

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Navržení a ověření souboru testů pro výběr talentů
sportovního aerobiku u dětí mladšího školního věku
(diplomová práce)**

Autor práce: Denisa Klímová, Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková

Oponent: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Proposition and confirmation of set of tests designed
for the selection of early school age children talented
for sport aerobics
(graduation theses)**

Author: Denisa Klímová

Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková

Opponent: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

České Budějovice, 2009

Prohlášení:

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

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

Podpis studenta

V Českých Budějovicích dne 27.11.2009

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala Holiday fitness klubu v Českých Budějovicích, kde jsem si ověřovala celou baterii testů na svých svěřenkyních. Závodnicím velice děkuji, že se s velkým nadšením testům podrobily. V neposlední řadě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr. Pavle Dřevikovské, za velmi cenné a odborné rady a za trpělivost při vedení.

Denisa Klímová

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Navržení a ověření souboru testů pro výběr talentů sportovního aerobiku u dětí mladšího školního věku.

Jméno a příjmení autora: Denisa Klímová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Pavla Dřevíková

Rok obhajoby diplomové práce: 2010

Abstrakt: Cílem této práce je vytvoření a následné ověření souboru testů pro děti mladšího školního věku, jejichž použití by usnadnilo výběr dětí do oddílu sportovního aerobiku. Navržený soubor testů obsahuje 5ti bodové hodnotící škály a je rozdělen do dvou částí. Obě části obecných pohybových schopností a specifických pohybových schopností obsahují šest testů. Naměřené výsledky byly zpracovány do přehledných tabulek a grafů a pro větší vypovídající hodnotu celé testové baterie byl navržen individuální testový profil závodníka. Práce by měla posloužit trenérům, kteří chtějí vybírat nové členy nebo zjišťovat nedostatky svých svěřenců sestavením individuálního profilu závodníka.

Klíčová slova: pohybové schopnosti, sportovní aerobik, výběr talentů, testová baterie

Bibliographical identification:

Title of the graduation thesis: Proposition and confirmation of set of tests designed for the selection of early school age children talented for sport aerobics

Author's first name and surname: Denisa Klímová

Field of study: Teaching for primary school level

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková

The year of presentation: 2010

Abstract: The purpose of my work is to create and consequently to confirm set of tests for early school age children, which would make easier the selection of children to sport aerobics clubs. The proposed set of tests includes five - point evaluation scales and is divided to the two parts. Both parts for general kinetic skills and specific kinetic skills include six tests. Measured results were transformed into well-arranged tables and graphs and for better statement value an individual contestant test profile was drafted. My work should be of use to trainers who are to select new club members or who are planning to detect the shortcomings of their members by drafting an individual contestant profile.

Keywords: kinetic skills, sport aerobics, selection of the talented, test battery

Obsah:

| | | |
|--------|--|----|
| 1 | Úvod..... | 9 |
| 2 | Přehled poznatků..... | 10 |
| 2.1 | Literární rešerše | 10 |
| 2.2 | Nástin historie aerobiku | 12 |
| 2.3 | Druhy skupinových cvičení s hudbou..... | 13 |
| 2.4 | Systém soutěží FISAF | 17 |
| 2.4.1 | Mistrovské soutěže | 18 |
| 2.4.2 | Nemistrovské soutěže: | 20 |
| 2.4.3 | Basic soutěže: | 20 |
| 2.4.4 | Další soutěže: | 20 |
| 2.4.5 | Věkové kategorie | 21 |
| 2.5 | Systém rozhodování ve sportovním aerobiku..... | 22 |
| 2.6 | Výběr talentů..... | 24 |
| 2.7 | Sportovní výkon..... | 26 |
| 2.7.1 | Struktura sportovního výkonu | 27 |
| 2.8 | Sportovní trénink | 28 |
| 2.8.1 | Složky sportovního tréninku | 29 |
| 2.9 | Věkové zákonitosti | 31 |
| 2.10 | Kondiční příprava | 33 |
| 2.10.1 | Koordinační schopnosti | 33 |
| 2.10.2 | Silové schopnosti | 34 |
| 2.10.3 | Vytrvalostní schopnosti | 35 |
| 2.10.4 | Rychlostní schopnosti | 35 |
| 2.10.5 | Pohyblivost | 35 |
| 3 | Cíl práce..... | 37 |
| 4 | Metodika | 38 |
| 5 | Výsledky a diskuse | 39 |
| 5.1 | Navržená baterie testů..... | 39 |
| 5.1.1 | Testy základních pohybových schopností | 39 |
| 5.1.2 | Testy specifických pohybových schopností | 44 |
| 5.2 | Ověření jednotlivých testů..... | 50 |
| 5.3 | Praktické využití pro trenéry – individuální testový profil..... | 62 |
| 6 | Závěr | 64 |
| 7 | Referenční seznam..... | 65 |
| 8 | Seznam příloh | 67 |

