

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Pohybové skladby „Aerobic Team Show“ a jejich vývoj

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Michaela Kottnerová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PaedDr. Liběna Kováčová

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace:

Jméno a příjmení autora: Bc. Michaela Kottnerová

Název diplomové práce: Pohybové skladby „Aerobic Team Show“ a jejich vývoj

Pracoviště: Katedra sportů

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Liběna Kováčová

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt: „Aerobic Team Show“ je soutěž v pohybových skladbách soutěžního aerobiku. Jedná se o předvedení skladby skupinou cvičenců na hudbu. Cílem této práce je analýza finálových choreografií z Mistrovství České republiky v Aerobic Team Show z roku 2003, 2007 a 2011. Každá sestava bude pomocí videozáznamu analyzována zvlášť na základě zvolených kritérií, která budou vyhodnocena. Díky těmto hodnotám bude porovnán celkový vývoj charakteristiky sestav ve sledovaném období. Výsledky této práce mohou ovlivnit vlastní budoucí tvorbu choreografií a mohou být zajímavým přínosem pro praxi ostatních trenérů a rozhodčích.

Klíčová slova:

Soutěžní aerobik, choreografie, pohybová skladba, kritéria hodnocení, hudba.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification:

Author's first name and surname: Bc. Michaela Kottnerová

Title of the master thesis: "Aerobic Team Show" Routines and Developments Thereof

Department: Department of Sports

Supervisor: PaedDr. Liběna Kováčová

The year of presentation: 2011

Abstract: "Aerobic Team Show" is a contest featuring competitive forms of aerobic routines performed on a platform. It involves demonstration of a routine by a group of dancers as a dynamic exercise to music. The purpose of this thesis is to analyse chosen choreographies of competitive routines demonstrated at the Czech Republic Championship in Aerobic Team Shows in 2003, 2007 and 2011. Each routine will be analysed individually based on chosen criteria. The analysis is based on video recordings and each criteria will be evaluated as well. The acquired data will help us to compare the overall progress in characteristics of the routines in all the analysed years altogether. The results of the thesis may influence the creative process in choreography of routines. They can also enrich work and approach of coaches and judges.

Keywords:

Competitive aerobics, choreography, movement routine, evaluation criteria, music.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Liběny Kováčové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 3. 8. 2011

.....

Obsah

1 ÚVOD	7
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1 Aerobik.....	9
2.1.1 Charakteristika aerobiku	9
2.1.2 Historie a vývoj aerobiku	15
2.2 Soutěžní aerobik.....	16
2.2.1 Charakteristika soutěžního aerobiku	16
2.2.2 Historie a vývoj soutěžního aerobiku.....	17
2.2.3 Systém a typy soutěží.....	19
2.3 Aerobic Team Show	32
2.3.1 Charakteristika Aerobic Team Show	32
2.3.2 Pravidla ATS	33
2.3.3 Specifika a hodnocení ATS.....	35
2.4 Pohybová skladba.....	37
2.4.1 Charakteristika pohybové skladby	38
2.4.2 Tvorba pohybové skladby	41
2.4.3 Choreografie pohybové skladby.....	44
3 CÍLE PRÁCE	46
3.1 Hlavní cíl.....	46
3.2 Dílčí cíle	46
3.3 Úkoly práce	47
3.4 Problémové otázky	48
4 METODIKA	49
4.1 Charakteristika souboru.....	49
4.2 Metody sběru dat.....	50
4.2.1 Kritéria analýzy sestav	50

4.2.2 Metody hodnocení kritérií	50
4.2.3 Metody zpracování dat	51
5 VÝSLEDKY	52
5.1 Vyhodnocení kritérií analýzy sestav „Aerobic Team Show“ v roce 2003	52
5.2 Vyhodnocení kritérií analýzy sestav „Aerobic Team Show“ v roce 2007	55
5.3 Vyhodnocení kritérií analýzy sestav „Aerobic Team Show“ v roce 2011	58
5.4 Porovnání celkového vývoje charakteristiky sestav ve sledovaném období.....	60
6 DISKUZE	64
7 ZÁVĚR	67
8 SOUHRN	70
9 SUMMARY	72
10 REFERENČNÍ SEZNAM	74
11 PŘÍLOHY	78

1 ÚVOD

Aerobik je mladý sport, který se stále vyvíjí. Vzhledem k tomu, že většina sportovních disciplín existuje ve vrcholové a výkonnostní podobě, i v aerobiku se prosadila jeho soutěžní forma. Mezi základní soutěžní formy tohoto sportovního odvětví patří fitness aerobic, soutěžní aerobic, wellness týmy, master class, aerobic team show (dále ATS) apod.

V této práci se chceme zaměřit na soutěžní formu ATS – pohybové skladby. Jedná se o dynamické cvičení skupiny cvičenců na hudbu, přičemž je zde dáno značně rozsáhlé pole působnosti pro soutěžící a jejich trenéry co do kreativity, výběru hudebního doprovodu, kostýmů, či dalších rozličných doplňků a pomůcek. Samozřejmě že soutěžní formy jako fitness aerobic či soutěžní aerobic jsou svým charakterem prestižnější formou aerobiku s kladením větších nároků na sportovní výkon soutěžícího, avšak kouzlo často opomíjené soutěžní formy ATS tkví zejména v možnostech kombinace stránky sportovního výkonu a „ideové složky“. Pod ideovou složkou si lze představit jakýsi umělecký duch skladby, kde soutěžící skrze invenci trenéra prezentují kromě povinných prvků a fyzického úsilí zároveň často i děj, zápletku či dokonce náznak hereckého představení, a sestava tak dostává naprosto jiný rozměr.

Cílem práce je analýza finálových sestav, které se ve smíšené kategorii umístily na 1. až 6. místě Mistrovství České republiky v ATS v letech 2003, 2007 a 2011. Výsledkem celé diplomové práce by měl být přehled toho, jak se za posledních osm let změnila sestava ATS – pohybových skladeb, a zmapovat tak dosavadní vývoj. Asi jako všechna odvětví lidské činnosti jsou také sestavy ATS ovlivněny krátkodobými i dlouhodobými trendy, které můžeme vyzorovat právě porovnáváním sestav vybraných ročníků Mistrovství České republiky. Analýza a komparace je tedy v tomto případě nejen velmi zábavná, ale především poučná a pro mnohé trenéry také nepostradatelná.

Studie bude prováděna s ohledem na skutečnost, že získané poznatky by se měly promítnout nejen do vlastního tréninkového plánu, ale také do přístupu k ATS dalších potenciálních zájemců. Důvodem výběru zaměření této práce je totiž mimo jiné i skutečnost, že jsem trenérkou a choreografkou téměř ve všech soutěžních formách aerobiku a právě v ATS dosahují moji svěřenci dlouhodobě nejvyšších umístění. A je to právě ta volnost sportovně - uměleckého projevu, jež mě vždy na této soutěžní formě fascinovala, a proto jsem

se touto formou aerobiku zabývala více než 8 let a nadále i zabývám. Byli bychom rádi, kdyby výsledky této práce přinesly cenné informace nejen pro mě, ale i pro další zájemce o tuto problematiku.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Aerobik

„Aerobik je mezinárodně platný pojem pro pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu.“ (Skopová, Beránková, 2008, 10)

2.1.1 Charakteristika aerobiku

Aerobik, od slova aerobní cvičení (aerobics), znamená fyzickou zátěž, při které svaly pracují za přísunu kyslíku. Do skupiny aerobního cvičení patří i běh, chůze, plavání, cyklistika apod. Pro aerobní činnost je charakteristická intenzita cvičení, která stimuluje srdečně - cévní a dýchací soustavu a zvyšuje celkovou funkční zdatnost organismu. Tato činnost využívá prostředky základní, kondiční a rytmické gymnastiky a tance. Dynamika cvičení je podmíněna hudbou a její tempo a rytmus udržuje žádoucí intenzitu cvičení v aerobní i posilovací části hodiny. Abychom dosáhli optimálního účinku aerobiku, je nutné respektovat strukturu a obsah jednotlivých částí cvičební jednotky. Každá cvičební jednotka začíná zahřívací částí tzv. warm up. Je potřeba, aby se organismus připravil na zvýšené pohybové zatížení. Tato část trvá přibližně 10 až 15 minut. Následuje přibližně 20ti minutová aerobní část, která má vytrvalostní charakter. Kombinují se pohyby nohou a paží, tvořící krátké sestavy, které vyúsťují do choreografických bloků. Po této části je krátké zklidnění tzv. cool down, které slouží především ke snížení tepové frekvence, k uvolnění, protažení a k plynulému přechodu do další části. Důležitou složkou cvičební jednotky je formativní, posilovací část dlouhá přibližně 15 až 20 minut. V této části se posilují různé svalové skupiny jako například břišní svaly, stehenní, hýžděové, zádové a svaly paží. Každá cvičební jednotka by měla obsahovat závěrečné zklidnění, protažení tzv. strečink, který vrací organismus do klidového stavu, protahuje zatěžované svaly a svaly, které mají tendenci ke zkrácení. Celkově uvolní celé tělo, aby cvičenci odcházeli z hodin příjemně uvolnění.

„Jak již název aerobik napovídá, jedná se o aerobní cvičení (aerobní= okysličující), při kterém se do činnosti zapojují velké svalové skupiny. Převážná část energie se pro svalovou práci získává za zvýšeného přísunu kyslíku. Cvičební obsah aerobiku je řazen do standardního průběhu lekce tak, aby zajistil rozvoj aerobní kapacity organismu. Zatěžováním

oběhového a dýchacího systému je ovlivňována úroveň zdatnosti. Tento efekt je vyvolán opakováním typických kroků, pohybů a vazeb s doprovodným pohybem paží.“ (Skopová, Beránková, 2008, 10)

Podle Kováčové (2002) máme v aerobiku tyto základní pohyby:

- Low impact: pohyby, při nichž je neustále jedno chodidlo v kontaktu s podložkou, základ tvoří chůze všemi směry a další krokové variace spojené s jednoduchými pohyby paží;
- High impact: pohyby, při nichž v určitých fázích není v kontaktu s podložkou ani jedno chodidlo, základ tvoří běh, poskoky, skoky a jejich variace spojené s pohyby paží;
- Non impact: pohyby, při nichž jsou obě chodidla v kontaktu s podložkou, základ tvoří cviky na flexibilitu, posilování, uvolnění a protažení.

V komerčním aerobiku pro veřejnost je nesmírně důležitá intenzita zatížení. Každý cvičenec si dle svých fyzických schopností může zvolit, jaký druh aerobiku, jakou cvičební jednotku si zvolí. Kováčová (2002) uvádí druhy aerobiku podle intenzity zatížení:

- Nízký aerobik (low impact aerobics): výběr pohybů ze skupiny low impact a non impact, intenzita cvičení do 70% SFmax; je vhodný pro začátečníky, cvičence s nadváhou, těhotné; využívá se v úvodní zahřívací části a na začátku zklidnění
- Vysoký aerobik (high impact aerobics): výběr pohybů ze skupiny high impact, intenzita cvičení nad 70% SFmax; je vhodný pro pokročilé s dostatečnou kondicí a bez potíží s pohybovým aparátem; využívá se v aerobní části a vzhledem k náročnosti a negativním účinkům se tato forma v současné době nezařazuje samostatně
- Kombinovaný aerobik (low - high impact aerobics): výběr cviků ze skupiny low a high impact, intenzita cvičení 70% SFmax a více; většinou nejoblíbenější forma, která se používá v aerobní hlavní části.

Podle Skopové a Beránkové (2008) rozlišujeme tyto druhy aerobiku:

1) AEROBIK

- AE class - lekce pro širokou veřejnost vytrvalostního charakteru střední intenzity; převažují prvky low impact nad high impact
- AE mix - vytrvalostní lekce aerobiku s posilovacím blokem cviků
- Master AE - lekce pro pokročilé a kondičně připravené jedince; prodloužená doba zatížení (70 až 90 minut)
- Basic AE - pro začátečníky; nízká intenzita
- Soft AE - mírné zatížení pro jedince s nízkou úrovní zdatnosti nebo se zdravotním omezením (obezita, bolesti kloubů atd.)
- Senior class AE - všestranné zaměření nízké až střední intenzity pro starší populaci
- Step AE - aerobik s využitím stupínků; nižší tempo pro choreografii s vystupováním na step a sestupováním
- Dance AE - různé kombinace aerobních cvičení s tancem (funky, hip - hop, mambo, samba, orientální tance, zumba)

2) KONDIČNÍ A REDUKČNÍ AEROBIK

- Interval AE class - vytrvalostně silový trénink se střídáním intervalu aerobiku a stejně dlouhého intervalu posilování (činky, gumy)
- Rope skipping AE - kondiční aerobik s využitím různého přeskokování švihadel
- Step class - step aerobik doplněný o posilování problémových partií

- Step power - všestranný vytrvalostně silový trénink na stepu střední až vysokou intenzitou
- Jumping - aerobik na speciální malé trampolíně
- P - class - aerobik s dynamickým posilováním nohou, břicha, hýždí; redukce hmotnosti
- Kalanetika - formativní cvičení bez zátěže s velkým počtem opakování
- Body styling - lekce posilovacího charakteru, která je zaměřená na nárůst svalové hmoty a formování postavy; jako zátěž se využívají činky, gumy, expandery
- Body bar - posilování paží a trupu s tyčí
- Flexi bar - cvičení s pružnou tyčí posilovacího charakteru
- Body balance - nízká až střední intenzita zatížení při formování těla posilovacím cvičením s malým těžkým míčem
- Kruhový trénink - kondiční posilování na několika stanovištích kruhovou metodou
- Martial ATS - střešní název pro účinné lekce kondičního charakteru, které vycházejí z bojových sportů; používají se techniky úderů a kopů - tae - bo, karate AE, kick - box, fit box
- Spinning (indoorcycling, bike) - vytrvalostní jízda s hudbou na stacionárních kolech
- H.E.A.T. – vytrvalostní činnost formou chůze nebo běhu na běžícím pásu

3) ZDRAVOTNÍ AEROBIK (body and mind)

- Body ball, fit ball, over ball - cvičení na různě velkých míčích

- Bosu - balanční náčiní ve tvaru půlky míče umožňující náročné rovnovážné polohy pro kardio i posilovací účinek
- Pilates - pohybový program s přesnou metodou provádění cviků na zemi
- Jóga - therapy fitness jóga, power jóga, Ashtanga jóga, Bikram jóga, Vinyasa jóga - druhy jógy zaměřené na posílení harmonie těla a duše
- Tai - chi - tradiční čínské cvičení různě obtížných sestav
- Aqua AE - cvičební programy ve vodě

Všechny tyto pravidelné pohybové činnosti mají být vyhodnocovány nejen z pohledu změn pohybové soustavy, ale také podle odpovědí organismu na podíl účasti řídicích mechanismů (nervových, hormonálních, metabolických). Různé druhy aerobiku za určitých podmínek vyvolávají v organismu zapojení jednotlivých složek různorodě a variabilně. Způsob zajištění energie, nebo přeměna látek v energii při určité vybrané fitness aktivitě, je to, co je pro všechny zajímavé. Každý pohyb člověka je zajišťován pomocí procesů v organismu, které přeměňují chemickou energii v mechanickou energii. Tyto přeměny látek jsou hlavní zdroje energie pro pohyb a jsou také závislé na zásobách výživných látek v buňkách a krvi. Jedná se především o adenosintrifosfát (ATP), kreatinfosfát (CP) a makroergní substráty (cukry, tuky, bílkoviny). Základním zdrojem energie pro činnost kosterního svalstva je energie vznikající štěpením kyseliny adenosintrifosforečné - ATP. Ve svalových vláknech je jí málo a proto je nutné ji průběžně obnovovat a svalům dodávat. Uvolňování energie, kterou svalstvo a ostatní orgány potřebují k pohybové činnosti, se uskutečňuje pomocí třemi na sobě závislými způsoby. Jedná se o ATP - CP systém, LA systém a O₂ systém.

- ATP - CP systém

Tento systém využívá energie ze zásob ve svalových buňkách štěpením tuků a mastných kyselin. Energie vystačí pouze na 5 až 15 sekund svalové práce, ale rychlost a množství uvolněné energie a svalový výkon je vyšší než u ostatních způsobů krytí energie. Jedná se o **anaerobní způsob** získávání energie. Při

štěpení ATP bez přítomnosti kyslíku se současně aktivuje její obnova (resyntéza) ze svalových rezerv CP.

- LA systém (laktátový)

Při tomto systému lze energii získávat anaerobním štěpením svalového glykogenu. Krytí energie pohybové činnosti maximální intenzity vystačí po dobu kolem 1 minuty. V organismu dochází ke zvýšené produkci kyseliny mléčné (LA). Zvyšuje se zakyselení a pocit zhoršeného vnímání a řízení pohybu, dochází ke svalové únavě až k bolesti. Pokud se intenzita zátěže sníží, například se sníží rychlost pohybu, organismus je schopen dodat do pracujících svalů dostatečné množství kyslíku, laktát se postupně odbourává a činnost může dále pokračovat.

- O systém

Třetí způsob krytí energie je **aerobní štěpení** cukrů, tuků a bílkovin. Všechny tyto energetické zdroje jsou neomezené a s dostatečným množstvím kyslíku mohou poskytnout velké množství energie. Svalové buňky využívají k obnově ATP všechny zdroje energie a konečným produktem všech těchto reakcí je voda a oxid uhličitý, který lidský organismus vyloučí z těla. Charakteristickou vlastností aerobních pohybových aktivit je schopnost organismu vykonávat souvislou činnost po delší dobu, 3 minuty až několik hodin.

Na druhé straně se můžeme setkat s pojmem **soutěžní aerobik**. V podstatě soutěžní aerobik vznikl a vyšel z komerčního aerobiku. Z jeho zásad a pravidel. Soutěžní aerobik je aerobik upravený pro soutěžní podmínky. Je určený pro vrcholové sportovce, je sportem pro jednotlivce, dvojice, trojice i malá družstva a vyznačuje se vysokou úrovní zátěže, náročnými cviky síly, obratnosti i pohyblivostí. Soutěže v soutěžním aerobiku mají svůj vrchol na Mistrovství České republiky, Mistrovství Evropy a Mistrovství Světa. Disciplínou s menší náročností jsou kategorie tzv. fitness, určené pro početnější družstva, také s použitím stepu, wellness týmy a B soutěže. Soutěžní formu má i soutěžní master class, který je podobný lekci aerobiku, vedený zvoleným lektorem, při níž ale porota v průběhu jednotlivých kol vybírá

postupující podle předem stanovených kritérií. Podrobněji se této problematice budeme věnovat v podkapitole 2.2.2 Historie a vývoj soutěžního aerobiku.

2.1.2 Historie a vývoj aerobiku

Podle publikace Macákové (2001) vyplývá, že úplné základy aerobiku vznikly podle programu dr. Kennetha H. Coopera. Byl to americký doktor, který vytvořil program dlouhý na 12 týdnů. Tento program, vzhledem ke svému obsahu, sloužil k rozvoji vytrvalosti, protože byl zaměřen na aerobní cvičení. Dr. Cooper vydal v roce 1968 knihu s názvem *The aerobic*. V této knize se věnuje popisu svého programu, pomocí kterého se dalo dosáhnout optimální fyzické zdatnosti. Celý program pracoval na principu postupného a pravidelně kontrolovaného rozvoje pohybových schopností. Program byl zaměřen především na kardiorespirační a kardiovaskulární vytrvalost. Američanka Jackie Sorensenová byla úplně první, která tyto poznatky z programu nasměrovala k dnešnímu aerobiku a principy aerobního cvičení použila v moderním tanci. V hodinách tance se postupně začaly objevovat víc a víc gymnastické prvky a různé nové formy cvičení. Začal vznikat klasický pohybový program, doprovázený hudbou, vedený lektorem nebo cvičitelem a využívaný především dámskou společností. Na celém světě, i u nás se začala pomalu rozvíjet péče o zdravotní stav, fyzickou zdatnost a psychickou pohodu obyvatelstva. Zájem o fitness začal být čím dál tím vyšší. Počátkem 80. let se aerobik jako moderní pohybový program dostává do podvědomí české veřejnosti (Skopová 2000) a po r. 1989 důsledkem otevření hranic a získání nových možností, začala vznikat a objevovat se první mezinárodní a soukromá fitcentra a řada školících organizací. V roce 1992 byl podle Toufarové (2003) založen při ASPV (Asociace sportu pro všechny) Svaz aerobiku - dnes už Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz . Toto občanské sdružení si za krátkou dobu získalo a stále získává obrovskou mezinárodní prestiž. Mezi zahraničními kluby a federacemi se velice hezky a prestižně mluví o české škole aerobiku. Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz má pod sebou velikou řadu sportovních klubů, vrcholových závodníků, začínajících závodníků, trenérů, lektorů atd.... Pořádá soutěže různého charakteru, podporuje jak závodní, tak i rekreační aerobik, vypisuje a organizuje různé vzdělávací programy, semináře, workshopy a stále rozšiřuje svoji členskou základnu pro aerobik a vše s tím spojené.

2.2 Soutěžní aerobik

Soutěžní aerobik, tento relativně nový způsob výkonnostní pohybové aktivity se postupně vyvinul z komerčního aerobiku a jeho stylů ve sport, zaměřený na specifické dynamické dovednosti, spojující sílu, pohyblivost a obratnost v hudebně pohybovém souladu s tvořivostí provedení i předvedení.

2.2.1 Charakteristika soutěžního aerobiku

Z definice soutěžního aerobiku vyplývá, že jeho obsah tvoří nepřetržité pohybové vazby velké intenzity, které jsou v souladu s hudebním doprovodem. Tyto vazby musí vycházet z tradičního aerobiku a vykonávají se společně s bezchybným provedením prvků obtížnosti. Soutěžní sestava musí být dokonalou demonstrací tvořivosti a integrace všech pohybů, výrazů a hudby (Kyselovičová, 1997).

