016. [Citace: 22. 6. 2018.] <https://fisaf.cz/o-fisaf-cesky-svaz-aerobiku-a-fitness/rady-fisaf/>.
- Kopencová, Linda. 2014.** *Závodní aerobik v České republice*. [Bakalářská práce] Brno: Masarykova univerzita, 2014.
- Kovaříková, Klára. 2017.** *Aerobik a fitness*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2017. 978-80-246-3649-8.
- Macáková, Marcela. 2001.** *Aerobik*. Praha: Grada Publishing, 2001. 80-247-0057-3.
- Mistry s Mistry. 2018a.** Hodnocení. *www.mistrysmistry.cz*. [Online] 2018a. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.mistrysmistry.cz/wp-content/uploads/2018/03/Hodnocen%C3%AD-sestav-SAE-2018.pdf>.
- Mistry s Mistry. 2018b.** O nás. *www.mistrysmistry.cz*. [Online] 2018b. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.mistrysmistry.cz/o-nas/>.
- Mistry s Mistry. 2018c.** Pravidla. *www.mistrysmistry.cz*. [Online] 2018c. [Citace: 22. 6. 2018.] http://www.mistrysmistry.cz/wp-content/uploads/2013/01/Pravidla_sout%C4%9B%C5%BE%C3%AD_Mistry_s_Mistry_2018_verze_3.pdf.
- Mistry s Mistry. 2018d.** Rozhodování. *www.mistrysmistry.cz/*. [Online] 2018d. [Citace: 22. 6. 2018.] <http://www.mistrysmistry.cz/rozhodovani-mistry-s-mistry/>.
- Nováková, Andrea. 2017.** *Nová soutěž Československý pohár*. Praha: Rain.cz, 2017.

Skopová, Marie a Beránková, Jana. 2008. *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing, 2008. 978-80-247-1746-3.

Slavík, Roman. 2017. Stanovy české gymnastické federace. *gis.gymfed.cz*. [Online] 23. 9. 2017. [Citace: 22. 6. 2018.]
https://gis.gymfed.cz/prilohy/000/016/STANOVY%20%C4%8CGF_23_09_2017.pdf.

Sportovní aerobik FISAF. 2017. Pravidla soutěže Českomoravský pohár. *www.fisaf.cz*. [Online] 1. 9. 2017. [Citace: 22. 6. 2018.] http://fisaf.cz/wp-content/uploads/2017/02/pravidla-sout%C4%9B%C5%BE-%C4%8Ceskomoravsk%C3%BD-poh%C3%A1r-sportovn%C3%AD-aerobik-od-1.1.2017_2.pdf.

Toufarová, Hana. 2005. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex, 2005. 80-85783-42-8.

Seznam příloh

Příloha 1 – Anketní šetření – Porovnání federací sportovního aerobik

Přílohy

Příloha 1 – Anketní šetření – Porovnání federací sportovního aerobiku

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je určen pro závodníky a trenéry sportovního aerobiku. Dotazník je zcela anonymní a zabývá se federacemi a soutěži sportovního aerobiku. Výsledky budou zpracovány v rámci bakalářské práce. Předem děkuji za Vaši chvilku času.

Tereza Šoltysová

Věk:

- a. Méně jak 15
- b. 15–25
- c. 26–40
- d. 41–60
- e. 61 a více

Pohlaví:

- a. Žena
- b. Muž

Vztah k aerobiku:

- a. Závodník
- b. Trenér

Federace/soutěž, v které závodíte:

- a. FIG
- b. FISAF
- c. Jiná (vlastní odpověď respondenta)

1. Otázka – Jste v dané federaci/soutěži spokojeni?

- a. ANO
- b. NE

c. NEVÍM

2. Otázka – Co byste v dané federaci/soutěži chtěli změnit?

(Odpovídáte pouze pokud jste v předchozí otázce zvolili NE)

a. Rozhodování (způsob hodnocení)

b. Časový harmonogram závodů

c. Místo konání závodů (vzdálenost)

d. Věkové kategorie (rozdíl mezi FIG/FISAF)

e. Finanční podpora (příspěvky na reprezentaci a jiné)

f. Jiná... (vlastní text respondenta)

3. Kterou z federací, byste si uměli představit jako budoucnost pro český aerobik?

a. FIG

b. FISAF

c. Sjednocení

d. Jiná... (vlastní text respondenta)

Proč? (vlastní text respondenta)

4. Myslíte, že by měl být aerobik sjednocen do jedné federace?

a. ANO

b. NE

c. NEVÍM

5. Pokud by byl sjednocen, mělo by to vliv na reprezentaci?

a. ANO

b. NE

c. NEVÍM

Jaký by to mělo vliv? (vlastní text respondenta)

6. Přejde Vám aerobik atraktivní sport? (atraktivita = poutavost diváků)

a. ANO

b. NE

c. NEVÍM

7. Umíte si aerobik představit na OH?

a. ANO

b. NE

c. NEVÍM