1 Úvod

Je tomu již 8 let, co se věnuji práci s dětmi. Konkrétně jako trenérka dětí sportovního aerobiku v Českých Budějovicích. Téměř každý den jsem ve styku s dětmi ve věku od šesti do patnácti let. Při své práci si neustále pokládám otázku, zda děti trénují správně, nepřetěžují-li je, je-li zátěž při tréninku rozložena rovnoměrně a dostatečně. Jak zjistím či si ověřím, že je trénink veden správně? Na některé otázky mi odpoví závody. Úspěchy závodníka vypovídají jednak o jeho talentu, ale také o správně vedeném tréninku. V případě menší úspěšnosti závodníka potřebuji vědět, jak pro něj trénink upravit. Postrádám testy, které by mi napověděly, které schopnosti nejsou dostatečně rozvinuty, abych mohla trénink individuálně přizpůsobit potřebám jednotlivých svěřenců.

Tím se dostáváme ke zrodu naší diplomové práce, která je zaměřena na vytvoření i následné ověření souboru testů pro výběr talentů sportovního aerobiku. Ve zpracování diplomních úkolů vycházím z toho, že vlastní specializace – aerobik má mnoho společného s propracovanou teorií tréninku všech gymnastických sportů. Při mé osobní sportovní kariéře jsem prošla tréninkem gymnastickým i tanečním. Všeobecný základ získaný v pohybové průpravě uvedených sportů, jsem zúročila v pozdější kariéře sportovního aerobiku a v přípravách na soutěž fitness družstev.

Sportovní aerobik se zpočátku nevyvíjel od dětských kategorií, ale dlouho trval jen jako soutěž seniorů. Z tohoto důvodu je to mladý sport, který se neustále vyvíjí směrem k soutěži mládeže a dětí. Problematika rané specializace, dávkování tréninku a výběr vhodných cviků v přípravě, které by odpovídaly věkovým zákonitostem, jsou tedy další velice často diskutovanou záležitostí. V oblasti vedení tréninku, sportovního aerobiku dětí, jsou značné nejasnosti a chybí dostatek odborných zdrojů, ze kterých lze čerpat ověřené teoretické poznatky tréninku sportovního aerobiku dětí do praxe. Neustále se nad tímto sportovním odvětvím, které má svá specifika, vznášejí mnoho otázek a dohadů, které je potřeba potvrdit nebo vyvrátit.

Domnívám se tedy, že zpracování diplomové práce na toto téma je nejen aktuální, ale bude přínosem pro mou vlastní práci trenérky i pro další studenty specializace sportovního aerobiku, ale také pro začínající trenéry.

2 Přehled poznatků

2.1 Literární rešerše

Zpracování mé diplomové práce obnášelo i nastudování odborné literatury. Snažila jsem se vybírat odborné publikace, se srozumitelně vysvětlenou problematikou, kterou se zabývám ve své diplomové práci. Některé knihy jsou staršího data, jiné naopak nejnovějšího vydání. V literární rešerši představuji knihy, které byly pro mou práci nejdůležitější.

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

Kniha je vhodná nejen pro samotné trenéry, ale i pro sportovce, kteří chtějí nalézt informace o řízení svého sportovního tréninku, přípravě na soutěž, psychice a dokonce zde nalezneme sport a trénink zdravotně postižených. Kniha je doplněna o grafy a tabulky, které jí dodávají přehlednost a lepší pochopení. Já jsem z této knihy čerpala věkové zákonitosti a kondiční přípravu.

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

Kniha od Jany Hájkové mi poskytla všechny potřebné informace týkající se sportovního aerobiku dětí. Spolu s Dovalilem byly napsány kapitoly věkové zákonitosti a kondiční příprava. Soutěžní formy aerobiku byly hlavně čerpány z této knihy. Kniha má podtitulek kompletní průvodce tréninkem. Knihu bych doporučila všem začínajícím i zkušeným trenérům, kteří se snaží trénovat své děti opravdu na vysoké úrovni a hlavně správně a úměrně jejich věku.

Chytráčková, J., a kol. (2002). *Unifittest (6 – 60). Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova.

Autoři, kteří do této příručky přispěli, se snažili o správné vysvětlení konstrukce unifittestu, správné somatické měření, organizace testování, hodnocení výsledků testu, testové normy a standardy. Součástí příručky jsou i přílohy, kde nalezneme tabulky pro různá měření, dotazníky pro posouzení způsobilosti k provádění testů a jiné testové profily. Příručka je vhodná pro různé testování a měření.