Soutěžní aerobik jako nový, stále se vyvíjející a atraktivní sport se dostal počátkem devadesátých let z USA a Austrálie, přes západní Evropu až do České republiky. V roce 1993 se u nás konalo první oficiální Mistrovství České republiky seniorů v aerobiku. Tento mladý sport prošel krátkým dynamickým vývojem a velice rychle si našel u nás i po celém světě velikou oblibu. V dnešní době se věnuje tomuto sportu obrovská spousta dětí, mládeže i dospělých jedinců. Tento sport je spojený se zdravým životním stylem, důraz je kladen na estetiku vzhledu a celé postavy a v neposlední řadě je velice divácky atraktivní. Všechny soutěže v soutěžním aerobiku jsou v ČR organizovány Českým svazem aerobiku, fitness a tance FISAF.CZ, který je členem mezinárodní organizace FISAF (Federation of International Sports Aerobic and Fitness) – mezinárodní federace soutěžního aerobiku a fitness aerobiku. Vznikla v roce 1991 a zastupuje 35 zemí z celého světa. Její program nabízí kurzy pro širokou sportovně založenou veřejnost i pro instruktory specializovaných oborů aerobiku či fitness. Úspěšní absolventi tak mají možnost získat mezinárodně platné certifikáty, které jsou uznávané ve více jak třiceti členských zemích FISAF. Školící kurzy vzdělávacího programu FISAF byly zahájeny v roce 1998 a mají výbornou republikovou a mezinárodní pověst. Tato mezinárodní organizace organizuje každoročně Mistrovství Evropy a Mistrovství Světa.

2.2.2 Historie a vývoj soutěžního aerobiku

Nástup a velký vzrůst soutěžního aerobiku nastal podle Macákové (2001) v roce 1997, kdy získala Olga Šípková titul mistryně světa. Od této doby se stala Česká republika doslova velmocí v tomto sportovním odvětví. Minulý rok (2010) se podařilo po dlouhých 13ti letech získat titul mistryně světa v holandském Rotterdamu další naší výborné závodnici, Denise Barešové.

Podle poznámek z internetu, byly v roce 1983 ustanoveny 2 mezinárodní federace pro soutěžní aerobik: americký ANAC a japonský IAF. Potom vznikl také FISAF. Vedle těchto organizací existuje ještě Mezinárodní gymnastická federace (**FIG** - Federation Internationale de Gymnastique). Mezinárodní gymnastická federace má vztah k soutěžnímu aerobiku od roku 1995, kdy uspořádala první Mistrovství světa v Paříži. Od poloviny 80. let se snaží soutěžní aerobik přičlenit ke svým gymnastickým aktivitám, na které je především orientován. V roce 1996 dosáhl uznání soutěžního aerobiku Mezinárodním olympijským výborem jako nové sportovní disciplíny. Od roku 2002 se snaží sdružovat další národní a světové asociace se vztahem k soutěžnímu aerobiku, s cílem sjednotit pravidla a tím moci pořádat světové závody s širokou účastí dle stejných pravidel FIG. U nás při svazu gymnastiky vznikla komise gymnastického aerobiku v r. 2005, která ve spolupráci s FIG se snaží rozšířit tyto soutěže dle podrobných mezinárodních pravidel odlišných od FISAF. (Česká gymnastická federace. 2006. *Sportovní aerobik*. Retrieved 1. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.sportovniaerobik.cz/page/1175>)

Je velice podstatné dívat se na soutěžní aerobik i z hlediska sportovního tréninku a zatížení. Podle Hájkové (2006) označujeme sportovní trénink jako **proces adaptace**. Jedná se o změny pohybových schopností, dovedností a o psychosociální a somatické změny. V tréninkovém procesu to znamená, že se organismus přizpůsobuje systematickému opakovanému zatížení. Změny funkčních systémů vzniknou jen při dlouhodobém zatížení, které odpovídá určité velikosti. Reakce a odezva v organismu na zátěž je velice individuální, mění se s věkem, životosprávou i zdatností. Míra zatěžování se nepozná jen podle míry pocení, únavy nebo zadýchání. Zátěž, která vyvolává nějakou odezvu, je dobře měřitelná a dá se vyjádřit pomocí fyziologických parametrů. Kromě parametru množství energetické náročnosti v kJ nebo kcal na kg hmotnosti, je to hodnota **srdeční frekvence (SF)**. Měřená SF nám udává informaci o intenzitě podnětu a zjišťuje proces adaptace na pohybovou zátěž.

Vzhledem k tomu, že srdeční stah zabezpečuje krevní oběh rozvádějící kyslík a živiny do celého těla, SF klesá nebo roste v závislosti na potřebách kyslíku nebo živin v celém organismu. (Skopová, Beránková, 2008) **Tepovou frekvenci (TF)** můžeme nejlépe změřit palpační metodou. Mluvíme o frekvenci tepů za minutu pod tlakem prstů například na vřetenní tepně zápěstí ruky. Při rozhodování o intenzitě zatížení se většinou orientujeme podle hodnot odvozených z **maximální srdeční frekvence - SF max.**

$$SF \text{ max} = 220 - \text{věk}$$

Pro každý druh aerobiku se doporučuje jiný procentuální rozsah z maximální SF. Pro určení zón intenzity zatížení je dobré znát **klidovou srdeční frekvenci**. Můžeme si ji změřit jako tepovou frekvenci za minutu v klidu po ránu na zápěstí.

SF reaguje při každé pohybové činnosti na rostoucí zátěž tím, že zvyšuje své hodnoty shodně se spotřebou kyslíku až do úrovně anaerobního prahu (ANP). **Anaerobní práh** je zóna (80 až 90 % SF max), ve které má vysoká intenzita zatížení rozvíjející tréninkový efekt, tvorba laktátu je v rovnováze s jeho odstraňováním. **Aerobní práh** (AEP) je naopak nízké zatížení (60 až 70 % SF max), kde převažuje obnova ATP s přísunem kyslíku a zdrojem energie jsou hlavně tuky. (Choutka, Dovalil, 1991)

Zóny zatěžování:

1. *Zóna pohybu pro zdraví* - je charakteristická velmi lehkým zatížením (50 až 60 % SF max). Odpovídá nejnižší intenzitě aerobního zatížení, které je vhodné pro začátečníky, starší osoby, osoby se zdravotním handicapem, urychluje zotavení po náročném tréninku a udržuje úroveň zdatnosti.
2. *Zóna regulace hmotnosti* - je charakteristická lehkým zatížením (60 až 70 % SF max) lehké až střední intenzity. Tato zóna je na úrovni aerobního prahu. Dochází k udržení až zlepšení zdatnosti bez výrazného růstu výkonnosti. Připravuje organismus na další zátěž. V této zóně se nejlépe redukuje váha díky největšímu podílu spálených tuků na celkově vydané energii.
3. *Zóna rozvoje kondice* - je charakteristická středním zatížením po dobu 10 až 40 minut (70 až 80 % SF max). Vyskytuje se pod hranicí anaerobního prahu a převládají zde aerobní děje, které přispívají k rozvoji vytrvalosti. Aerobik je v této zóně vhodný pro

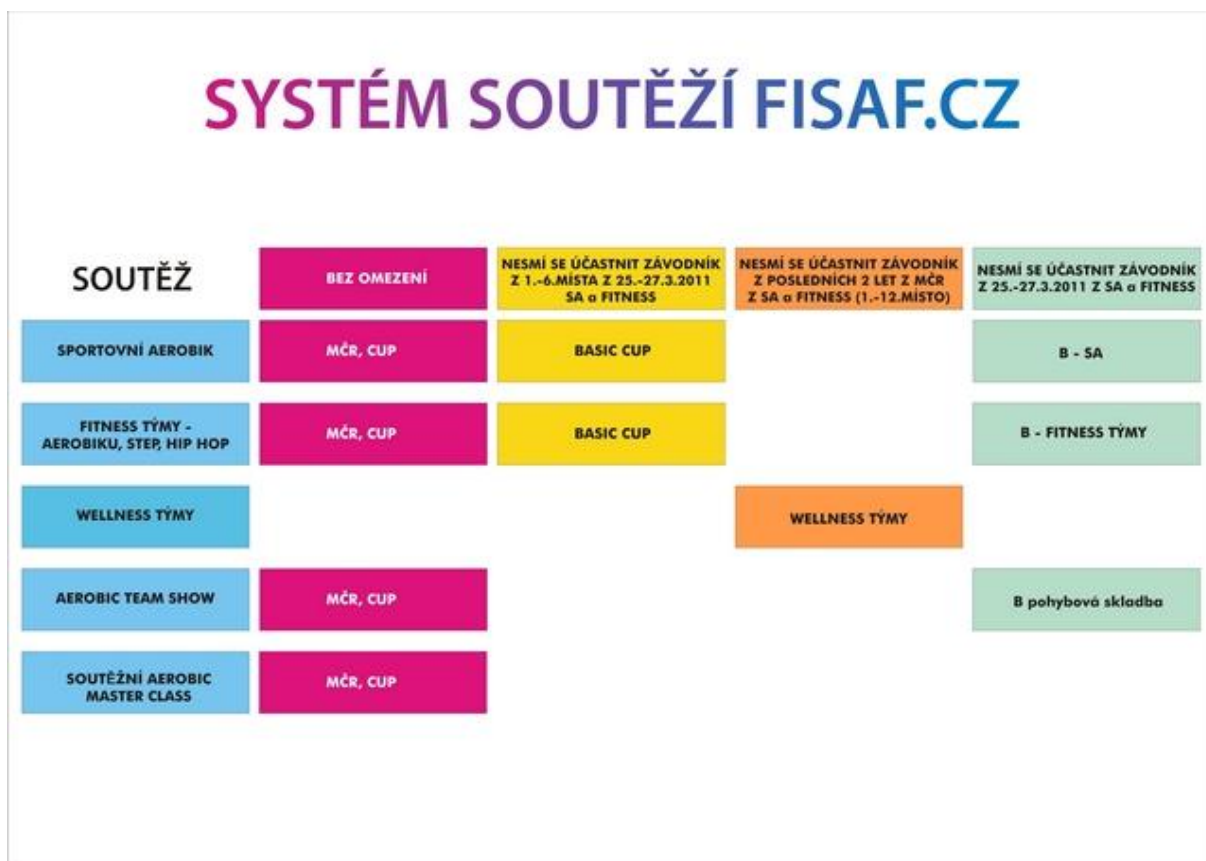
trénink, pro pokročilé, kteří mají potřebu, aby jim rostla jejich kondice a fyzická zdatnost.

4. *Zóna zvyšování kondice* - je charakteristická vysokým zatížením po dobu 3 až 10 minut (80 až 90 % SF max). Aerobní a anaerobní děje jsou v této zóně vyvážené. Trénink v této zóně je vhodný pro pokročilé a zkušené cvičence a je vhodný i pro sportovce k rozvoji výkonnosti.
5. *Zóna závodní* - je charakteristická velmi vysokým zatížením, které by mělo trvat méně než 5 minut (90 až 100 % SF max). V této zóně probíhá vysoce intenzivní trénink pro aktivní zdatné sportovce a převažují zde anaerobní děje nad aerobními. Tréninkem v této zóně můžeme zlepšovat rychlostní schopnosti. Právě tuto zónu využívají v aerobiku závodníci již zmiňovaného soutěžního aerobiku. (Skopová, Beránková, 2008)

2.2.3 Systém a typy soutěží

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz pořádá celou řadu závodů a soutěží po celý rok. Je čistě na trenéroví a závodnících, kterých vypsáných závodů se zúčastní. Každý rok počet vypsáných závodů narůstá a je tak velká možnost výběru. Soutěžní aerobik a FISAF fitness týmy mají tři vrcholy v jednom roce - Mistrovství České republiky, Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. Každý vrchol zahrnuje 2 až 3 kumulované starty (např. semifinále a finále MČR, Aerobic Cup). Pohybové skladby „Aerobic Team Show“, kterým se věnujeme v této práci, mají jeden vrchol v roce a jedná se o Mistrovství České republiky, které probíhá v zimním ročním období. Dále se pořádají 1 až 2 dílčí závody v „Aerobic Team Show“. Soutěže wellness týmů a „B“ soutěže mají vypsáno 5 až 8 závodů za rok.

Obrázek 1. Struktura soutěží ČSAE



Zdroj: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2010. *Systém soutěží FISAF*. Retrieved 27. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/souteze/struktura - soutezi - fisaf>

1) Soutěžní Aerobic Master Class (SAMC)

Soutěž typu Master Class je soutěž jednotlivců, kteří cvičí podle lektora.

Závodníci soutěží v té věkové kategorii, kde dosáhli určitého počtu let v kalendářním roce. Postupový SAMC se koná v kategorii aerobik. Na nepostupových soutěžích se mohou konat i soutěže v kategorii step a hip hop. Postupový SAMC je vyhlašován 1x ročně Výkonným výborem Českého svazu aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. Soutěže se může zúčastnit závodník bez ohledu na místo bydliště. Závodník, který se již kvalifikoval na Mistrovství České Republiky SAMC, se nesmí dalšího postupového SAMC zúčastnit.

Soutěž má při více než 20 závodnících 2 kola - základní kolo a finále. Lektor je povinen v pravidelných intervalech střídat řady. Ze základního kola postupuje 15 nejlepších závodníků

do finále. Těchto 15 závodníků postupuje na Mistrovství ČR SAMC. Pokud je v základním kole 60 až 79 závodníků, soutěžní kategorie má 3 kola: základní kolo, semifinále a finále. Ze základního kola postupuje do semifinále 30 nejlepších závodníků. Ze semifinále do finále postupuje 15 nejlepších závodníků. Pokud je v základním kole 80 a více závodníků, soutěžní kategorie má také 3 kola. Ze základního kola postupuje do semifinále 40 nejlepších závodníků. Ze semifinále do finále postupuje 15 nejlepších závodníků. (Pravidla Soutěžního Aerobic Master Class. 2011. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/1102/samc - 1. - 1. - 2011.pdf>)

Základní kolo a semifinále by mělo trvat 20 až 45 minut. Finálové kolo se pohybuje v časovém rozmezí 15 až 30 minut. Lektor musí zvolit tempo hudby adekvátně věku a úrovni cvičenců.

Sbor rozhodčích se skládá z hlavního rozhodčího a akreditovaných rozhodčích. Všichni rozhodčí jsou povinni se zúčastnit porady před zahájením závodu. Na soutěži musí být lichý počet rozhodčích. V případě sudého počtu rozhodčích, má hlavní rozhodčí 2 hlasy. Na všech postupových soutěžích musí být nadpoloviční většina kvalifikovaných rozhodčích. Při bodování provedení rozhodčí hodnotí techniku a bezpečnost pohybů provedených závodníkem. Forma a bezpečnost pohybů je určována podle toho, zda jsou pohyby kloubů a končetin prováděny kontrolovaně, ve správných liniích a umístění v prostoru. Hodnotí se také správné držení těla, přesnost a rychlost pohybů. Hodnotí se schopnost závodníka pohotově a přesně zachytit předvedené cviky, vazby. Při bodování hodnotí rozhodčí také výraz vzrušení závodníka, smělost, odvalu a pozitivní emoce. Dále se hodnotí vzhled závodníka, výstroj a jeho fyzická konstituce. Tělesná stavba závodníka by měla vypadat zdravě a sportovně.

Obrázek 2. Master Class 2011



Zdroj: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie SAMC postupový 17.4.2011 Brno*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-samc-postupovy-17-4-2011-brno>

2) B soutěže

B soutěž je otevřená soutěž pro registrované i neregistrované závodníky v následujících soutěžních formách aerobiku: soutěžní aerobik, fitness (aerobik a step) a pohybová skladba. Soutěž má dvě kola. První kolo - prejudging je nebodované, druhé kolo - finále je bodované. V panelu rozhodčích rozhoduje pro soutěžní aerobik, fitness i pohybovou skladbu 5 rozhodčích, z nich je jeden hlavní. Rozhodčí mají k dispozici bodovou škálu od 0,1 do 10 bodů. Nejnižší a nejvyšší známky se škrtačí, tři další známky se sčítají. V případě rovnosti bodů rozhoduje o pořadí hlavní rozhodčí, který je vždy označen jako R1. (Český svaz aerobiku. 2011. *Pravidla B soutěže*. Retrieved 14. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/4323/b-souteze.pdf>)

V této soutěži může startovat závodník během celého roku. Závodníci mohou přejít do ostatních soutěží v soutěžním aerobiku a fitness, ale už se nesmí vrátit do soutěže typu B v průběhu stávajícího kalendářního roku.

3) Soutěžní aerobik

Soutěží se v kategoriích jednotlivci (ženy i muži dohromady) a 2 až 4členné týmy.

Věkové kategorie:

- I. 6 - 7 let
- II. 8 - 10 let
- III. 11 - 13 let
- IV. 14 - 16 let
- V. 17 a více let

Požadovaná délka závodní sestavy je pro kategorii I.a II. – 1:35 + - 5 sec. Pro kategorií III. až V. by měla být délka závodní sestavy 2:00 + - 5 sec. Závodní plocha má rozměry 7x7 metrů a je jasně označena čarou kontrastní barvy, která je široká 5 až 10 cm. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

Sestava musí obsahovat tři povinné cviky a maximálně 7 přídatných prvků propojených plynulými přechody a aerobními vazbami. Povinné cviky musí být předvedeny všemi členy týmu současně a patří mezi ně: 4x push up (kliky - mohou být provedeny ze základní polohy vzpor klečmo i vzpor ležmo), 4x high leg kick (ze stoje spatného nebo spojného poskoky se střídavým přednožením pravé a levé nohy), 4x jumping jack (ze stoje spatného nebo spojného poskoky do podřepu rozkročného a zpět). Sestava smí obsahovat maximálně celkem 10 cviků, tzn. max. 7 přídatných cviků. Tyto cviky si závodníci vybírají ze 4 základních skupin – kliky, skoky, statická síla a flexibilita. Další součástí závodní sestavy jsou aerobní vazby neboli aerobní sekvence, které jsou tvořeny krokovými variacemi z low a high impact aerobiku. Každá sekvence s doprovodnými pohyby paží by měla trvat minimálně 8 dob. Do závodní sestavy patří také přechody mezi prvky.

Panel rozhodčích je pětičlenný - 3 techničtí rozhodčí a 2 umělečtí. Mezi kritéria technických rozhodčích patří správné držení těla a jednotlivých částí těla, úroveň pohybových schopností (síla, krátkodobá vytrvalost, flexibilita, koordinace), technika prvků obtížnosti (přesnost, rozsah pohybu, správný odraz a doskok), variabilita prvků obtížnosti. Mezi kritéria uměleckých rozhodčích patří využití prostoru, hudebně pohybové vztahy (výběr hudby, rytmické změny, atd.), choreografie, variabilita aerobních sekvencí, výraz a synchronizace.

4) Fitness aerobic a step

Soutěží se v 5 až 10 členných družstvech. Jsou povoleni dva náhradníci. Jeden závodník v 5 nebo 6 členném týmu smí být o jednu věkovou kategorii starší nebo mladší. Dva závodníci v 7 až 10 členném týmu smí být o jednu věkovou kategorii starší nebo mladší.

Věkové kategorie:

- I. 6 - 7 let
- II. 8 - 10 let
- III. 11 - 13 let
- IV. 14 - 16 let
- V. 17 a více let

Požadovaná délka závodní sestavy je pro kategorii I.a II. – 1:35 + - 5 sec. Pro kategorii III. až V. by měla být délka závodní sestavy 2:00 + - 5 sec. Závodní plocha má rozměry 9x9

metrů a je jasně označena čarou kontrastní barvy, která je široká 5 až 10 cm. Závodníci se musí pohybovat uvnitř závodní plochy po celou délku sestavy.

Obrázek 3. Mini tým B soutěž 2011, Obrázek 4. Wellness aerobik 2011, Obrázek 5. Wellness step 2011



Zdroj: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie B soutěž, WT Praha 11.6.2011*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-b-soutez-wt-praha-11-6-2011>

5) Wellness týmy

Wellness týmy je otevřená soutěž bez ohledu členství k určité organizaci z řad dětí od 5 let, mládeže a dospělých. Soutěží se rozumí závod v pohybových skladbách aerobiku a v dovednostních disciplínách. Z každé této části se určuje pořadí. Konečné pořadí soutěže je dáno součtem pořadí z obou částí. Soutěží se v pohybových skladbách kategorie aerobik a step. Skupina soutěžících (družstva dívek, chlapců, koedukovaná) může být složena z dětí, mládeže a dospělých jedné nebo více škol a zájmových skupin (TJ, DDM apod.). Každá soutěž probíhá dvoukolově, základní kolo - nebodované, ale za přítomnosti rozhodčích a finále – bodované. Soutěž začíná základním kolem pohybových skladeb všech věkových kategorií a končí finálovým kolem pohybových skladeb všech věkových kategorií. Dovednostní disciplíny se musí splnit mezi základním a finálovým kolem. Do každé věkové kategorie se skupina řadí dle věkového průměru skupiny závodníků. Věk se vypočítává z věku, kterého závodník dosáhne v daném roce i pokud je narozen např. až 31.12.

Soutěžní skupina je složena z řad široké mládeže a dospělých bez jakéhokoli omezení s počtem závodníků 5 - 10 osob. Jsou povoleni pouze dva náhradníci. Všichni náhradníci musí být uvedeni v přihlášce s datem narození. Pokud v soutěži nastoupí náhradník, je trenér povinen nahlásit změnu hlavní rozhodčí před začátkem soutěžního kola (kontrola dodržení

věkových kategorií). V případě nenahlášení změny, bude tým okamžitě diskvalifikován. V soutěži nemohou startovat závodníci, kteří se v předcházejících dvou letech umístili na 1. až 12. místě na MČR v soutěžním aerobiku, fitness aerobic a step bez ohledu na věkovou kategorii. Závodníci smí startovat jen v jedné věkové kategorii. Pokud bude startovat závodník (závodníci), který nemá právo účasti, či bude - li závodník (závodníci) startovat ve dvou věkových kategoriích na jednom závodě, bude celý tým diskvalifikován. Odpovědnost za případný neoprávněný start nese trenér.