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

Perič spolu s autory Jansou, Dovalilem i Hájkovou mi ukázali, jak správně vybrat talent sportu obecně, ale i sportovního aerobiku. Kniha obsahuje kromě teoretických východisek, konceptů, organizace i netradiční pohledy na výběr talentů.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada

Kniha je členěna na dvě části. První část teoretická odhaluje, jak bychom správně měli děti na sportovní přípravu připravit. Z této části jsem čerpala rozdíl mezi dětmi a dospělými, rychleji, výše, silněji a samotnou trenérskou činnost. V praktické části nalezneme zásobník her, kterými můžeme děti při sportovní přípravě zahřát, rozcvičit a to nejen bez náradí, ale i s náradím.

Choutka, M., Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia

Tato publikace je členěna na tři části. První část se zabývá sportovním výkonem a sportovní výkonností, druhá část sportovním tréninkem a poslední třetí část tréninkovým procesem a jeho řízením. Pro mou diplomovou práci mi tato kniha pomohla nahlédnout do charakteristiky sportovního tréninku dětí. I když je tento výtisk staršího data, stále je pro mě velice přínosný.

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

Již samotný název napovídá proč pro mě tato kniha byla tak velkým přínosem při psaní mé diplomové práce. Čerpala jsem z ní nejen samotnou historii aerobiku, ale i druhy aerobiku, hlavně toho komerčního pro mládež a dospělé.

Jansa, P., Dovalil, J. a spoluautoři (2007). *Sportovní příprava*. pbtisk: Příbram

Kniha je velice přehledně členěna do deseti kapitol od různých autorů. Nalezneme zde autory jako: Eva Čáslavová, Jan Keller, Tomáš Perič, Eva Tomešová a mnoho dalších autorů. Kniha se zabývá dějinami tělesné výchovy a sportu, fyziologií sportu, dopingem, úrazy ve sportu, sportovní regenerací a rehabilitací a na závěr i sportovním managementem. Mě tato kniha obohatila informacemi o kondiční přípravě a sportovním výkonu.

2.2 Nástin historie aerobiku

Vznik aerobiku se datuje od 70. let minulého století v USA. Odtud se vlna tohoto skupinového aerobního cvičení s hudbou (aerobiku) postupně rozšiřuje po celém světě. Rychlé šíření je dáváno do souvislosti s kompenzací nedostatečného množství pohybu a samozřejmě s prevencemi civilizačních chorob.

V polovině 80. let se aerobik jako moderní pohybový program dostává i do povědomí české veřejnosti. Domníváme se, že k rychlému rozšíření aerobiku u nás došlo díky dlouhodobě dobré tradici cvičení žen a díky návaznosti na propracovanou výchovnou a vzdělávací činnost cvičitelek pohybové výchovy, džezgymnastiky a kondiční gymnastiky s hudbou (Skopová, Beránková, 2008, 11).

Aerobik se jako dynamický cvičební program dále vyvíjí a zaznamenává nejen vzestup, ale i útlum, u nás i ve světě. Po roce 1989 se začínají objevovat první soukromá i mezinárodní fitness centra a další školící organizace.

Lektoři se postupně profesionalizovali, bylo zařazeno mezinárodní názvosloví a cueing, kombinace nonverbální a verbální stručné komunikace. Aerobik posléze zaznamenal značný odborný posun také z hlediska zdravotního zaměření, fyziologického krytí zátěže, techniky cvičení i didaktických postupů ve cvičebních lekcích, což mu vyneslo atraktivitu a stálý zájem ze strany veřejnosti. Do lekcí aerobiku s pevnou strukturou stavby cvičební jednotky začal být zařazován blok posilovacích cvičení, začaly se používat pomůcky, byl propracován systém symetrických choreografií (Skopová, Beránková, 2008, 11).

Podle Skopové a Beránkové (2008, 11) „dynamický vývoj aerobiku stále probíhá v obsahu, v metodice cvičení, ve výběru hudby, pomůcek, oblečení, obutí a doplňků, které ho neustále zdokonalují. Druhy aerobiku, označované anglickými názvy, vyjadřují převažující zaměření cvičení, výběr náčiní, popřípadě styl a techniku pohybového obsahu“.

Vedle tanečních druhů aerobiku se objevují i různé posilovací metody, které formují postavu, protahují celé tělo, jiné slouží k psychickému odpočinku, odreagování, ale i kompenzací dynamických pohybových aktivit. Dále Skopová, Beránková (2008, 11) uvádí, že „charakteristickými složkami aerobiku, kromě účelného pohybového obsahu v pevně určené struktuře lekce, jsou také choreografie, tempo hudby, intenzita zatížení, prostředí, osobnost lektora“.

V našich podmínkách můžeme aerobik dělit na tři skupiny:

- rekreační (různé kroužky, domácí cvičení, ...)

- komerční (fitness centra, kluby, ...)
- sportovní (soutěžní aerobik)

Sportovní aerobik jako sport vznikl z masového komerčního aerobiku, který je odlišný od ostatních gymnastických činností. Sportovní aerobik patří mezi sporty technicko-estetické a právě z tohoto důvodu je považován za atraktivní sport, který se neustále rozvíjí. Od dob vzniku v Austrálii a USA, kde existuje téměř čtvrt století, se dostal počátkem 90. let až k nám do České Republiky (Hájková, 2006).

Z pohledu rozvoje sportovního aerobiku jako potencionální olympijské disciplíny je nutné považovat za nejvýznamnější Mezinárodní gymnastickou federaci (FIG), která zařadila sportovní aerobik do svého programu v roce 1994. Česká gymnastická federace (ČFG) přijala v červnu 2005 sportovní aerobik jako svůj další gymnastický sport (www.sportovniaerobik.cz).

V roce 1992 vznikl Český svaz aerobiku (ČSAE), který položil základy soutěžního aerobiku u nás. ČSAE se ihned po svém vzniku začlenil do Mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness (FISAF). ČSAE zajišťuje nejen soutěže, ale také vzdělávání lektorů, podporu rekreačního a komerčního aerobiku.

Aerobik je nyní velmi populární, čemuž odpovídá i široká škála jeho různých druhů, které jsou nabízeny v početných fitness centrech a sportovních klubech. Svou oblíbenost si aerobik získal nejen komerční, ale i soutěžní formou, která jsou pro diváka velmi atraktivní.

Obr. 1

Aerobik 80. let



(zdroj Obr. 1: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Aerobik>)

2.3 Druhy skupinových cvičení s hudbou

Zařazují komerční aerobik, přestože se práce zaměřuje na sportovní aerobik, protože vývoj v soutěžích je rychlý a odráží míru popularity druhů komerčního aerobiku (jako například individual trophy).

Postupem doby se z aerobiku stal pojem, který v dnešní době pro mnoho lidí představuje smysl jejich života. Mám na mysli teď komerční formu aerobiku, který představuje nejen dřinu a pot, ale i odreagování a relaxaci. Skopová, Beránková (2008, 15) rozdělily aerobik do tří skupin a mnoha druhů aerobiku. Rozhodla jsem se, ale vybrat jen ty nejdůležitější a nejznámější z nich.

Aerobik:

Aerobik class – lekce pro širokou veřejnost vytrvalostního charakteru střední intenzity se standardním členěním. Základní kroky aerobiku se vážou do bloků podle propracované metodiky učení choreografie, ve které převažují prvky low impact (nízká intenzita, kdy jedna noha je neustále v kontaktu s podložkou) nad high impact (běhy, poskoky, skoky).

Basic aerobik – pro začátečníky, nízká až střední intenzita méně náročného obsahu lekce, bez složitých choreografií

Step aerobik – aerobik s využitím stupínek (tzv. stepů), nižší tempo pro choreografie s vystupováním na step a sestupováním, opakovaný vertikální pohyb zajišťuje kardio trénink i tvarování dolní části těla.

Obr. 2

Ukázka step aerobiku



(zdroj Obr. 2: <http://www.sportklapka.cz/>)

Power aerobik – aerobik s vysokým nasazením pro zdatné sportovce, forma doplňkového sportu (typické je silové provádění všech prvků).

Dance aerobik – nejrůznější kombinace aerobních cvičení s tancem, choreografie využívá stylizace prvků podle typu hudby (funky, hip-hop, mambo, samba, afro, street dance, jazz dance, orientální tance)

Kondiční a redukční aerobik:

Jumping – aerobik na speciální malé trampolíně s variabilně nastavitelnými „řídítky“. Velmi intenzivní kondiční lekce je šetrná ke kloubně svalovým jednotkám díky pružné podložce.

Obr. 3

Ukázka jumpingu



(zdroj Obr. 3: www.jumping.cz)

P-class – aerobik s dynamickým posilováním nohou, břicha, hýždí, redukce hmotnosti.

Kalanetika – formativní cvičení bez zátěže s velkým počtem opakování.

Bodystyling, body sculpting, body shaping – lekce posilovacího charakteru zaměřené na nárůst svalové hmoty a formování postavy. V lekci se využívají jako zátěž činky, gumy, expandery, popřípadě posilovací stroje.

Flexi bar – cvičení s pružnou tyčí posilovacího charakteru. Rozkmitání tyče v různých polohách stimuluje tzv. stabilizátory osového systému.