Panel rozhodčích se skládá celkem ze 7 rozhodčích (3 techničtí, 2 umělečtí a dva rozhodčí pro dovednostní disciplíny) - určuje sportovně technická komise ČSAE. Jeden z nich je hlavní rozhodčí, kterému pomáhají vyhodnocovat soutěž členové počítařské komise (zpravidla 2), kteří zapisují výsledky. Každý rozhodčí rozhoduje nezávisle a samostatně.

HODNOCENÍ

a) Hodnocení dovednostních disciplín

Každá dovednostní disciplína se hodnotí zvlášť. Pokud týmy budou mít shodný počet metrů či přeskoků, hodnotí se průměr pořadí (např. dva týmy mají shodný počet přeskoků, kterým se umístily na 1. – 2. místě, tj. počítá se umístění 1,5). Umístění v obou dovednostních disciplínách se sčítá a dělí dvěma (např. ve švihadle se tým umístil jako první a v koberečku jako pátý – tj. $1 + 5 = 6 : 2 = 3$).

b) Hodnocení pohybové skladby

Po ukončení pohybové skladby každé věkové kategorie skupiny nastoupí a rozhodčí pro každou skupinu ukáže vlastní přidělené pořadí - umístění. Nejvyšší a nejnižší pořadí se škrta a ze zbývajících se vypočítá průměr. Ten určí celkové pořadí z pohybové skladby. Příklad: hodnocení je 1, 2, 2, 3, 3. Umístění 1 a 3 se škrtají, zůstávají umístění $2 + 2 + 3 = 7 : 3 = 2,33$. Průměr za umístění je 2,33. Konečné pořadí v soutěži je dáno součtem bodů za umístění v obou částech soutěže.

DOVEDNOSTNÍ DISCIPLÍNY

a) švihadlo – 1 min – technika přeskoků je libovolná a zapisuje se počet přeskoků. Přeskoky mohou být odrazem a doskokem snožmo i jednož. Přeskok švihadla se počítá, pokud švihadlo projde pod nohou (nohama) v poloze švihadla kolmo k zemi. Příklady: při přeskocích odrazem a doskokem snožmo se počítá každý přeskok, přeskoky švihadla střídnož („koníčky“) se počítají stejně, tj. odrazem levé poskok se skrčením přednožmo pravé – doskok na pravou = jeden přeskok, odrazem pravé poskok se skrčením přednožmo levé – doskok na levou = druhý přeskok.

b) kobereček velikosti 40x40cm, na kterém závodník sedí ve výchozí poloze – mírný klik vzadu sedmo - pokrčit přednožmo. Zapisuje se počet metrů, které závodník urazí za 1 minutu směrem vzad jen za pomoci paží. Nohy by se během celé doby neměly dotknout země. Pokud se závodník dotkne země před limitem, znamená to pro něj konec měřené vzdálenosti. Za každý tým závodí v každé disciplíně dva závodníci, kteří jsou určeni losováním u prezence. Dovednostní disciplíny je nutné splnit v době od začátku základního kola do finále. Kategorie IV. - nad průměr 25,01 nemá dovednostní disciplíny.

6) Fitness aerobic a step aerobic

FITNESS AEROBIC

Fitness Aerobic vychází z High Impact aerobic, stejně jako hudba, která má velmi silné a jasné beats. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Není dobré zařazovat prvky ze soutěžního aerobiku. Sestava by se měla zaměřit na neustálé high impact aerobic kombinace, které jsou povyšovány kreativními sekvencemi. Tým se skládá z 6 – 8 členů. Sestava musí být dlouhá dvě minuty s tolerancí +/- 5 sekund. Její hudební doprovod musí být vhodný pro sestavu fitness aerobic, s rozeznatelným BPM, což je základem pro aerobic. Sestava neobsahuje žádné povinné cviky. Závodníci by se měli vyhnout všem cvikům, které by mohly způsobit zranění. Všechny pohyby musí být vhodné a odpovídat charakteristice high impact Fitness Aerobic.

Obrázek 6. Fitness aerobik mini 2011



Obrázek 7. Fitness aerobik senior 2009



Zdroj:

Obrázek 6 : Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie AQUILA AEROBIC 2011 Kladno 2.část*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-aquila-aerobic-2011-kladno-2-část>

Obrázek 7: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie MČR finále 3. - 4.10.2009*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-mcr-finale-3-4-10-2009>

FITNESS STEP

Tým se skládá z 6 – 8 členů. Sestava musí být dlouhá dvě minuty s tolerancí +/- 5 sekund. Její hudební doprovod musí být vhodný pro stepovou sestavu, s rozeznatelným BPM, což je základem pro step aerobic. Výška stepu je minimálně 20cm pro seniorskou kategorii. Výška stepu pro soutěž kadetů a juniorů musí být minimálně 15cm a vhodná pro všechny členy týmu.

Panel rozhodčích se skládá ze dvou skupin rozhodčích udělujících body – Technical specialist a Artistic – a hlavního rozhodčího (lead). Sedmičlenný panel bude mít 4 rozhodčí Technical specialist s jedním lead. Pětičlenný panel bude mít 3 rozhodčí Technical specialist s jedním lead.

Rozhodčí Technical Specialist

Rozhodčí Technical Specialist posuzuje schopnost týmu provést a prokázat variabilitu pohybů, které jsou specifické pro disciplínu fitness. Také bere v úvahu provedení, držení těla a jednotlivých částí těla a kontrolu všech pohybů a také obtížnost a intenzitu těchto pohybů a choreografie.

Rozhodčí Artistic

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

Obrázek 8. Fitness step senior 2011



Obrázek 9. Fitness step senior 2009



Zdroj:

Obrázek 8: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie AADC 2011 Havlíčkův Brod*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-aadc-2011-havlickuv-brod>

Obrázek 9: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie MČR finále 3. - 4.10.2009*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-mcr-finale-3-4-10-2009>

7) Soutěžní aerobik

V závodní sestavě jsou kladeny vysoké požadavky na dynamickou a statickou sílu, maximální rozsah pohybu, na koordinaci a intenzitu aerobních vazeb.

Věkové kategorie:

- Děti 8 - 10 let (3 - 5 členné týmy dětí)
- Kadeti 11 - 13 let (muži, ženy, páry, týmy)
- Junioři 14 – 16 let (muži, ženy, páry, týmy)
- Senioři nad 17 let (muži, ženy, páry, týmy)

V pravidlech soutěžního aerobiku jsou uvedeny požadavky na závodní sestavu takto:

1. Dokončení čtyř (4) nepřerušovaných, stejných a na místě zacvičených opakování každého z následujících tří (3) povinných cviků - Jumping Jacks (poskoky do podřepu rozkročného), střídavé High Leg Kicks (střídavé přednožování) a Push Ups (kliky).
2. Dokončení jednoho (1) cviku z každé z následující skupiny povinně volitelných cviků: Push Ups group – kliky, Static Strength Group – statická síla, Aerial group – skoky a Split group – flexibilita.

Kromě technických požadavků by měla sestava splňovat i umělecká kritéria jako je např. styl, rozsah pohybu po ploše, spojování pohybu a poloh, hudebně pohybové vztahy, intenzita cvičení a samotné předvedení. (Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. Pravidla a řády 2011. Retrieved 18. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/souteze/pravidla-a-rady/>)

Obrázek 10. Seniorský pár 2011, Obrázek 11. Tým 8 - 10 let 2011, Obrázek 12. Žena kadet 2011



Zdroj: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie AQUILA AEROBIC 2011 Kladno 2.část*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-aquila-aerobic-2011-kladno-2-část>

8) Aerobic Team Show

ATS je soutěž v pohybových skladbách aerobiku, které navazují na tradice hudebně - pohybových kompozic v České republice. ATS chápeme jako schopnost předvést skladbu skupinou cvičenců jako souvislé dynamické cvičení na hudbu, vznikající z moderního tanečního a soutěžního aerobiku. Základem pohybového obsahu skladby, která se chce přihlásit do soutěže, má být současné pojetí aerobiku ve všech jeho formách. Všechny složky pohybové skladby, to znamená složka pohybová, choreografická, hudební a výtvarná, má být v takové harmonii, aby výsledkem bylo emocionální působení na cvičence i diváky. Je žádoucí, aby celkový dojem skladby odpovídal charakteru této soutěže. ATS. Soutěž je vždy organizována jako otevřená s hodnocením aktuálního předvedení. Je to soutěž interpretační, nikoli autorská.

Do soutěže se přijímají původní ATS vytvořené konkrétním autorem či kolektivem autorů na zvolený hudební doprovod. Závodní skladby mohou být bez náčiní, s náčiním nebo náradím, případně dalšími pomůckami. Kolektiv cvičenců z klubů, škol, TJ, fitness se jako družstvo přihlašují podle věkové kategorie pořadateli vybranému Českým svazem aerobiku. Na Mistrovství ČR v ATS se kvalifikují družstva z přeboru Čech a z přeboru Moravy (dle adresy klubu a fitcentra). Více se této problematice budeme věnovat v podkapitole 2.3.

Obrázek 13. Příprava na zápas 2008



Obrázek 14. Večerníček 2011



Obrázek 15. Karty 2009



Zdroj:

Obrázek 13 a 15: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie ATS MČR 2009*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-ats-mcr-2009>

Obrázek 14: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie AQUILA AEROBIC 2011 Kladno 2.část*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-aquila-aerobic-2011-kladno-2-část>

2.3 Aerobic Team Show

ATS je soutěž v pohybových skladbách aerobiku, které navazují na tradice hudebně - pohybových kompozic v České republice.

2.3.1 Charakteristika Aerobic Team Show

ATS chápeme jako schopnost předvést skladbu skupinou cvičenců jako souvislé dynamické cvičení na hudbu, vznikající z moderního tanečního a soutěžního aerobiku. Základem pohybového obsahu skladby, která se chce přihlásit do soutěže, má být současné pojetí aerobiku ve všech jeho formách. Všechny složky pohybové skladby, to znamená složka pohybová, choreografická, hudební a výtvarná, mají být v takové harmonii, aby výsledkem bylo emocionální působení na cvičence i diváky. Soutěž je vždy organizována jako otevřená s hodnocením aktuálního předvedení. Je to soutěž interpretační, nikoli autorská. Do soutěže se přijímají původní ATS vytvořené konkrétním autorem či kolektivem autorů na zvolený hudební doprovod. Závodní skladby mohou být bez náčiní, s náčiním nebo náradím, případně dalšími pomůckami. Kolektiv cvičenců z klubů, škol, TJ, fitness se jako družstvo přihlašují podle věkové kategorie pořadateli vybranému Českým svazem aerobiku. Na Mistrovství ČR v ATS se kvalifikují družstva z přeboru Čech a z přeboru Moravy (dle adresy klubu a fitcentra). (Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla ATS*. Retrieved 17. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/1100/ats - 1. - 1. - 2011.pdf>)

Soutěžní kategorie

- 5 – 7 let
- 8 - 10 let
- 11 - 13 let
- 14 - 16 let
- 17 a více let
- smíšený věk

/ kategorie (5 – 7 let) je kategorií neoficiální a záleží pouze na organizátorovi, zda do soutěže tuto kategorii zařadí. Tato kategorie smí soutěžit jen na Open soutěžích ATS, ale ne na MČR.

2.3.2 Pravidla ATS

Podmínkou účasti na každé soutěži ATS je včasné zaslání přihlášky s vyplněním všech požadovaných náležitostí jako je název skladby, název družstva a jeho adresa, jména a rok narození všech závodníků, charakteristika skladby, použité náčiní, nářadí a pomůcky, pokud jsou zařazeny. Závodníci smí startovat jen v jedné věkové kategorii. Odpovědnost za případný neoprávněný start nese trenér. Pro všechny věkové kategorie platí, že družstvo tvoří min. 7 a max. 20 závodníků. V každém závodním družstvu jsou povoleni pouze dva náhradníci. Všichni náhradníci musí být uvedeni v přihlášce s datem narození. Pokud v soutěži nastoupí náhradník, je trenér povinen nahlásit změnu hlavní rozhodčí před začátkem soutěžního kola. Soutěž se skládá ze tří kol. Prvním kolem je prejudging, kde je předváděna celá sestava, ale není hodnocena rozhodčími. Druhým kolem je bodované základní kolo. Na Mistrovství České republiky v ATS je ještě třetí, finálové kolo, kam postupuje šest nejvýše hodnocených týmů.

Závodní plocha

Závodní plocha je čistý dřevěný povrch o rozměrech 12 x 12 metrů. Označení musí být provedeno kontrastní barvou šířky 5 - 10 cm.

Hudební doprovod

Závodníci/trenéři jsou povinni dodat při prezenci pořadateli závodu nahrávku hudebního doprovodu na CD nosiči v hudebním formátu „CDA“ ve dvou totožných kopiích v jednom obalu – v tzv. dvojkrabici. Na jednom CD nosiči smí být jen jedna nahrávka závodní hudby. Obal s nahrávkou i samotné CD musí být označen:

- Věková kategorie
- Jména závodníků
- Klub, případně název týmu
- Startovní číslo v základním kole

Délka závodní sestavy ATS

Závodní skladba pro kategorii 5 - 7 let a 8 – 10 let je dlouhá 2:20 min. +/- 5 sec. Pro ostatní věkové kategorie je délka skladby 2:40 +/- 5 sec.

Oblečení

Měl by být zvolen cvičební úbor odpovídající věku a pohlaví, zvolenému stylu a ideji skladby. Případná stylizace úboru nemá být na úkor sportovního charakteru soutěže. Jako nepřijatelné je oblečení, které je příliš krátké a nedostatečně zakrývá intimní části těla. Části oděvu, které tvoří cvičební pomůcku, nesmí být během skladby svlékány a odkládány na vymezenou závodní plochu. Barevnost se nevyžaduje jednotná, avšak členové družstva by měli být vzájemně sladění. Celková úprava zevnějšku by měla odpovídat typu soutěže, věku a má být přiměřená zvolenému charakteru skladby. Případná stylizace výstroje závodníků nesmí postavu deformovat a zakrývat kvalitu provedení pohybů. Úprava vlasů, případně pokrývka hlavy, musí zachovat zřetelnou linii krku. Celková úprava musí být přiměřená tak, aby byl zachován sportovní charakter soutěže a přehledně mohl být hodnocen výraz a zaujetí cvičících.

Povinné cviky

Každá závodní skladba musí obsahovat povinné cviky, dle požadavků Technických pravidel pro jednotlivé kategorie a všichni trenéři i závodníci by je měli dodržovat.

- Jumping Jacks
- Střídaté High Leg Kicks (střídaté přednožování pravou a levou nohou)
- Push Ups - kliky (výchozí poloha je vzpor ležmo; u dětí mladšího věku může být výchozí poloha vzpor klečmo)
- 2 x skoky - (1 x odrazem jednož např. čertík, nůžkový skok, kadet, dálkový skok a 1 x odrazem snožmo např. Tuck Jump, Air Jack, Straddle jump, Front Split Jump)
- 1 x obrat - obrat jednož o 360°

Technický Index

Účelem technického indexu je určení objektivní hodnoty cviků obtížnosti v sestavě. Pomáhá určit úroveň dovedností předvedených během sestavy, neudává výšku skóre.

Technický index má tři části: obtížnost prvků, technické provedení a variabilitu vybraných prvků. To umožňuje důsledné ohodnocení cviků na prokázání síly, (push ups), statické síly (presses a planches), skoků a prvků na prokázání flexibility. Nejdůležitější hledisko technického hodnocení je vyváženost mezi jednotlivými skupinami cviků (families). Dobrá sestava má mít vysoký technický index ve všech skupinách cviků a má prokázat vyváženost těchto skupin. Je rovněž důležité posoudit poměr mezi výší TI a počtem prvků ve stejné family.

Nepřijatelné cviky

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

2.3.3 Specifika a hodnocení ATS

Panel rozhodčích

Panel rozhodčích je složen z hlavního rozhodčího, 1 nebo 3 rozhodčích specialistů, 2 technických rozhodčích a 2 uměleckých rozhodčích (vždy musí být lichý počet rozhodčích). V případě tří rozhodčích specialistů, musí být jeden z nich určen jako hlavní rozhodčí specialista. Panel rozhodčích je nominován sportovně - technickou komisí ČSAE na každý pořádaný závod. Všichni rozhodčí musí mít příslušnou kvalifikaci a praxi.

Rozhodčí hodnotí nezávisle na sobě dle bodovacích kritérií speciálních, technických a uměleckých. Proto je nezbytné zajistit jim rozhled, umožňující sledovat celou plochu. Rozhodčí nesmí během soutěže hovořit se závodníky, trenéry či diváky. Každý rozhodčí ihned po předvedení skladby odesílá známku (body) hlavnímu rozhodčímu. Všechny skladby jsou hodnoceny 0 - 10 body. Podle výše bodového hodnocení se odvozuje pořadí

jednotlivých skladeb v každé kategorii. V případě rovnosti rankingu je pořadí určeno podle rankingu hlavního rozhodčího specialisty.

Hodnocení závodních sestav ATS

Každý rozhodčí by se měl při rozhodování držet svých určitých kritérií, podle kterých boduje a hodnotí předvedenou závodní sestavu.

Rozhodčí specialista hodnotí:

- virtuozitu - celá sestava je předvedena všemi cvičenci perfektní technikou, s jistotou a výjimečným souladem a působením všech složek skladby
- originalitu - všichni cvičenci předvádějí stejné originální prvky a jejich kombinace či využívají originální náčiní nebo nářadí, nebo celkové řešení námětu je pojato výjimečně tvořivě s vývojovou perspektivností
- aerobní obsah skladby - pojmem aerobní obsah se rozumí kardiiovaskulární aspekty skladby; aby byla vytrvalost prokázána v průběhu celé skladby
- přechody - dynamické propojení přechodu ze země a naopak na zem, aerobní část, skoky
- intenzitu a obtížnost dodatečných pohybů
- plynulost skladby má plnit požadavek celistvosti kompozice (komplexnost)
- specifika aerobních pohybů a poloh těla i jeho částí plní požadavek na koordinaci a orientaci v prostoru
- rozmanitost pohybového obsahu má vyvolávat fyziologické působení, které odpovídá věkovým zákonitostem a charakteru výkonově orientovaného aerobiku
- celkový dojem zvoleného pojetí skladby

Techničtí rozhodčí hodnotí:

- výběr a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k vyspělosti cvičenců a kategorii soutěže
- zařazení prvků obtížnosti soutěžního aerobiku a jeho hodnota
- kombinace různých cviků
- techniku pěti povinných cviků každé kategorie soutěže (jsou posuzovány prvky obtížnosti, které obsahuje každá sestava; hodnota každého prvku je určena technickým indexem; prvky a jejich hodnoty jsou k nalezení ve FOTOSLOVNÍKU ČSAE)

- techniku provedení pohybů a postojů (držení těla, silových prvků, flexibility, skoků, obrátů, kroků, rovnováhy i dalších zvolených prostředků včetně doprovodných pohybů)
- synchronizaci (jednotnost cvičení)
- celkovou intenzitu skladby
- udělují srážky za nepřijatelné cviky

Umělečtí rozhodčí hodnotí:

- choreografii skladby - pestrost, nápaditost choreografického řešení, využití principu kontrastu, rozvíjení motivu, trojrozměrnosti prostoru a využití závodní plochy úměrně k počtu cvičenců
- výběr hudby, její interpretace a soulad pohybu s hudbou, úroveň hudebně pohybové kompozice
- vzájemnou interakci členů družstva, navázání kontaktu nejen mezi sebou, ale i s okolím
- přesvědčivost a působivost předvedení, výraz a zaujetí cvičenců, energičnost a suverenitu
- vzhled odpovídající aerobiku, vhodná obuv, pozornost na detaily a stylizace směrem k námětu
- originalnost námětu (idea, myšlenka) a její zpracování v průběhu celé skladby - čistota stylu
- úroveň pohybové interpretace družstva i jednotlivců (lehkost, přesnost, jednotnost provedení = synchron, čistota předvedení)
- překvapivost přechodů
- využití celého závodního prostoru - sráží se pouze za opakované přešlapy
- sráží za nepřijatelné jevy - výstroj závodníka

2.4 Pohybová skladba

Podle Appelta (1995) vznikala pohybová skladba v osmdesátých letech minulého století v sokolské tělocvičné organizaci. U jejího zrodu stál jeden ze zakladatelů Sokola a tvůrce naší prvé tělocvičné soustavy dr. Miroslav Tyrš.

2.4.1 Charakteristika pohybové skladby

Ve vývoji obsahu a pojetí pohybové skladby se odrážejí nejrůznější tělocvičné a taneční směry a školy, společenské i vědní vlivy. V pohybové skladbě se prolínají dvě sféry lidské kultury - tělesná a hudební. Můžeme ji brát jako významného nositele estetické funkce. Tím se stává předmětem estetiky tělesných aktivit, působením na cvičence a diváka zasahuje i do oblasti psychologie a pedagogiky, využívá poznatků z umělecké tvorby, především z hudební sféry.

Každá pohybová skladba je významnou součástí pohybové kultury našeho národa. Nemůžeme ji chápat pouze jako tělesná cvičení s hudebním doprovodem, ale jako specifickou strukturu, která má kromě pohybové a hudební složky ještě další komponenty – choreografickou, výtvarnou, literární a režijní.

Obsahem pohybové skladby jsou pohybové činnosti, které jsou logicky uspořádané, vzájemně propojené s hudbou a celým záměrem je sdělit hlavní myšlenku a představu autora.