Obr. 4

Ukázka Flexi bar



(zdroj Obr. 4: <http://flexi-bar.cz/>)

Spinning (indoorcycling, bike) – vytrvalostní jízda s hudbou na stacionárních kolech

Obr. 5

Ukázka Indoorcycling



(zdroj Obr. 5: <http://www.spinning.cz/>)

Zdravotní (body and mind):

Body ball, fit ball, over ball – cvičení na různě velkých pružných míčích k udržení a získání zdatnosti nebo zdravotní cvičení pro oslabené skupiny (těhotenství, nadváha, bolesti zad). Míče jsou vhodné pro lekce aerobní, posilovací, protahovací, relaxační, kompenzační.

Obr. 6

Ukázka Fit ball



(zdroj Obr. 6: <http://www.kafe.cz>)

Obr. 7

Ukázka Over ball



(zdroj Obr. 7: <http://www.obrazky.cz/>)

Bosu – balanční náčiní ve tvaru polokoule s pevnou základnou umožňující náročné rovnovážné polohy pro kardio i posilovací účinek.

Obr. 8

Ukázka Bosu



(zdroj Obr. 8: <http://www.istob.cz/>)

Pilates – pohybový program s přesnou metodou provádění cviků, podle soustavy cviků navržené J. Pilatesem. S postupným zdokonalováním a zvyšováním náročnosti k získání optimální kondice, držení těla, koordinace, tvarování těla, protažení a zpevnění.

Power yoga – komplexní cvičení, při kterém se procvičí celé tělo, protáhnou a zpevní svaly a klouby, páteř a celý kosterní systém. Neomezuje se pouze na tělesnou stránku, ale má vliv i na vnitřní orgány, žlázy a nervy. Cílem power yogy je flexibilita, síla, rehabilitace, vyrovnávání svalových disbalancí, formování postavy, zvýšení vitality, zdraví a fyzická kondice, relaxace, uvolnění, poznání sebe sama a soustředění. Posiluje celé tělo, zlepšuje pružnost i svalové napětí, vykresluje svaly, srovnává páteř, zbavuje nervozity, uvolňuje obličej, vyrovnává a odstraňuje stres.

Obr. 9

Ukázka Power yoga



(zdroj Obr. 9: <http://powerjoga.eu/>)

Aqua AE – cvičební programy ve vodě, u kterých se využívá zdravotních účinků vody a samozřejmě i jejího odporu.

Většina lektorů se shodne se Skopovou a Beránkovou (2008) v jejich prognóze, že budoucnost pravděpodobně rozšíří nabídky fitness center o další názvy aerobních aktivit.

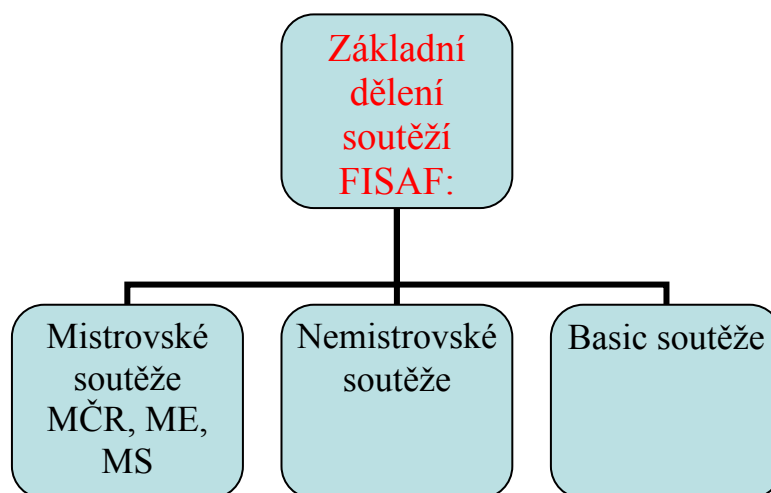
2.4 Systém soutěží FISAF

„Aerobik je stále mladý sport, který se stále vyvíjí. Vzhledem k tomu, že většina sportovních disciplín existuje ve výkonnostní a vrcholové podobě, prosadila se soutěžní forma i v aerobiku“ (Hájková, 2006, 73).

Sportovní aerobik ve svém vývoji pod mezinárodním vedením FISAF prochází nejrůznějšími změnami. V současné době se dělí soutěže aerobiku ČSAE do 3 hlavních skupin. Každá skupina se poté dále diferencuje na závody podle druhu výkonu a obsahu sestav, která jsou popsána v pravidlech ČSAE.

Obr. 10

Schématické znázornění systému soutěží FISAF



2.4.1 Mistrovské soutěže

sportovní aerobik (ženy, muži, páry, týmy)

Výkonnostní forma sportovního aerobiku je charakteristická obsahem provedení prvků, komplexností, variabilitou, technickým indexem, obtížností, intenzitou, přechody, choreografií, prezentací, atd.

Závodní sestava *sportovního aerobiku* musí obsahovat povinné prvky a prvky povinně volitelné. Proto každá sestava obsahuje tři povinné prvky (compulsory) a čtyři povinně volitelné prvky (obligatory). Podle pravidel musí každý závodník splnit tyto požadavky:

Zacvičení opakovaných a nepřerušovaných, zcela shodných a na místě zacvičených tří povinných prvků z následujících kategorií:

Střídavé High Leg Kicks (střídavé přednožování)

Jumping Jacks (poskoky ze stoje spojitelného do mírného podřepu rozkročného)

Push Ups (kliky)

Zacvičení nejméně jednoho cviku z každé níže uvedené kategorie povinně volitelných cviků:

Split Group (flexibilita)

Push Up Group (kliky)

Static Strength Group (statická síla)

Aerial Group (skoky)

Kategoriemi sportovního aerobiku jsou **děti, kadeti, junioři a senioři**. Délka sestavy je 2 minuty (s tolerancí 5 s) u kategorie kadeti, junioři, senioři. Děti mají délku sestavy v rozsahu 1:45 – 2:00 min.

FISAF fitness týmy, FISAF hip hop týmy (aerobic, step, hip hop)

Tato soutěžní forma aerobiku je mladší než sportovní aerobik. Je dělena do kategorií aerobic, step, hip hop. Týmy jsou 6 – 8 členné. Délka sestavy je stejná jako u sportovního aerobiku. Kategorie fitness týmů jsou **děti, kadeti, junioři a senioři**.

Sestavy neobsahují žádné povinné ani povinně volitelné prvky. Výrazným aspektem hodnocení sestav FISAF fitness týmů je intenzita cvičení. Jako nepřijatelné prvky v sestavě označujeme takové, které jsou natolik riskantní, že by ohrozily zdraví závodníka, a cviky, které nejsou charakteristické pro FISAF fitness týmy (např. salto)(Hájková, 2006).

Aerobic Team Show

Tato soutěž je určena pro kolektivy cvičenců z klubů, škol, TJ, fitness, aj. Soutěžní sestavu chápeme jako schopnost skupiny cvičenců předvést skladbu jako souvislé dynamické cvičení na hudbu, vznikající z moderního tanečního a sportovního aerobiku. „Soutěžní skladby- dynamické souvislé cvičení vzniklé komerčního a sportovního aerobiku, mohou být bez náčiní, s náčiním nebo náradím případně s dalšími pomůckami“ (Hájková, 2006, 71).

Počet závodníků v družstvu ve všech kategoriích musí být minimálně 7, nejvíce však 20. Délka sestavy je u dětí 2:15 – 2:45 min. , pro všechny ostatní 3 min. (s tolerancí 15 s). Závodní plocha má rozměry 12x12 m. Kategorie ATS jsou **děti** (8 – 10 let), **kadeti** (11 – 13 let), **junioři** (14 – 16 let), **senioři** (17 a více let) a kategorie **smíšená** (různý věk).

Choreografie musí obsahovat všech pět povinných dovedností (push ups, high leg kicks, jumping jacks, skoky, obrat jednož o 360°). Dále je předepsáno zařazení minimálně dvou výrazných hudebně pohybových variací (na 16 dob) složených z kroků komerčního aerobiku. Je požadováno 5 změn útvarů (Hájková, 2006).

Soutěžní aerobic Master class

SAMC je soutěž jednotlivců, která je určena pro zájemce z komerčních forem aerobiku, a to ve čtyřech věkových kategoriích (8 – 10 let, 11 – 13 let, 14 – 17 let a nad 18 let). Závod probíhá ve dvou, resp. ve třech kolech – podle počtu účastníků. Závod probíhá tak, že jsou všichni účastníci označeni startovním číslem a cvičí všichni najednou podle lektora (Hájková, 2006).

Nejpodstatnější složkou hodnocení je u všech kategorií provedení.

2.4.2 Nemistrovské soutěže:

Soutěže, které jsou pořádány během celého roku a nezískává se zde žádný titul mistr nebo mistryně ČR.

Aerobic cup ve sportovním aerobiku

Fitness cup

Nepostupové ATS (Aerobic team Show)

Nepostupové SAMC (Soutěžní aerobic Master class)

2.4.3 Basic soutěže:

V Basic soutěžích se jedná o soutěže, kterých se nesmí zúčastnit ten, kdo se na závodech Mistrovství ČR umístil na prvním až šestém místě.

Basic cup ve sportovním aerobiku

Basic cup ve fitness aerobiku

Basic ATS

Basic SAMC

2.4.4 Další soutěže:

Wellness týmy (WT)

Nový typ soutěže, která je hodně podobná fitness týmům, ale má jednoduchá pravidla. Bývá doporučována začátečníkům a novým týmům, které v aerobiku teprve začínají. Wellness týmy je otevřená soutěž bez ohledu členství k určité organizaci z řad dětí od 6 let, mládeže a dospělých. Do každé věkové kategorie se skupina řadí dle věkového průměru skupiny závodníků. Každá soutěž probíhá dvoukolově, základní kolo, které je nebodované, ale za přítomnosti rozhodčích a druhým již bodovaným kolem je finále.