Používané pohybové činnosti:

- Pohybové činnosti specifické - gymnastické činnosti a tance
- Pohybové činnosti nespécifické - herní činnosti, úpolové, branné a jiné

Specifické pohybové činnosti:

- Gymnastika - druh pohybové činnosti zaměřený na rozvoj koordinačních schopností a na estetické působení, prožívání a vnímání této činnosti (Svatoň, Zámostná 1993)
 - Účelová gymnastika
 - Rytmická gymnastika
 - Gymnastika se sportovním zaměřením
- Tanec - původně rytmická pohybová činnost člověka konaná zpravidla v souvislosti s hudbou jako společenskou zábavou pro vlastní estetické uspokojení nebo jako pohybové výrazové umění vyjadřující nebo interpretující individuální i kolektivní city a myšlenkové motivy (Appelt 1995).
 - Lidový - národní
 - společenský - klasický, latinský, standardní, moderní

- Umělecký - (výrazové umění) – klasický tanec (balet); novodobý moderní umělecký tanec; taneční školy, směry, techniky
- Kategorie skladeb
 - Gymnastické - bez náčiní; s náčiním; na nářadí
 - Gymnasticko - taneční; bez náčiní; s náčiním (rekvizitami)
 - Taneční - bez rekvizit; s rekvizitami

Nespecifické pohybové činnosti:

- Branné - stylizované prvky branných sportů
- Herní - stylizované činnosti volejbalu, basketbalu, fotbalu, tenisu i jiné
- Úpolové - stylizované prvky šermu, boxu, zápasu a jiné

Organizační formy pohybové skladby

1. Přehlídky

- ukázky pohybové tvorby při různých slavnostních příležitostech - tělocvičné akademie, gala programy, sokolské slety
- pohybová skladba jako součást slavnostního zahájení významných sportovních soutěží (gymnastických, negymnastických, domácích, mezinárodních, evropských, světových, olympiády)
- přehlídky autorské tvorby nových směrů, škol a žánrů i metodických postupů na domácích i zahraničních festivalech, na národních regionálních i světových gymnaestrádách

2. Konkurzy

Konkurz je podle Appelta (1995) výběrové řízení pro obsazení domácích nebo zahraničních festivalů pohybových skladeb, eventuálně jiných akcí. Porota provádí výběr podle kritérií stanovených zvlášť pro každý konkurz. Propozice a podmínky jsou podřízeny účelu, pro který je konkurz pořádán.

3. Soutěže

System soutěží, jejich příprava a průběh se řídí všeobecnými organizačními pokyny zpracovanými zvlášť pro tento účel. Soutěže se pořádají pouze v pohybových skladbách a vypisují se zvlášť pro věkové a výkonnostní eventuelně jiné (žánrové) kategorie.

2.4.2 Tvorba pohybové skladby

Už bylo vytvořeno mnoho zajímavých, dobrých a kvalitních skladeb, přesto není možné dát zaručený návod nebo metodu, jak postupovat při tvorbě úspěšné skladby. Dobrá skladba může být složena zkušenými autory i začínajícím tvůrcem. Tvorba pohybové skladby je zcela osobitou záležitostí autora nebo autorského kolektivu.

1. Nápad
2. Zvolení námětu
3. Výběr základní myšlenky

Autor si zvolí pro realizaci pohybového obsahu určitou FORMU a STYL. Dále si vybere co nejoptimálnější HUDEBNÍ PŘEDLOHU a zvolí odpovídající žánr. Většinou každá hudba inspiruje autora k pohybu, vyvolává pohybovou odpověď a tím vzniká KOMPOZICE HUDBY A POHYBU. Výběr hudby je velice podstatným krokem ovlivňujícím celkový dojem.

Správné pohybové nápady se dají vybírat i z POHYBOVÉ IMPROVIZACE. Můžeme se zaposlouchat do hudby, vnímat její náladu a snažíme se jí pochopit. Necháme se volně inspirovat k pohybové reakci. Zajímavé momenty se mohou stát základem pohybového motivu. Hudba podněcuje k pohybu i samotné cvičence.

Dalším krokem při tvorbě skladby je CHOREOGRAFIE - řešení prostoru a půdorysu. Obměny prostoru i přechody do jiných útvarů by měly být sestaveny v návaznosti na hudbu a pohyb. Změny mají probíhat plynule, logicky, postupně nebo náhle, přecházet od jednodušších ke složitějším a opačně. Útvary se mohou opakovat i obměňovat.

Po zpracování celkové představy o skladbě (pohyb, hudba, choreografie) se můžeme zaměřit na ROZPRACOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ, na vytváření hudebně pohybových motivů, nejmenších kompozičních útvarů. Každá část skladby může mít svůj charakteristický motiv, který je možné rozvíjet, opakovat, obměňovat a spojovat do větších celků. Pohybový

motiv je tvořen jednoduchými nebo složenými pohyby, může vyplňovat jeden takt, dva až čtyři takty, osm taktů.

Po vytvoření pohybového obsahu následuje ROZBOR JEDNOTLIVÝCH POHYBŮ. Od pohybové průpravy, přes nácvik až k předvedení je dobré provádět pohyb správně, přesně a účelně. Cvičencům můžeme dát možnost k individuálnímu pohybovému projevu. V určitých místech je potřeba sjednotit provedení tak, aby pohyb v prostoru vytvářel dojem jednotnosti. Může jít například o začáteční, či konečnou polohu - pózu. Do obsahu skladby můžeme zařadit i individuální vytvoření části skladby, sóla jednotlivců nebo záměrný „chaos“.

Další důležitou částí při tvorbě pohybové skladby je NÁCVIK. I když s vlastní tvorbou zcela nesouvisí, pro vystoupení je důležitá jeho délka, četnost a organizace. Podle času na přípravu může autor vhodně přizpůsobit obtížnost a náročnost skladby. S nácvikem pohybové skladby souvisí i PŘEDVEDENÍ. V případě, že není dostatečně dlouhá doba na jeho zapamatování a secvičení, jsou - li zařazené prvky obtížnosti těžko zvládnutelné, budou cvičenci při předvedení skladby nervózní a budou ji kazit. Během nácviku je možné provést případné změny, úpravy, vylepšení, je možné přizpůsobit provedení cvičencům. Je nutné včas určit konečné řešení skladby, neprovádět úpravy do poslední chvíle. V závěru je dobré připravit a nacvičit nástup a odchod cvičenců. Je to uvedení skladby a zanechání posledního dojmu.

Je dobré nepodcenit a doladit i cvičební úbor tak, aby byl vhodný, dostatečně estetický, dotvářející vyjádření myšlenky a celkové působení skladby. Z pohledu diváka je pohybová skladba vnímána velice citlivě. Divák reaguje na to, co je aktuálně předvedeno a problémy spojené s tvorbou a nácvikem ho nezajímají. Spokojený divák odmění cvičence potleskem a uznáním.

Výběr hudby

Vybrat tu nejpůsobivější, nejvhodnější a optimální hudební předlohu je nelehkým úkolem. Emoce, pocity, které v nás hudba vyvolává, je někdy těžké vyjádřit slovem, můžeme je ale ztvárnit pohybem. Hudba má esteticky ovlivňovat cvičence i diváky, kultivovat je a má

vzbuzovat pocity uspokojení. S využíváním nové audio techniky se objevují ve skladbách různé zvukové nápady.

Funkce hudby při vytváření pohybové skladby (Appelt, 1995):

- Motivační fce (vytvoření atmosféry, zdroj inspirace, umocnění prožitku spojeného se cvičením)
- Regulační fce (uspořádání a členění, tempo, hudba pomáhá pohyb členit, řídit a organizovat)
- Dramaturgická fce (výběr pohybové odpovědi na zvolenou hudbu a výraz)

S výběrem hudby a jejím spojením s pohybem z velké části souvisí úspěch, či neúspěch vystoupení. Většinou hledáme hotovou hudbu, která se dá potom upravit a sestříhat podle záměru a potřeby. Vybereme - li pro cvičení píseň s textem, měl by pohyb na tuto skutečnost reagovat. Pro odpovědný výběr hudby je třeba znát i základy hudební teorie, vědět, že rytmus je hybným prvkem pohybu, že dynamika vyvolává citové a estetické působení, že melodie umocňuje celkový dojem.

Vybereme - li pro cvičení píseň s textem, měl by pohyb na tuto skutečnost reagovat. Je - li text cizojazyčný, je dobré si zjistit alespoň přibližný smysl. Bez účelu není dobré míchat různé hudební žánry nebo aranžmá skladeb do jedné hudební předlohy.

Doporučuje se, že vhodné skladby mají taneční a písňovou formu založenou na osmitaktových, nebo šestnáctitaktových periodách. Velmi důležité je opakování melodie v pohybové skladbě. Cvičenec slyší hudbu mnohokrát, ale divák většinou pouze jednou.

„Vybrat hudbu, která dokáže kultivovat, která se bude líbit cvičencům i divákům, na kterou se cvičí s chutí a radostí, která podněcuje tvořivost i prožitky, to je důkladná prověrka schopností autora skladby.“ (Novotná, Chroustová, Motlíková, 1998, 17).

2.4.3 Choreografie pohybové skladby

Slovo choreografie je řeckého původu a značí původně taneční písmo, tj. pohybovou notaci, nebo také název pro pohybovou kompozici tanců.

Choreografie pohybové skladby představuje určitý časoprostorový celek pohybových prostředků s půdorysným řešením útvarů, které cvičenci v daném prostoru vytvářejí dle určitých estetických zákonitostí pohybu, tempa, rytmu a melodie hudební skladby. Důraz je kladen na počet cvičenců, jejich věk, pohlaví, na jejich technickou vyspělost a na střih a barevnost úborů.

2 složky pro choreografické zpracování skladby:

- a) Prostor – malý, střední, velký
- b) Počet cvičenců - 2,6,8,9,12,16 a více

Základní směry:

- a) Vpřed - vzad
- b) Vpravo - vlevo
- c) Vzhůru - dolů

Pohyb může být:

- a) Jednosměrný
- b) Dvojsměrný protisměrný
- c) Vícesměrný

Choreografie pohybové skladby vychází ze cvičebního prostoru. Může to být jeviště, pódium, hala nebo například stadion. Dále vychází z počtu cvičenců, z účelu skladby. Některé skladby jsou vytvářeny u příležitosti TV akademií, přehlídek, soutěží pohybových skladeb nebo u příležitosti mezinárodních festivalů. Choreografie vychází z věkové kategorie cvičenců, je - li skupina spíše mužská, nebo naopak ženská nebo koedukovaná. Vychází také z technických podmínek, jaký je maximální časový limit na nácvik skladby, jaké se má nebo nemá použít nářadí či náčiní.

Samozřejmě vychází choreografie i z vlastních zkušeností, zdali je autor zkušený, nebo začátečník a v neposlední řadě vychází i z požadavků organizátorů, jak má být připraven nástup a odchod, jak dlouhý, jakým směrem atd.

Každá kvalitní prostorová choreografie má být funkční, neměla by převládat samoučelnost a laciná podbízivost divákům. Při dodržování určitých pravidel a principů skladby a při dostatečném množství kreativity, docílíme vytvoření kvalitní choreografie.

Základní principy skladby:

- Celistvost
- Gradace
- Kontrast
- Opakování
- Variace

Čtyři základní choreografické formace:

- Čára
- Trojúhelník
- Víceúhelník
- Oblý tvar

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Cílem této práce je analýza vybraných choreografií šesti nejlepších soutěžních sestav smíšené věkové kategorie z finále Mistrovství České republiky v ATS a jejich vzájemná komparace v časovém období let 2003, 2007, 2011 a zaznamenání vývoje sestav.

3.2 Dílčí cíle

Práce si klade následující dílčí cíle:

- Zvolit kritéria analýzy.
- Přímou i nepřímou pozorovat zkoumané závodní sestavy.
- Analyzovat jednotlivé sestavy.
- Vyhodnotit daná kritéria.
- Syntetizovat zjištěná data.
- Porovnat celkový vývoj charakteristiky sestav ve sledovaném období.

3.3 Úkoly práce

Abychom splnili stanovený cíl práce, řešili jsme tyto úkoly:

- 1) Na základě rešerše dostupné literatury vypracovat teoretická východiska k problematice soutěží ATS a ostatních soutěží pořádaných Českým svazem aerobiku, fitness a tance FISAF.cz, zabývající se problematikou pohybové skladby a choreografie.
- 2) Stanovit kritéria pro analýzu hodnocení obsahu choreografie sestav dle technických pravidel FISAF a sestavit přehled vybraných kritérií.
- 3) Provést analýzu vybraných sestav z roku 2003, 2007, 2011 na základě získaných videozáznamů a osobních materiálů.
- 4) Získaná data statisticky zpracovat, výsledky přehledně prezentovat a shrnout do tabulek a grafů.
- 5) Na základě výsledků formulovat odpovědi na problémové otázky a shrnout je v závěru práce.

3.4 Problémové otázky

S ohledem na výše uvedené cíle práce byly stanoveny následující problémové otázky:

1. Přibude počet závodníků v družstvech?
2. Bude narůstat počet útvarů zaujatých celým družstvem?
3. Budou mít družstva s vyšším počtem závodníků vyšší počet útvarů?
4. Bude se zvyšovat počet prvků obtížnosti v sestavách?
5. Objeví se u lépe umístěných družstev více prvků s vyšší technickou hodnotou?
6. Budou neúspěšnější tři týmy využívat náčiní po celou dobu závodní sestavy?

4 METODIKA

V této práci byly analyzovány dle zvolených kritérií finálové sestavy, které se umístily na prvním až šestém místě na Mistrovství České republiky v ATS v roce 2003, 2007, 2011. Jednalo se o smíšenou věkovou kategorii. Důvodem pro výběr finálových sestav prvních šesti umístění za příslušný rok je především koncentrace kvalitního sportovně - uměleckého výkonu v těchto nejlepších sestavách. Porovnáním všech soutěžních sestav by dozajista došlo ke zkreslení údajů a ke ztrátě výpovědní hodnoty, neboť sestavy nižších umístění často obsahují výrazné odchylky od charakteristického výkonu na poli ATS. A proč sestavy za období 2003, 2007 a 2011? Domníváme se, že genezi sestavy ATS – pohybové skladby nelze patřičně rozeznat v rámci období jednoho či dvou let a projeví se až v rámci delšího časového úseku. Proto jsme také ke komparaci zvolili vždy období po čtyřech letech a budeme usilovat o demonstraci výrazných změn a odchylek nikoliv jen v pravidlech, povinných prvcích apod., ale i v samotném pojetí této soutěžní formy jako takové.

4.1 Charakteristika souboru

Soubor tvořilo 18 finálových týmů z Mistrovství České republiky pro rok 2003, které proběhlo v Kladně, pro rok 2007, které proběhlo v Lounech a pro rok 2011, které proběhlo v Brně. Celkový počet cvičenců byl 243. Jednalo se o smíšenou kategorii, ve které je neomezená věková hranice. V našem případě se věkové rozmezí pohybovalo od 9 do 25 let. Může nastat situace, kdy je věkový rozdíl mezi závodníky jednoho družstva opravdu značný. Pro příklad uvádíme závodní sestavu z roku 2003, která obsadila 5. místo. Součástí družstva byly dvě závodnice o věkovém rozdílu 13 let. Podrobnější přehled o finálových týmech, jejich klubech a trenérech uvádí tabulka č. 10 v příloze č. 6.

4.2 Metody sběru dat

4.2.1 Kritéria analýzy sestav

Analýzou technických pravidel Českého svazu aerobiku, fitness a tance FISAF.cz (Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla ATS*. Retrieved 17. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/1100/ats-1.-1.-2011.pdf>) byla zvolena hodnotící kritéria vztahující se k hodnocení kvality a předvedení sestavy v soutěži ATS.

Kritéria byla zvolena z těchto oblastí:

- 1) Počet závodníků v sestavě.
- 2) Počet prostorových útvarů v sestavě.
- 3) Variabilita prvků v sestavě. (viz. Fotoslovník příloha č. 2)
- 4) Technický index.
- 5) Druh náčiní a délka jeho využití.

4.2.2 Metody hodnocení kritérií

Pro hodnocení kritérií jsme využili následující podklady:

- 1) Poznámky ze školení trenérů a rozhodčích, osobní záznamy trenérky a jiných trenérů.
- 2) Přímé pozorování- zúčastnila jsem se jako trenér všech zmiňovaných závodů a měla jsem možnost všechny závodní sestavy vidět. Některé zvláštnosti, originální nápady a novinky jsem si zaznamenávala. Všimla jsem si i reakce publika a emočních zážitků na předvedení dané sestavy, ale i reakce a hodnocení sestav jiných trenérů a závodníků.
- 3) Nepřímé pozorování- zpětně pomocí videozáznamu.

4.2.3 Metody zpracování dat

Získané údaje byly vyjádřeny v četnostech, procentuálně a ve formě třístupňové hodnotící škály. Ze základních statistických charakteristik jsme použili průměrné hodnoty, které byly vypočítány v programu Microsoft Office Excel 2007.

5 VÝSLEDKY

5.1 Vyhodnocení kritérií analýzy sestav „Aerobic Team Show“ v roce 2003

V roce 2003 bylo pořadí umístění takto:

1. místo - Aerobik Club Ida, Žďár nad Sázavou (Starci na chmelu)
2. místo - TJ Sokol Chuchle, Praha (Kouzlo vody)
3. místo - Fit Studio D, Praha (Divošky z kmene Zulu)
4. místo - Aerobik Centrum Brno (Dreaming)
5. místo - TJ Sokol Chuchle, Praha (Semtex Mix)
6. místo - ASC 5. ZŠ Zlín (Slunce, seno a Karibik)

Tabulka 1. Celkový přehled hodnot zvolených kritérií pro rok 2003

UMÍSTĚNÍ	POČET CVIČENCŮ (n)	ÚTVAR (n)					POČET PRVKŮ OBTÍŽNOSTI (n)	PRŮMĚRNÁ TECHNICKÁ HODNOTA PRVKU (M)	TI (body)	DOBA VYUŽITÍ NÁČINÍ (%)
		čára (n)	trojúhelník (n)	víceúhelník (n)	oblý tvar (n)	Počet útvarů (Σ)				
1.	16	4	3	4	1	12	6	1,7	4	95
2.	10	6	2	6	1	15	18	1,6	11	0
3.	12	4	1	3	3	11	13	1,7	9,5	50
4.	8	5	2	5	1	13	3	1,2	0,5	100
5.	12	4	3	5	0	12	12	1,4	4,5	80
6.	12	4	2	3	0	9	7	1,6	4	0

Legenda: TI- Technický index

Tabulka č. 1 nám znázorňuje celkový přehled hodnot zvolených kritérií, podle kterých jsme posuzovali závodní sestavy z roku 2003. První kritérium se týkalo počtu cvičenců. Vyhrálo družstvo s největším počtem závodníků. Vyšší počet závodníků je hodnocen kladně

nejen z estetického pohledu, ale i z hlediska vyšší technické náročnosti na synchronní předvedení dané choreografie. Družstvo, které získalo stříbrnou medaili, mělo pouze 10 členů v družstvu, ale díky technicky náročné a precizně předvedené sestavě, to jejich umístění nijak neovlivnilo. Nejmenší počet závodníků mělo družstvo z Brna, které získalo čtvrté místo. Počet osm je v této kategorii opravdu nízký a je náročné vytvořit zajímavou a nápaditou choreografii. Ostatní týmy měly průměrný počet závodníků, 12.

Další kritérium ukazuje počet útvarů, která družstva zaujmula v průběhu sestavy a podrobnější rozbor choreografií. V tomto roce se celkově objevilo spíše méně prostorových formací a útvarů. Sestavy byly pomalejší co do přechodů mezi závodníky, pohybu po závodní ploše a spíše se objevovaly pomalejší přesuny ze stoje na zem a opačně. Proto se objevovalo méně choreografických útvarů. U některých týmů se některé ze základních útvarů neobjevily vůbec. Nejvíce se objevoval útvar čáry a jeho modifikace. Spousta formací se často opakovala. Zajímavější choreografické přechody a přesuny se objevovaly u družstev s vyšším počtem závodníků. Choreografie závodních sestav v roce 2003 byly složeny především z prvků a cviků, které vychází z komerčního aerobiku. Minimálně se objevovaly prvky high impact aerobiku, vysokého aerobiku, který je náročnější svojí vysokou intenzitou cvičení. Proto je důvodem zařazení menšího počtu choreografických útvarů.

Následující kritérium se vztahuje k celkovému počtu prvků obtížnosti a jejich Technickému indexu. Není vždy úplně jasné, že při vysokém počtu prvků bude vysoký i technický index. Některá družstva mohla zařadit vysoký počet prvků, ale s nízkou technickou hodnotou, proto bude technický index i při vysokém počtu prvků nízký. Důkazem je družstvo, které obsadilo páté místo. V sestavě měli 12 prvků, přitom technický index byl nízký. Zařadili spíše jednodušší prvky s nižší technickou hodnotou a některé tyto prvky byly v sestavě opakovaně. Zajímavá je i poslední hodnota v tabulce, průměrná technická hodnota jednoho prvku. Vítězné družstvo s malým počtem prvků obtížnosti má tuto hodnotu stejnou jako třetí družstvo, které má počet prvků výrazně vyšší. Z toho vyplývá, že není důležité zařadit do sestavy co nejvíce prvků, ale spíše zařadit méně prvků s vyšším technickým indexem a zbývá spousta času na kreativitu cvičení s náčiním a zařazení zajímavých choreografických změn, které odpovídají charakteru pohybových skladeb ATS. Názornější přehled uvádí tabulka č. 4 v příloze č. 6.