Ve WT se soutěží ve 2 kategoriích: **aerobik** a **step**. Nejsou dovoleny žádné pomůcky, náčiní či nářadí. Pouze v kategorii step je povolen step.

Soutěžní skupina je složena z řad široké mládeže a dospělých bez jakéhokoli omezení s počtem závodníků 6 - 10 osob.

Individual Trophy

V roce 2007 byly představeny dvě soutěže kategorie Individual Trophy – v aerobiku a v hip hopu. Tato soutěž je soutěží profesionálů (lektoři, kteří vedou své komerční hodiny) a soutěží amatérů (ti, co nemají s lektorováním žádné zkušenosti).

Soutěž je určena pouze pro seniorskou kategorii (17 a více let). Základní kolo trvá 60 minut podle profesionálního lektora, kterého vybere organizátor závodu. Následně je do finále vybráno pět profesionálů a dvacet amatérů. Každý profesionál vede 12ti minutovou část z 60ti minutové lekce, s použitím vlastní hudby a choreografie. Nejlepší závodníci amatéři a profesionálové získají titul World Fitness Individual Amateur nebo Professional.

2.4.5 Věkové kategorie

Věkové kategorie jsou jiné v každé soutěži, proto jsou všechny přehledně zpracovány v této samostatné kapitole.

Sportovní aerobik a FISAF Fitness aerobik

- I. kategorie děti 8 – 10 let
- II. kategorie kadeti 11 – 13 let
- III. kategorie junioři 14 – 16 let
- IV. kategorie senioři 17 a více let

Aerobic Team Show

- I. kategorie děti 8 – 10 let
- II. kategorie kadeti 11 – 13 let
- III. kategorie junioři 14 – 16 let
- IV. kategorie senioři 17 a více let
- V. kategorie smíšená různý věk

Soutěžní Aerobic Master Class

- I. kategorie 8 – 10 let
- II. kategorie 11 – 13 let
- III. kategorie 14 – 17 let
- IV. kategorie nad 18 let

2.5 Systém rozhodování ve sportovním aerobiku

Rozhodování ve sportovním aerobiku zajišťuje tzv. „panel rozhodčích“. Panel rozhodčí se skládá z hlavního rozhodčího (Head Judge) a tří druhů rozhodčích, kteří udělují známky za svou oblast. Kromě hlavního rozhodčího vypadá složení panelu rozhodčích následovně:

- dva rozhodčí artistik (A1, A2) – umělecká oblast
- dva rozhodčí technik (T1, T2) – technická oblast
- tři rozhodčí aerobik (Ae1, Ae2, Ae3) – aerobní oblast

V Technických pravidlech FISAF jsou pro každý druh rozhodčího stanovena závazná kritéria, podle kterých se musí řídit.

The Head Judge – hlavní rozhodčí

Hlavní rozhodčí dohlíží na panel rozhodčích a je nejvyšší autoritou na mezinárodních soutěžích FISAF. Je zodpovědný za zajištění správného a spravedlivého používání Technických pravidel panelem rozhodčích, dohlíží na správné zacházení se systémem hodnocení a na zaznamenávání výsledků (tabulation system).

The Aerobic Judge – aerobní rozhodčí

Základním hodnocením je, zda sestava reflektuje dynamický aerobní základ sportovního aerobiku. Pro udělení známky berou aerobní rozhodčí v úvahu rozložení obtížnosti, variabilitu cviků, intenzitu provedení sestavy a kondiční připravenost závodníka případně závodníků.

Aby závodník obdržel maximální počet bodů, musí prokázat vysokou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti nepřetržitě v průběhu celé sestavy. Ta je určena složitostí, obtížností a dynamikou v celé sestavě. Berou se v úvahu cviky horních a dolních končetin, kvalita a rychlost všech vazeb cviků a přechodů a využití prostoru osově i půdorysné choreografie.

Páry a týmy musí ukázat stejnou úroveň kardiovaskulární vytrvalosti a schopnost bez obtíží a synchroně přecházet do poloh i z poloh zvedání či podepření.

Lead aerobic judge – hlavní aerobní rozhodčí je jmenován pro každý panel. V případě rovnosti výsledků mezi dvěma nebo více závodníky, když počítačový systém provedl všechny srovnávací postupy. Rozhodne o umístění pořadí (ranking) hlavního aerobního rozhodčího.