Poslední kritérium se týká náčiní a jeho doby využití při cvičení. Vítězné družstvo použilo a využilo náčiní ve většinové části sestavy a bambule na provázku i jejich originální kostýmy odpovídaly tématu a charakteru jejich skladby. Druhé družstvo nevyužilo žádné náčiní. Sestava byla zaměřená spíše na techniku, dynamiku a měla charakter fitness aerobik týmu. Třetí družstvo použilo zajímavé náčiní i velmi nápadité kostýmy, vhodné k tématu jejich závodní skladby, ale náčiní bylo využito pouze z poloviny předvedené sestavy. Jen čtvrté družstvo využilo náčiní po celou dobu sestavy. Náčiní v podobě dvou pŕlmíčů, která se dala spojit v jeden míč, bylo velice zajímavé, ale dohromady s nepříliš originálním kostýmem a hudebním doprovodem nepŕsobil celek komplexním dojmem. Páté družstvo využilo netradiční náčiní v podobě plechovek, ovšem toto náčiní nebylo dostatečně efektivně využito tak, aby zlepšilo umístění daného družstva. Šesté družstvo nevyužilo žádné náčiní a kostým, ani hudební doprovod nepŕsobil nijak originálně, tematicky byla sestava nezajímavá a neobsahovala žádné originální prvky. Více podrobnějších informací uvádí tabulka č. 5 v příloze č. 6.

5.2 Vyhodnocení kritérií analýzy sestav „Aerobic Team Show“ v roce 2007

V roce 2007 bylo pořadí umístění takto:

1. místo - Aerobik Junior klub I. M., Ústí n. Labem (Asterix a Obelix)
2. místo – Aerobik Team KN Ostrava (Raftáci)
3. místo - Maniak Aerobik I. Kožmínové, Havířov (Pohoda Jazz)
4. místo - Sportklub ČASPV Kladno (Vichřice)
5. místo - Aerobik klub Zdena Zlín (Lady Karneval)
6. místo - Sport Aerobic Liberec (Cukrářské lásky)

Tabulka 2. Celkový přehled hodnot zvolených kritérií pro rok 2007

UMÍSTĚNÍ	POČET CVIČENCŮ (n)	ÚTVAR (n)					POČET PRVKŮ OBTÍŽNOSTI (n)	PRŮMĚRNÁ TECHNICKÁ HODNOTA PRVKU (M)	TI (body)	DOBA VYUŽITÍ NÁČINÍ (%)
		čára (n)	trojúhelník (n)	víceúhelník (n)	oblý tvar (n)	Počet útvárů (Σ)				
1.	16	5	4	10	1	20	6	1,25	1,5	100
2.	14	4	4	7	2	17	7	1,8	5,5	100
3.	19	2	5	7	2	16	10	1,75	7,5	100
4.	10	6	4	7	3	20	12	1,8	10,5	50
5.	16	7	5	10	3	25	11	1,3	3	0
6.	15	6	2	6	0	14	5	1,5	2,5	100

Legenda: TI- Technický index

Tabulka č. 2 nám znázorňuje celkový přehled hodnot zvolených kritérií, podle kterých jsme posuzovali závodní sestavy z roku 2007. První kritérium se týkalo počtu cvičenců.

V tomto roce měla všechna finálová družstva spíše vyšší počet závodníků, což napomohlo k vytvoření pestrých a zajímavých prostorových formací a přesunů po ploše.

Další kritérium ukazuje počet útvarů, která družstva zaujmula v průběhu sestavy a podrobnější rozbor choreografií. Každá pohybová skladba by měla obsahovat 4 základní druhy formací. Jedná se o útvar čáry, trojúhelníku, víceúhelníku a tvar oblý. Choreografie by měla být vyvážená a měla by se v ní objevit řada rozmanitých útvarů a formací. Vítězné a čtvrté umístěné družstvo mají shodný počet útvarů, ovšem vítězný tým zařadil pouze jeden oblý útvar a většina formací připomínala víceúhelníky. Závodníci, kteří obsadili šesté místo, do své choreografie vůbec nezařadili oblý útvar a celkový počet útvarů byl nízký. Nejvyšší počet útvarů mělo družstvo, které získalo páté místo. V choreografii výrazně převažovaly víceúhelníky a některé útvary se opakovaly. Čím více obsahuje choreografie formací, tím je zajímavější, nápaditější a pestřejší. Musí se ovšem jednat o různorodé útvary, zajímavé přesuny, využití celé závodní plochy a vyvarovat se co nejvíce opakování.

Následující kritérium se vztahuje k celkovému počtu prvků obtížnosti a jejich Technickému indexu. Opět se nám potvrzuje, že umístění není závislé pouze na hodnocení obtížnosti. Vítězné družstvo zařadilo malý počet prvků s nižší technickou hodnotou, ovšem jejich zajímavá a originální choreografie, ve které bylo použito netradiční náčiní odpovídající charakteru jejich skladbě, přesvědčilo rozhodčí o zařazení této pohybové skladby na nejvyšší příčku. Zajímavá je nízká hodnota technického indexu u týmu, který obsadil páté místo, přesto, že se v jeho sestavě objevila spousta prvků. Dost se jich opakovalo a byly zařazeny prvky s nižší technickou hodnotou. U družstva na druhém a čtvrtém místě nám vyšla stejná průměrná technická hodnota jednoho prvku. Znamená to, že druhé družstvo zařadilo méně prvků s vyšší technickou hodnotou a jejich skladba byla zaměřena tematicky, závodníci využili zajímavé náčiní v souladu s hudbou a myšlenkou celé jejich pohybové skladby. Tým, který obsadil čtvrté místo, zařadil nejvíce prvků, ale průměrná technická hodnota jednoho prvku byla stejná jako u družstva, které zařadilo podstatně menší počet prvků. Sestava čtvrtého týmu obsahovala příliš prvků a měla charakter spíše fitness aerobik týmu. Byla rychlá, dynamická, náčiní nebylo zcela využito a celkově neodpovídala charakteru pohybových skladeb ATS. Více informací prezentuje tabulka č. 6 v příloze č. 6.

Poslední kritérium se týká náčiní a jeho doby využití při cvičení. Vítězné družstvo použilo a využilo velice zajímavé a nápadité náčiní po celou dobu sestavy a společně

s originálním a líbivým kostýmem vytvořilo velice kvalitní a vysoce kvalitně hodnocenou pohybovou skladbu. I druhý umístěný tým využil po celou dobu sestavy originální a náročné náčiní, které odpovídalo charakteru jeho závodní skladby. Kostým v podobě plavek odpovídal myšlence sestavy, ale nebyl příliš originální. Třetí družstvo použilo jako náčiní součást kostýmu, klobouk. Závodníci ho využili po celou dobu sestavy, ovšem nebylo to až tak náročné ve srovnání se dvěma předchozími družstvy a pro oko rozhodčího i diváka to nebylo až tak působivé. Je to samozřejmě věc názoru a subjektivního hodnocení. Čtvrté družstvo přišlo se zajímavým náčiním v podobě švihadla potaženého stejnou látkou, jakou použili závodníci na svých kostýmech. Ovšem náčiní využili pouze v polovině závodní skladby. Páté družstvo nepoužilo žádné náčiní a jejich sestava měla charakter fitness aerobik týmu. Obsahovala rychlé a dynamické přechody, spoustu prvků obtížnosti, ale chyběla zde tematická myšlenka a charakter pohybové skladby ATS. Družstvo ze šestého místa použilo náčiní po celou dobu sestavy. Ovšem náčiní bylo poměrně náročné, většina závodníků ho neměla správně technicky zvládnuté a při předvedení finálové sestavy dělali spoustu chyb, což narušilo kladné hodnocení jejich závodní skladby. Více podrobnějších informací prezentuje tabulka č. 7 v příloze č. 6.

5.3 Vyhodnocení kritérií analýzy sestav „Aerobic Team Show“ v roce 2011

V roce 2011 bylo pořadí umístění takto:

1. místo - Sportovní klub MK Kladno (Děti Ráje)
2. místo - MW Gymnastická škola Mladá Boleslav (4 Ročních období)
3. místo - Fit Studio D Praha (ICD - Irish Colour Dream)
4. místo - Maniak Aerobik I. Kožmínové (Kankán)
5. místo - Aerobic Club Hip Hop Hradec Králové (Baywatch)
6. místo - Aerobic Club Sportýna ZŠ Petřiny - jih (Vítejte v tanečních)

Tabulka 3. Celkový přehled hodnot zvolených kritérií pro rok 2011

UMÍSTĚNÍ	POČET CVIČENCŮ (n)	ÚTVAR (n)					POČET PRVKŮ OBTÍŽNOSTI (n)	PRŮMĚRNÁ TECHNICKÁ HODNOTA PRVKU (M)	TI (body)	DOBA VYUŽITÍ NÁČINÍ (%)
		čára (n)	trojúhelník (n)	víceúhelník (n)	oblý tvar (n)	Počet útvárů (Σ)				
1.	16	9	5	10	2	26	13	1,7	9	98
2.	18	6	4	6	3	19	8	1,25	2	100
3.	15	3	5	6	0	14	10	1,55	5,5	80
4.	14	5	3	6	1	13	13	1,3	3,5	0
5.	12	3	5	8	1	17	10	1,55	5,5	75
6.	8	4	1	3	1	9	7	1,3	2,5	0

Legenda: TI- Technický index

Tabulka č. 3 nám znázorňuje celkový přehled hodnot zvolených kritérií, podle kterých jsme posuzovali závodní sestavy z roku 2011. První kritérium se týkalo počtu cvičenců. Pohybové skladby jsou charakteristické tím, že se v závodních družstvech objevuje vyšší počet závodníků. Napomáhá to k pestřejšímu tvoření zajímavých prostorových formací a přesunů po ploše. Čím více cvičenců v družstvu, tím nápaditější pohybová skladba jde vytvořit. Je to náročné na trénink společného synchronu a vyvážení technické úrovně u všech cvičenců.

Další kritérium ukazuje počet útvarů, která družstva zaujmula v průběhu sestavy, podrobnější rozbor choreografií a zdali byly využity všechny základní typy formací. Některé týmy použily vysoký počet formací, ale základní typy nezařadily vůbec, nebo se často opakovaly stejné útvary. Vítězné družstvo zařadilo výrazně nejvyšší počet útvarů a v choreografii se objevily všechny typy formací. Díky vyššímu počtu závodníků v družstvu byly nejvíce využity víceúhelníky, ve kterých se dá i s vysokým počtem závodníků vymyslet nápadité a pestré choreografické řešení. Tým, který obsadil třetí místo, vůbec nezařadil oblý útvar a v choreografii se často objevovaly víceúhelníky stejných podob. I družstvo na pátém místě často opakovalo víceúhelníkové útvary, i když byl celkový počet formací poměrně vysoký. Sestava pak působí monotónně a není příliš zajímavá.

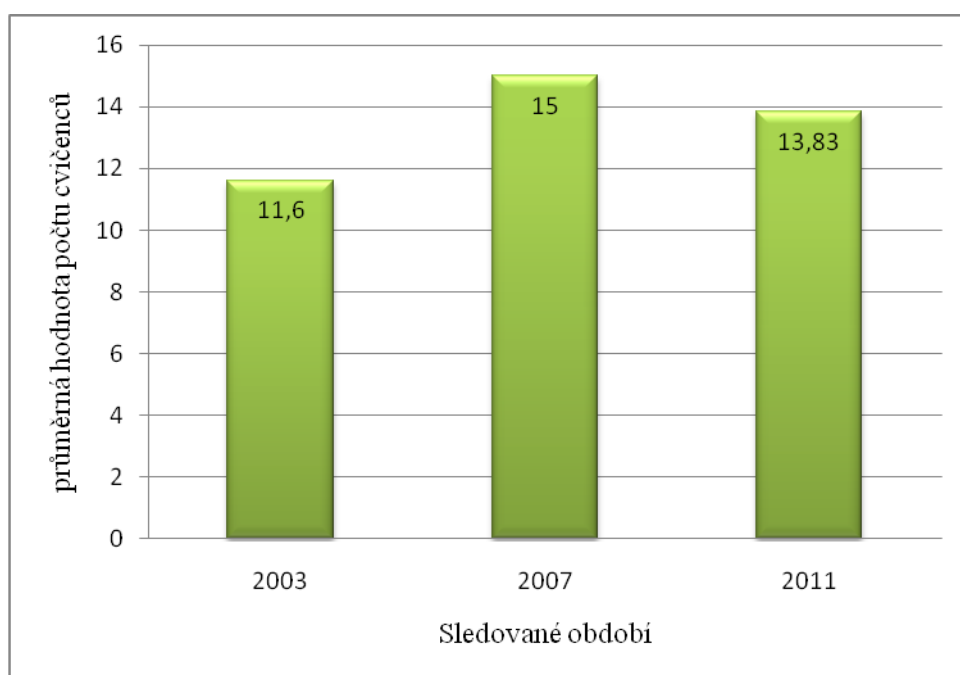
Následující kritérium se vztahuje k celkovému počtu prvků obtížnosti a jejich Technickému indexu. Není pravidlem, že při vysokém počtu prvků bude i vysoká hodnota Technického indexu. Nezáleží na kvantitě, ale na kvalitě. Je lepší zařadit méně prvků s vyšší technickou hodnotou. Rozhodující je technická zdatnost závodníků. Je vidět velký rozdíl u vítězného družstva a družstva, které se umístilo na čtvrtém místě. Oba tyto týmy mají stejný počet prvků obtížnosti, ovšem vítězné družstvo má výrazně vyšší hodnotu technického indexu. Znamená to, že závodníci díky svým technickým schopnostem zařadili více prvků s vyšší technickou hodnotou, zatímco čtvrté družstvo zařadilo sice stejný počet prvků, ale spíše jednodušších s nižší technickou hodnotou a navíc se v sestavě objevovaly opakovaně. Zajímavé jsou průměrné technické hodnoty jednoho prvku u družstev, která skončila na čtvrtém a šestém místě. Obě hodnoty jsou stejné, přestože čtvrtý tým měl výrazně vyšší počet prvků, ale technický index se o tolik nelišil. Opět se potvrzuje, že nezáleží na zařazení vyššího počtu prvků, ale na technické hodnotě daného prvku. Názornější přehled prezentuje tabulka č. 8 v příloze č. 6.

Poslední kritérium se týká náčiní a jeho doby využití při cvičení. Mělo by být nápadité a odpovídat charakteru pódiových skladeb ATS. Ve finále roku 2011 se objevila dvě družstva, která náčiní vůbec nepoužila, a jejich sestavy měly spíše charakter fitness aerobiku. Více podrobnějších informací uvádí tabulka č. 9 v příloze č. 6.

5.4 Porovnání celkového vývoje charakteristiky sestav ve sledovaném období

Pro porovnání celkového vývoje charakteristiky sestav jsme zvolili průměrné hodnoty sledovaných kritérií. Pro přehlednost jsme použili sloupcové grafy.

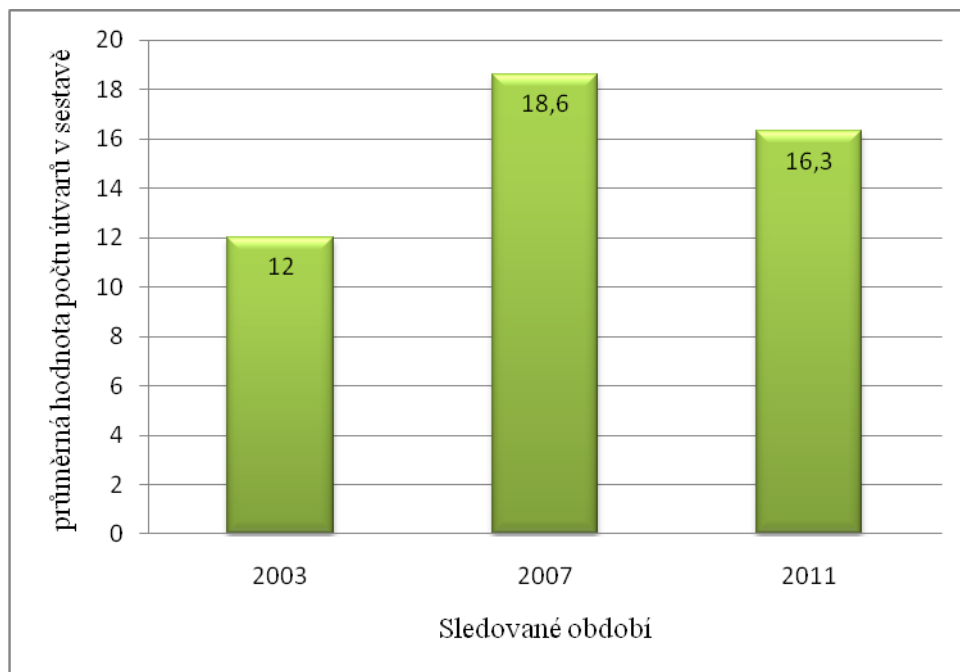
Graf 1. Průměrná hodnota počtu cvičenců ve sledovaném období



Graf č. 1 nám znázorňuje průměrné hodnoty počtu cvičenců v jednotlivých letech, které jsme sledovali. Nejnižší hodnotu jsme naměřili v roce 2003 a nejvyšší hodnoty jsme dosáhli v roce 2007. Toto kritérium není úplně nejpodstatnější, ovšem může ovlivnit hodnocení skladeb. Je jasné, že se lépe připravuje pohybová skladba v nižším počtu cvičenců, kvůli tomu, že se může zařadit více prvků obtížnosti, mohou se vymyslet rychlejší a dynamičtější přechody a změny útvarů, sestava se lépe trénuje z hlediska synchronu a předvedení. Na druhou stranu vyšší počet závodníků v kvalitní pohybové skladbě nám zajistí krásný estetický zážitek, trenér i závodníci mohou zapojit svou fantazii a kreativitu, které se v tvorbě pohybových skladeb meze nekladou. Choreografie může být pestrá, rozmanitá, plná

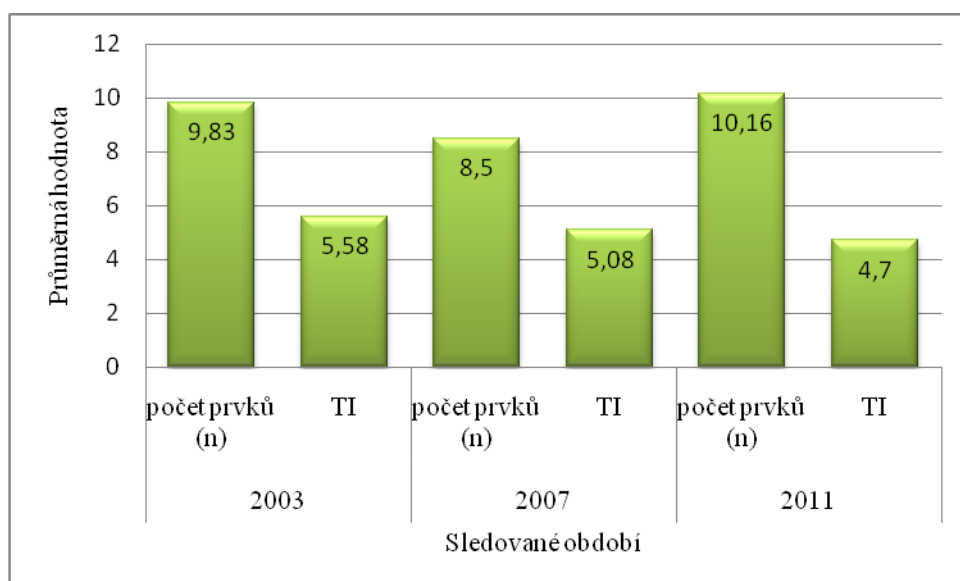
nepředvídatelných okamžiků a zajímavých choreografických nápadů, které ocení nejen rozhodčí, ale i diváci.

Graf 2. Průměrná hodnota počtu útvarů v sestavě ve sledovaném období



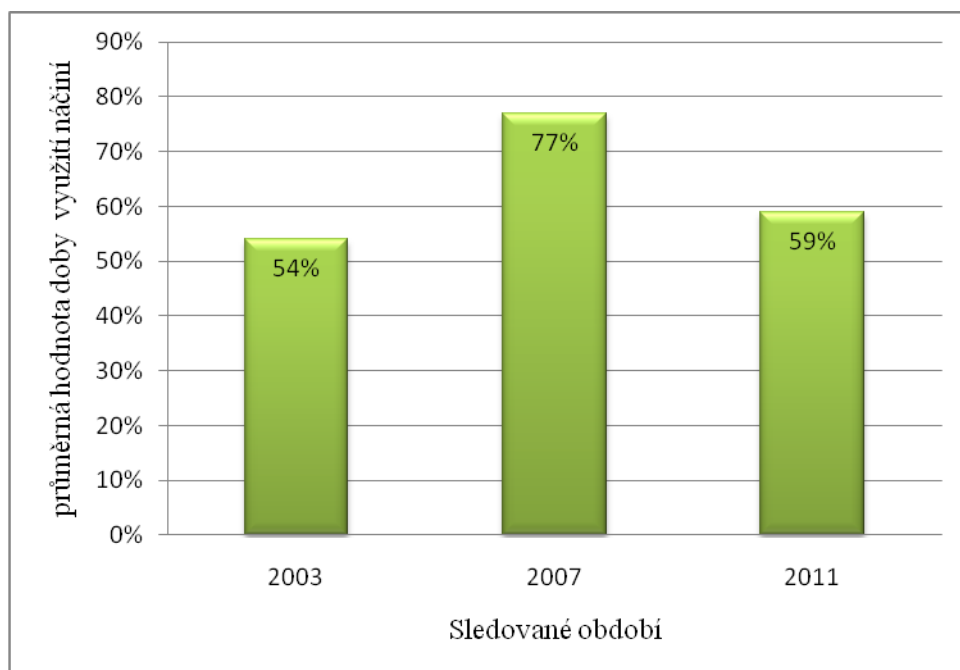
Graf č. 2 nám znázorňuje průměrné hodnoty počtu útvarů v sestavě v roce 2003, 2007 a 2011. Nejvíce útvarů se objevilo u družstev v roce 2007. Důvodem je fakt, že v tomto roce se ve finále objevovaly sestavy, které měly spíše charakter fitness aerobik týmů, tudíž to byly sestavy rychlé, dynamické, plné změn a přechodů. Hodnota z roku 2003 je výrazně nižší než ty ostatní. Finálové sestavy v tomto roce byly celkově pomalejší, závodníci se přesouvali do jednotlivých útvarů daleko pomaleji než v ostatních dvou následujících letech. Finálové sestavy v roce 2011 byly zaměřeny hodně tematicky, bylo použito zajímavé a náročné náčiní, proto počet útvarů nebyl nejvyšší. Důraz byl kladen na myšlenku a charakter pohybových skladeb Aerobik Team Show.

Graf 3. Průměrná hodnota počtu prvků a technického indexu (TI) finálových sestav ve sledovaném období



Graf č. 3 nám znázorňuje průměrnou hodnotu počtu prvků a jejich průměrnou hodnotu technického indexu. Nejvíce prvků bylo do sestav zařazeno v roce 2011, přitom technický index je velmi nízký. Z toho vyplývá, že družstva zařazovala prvky s nižší technickou hodnotou a tím pádem prvky jednodušší. Důvodem je nižší technická úroveň závodníků. Není jednoduché postavit tým ze šestnácti nebo dvaceti závodníků a vyžadovat po nich stejnou a kvalitní technickou úroveň. Navíc v soudobé konzumní společnosti. V roce 2003 byla hodnota technického indexu nejvyšší a počet prvků v sestavách byl poměrně vysoký. Z toho vyplývá, že se objevovalo daleko více technicky zdatnějších závodníků. Na druhou stranu se musí vzít na vědomí to, že pohybové skladby nebyly zdaleka tak dynamické, rychlé a náročné na intenzitu cvičení. Neobjevovalo se příliš mnoho prvků a vazeb z high impact aerobiku, nebyly tolik zařazovány rychlé a nepředvídatelné přechody, proto si mohli závodníci a trenéři dovolit zařazovat více prvků obtížnosti s vyšší technickou hodnotou.

Graf 4. Průměrná hodnota doby využití náčiní ve sledovaném období



Graf č. 4 nám znázorňuje průměrné hodnoty doby využití náčiní v roce 2003, 2007 a 2011. Nejvyšší hodnota byla vypočítána z hodnot finálových sestav z roku 2007. V těchto finálových sestavách bylo pouze jedno družstvo, které nevyužilo náčiní vůbec, jinak ostatní družstva náčiní využila alespoň z 50%. Náčiní byla zajímavá, originální a odpovídala charakteru závodních pohybových skladeb. Ve většině případů družstva náčiní využila po celou dobu závodní sestavy. Sestavy byly tematicky zajímavé, v souladu s hudebním doprovodem a kostýmem. Druhá vypočítaná hodnota je z roku 2011. Ve finálových sestavách se objevila dvě družstva, která náčiní nevyužila vůbec, a pouze jedno družstvo využilo náčiní po celou dobu závodní skladby. Ostatní družstva náčiní využila, ale ne po celou dobu sestavy. Opět i v tomto roce se objevovalo netradiční a zajímavé náčiní. Nejnižší hodnota byla vypočítána z hodnot z roku 2003. Ve finále se objevila dvě družstva, která náčiní vůbec nepoužila, tři družstva ho nevyužily dostatečně dlouho a pouze jediné družstvo využilo náčiní po celou dobu závodní skladby.

6 DISKUZE

Ačkoliv obecně platí, že týmy by se měly skládat z co nejvyššího počtu závodníků – analýza prokázala průměrný počet 12 závodníků –, bylo v rámci studie zjištěno také to, že pokud je tým menší, ale jeho sestava je o to preciznější a technicky náročnější, může předčít celou řadu týmů o větším počtu závodníků. U ATS se posuzuje především sešranost týmu, preciznost provedení, nároky kladené na jednotlivé závodníky, synchronizace veškerých prvků a využití různého náčiní. Je samozřejmě logické, že čím více závodníků, tím jsou nároky na synchronizaci a preciznost obtížněji splnitelné. Mnohdy tak může být lepší, pokud zvolíme menší tým, kterému ovšem nebude co vytknout, než větší tým, kde porota odhalí nedostatky, byť drobného a z některých úhlů pohledu také zanedbatelného charakteru. Vše se samozřejmě odvíjí od schopností a dovedností jednotlivých závodníků a trenéra, důležitým a bohužel velmi obtížně ovlivnitelným faktorem je momentální rozpoložení každého závodníka a atmosféra v průběhu vystoupení týmu. Podle oficiálních pravidel ATS „družstvo tvoří min. 7 a max. 20 závodníků“. (Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla ATS*. Retrieved 17. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/1100/ats-1.-1.-2011.pdf>)

Další zjištění se týká počtu zaujatých útvarů v průběhu předvedení sestavy. Tento počet je ovlivněn především volbou náčiní – platí, že:

- čím méně náčiní využijeme, tím více útvarů bychom měli být schopni zaujmout,
- čím je využitě náčiní náročnější, tím obtížněji se budou útvary zaujímat,
- čím je družstvo menší, tím snadněji se budou útvary zaujímat.

Ani v tomto ohledu nelze určit jediný správný směr, kterým bychom měli naše družstvo směřovat. Cílem by mělo být vytvořit originální sestavu, která bude odpovídat vybrané hudbě, ale také schopnostem a dovednostem jednotlivých závodníků tak, abyom předvedli nejlepší možný výkon. Skutečně kvalitní družstvo samozřejmě dokáže zaujmout velký počet útvarů i s vysokým počtem závodníků a náročnějším či početnějším využitím náradí.

Prvky obtížnosti bychom měly podle diplomové práce dosazovat do sestavy tak, aby byly precizně technicky zvládnuté. Nezáleží tedy ani tak na kvantitě, ale spíše na kvalitě, i

když samozřejmě čím více prvků obtížnosti dokážeme v rámci sestavy technicky precizně zvládnout, tím lepší umístění můžeme očekávat. Ve spojitosti s předchozím bodem diskuze musíme opět zmínit fakt, že náročnost a počet využívaných náčiní se opět odráží v náročnosti a počtu prvků obtížnosti. Technické indexy se odvíjí od schopností a dovedností závodníků, ve studii bylo prokázáno, že některé sestavy ATS jsou např. bližší fitness aerobik týmům, a mají tak tento index vyšší, než sestavy jiné. Je otázkou, zda je lepší u ATS volit tento přístup, anebo se plně zaměřit na splnění charakteru pohybové skladby ATS. Z mého pohledu by se mělo jednat o druhou možnost a domnívám se, že podobný názor zastává také většina poroty Mistrovství České republiky, vše však záleží na rozhodnutí trenéra.

Zajímavý trend, který prokázala naše diplomové práce, je opomíjení kliků ve vítězných sestavách. Nejvíce pozornosti naopak získávají skoky odrazem obounož a dynamická flexibilita. Může se jednat o důsledek „okoukanosti“ kliků v těchto sestavách. Pro zjištění pravého důvodu by ovšem bylo zapotřebí analyzovat větší množství sestav směrem do minulosti.

Vysledovali jsme, že týmy sestavené ze závodníků různých věkových kategorií mají problémy se splněním technických náležitostí prvků obtížnosti, protože rozdílný věk neumožňuje precizní zvládnutí některých z nich.

Využití náčiní se některé sestavy ATS zcela vyvarují, jiné naopak využívají náčiní co nejvíce a natolik technicky náročného, že např. prvky obtížnosti ustupují do pozadí. Také zde je prakticky nemožné určit jedinou správnou možnost přístupu, opět by mělo platit pravidlo volit sestavu vhodnou s ohledem na vybranou hudbu a schopnosti / dovednosti závodníků. Jako vhodné se prokázalo vybírat takové náčiní, které bude korespondovat s kostýmy závodníků (a naopak). Jedná se mimo jiné o podpoření pozitivního celkového estetického dojmu z vystoupení. Jak u kostýmů, tak u náčiní, se cení také jejich originalita a výstižnost – můžeme říci, že větší šanci na úspěch má ten tým, který dokáže zaujmout již při svém nástupu, získá si totiž větší pozornost celé poroty.

Sestavy ATS musí působit komplexním dojmem. Nesprávný výběr hudby / náčiní / kostýmů může mít negativní dopady na celkové hodnocení. Velkým plus je v tomto směru již zmiňovaná originalita, měli bychom se ale řídit také heslem „všeho s mírou“. „Celková úprava zevnějšku by měla odpovídat typu soutěže, věku a má být přiměřená zvolenému charakteru skladby.“ (Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla ATS*.)

Retrieved 17. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/1100/ats-1.-1.-2011.pdf>)

Sestava by neměla působit prvoplánově, ale také ne všedním dojmem. Studie ukázala, že originální náčiní se skutečně stalo trendem poslední doby. Ve finálových sestavách se víceméně nesetkáme s týmy, jejichž náčiní by bylo shodné. Zapomínat bychom ovšem neměli ani na fakt, že ani to nejoriginálnější náčiní nám nezíská více bodů, pokud nebude dostatečně a precizně využíváno.

7 ZÁVĚR

Na základě analýzy finálových sestav z Mistrovství České republiky v ATS z roku 2003, 2007 a 2011 jsme dospěli k následujícím závěrům.

Kritéria hodnocení byla stanovena na základě odborné literatury a především Technických pravidel FISAF.

Výsledky této studie naznačují především, že:

- jako v mnoha oblastech, tak i v ATS můžeme pozorovat různorodé trendy, které se vzájemně velmi liší,
- pro analýzu vývoje těchto trendů by ovšem bylo zapotřebí podrobně rozpracovat i další roky konání Mistrovství České republiky v ATS, a to buď roky předcházející roku 2003, nebo roky, které tvoří mezidobí v této práci analyzovaným létům, případně vývoj sledovat i nadále a zpracovat obdobnou studii např. v roce 2015.

Tyto dva body velmi významně ovlivnily celkové výsledky a doporučení pro praxi se povedla stanovit pouze pro některé oblasti sestav ATS – pohybových skladeb. V řadě oblastí, pro které se tato doporučení stanovit nepodařilo, se však můžeme na základě výsledků domnívat, že taková doporučení vlastně stanovit nelze, protože existuje více správných možností. ATS jsou záležitostí vysoce individuální a úspěch není závislý ani tak na držení se nějakého „osvědčeného receptu“, ale především na naší fantazii, originalitě, zkušenostech, dovednostech, schopnostech, smyslu pro detail a pro preciznost a celé řadě dalších faktorů. Ve všech analyzovaných letech se totiž můžeme setkat s natolik různorodými sestavami, které se i přesto umístily na sousedních příčkách.

Nyní porovnáme stanovené problémové otázky s výsledky naší diplomové práce:

1. *Přibude počet závodníků v družstvech?*

Počet závodníků v družstvech je individuální. Došlo sice k nárůstu v roce 2007 oproti roku 2003, ale v roce 2011 byl průměrný počet závodníků v týmu opět nižší.

2. *Bude narůstat počet útvárů zaujmutých celým družstvem?*

Nárůst počtu zaujmutých útvárů v roce 2007 oproti roku 2003 byl v roce 2011 zastaven opětovným poklesem. Stejně jako doba využívání náčiní v průběhu sestavy se tedy i počty zaujmutých útvárů různí.

3. *Budou mít družstva s vyšším počtem závodníků vyšší počet útvárů?*

Ukázalo se, že počty útvárů nezávisí na vysokém počtu závodníků, ale že lépe se útvary zaujímají menším týmům. Navíc je tento počet odvislý od počtu a náročnosti prvků obtížnosti a také využívání a náročnosti náčiní.

4. *Bude se zvyšovat počet prvků obtížnosti v sestavách?*

Počet prvků obtížnosti se nezvyšuje spolu s přibývajícímí roky. V roce 2003 byl počet prvků obtížnosti vyšší, než v roce 2007, a v obou těchto letech naopak nižší, než v roce 2011. U průměrné hodnoty technického indexu pak můžeme vysledovat postupnou mírně klesající tendenci.

5. *Objeví se u lépe umístěných družstev více prvků s vyšší technickou hodnotou?*

Obtížnost prvků se u družstev různí, protože je pouze jedním z hodnocených kritérií. Tak může být např. technický index týmu umístěného na 6. místě vyšší, než index týmu, který zvítězil.

6. *Budou nejúspěšnější tři týmy využívat náčiní po celou dobu závodní sestavy?*

V roce 2003 tým umístěný na 2. místě oproti předpokladu dokonce nevyužil náčiní vůbec, zbylé dva týmy je využily náčiní z 95% a z 50%. Jediným rokem, kdy nejúspěšnější tři týmy využily náčiní po celou dobu závodní sestavy, byl rok 2007. V roce 2011 využíval náčiní po celou dobu sestavy pouze jeden tým, zbylé dva týmy ovšem náčiní využívaly z 98% a 80%, což je většinová část celé sestavy. Je tedy vidět, že doba využívání náčiní se různí.

Oblastmi, pro které se nepovedlo stanovit žádné závazné doporučení, jsou především:

- doporučený počet závodníků v týmu,
- doporučený podíl a technická náročnost prvků obtížnosti,

- doporučený podíl a technická náročnost využívaného náčiní,
- doporučený počet zaujmutých útvarů.

Přesto můžeme ke každému bodu doplnit několik podstatných informací, které mohou pomoci k vytvoření kvalitní a dobře oceněné sestavy. Na základě této studie bych shrnula svá doporučení v těchto bodech:

- důležitý je již první dojem a následně také celé estetické působení naší sestavy – kostýmy, hudba a náčiní by proto měly korespondovat a měly by být originální,
- sestava se odvíjí především od schopností závodníků,
- není důležité mít co nejvyšší počet prvků obtížnosti, zaměřujeme se spíše na jejich precizní technické provedení,
- čím obtížnější náčiní zvolíme, tím méně prvků obtížnosti se nám pravděpodobně podaří do sestavy zapojit a tím méně útvarů zaujmeme,
- čím méně závodníků v týmu je, tím snazší je jejich synchronizace, zaujímání útvarů a preciznost prvků obtížnosti,
- týmy, jejichž závodníci mají mezi sebou velké věkové rozdíly, se obtížně secvičují, protože technická vyspělost bude u každého z nich s největší pravděpodobností jiná.

Ačkoliv se tedy nepodařilo doslovně splnit stanovený cíl, můžeme říci, že bude diplomová práce přínosem nejen pro vlastní trenérskou praxi, ale také pro praxi dalších začínajících trenérů a určitě poslouží i pro praxi rozhodčích. Práce je navíc vhodným podkladem pro další analýzy, ve kterých se lze zaměřit na porovnávání zde analyzovaných let s některými dalšími roky, jak již bylo zmiňováno.

8 SOUHRN

Diplomová práce s názvem Pohybové skladby „Aerobic Team Show“ a jejich vývoj se zabývala finálovými sestavami, umístěnými v rámci Mistrovství České republiky v Aerobic Team Show na 1. až 6. místě.

Po úvodní kapitole jsme se věnovali rešerši odborné literatury a internetových informací poskytovaných Českým svazem aerobiku, fitness a tance FISAF.cz na téma pohybové skladby a choreografie soutěží Aerobic Team Show a dalších. Tato část práce sloužila především k zorientování se v nových pravidlech pro tyto soutěže a v doporučeních, platných pro trenéry, kteří se věnují přípravě svých svěřenců na Mistrovství ČR.

V další části práce tak mohla být stanovena kritéria pro analýzu hodnocení obsahu choreografie sestav - počet závodníků v sestavě, počet prostorových útvarů v sestavě, variabilita prvků v sestavě, technický index a druh náčiní a délka jeho využití.

Samotná analýza se zabývala výše zmiňovanými sestavami z let 2003, 2007 a 2011. Podkladem pro její provedení se staly videozáznamy i osobní materiály. Získaná data byla zpracována statisticky a převedena do tabulek a grafů pro usnadnění orientace. Komparace dat byla provedena jak mezi jednotlivými týmy v daném roce, tak souhrnně mezi jednotlivými analyzovanými roky.

Předem stanovené problémové otázky se dotýkaly všech výše uvedených kritérií. V průběhu zpracování této diplomové práce jsme dospěli ke zjištění, že Aerobic Team Show je vysoce individuální a stanovit tak závazná doporučení je pro většinu jeho aspektů prakticky nemožné. Tato individualita se týká počtu závodníku v družstvech, počtu zaujatých útvarů i počtu a náročnosti prvků obtížnosti a náčiní v sestavě.

Na základě diplomové práce však můžeme doporučit, aby se trenéři vždy snažili vytvořit sestavu, která bude komplexní, tzn., že bude sladěná po obsahové i vizuální stránce, hudba, kostýmy a použité náčiní budou navzájem korespondovat. Neměli bychom sestavovat takové týmy, v nichž se budou jednotliví závodníci významně odlišovat, co se týče věku a schopností. Všechny zapojené prvky obtížnosti musí být provedeny precizně. Počet a náročnost prvků obtížnosti, počet a náročnost náčiní a počet zaujatých útvarů se vždy

navzájem ovlivňují, měli bychom se proto předem rozhodnout, na co zaměříme naši sestavu primárně.

Diplomová práce naznačuje, že v Aerobic Team Show můžeme vysledovat některé prvky, odvíjející se od současných trendů dané doby, vývoj ale není jednoznačně směřodatný. Přesto byla vytvořena studie, která je pro všechny příznivce tohoto sportu velice zajímavá a pro trenéry, rozhodčí apod. také vysoce přínosná. Bylo tedy dokázáno, že tuto komparativní analýzu by bylo vhodné provádět častěji, aby byl dostupný materiál pro vytváření kvalitních a zajímavých sestav.

9 SUMMARY

Our master thesis entitled “Aerobic Team Show” Routines and Developments Thereof dealt with the top six final routines at the Czech Republic Championship in Aerobic Team Show.

The introductory chapter is followed by research of the technical literature and information provided at the website of the Czech Federation of Aerobics, Fitness and Dance FISAF concerning routines and choreographies of the Aerobic Team Show and other shows. This part of our thesis served particularly for orientation purposes focusing on the new rules applicable to the shows, as well as recommendations to instructors preparing athletes for the Czech Republic Championship.

In the following part of the thesis we could thus set the criteria for analysing the routines’ choreographies contents – number of dancers in the routine, number of spatial configurations in the routine, variety of elements in the routine, technical index and the type of apparatuses and duration of their manipulation through the routine.

The analysis dealt with the above mentioned routines in 2003, 2007, and 2011. The analysis was based on video recordings and personal notes. The acquired data was statistically processed and converted into tables and charts to facilitate orientation. The data was compared among individual teams in each particular year and in all the analysed years altogether.

The pre-defined problem-oriented questions concerned all of the above criteria. While working on our thesis we observed that the Aerobic Team Show was highly individual and it was practically impossible to release binding recommendations for most of its aspects. The individual nature consists in the number of dancers in teams, the number of spatial configurations and the number and difficulty of elements and apparatuses in the routine.

Based on the master thesis, however, we can recommend that instructors always try to develop a routine which is comprehensive, i.e. well-balanced in terms of the contents and visual aspects with mutually corresponding music, costumes and apparatuses used. We should not create heterogeneous teams involving dancers of different ages and abilities. All the

technical elements in the routine must be performed accurately. The number and difficulty of technical elements, the number and difficulty of apparatuses and the number of spatial configurations always influence one another; therefore, first of all, we should make a decision concerning the primary objective of our routine.

The master thesis suggests that some elements evolving from trends of a particular time period can be spotted in the Aerobic Team Show; however, their development is not uniquely defined. Despite all that we have drawn up a study which can be of interest for all fans of this discipline and very beneficial to instructors, judges, etc. We were able to prove that such a comparative analysis should be done more frequently to obtain data on which other high-quality and interesting routines could be based.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Appelt, K., & Mihule, J. (1981). *Kapitoly z pohybové skladby*. Praha: SPN.
- Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a praxi. 1. část*. Praha: SPN.
- Bishop, J. G. (2010). *Fitness through Aerobics* (8th ed.). San Francisco: Benjamin Cummings.
- Burda, Z. (2009). *Statistika pro obchodní akademii*. Praha: Fortuna.
- Cotton, R. T., Goldstein, R. L., & Brown, S. M. (1993). *Ace Aerobics Instructor Manual: The Resource for Fitness Professionals*. San Diego: American Council on Exercise.
- Dovalil, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UPOL.
- Hájková, J. (2006). *Aerobik*. Praha: Grada.
- Hájková, J., et al. (2006). *Aerobik - soutěžní formy*. Praha: Grada.
- Choutka, M., Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia
- Jiříková, L. (2006). *Analýza výkonnostních změn reprezentantky ve sportovním aerobiku v průběhu reprezentačních let 2001 – 2005* [Diplomová práce]. Praha: FTŠV UK.
- Karasová, L. (2006). *Analýza choreografie sestav Fitness družstev junior aerobik* [Diplomová práce]. Praha: FTŠV UK.
- Kováčová, L. (2002). Aerobik. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 68, 10.
- Kovář, P., & Blahuš, P. (1990). *Stručný úvod do metodologie*. Praha: SPN.
- Křištofovič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Kyselovičová, O. (1997). Tendencie vývoja zostáv vo športovom aerobiku. *Telesná výchova a šport*, 23, 4.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada.

- Mlíkovská, J. (1996). *O choreografii*. Praha: IPOS - ARTMA.
- Novotná, V., et al. (1998). *Tvorba pohybové skladby*. Praha: ČASPV.
- Novotná, V., Čechovská, I., & Punc, V. (2006). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada.
- Novotná, V., Chroustová, M., & Motlíková, J. (1998). *Tvorba pohybové skladby*. Praha: ČASPV.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Pravidla a soutěžní řád pro Aerobik Team Show. Praha: ČSAE, 2011.
- Pravidla Fitness soutěží družstev. Praha: ČSAE, 2005.
- Skopová, M. (2001). Aerobik současnosti. *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí, 193-195*.
- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada.
- Skopová, M., & Blahušová, E. (1991). *Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci*. Praha: Univerzita Karlova.
- Skopová, M. & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova.
- Strešková, E. (1994). Súčasný trendy v aerobiku. *Telesná výchova a Šport, 94, 4*.
- Svatoň, V., Zámotná, A. (1993). *Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. Olomouc: Hanex.
- Toufarová, H. (2003). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.
- Vaculíková, P. (2004). *Vliv tréninku aerobiku na rozvoj motorických schopností u dívek ve věku 10 - 14 let* [Disertační práce]. Brno: FSSMU.
- Velínská, L. (2005). *Aerobik*. Praha: ASPV.
- Vitáková, Z., & Nováková, V. (1995). *Anglické názvosloví aerobních forem cvičení*. Praha: Fit klub Heleny Jarkovské.

Internetové stránky

Česká gymnastická federace. 2006. *Sportovní aerobik*. Retrieved 1. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.sportovniaerobik.cz/page/1175>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie AADC 2011 Havlíčkův Brod*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-aadc-2011-havlickuv-brod>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie ATS MČR 2009*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-ats-mcr-2009>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie AQUILA AEROBIC 2011 Kladno 2.část*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-aquila-aerobic-2011-kladno-2-část>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie B soutěž, WT Praha 11.6.2011*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-b-soutez-wt-praha-11-6-2011>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie MČR finále 3. - 4.10.2009*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-mcr-finale-3-4-10-2009>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotogalerie SAMC postupový 17.4.2011 Brno*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/vase-clanky/fotogalerie-samc-postupovy-17-4-2011-brno>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotoslovník FISAF.cz*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/4386/fotoslovník.pdf>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2010. *Systém soutěží FISAF*. Retrieved 27. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/souteze/struktura-soutezi-fisaf>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla a řády 2011*. Retrieved 18. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://www.csae.cz/souteze/pravidla-a-rady/>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla ATS*. Retrieved 17. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/1100/ats - 1. - 1. - 2011.pdf>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla B soutěže*. Retrieved 14. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/4323/b - souteze.pdf>

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Pravidla Soutěžního Aerobic Master Class*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/1102/samc - 1. - 1. - 2011.pdf>

Federation of International Sports, Aerobics and Fitness Inc. 2011. *SA Categories*. Retrieved 21. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.fisaf.org/docs/2011%20SA%20age%20categories-new.pdf>

Fisaf Australia. 2010. *List and Description of Skill Elements*. Retrieved 18. 7. 2011 from the World Wide Web: <http://www.fisafaustralia.com/images/stories/files/sa%20app%203%20list%20and%20description%20of%20skill%20elements%20finals.pdf>

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Seznamy obrázků, tabulek a grafů	i
Příloha č. 2: Fotoslovník prvků	iv
Příloha č. 3: Sportovní klub MK Kladno – Děti Ráje – 1. místo MČR 2011 (rozkreslení formací závodní sestavy)	xi
Příloha č. 4: Aerobik Junior klub I. Mrňákové – Asterix a Obelix – 1. místo MČR 2007 (rozkreslení formací závodní sestavy)	xiv
Příloha č. 5: Aerobik Club Ida, Žďár nad Sázavou – Starci na chmelu – 1. místo MČR 2003 (rozkreslení formací závodní sestavy)	xvi
Příloha č. 6: Přehled hodnot sledovaných kritérií v roce 2003, 2007, 2011	xvii
Příloha č. 7: DVD záznamy analyzovaných sestav	xxi

Příloha č. 1: Seznamy obrázků, tabulek a grafů

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Struktura soutěží ČSAE.....	20
Obrázek 2. Master Class 2011.....	21
Obrázek 3. Mini tým B soutěž 2011	24
Obrázek 4. Wellness aerobik 2011.....	24
Obrázek 5. Wellness step 2011	24
Obrázek 6. Fitness aerobik mini 2011.....	27
Obrázek 7. Fitness aerobik senior 2009	27
Obrázek 8. Fitness step senior 2011	28
Obrázek 9. Fitness step senior 2009.....	28
Obrázek 10. Seniorský pár 2011	29
Obrázek 11. Tým 8 - 10 let 2011	29
Obrázek 12. Žena kadet 2011.....	29
Obrázek 13. Příprava na zápas 2008	31
Obrázek 14. Večerníček 2011	31
Obrázek 15. Karty 2009	31

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Celkový přehled hodnot zvolených kritérií pro rok 2003	52
Tabulka 2. Celkový přehled hodnot zvolených kritérií pro rok 2007	55
Tabulka 3. Celkový přehled hodnot zvolených kritérií pro rok 2011	58
Tabulka 4. Variabilita prvků obtížnosti a celkový počet prvků ve finálových sestavách v roce 2003	xvii
Tabulka 5. Použité náčiní a doba jeho využití ve finálových sestavách v roce 2003	xvii
Tabulka 6. Variabilita prvků obtížnosti a celkový počet prvků ve finálových sestavách v roce 2007	xviii
Tabulka 7. Použité náčiní a doba jeho využití ve finálových sestavách v roce 2007	xviii
Tabulka 8. Variabilita prvků obtížnosti a celkový počet prvků ve finálových sestavách v roce 2011	xix
Tabulka 9. Použité náčiní a doba jeho využití ve finálových sestavách v roce 2011	xix
Tabulka 10. Charakteristika souboru	xx

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Průměrná hodnota počtu cvičenců ve sledovaném období	60
Graf 2. Průměrná hodnota počtu útvarů v sestavě ve sledovaném období	61
Graf 3. Průměrná hodnota počtu prvků a technického indexu (TI) finálových sestav ve sledovaném období.....	62
Graf 4. Průměrná hodnota doby využití náčiní ve sledovaném období	63

Příloha č. 2: Fotoslovník prvků

Zdroj: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. 2011. *Fotoslovník FISAF.cz*. Retrieved 16. 6. 2011 from the World Wide Web: <http://download.csae.cz/4386/fotoslovník.pdf>

Skoky odrazem obounož:

Air jack



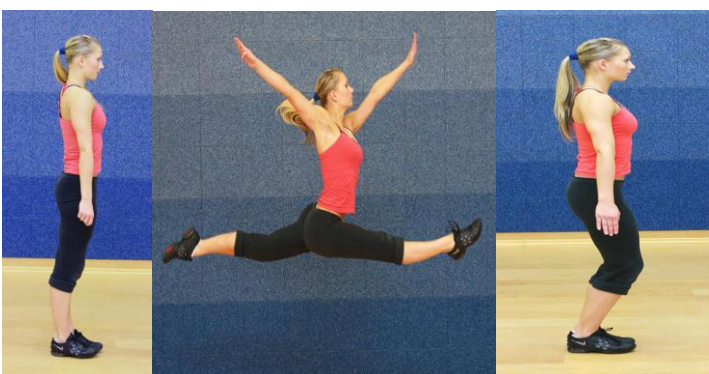
Odrazem snožmo skok s roznožením, doskok snožmo.

Tuck Jump



Odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo, doskok snožmo.

Front Split Jump



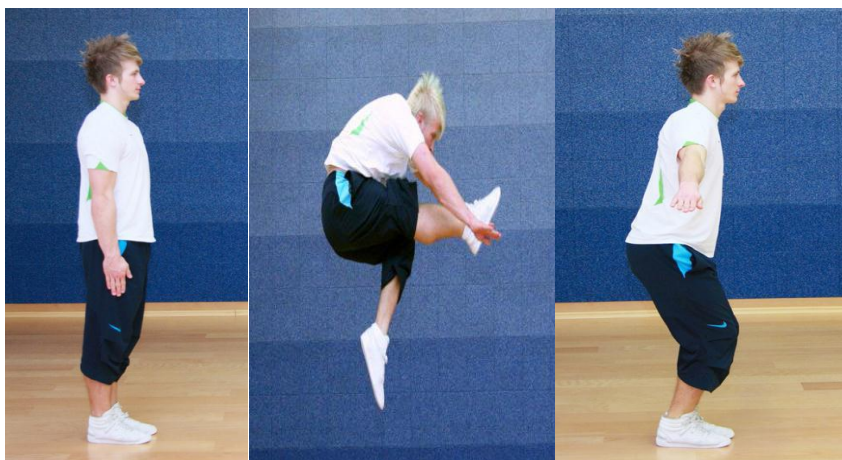
Odrazem snožmo skok s přednožením pravé a zanožením levé, doskok snožmo.

Pirouette Jump 360° turn



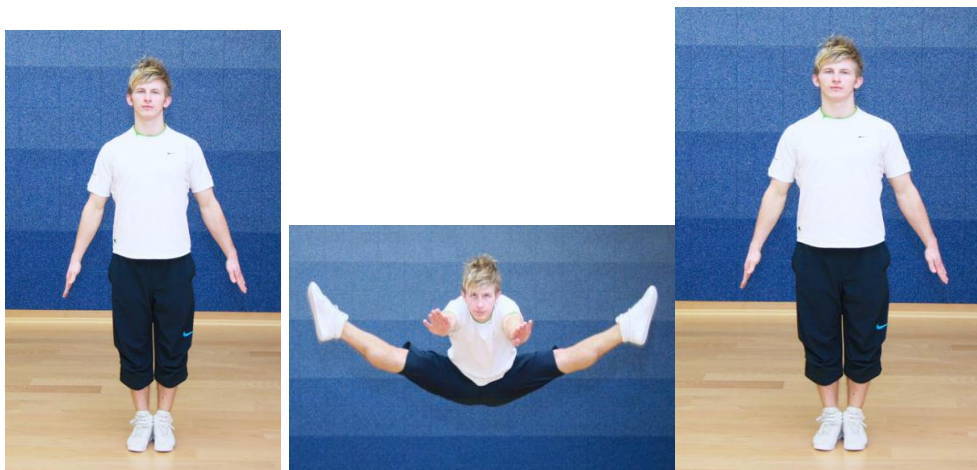
Odrazem snožmo skok s obratem o 360°, doskok snožmo.

Cossack Jump



Odrazem snožmo skok s přednožením pravé a skrčením přednožmo levou – předklon, doskok snožmo.

Straddle Jump



Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo – předklon, doskok snožmo.

Skoky odrazem jednož:

Čertík

Odrazem levou (nebo pravou) čertík - skok střížný přednožmo skrčmo

Nůžkový skok

Odrazem levé (nebo pravé) nůžkový skok – skok střížný přednožmo.

Front jete



Dálkový skok – odrazem pravé skok s přednožením levé a zanožením pravé, doskok na levou.

Prvky flexibility:

Front Split Right



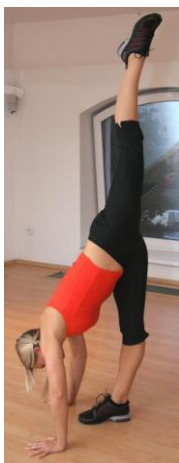
Bočný rozštěp pravou vpřed.

Front Split Left



Bočný rozštěp levou vpřed.

Needlepoint on Right Leg with touch of hands



„Íčko“ váha předklonmo na pravé – maximálně zanožit levou, hluboký předklon (ruce se dotýkají země).

Needlepoint on Left Leg with touch of hands ”

„Íčko“ váha předklonmo na levé – maximálně zanožit pravou, hluboký předklon (ruce se dotýkají země).

Prone Straddle Split



Čelný rozštěp – hluboký předklon.

Suppine Straddle Split



Leh – přednožit roznožmo vzhůru.

Sit Through



Široký sed roznožný – čelným rozštěpem leh na břicho.

Prvky síly:

Straddle Press (both hands front)



Přednos ve vzporu roznožmo vně.

Straddle Press (one hand front, one hand back)



Přednos ve vzporu roznožmo vně pravé, levá za tělem.

Straddle Press (both hands back)



Přednos ve vzporu vzadu roznožmo vně.

Pike Press



Přednos ve vzporu.

Kliky:

Two Arm Push Up



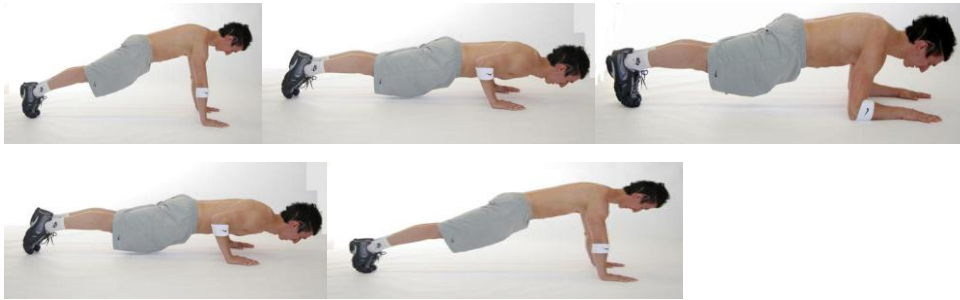
Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty stranou – vzpor ležmo.

Two Arm Triceps Push Up



Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – vzpor ležmo.

Two Arm Triceps Hinge Push Up

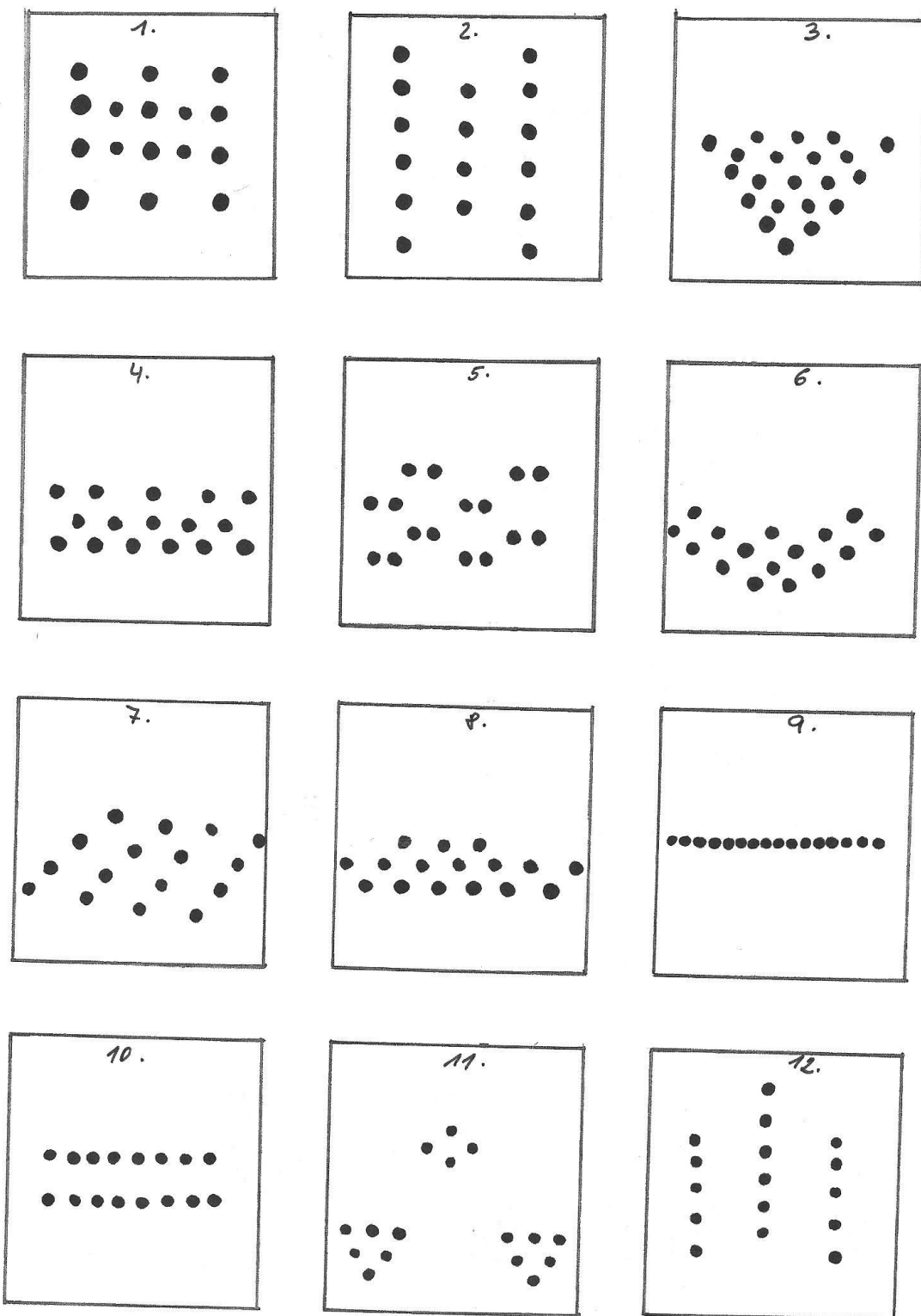


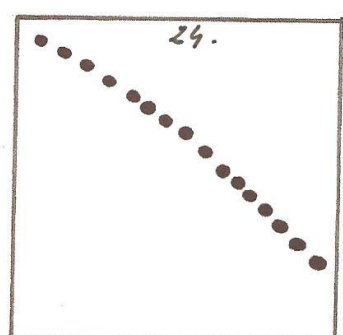
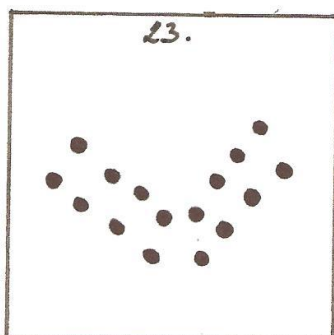
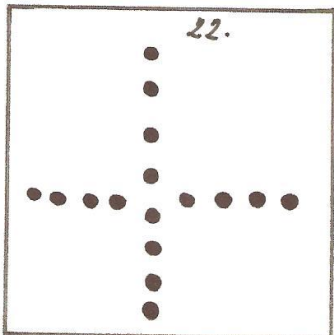
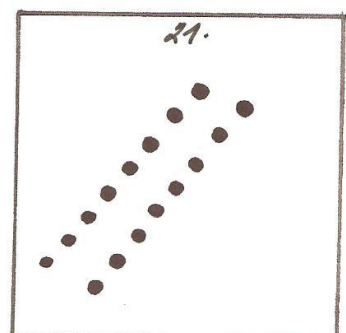
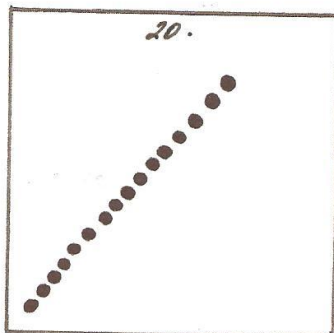
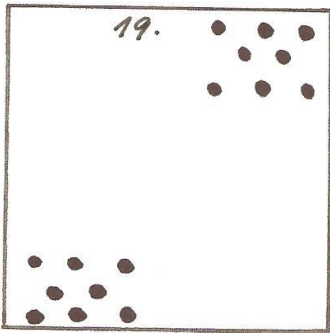
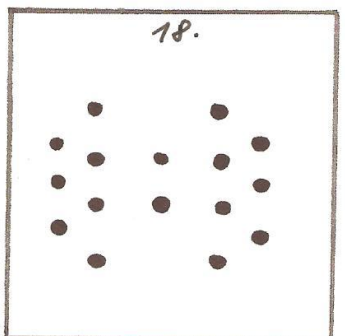
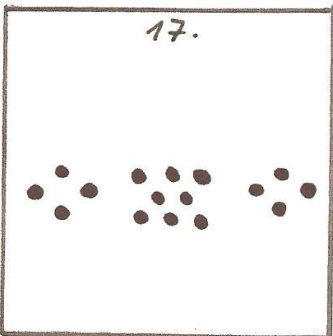
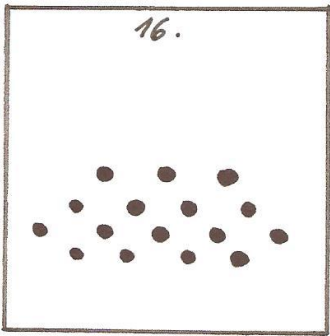
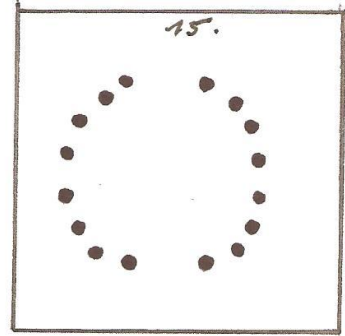
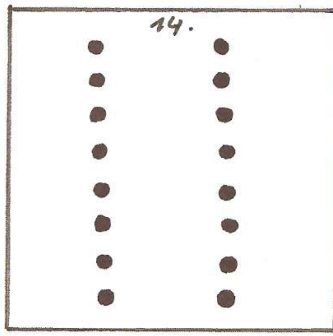
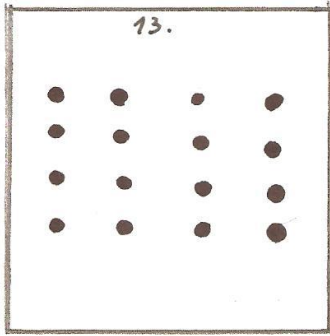
Vzpor ležmo – klik ležmo, lokty u těla – podpor na předloktích – klik ležmo – vzpor ležmo.

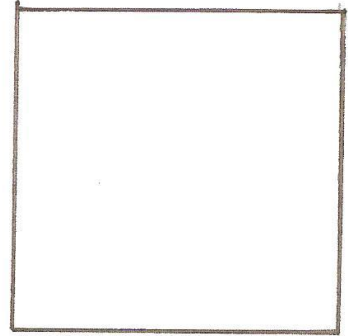
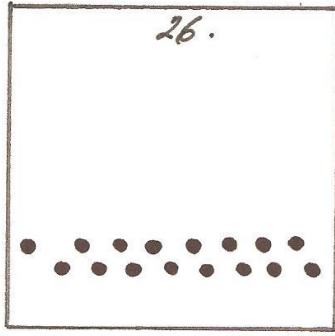
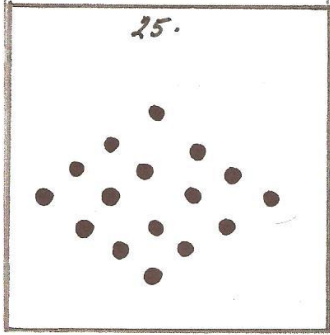
Dynamická flexibilita

např. švihy přednožmo a stranou

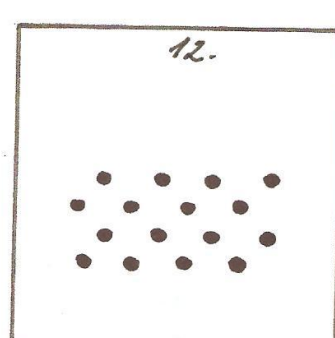
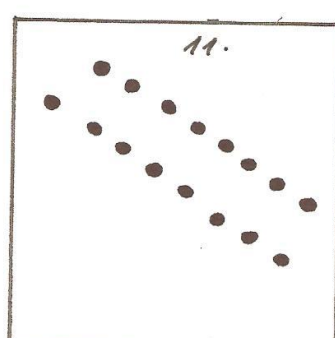
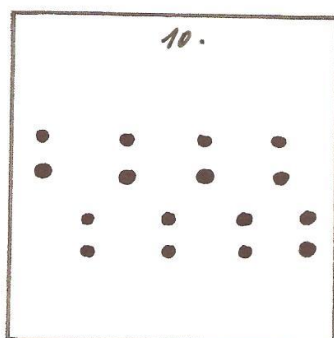
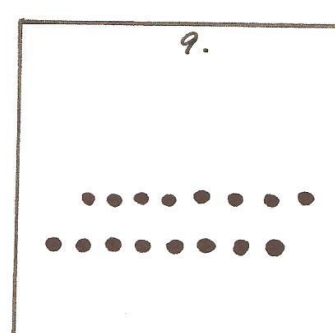
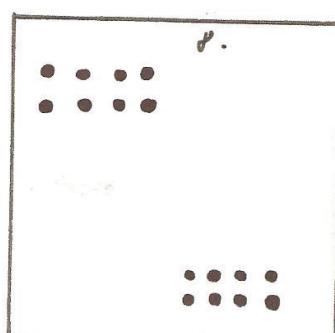
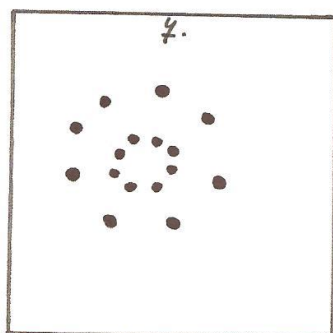
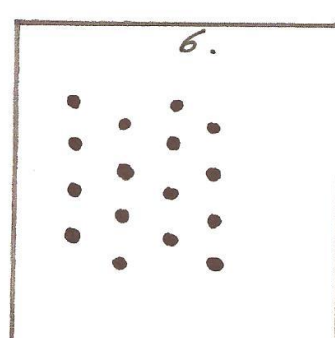
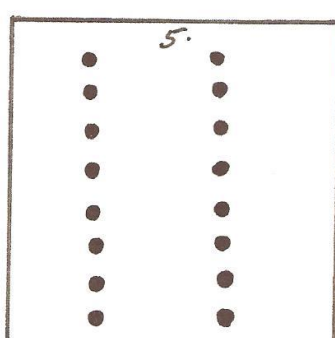
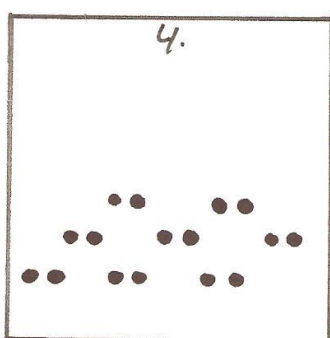
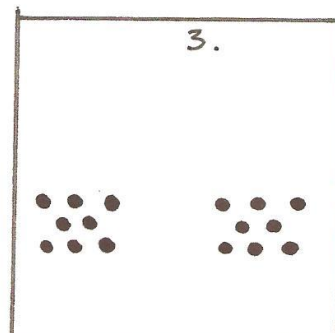
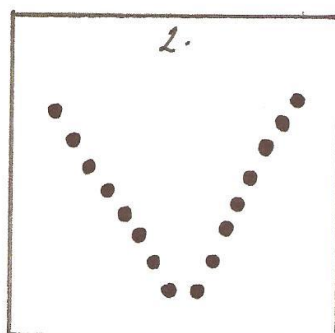
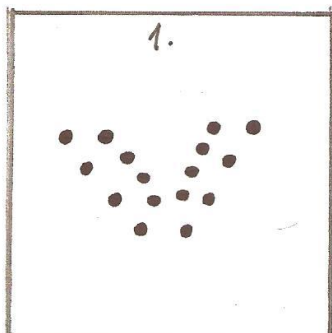
Příloha č. 3: Sportovní klub MK Kladno – Děti Ráje – 1. místo MČR 2011 (rozkreslení formací závodní sestavy)

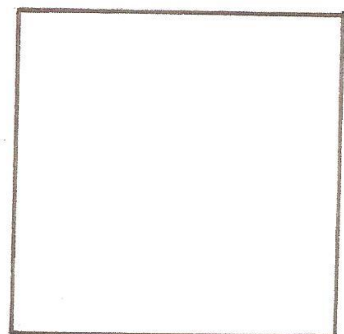
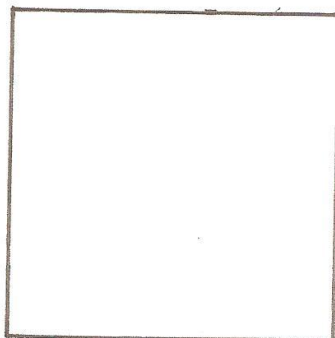
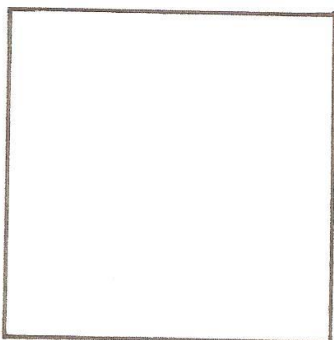
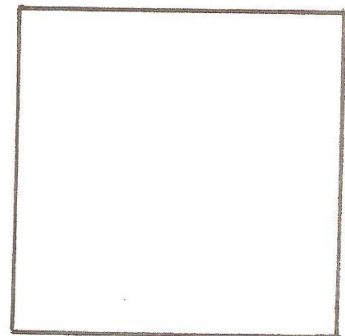
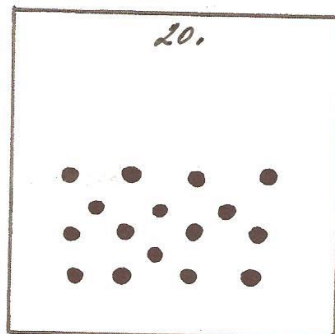
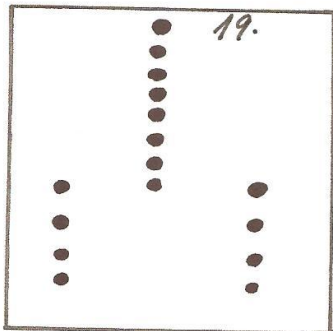
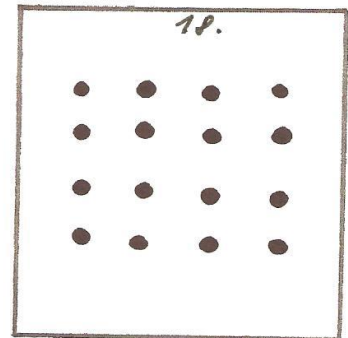
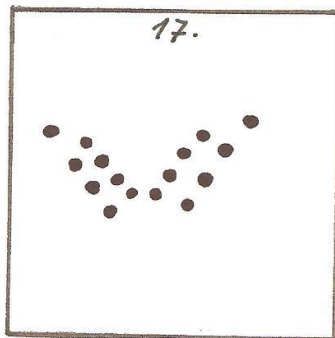
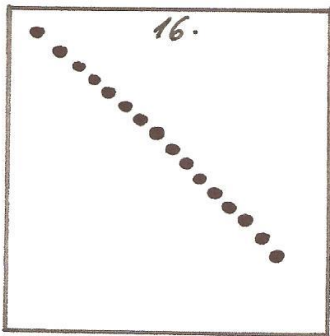
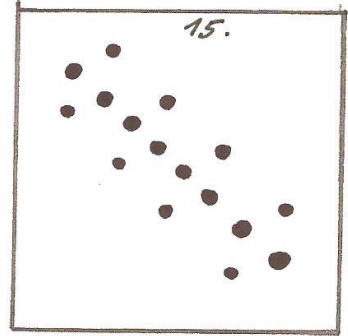
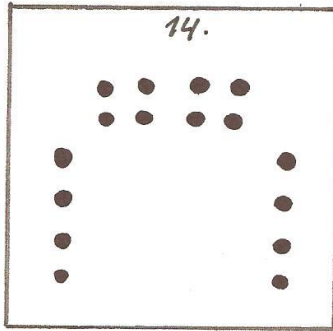
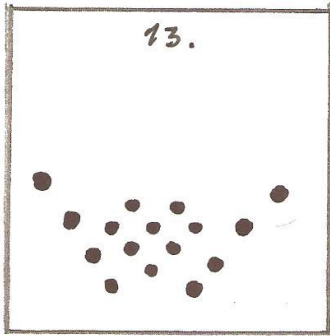




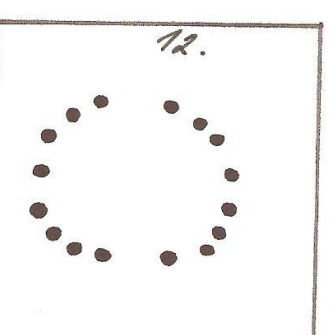
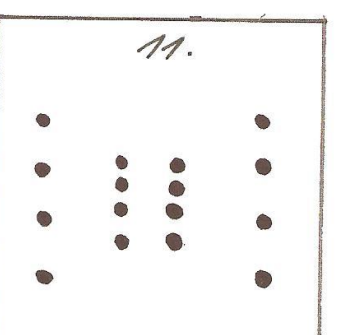
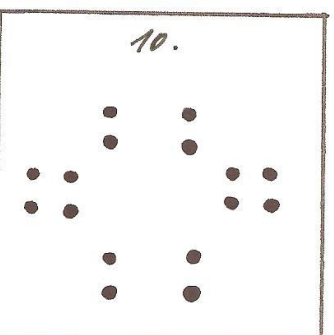
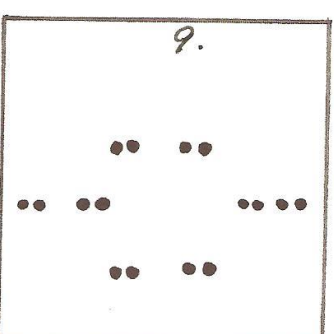
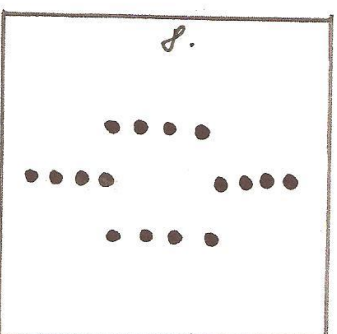
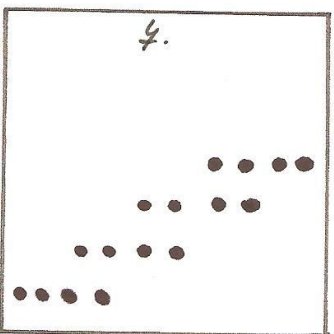
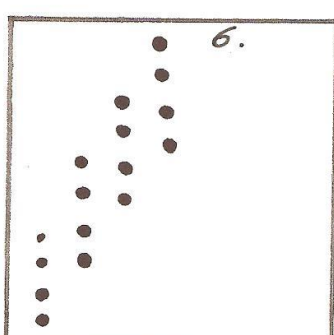
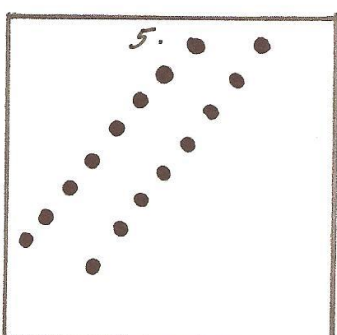
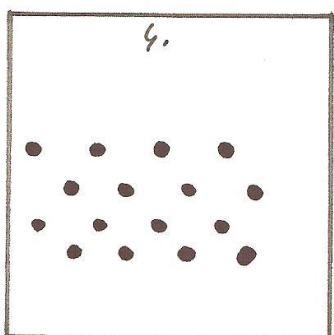
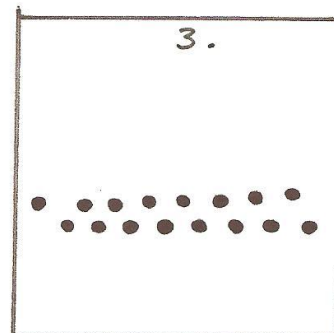
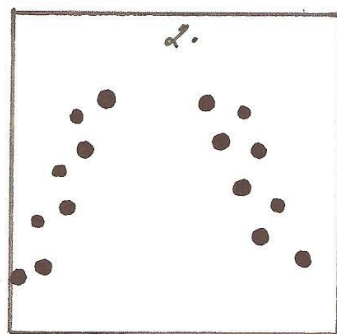
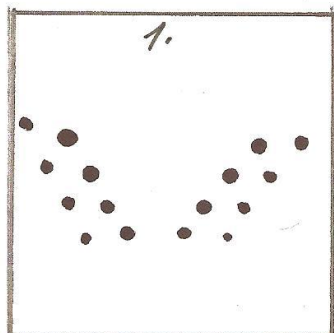


**Příloha č. 4: Aerobik Junior klub I. Mrňákové – Asterix a Obelix – 1. místo MČR 2007
(rozkreslení formací závodní sestavy)**





Příloha č. 5: Aerobik Club Ida, Žďár nad Sázavou – Starci na chmelu – 1. místo MČR 2003 (rozkreslení formací závodní sestavy)



Příloha č. 6: Přehled hodnot sledovaných kritérií v roce 2003, 2007, 2011

Tabulka 4. Variabilita prvků obtížnosti a celkový počet prvků ve finálových sestavách v roce 2003

UMÍSTĚNÍ / KLUB / NÁZEV SKLADBY	OBTÍŽNOST						CELKEM PRVKŮ (Σ)
	(n)	A	B	C	D	E	
1. Aerobic Club Ida Žďár nad Sázavou / Starci na Chmelu	2	1	2	0	0	1	6
2. TJ Sokol Chuchle/ Kouzlo vody	4	5	2	1	0	6	18
3. Fit Studio Praha / Divošky z kmene Zulu	4	2	2	2	0	3	13
4. Aerobik Centrum Brno / Dreaming	1	0	0	0	0	2	3
5. Tj Sokol Chuchle / Semtex Mix	4	1	0	0	1	6	12
6. ASC 5. ZŠ Zlín / Slunce, seno a Karibik	5	1	0	0	0	1	7

Legenda: A - skok odrazem obounož, B – skok odrazem jednož, C – prvky flexibility,

D – prvky síly, E – kliky, F – dynamická flexibilita

Tabulka 5. Použité náčiní a doba jeho využití ve finálových sestavách v roce 2003

UMÍSTĚNÍ / KLUB / NÁZEV SKLADBY	VYUŽITÍ NÁČINÍ - druh	DOBA VYUŽITÍ NÁČINÍ (%)
1. Aerobic Club Ida Žďár nad Sázavou / Starci na Chmelu	ano - bambule na provázku	95
2. TJ Sokol Chuchle/ Kouzlo vody	ne	0
3. Fit Studio Praha / Divošky z kmene Zulu	ano - kokosové ořechy	50
4. Aerobik Centrum Brno / Dreaming	ano - míče	100
5. Tj Sokol Chuchle / Semtex Mix	ano - plechovky	80
6. ASC 5. ZŠ Zlín / Slunce, seno a Karibik	ne	0

Tabulka 6. Variabilita prvků obtížnosti a celkový počet prvků ve finálových sestavách v roce 2007

UMÍSTĚNÍ / KLUB / NÁZEV SKLADBY	OBTÍŽNOST (n)						CELKEM PRVKŮ (Σ)
	A	B	C	D	E	F	
1. Aerobik Junior klub I. Mrňákové/Asterix a Obelix	1	2	0	0	0	3	6
2. Aerobik Team KN Ostrava / Rařáci	3	1	2	0	0	1	7
3. Maniak Aerobik I. Kořmínové / Pohoda Jazz	4	1	2	0	0	3	10
4. Sportklub ČASPV Kladno/Vichřice	5	1	2	1	0	3	12
5. Aerobik Klub Zdena Zlín / Lady Karneval	2	1	1	0	0	7	11
6. Sport Aerobic Liberec / Cukrářské lásky	2	0	1	0	0	2	5

Legenda: A - skok odrazem obounoř, B – skok odrazem jednooř, C – prvky flexibility,

D – prvky síly, E – kliky, F – dynamická flexibilita

Tabulka 7. Použití náčiní a doba jeho využití ve finálových sestavách v roce 2007

UMÍSTĚNÍ / KLUB / NÁZEV SKLADBY	VYUŽITÍ NÁČINÍ - druh	DOBA VYUŽITÍ NÁČINÍ (%)
1. Aerobic Junior Club I. Mrňákové / Asterix Obelix	ano – meč a štít	100
2. Aerobik Team KN Ostrava / Rařáci	ano - pádlo	100
3. Maniak Aerobik I. Kořmínové / Pohoda Jazz	ano - klobouk	100
4. Sportklub ČASPV Kladno / Vichřice	ano – součást oblečení řvihadlo	50
5. Aerobik klub Zdena Zlín / Lady Karneval	ne	0
6. Sport Aerobic Liberec / Cukrářské lásky	ano - vařečka	100

Tabulka 8. Variabilita prvků obtížnosti a celkový počet prvků ve finálových sestavách v roce 2011

KLUB / NÁZEV SKLADBY	OBTÍŽNOST						CELKEM PRVKŮ
	(n)						(Σ)
	A	B	C	D	E	F	
1. Sportovní klub MK Kladno / Děti ráje	4	3	1	1	1	3	13
2. MW Gymnastická škola Mladá Boleslav / 4 ročních období	1	1	1	0	0	5	8
3. Fit studio D / Irish Colour Dream	3	1	2	0	0	4	10
4. Maniak Aerobik Ivany Kožmínové Havířov / Kankán	2	2	1	0	0	8	13
5. Aerobic Club Hip Hop Hradec Králové / Bay Watch	2	1	1	1	1	4	10
6. Aerobic Club Sport ZŠ Petřiny / Vítejte v tanečních	2	1	1	0	0	3	7

Legenda: A - skok odrazem obounož, B – skok odrazem jednož, C – prvky flexibility, D – prvky síly, E – kliky, F – dynamická flexibilita

Tabulka 9. Použité náčiní a doba jeho využití ve finálových sestavách v roce 2011

UMÍSTĚNÍ / KLUB / NÁZEV SKLADBY	VYUŽITÍ NÁČINÍ - druh	DOBA VYUŽITÍ NÁČINÍ (%)
1. Sportovní klub MK Kladno / Děti ráje	ano - céčka	98
2. MW Gymnastická škola Mladá Boleslav / 4 ročních období	ano - míč, švihadlo, pruh látky, obruč	100
3. Fit studio D / Irish Colour Dream	ano - prapory	80
4. Maniak Aerobik Ivany Kožmínové Havířov / Kankán	ne	0
5. Aerobic Club Hip Hop Hradec Králové / Bay Watch	ano - plovák	75
6. Aerobic Club Sport ZŠ Petřiny / Vítejte v tanečních	ne	0

Tabulka 10. Charakteristika souboru

UMÍSTĚNÍ	2003				2007				2011			
	klub	název skladby	trenér	počet cvičenců	klub	název skladby	trenér	počet cvičenců	klub	název skladby	trenér	počet cvičenců
1.	Aerobik Club Ida, Žďár nad Sázavou	Starci na chmelu	Ida Křísková	16	Aerobik junior klub Ivany Kozminové, Ústí nad Labem	Asterix a Obelix	Ivana Oliváčková	16	Sportovní klub MK Kladno	Děti Raje	Michasala Kottnigová	16
2.	TJ Sokol Chuchle, Praha	Kouzlo vody	Veronika Vázbová	10	Aerobik Team KN Ostrava	Rafáci		14	MW Gymnastická škola Mladá Boleslav	4 Ročních období	Martina Wudrová	18
3.	Fit Studio D, Praha	Dívčinky z kmene Zulu	Dagmar Zitová	12	Maniak Aerobik Ivany Kozminové, Havířov	Pohoda Jazz	Ivana Kozminová	19	Fit Studio D Praha	ICD - Irish Colour Dream	Dagmar Zitová, Míša Mádrová	15
4.	Aerobik Centrum, Brno	Dreaming	Lenka Fasnerová	8	Sportklub CASPV Kladno	Vichřice	Jitka Látková	10	Maniak Aerobik Ivany Kozminové	Kančan	Ivana Kozminová	14
5.	TJ Sokol Chuchle, Praha	Samtex mix	Veronika Vrážbové	12	Aerobik klub Zdena Zlín	Lady Karneval	Renáta Mlýnková	16	Aerobic Club Hip Hop Hradec Kralové	Baywatch		12
6.	ASC 5. ZS Zlín	Slunce, seno a karibik		12	Sport Aerobic Liberec	Cukrářské lásky	Halena Niklová, Svatošová	15	Aerobic Club Sportýna ZS Peříný - jih	Vítejte v tanečních		8

Příloha č. 7: DVD záznamy analyzovaných sestav