The Artistic Judge – umělecký rozhodčí

Při hodnocení uměleckých kritérií berou rozhodčí v úvahu přednostně choreografii (kvalitu hudebně – pohybových vztahů) a předvedení sestavy. Choreografie je základem pro hodnocení (choreografie 70 %, prezentace 30%).

Při hodnocení choreografie je určující přínos novinek ve výběru cviků, zařazení kreativních pohybů paží a nohou, originální vazby cviků a přechodů mezi nimi a předvedení komplexních vzorců aerobních cviků v osobitém stylu s využitím trojrozměrného prostoru. Choreografie by měla odpovídat technické úrovni závodníků. Páry a týmy by měly předvést tvořivé využití cviků se vzájemnou interakcí (kontaktem). Prezentace (předvedení) je určována schopností vyvolávat vzrušení, působit sebejistě při pohybu po ploše a během vystoupení prokazovat kladnou emocionální komunikaci s diváky a rozhodčími prostřednictvím užití gest těla, výrazu obličeje a s využitím správného charakteru a načasování pohybů v souladu se strukturou a náladou vyjadřovanou hudebním doprovodem (hudebně – pohybové vztahy).

Umělečtí rozhodčí hodnotí také synchronizaci (časový soulad pohybů) v kategorii koedukovaných párů a v týmech. Členové páru či týmu musí předvést pohyby ve stejném načasování i rozsahu a zároveň v souladu s hudebním doprovodem. Prezentace je také určována vzhledem závodníků, kteří by měli vykazovat zdravý a sportovní fyzický zjev, estetický úbor a celkovou upravenost zevnějšku vzhledem ke zvolenému motivu a choreografii sestavy.

The Technical Judge – technický rozhodčí

Jak již bylo řečeno, závodní sestava obsahuje povinné, povinně volitelné a nepovinně volitelné cviky. Podstatou hodnocení technických kritérií je úroveň provedení, zařazení a výběr těchto cviků obtížnosti, určená pravidly sportovního aerobiku FISAF.

Požadavky na provedení:

- musí být snadno identifikovatelné panelem rozhodčích
- prvky statické síly musí být předvedené s výdrží po dobu 2 s, aby byla znatelná stabilita ve cviku
- prvky ze skupiny Split group musí být provedeny s výdrží charakterizující spíše flexibilitu statickou než dynamickou

Techničtí rozhodčí mají na starosti jen samotné prvky v sestavě, proto jejich práci považují za nejtěžší (Technická pravidla sportovního aerobiku 2009).

2.6 Výběr talentů

Talent často chápeme jako komplex předpokladů, který klade určité požadavky na sportovce. Tento sportovec by měl dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti. Podle toho, jak se jednotlivec k těmto požadavkům, více či méně blíží, hovoříme o míře talentovanosti.

„Talentem označujeme ve sportu jedince vybaveného souborem vrozených dispozic (předpokladů), přičemž jejich struktura odpovídá souhrnu požadavků konkrétního sportovního výkonu na organismus sportovce a tvoří tak komplex všech nutných předpokladů pro vysokou úroveň výkonnosti v daném sportovním odvětví“ (Choutka, 1991). Při výběru talentovaných jedinců se tedy jedná o důkladné hodnocení nejen pohybových, ale i somatických a psychologických předpokladů jedince pro dané sportovní odvětví, a to na základě předem stanovených výběrových kritérií (Hájková, 2006, 62).

„Talent obecně je výrazným projevem dispozic jedince pro cílenou specializovanou činnost. Není obecně jednodimenzionální (tj. univerzální talent na všechno), ale může zahrnovat dispozice pro několik specializovaných činností (např. sport, umění či studium)“ (Perič, 2006, 12). Pak, ale může nastat velký problém, kterou oblast dále preferovat, jestli sport nebo třeba umění. Řada rodičů pak dělá velkou chybu v tom, že své dítě tlačí do něčeho, co pro dítě tolik neznamena a hlavně ho tolik nebaví. Například chce, aby zpívalo a věnovalo se zpěvu, ale dítě má velké předpoklady stát se dobrým sportovcem.

„Při řešení problému talentu je třeba respektovat to, že jeho plná realizace se může projevit až po určitém, někdy dosti dlouhém období patřičného rozvoje, a že talentovaný jedinec musí dostat alespoň minimální podmínky pro svůj rozvoj“ (Perič, 2006, 12).

V některých sportovních odvětvích patří sem i soutěžní formy aerobiku, by se mělo s tréninkovou přípravou začínat již v ranném věku dítěte, tj. zhruba v 6 – 7 letech. Děti začínají soutěžit v osmi letech, a proto začít s přípravou tak brzo, aby zvládly všechny určité specifické dovednosti. Důležitá otázka, ale zní, zda je vůbec možné v tomto období intenzivního růstu a vývoje organismu rozpoznat opravdový talent (Hájková, 2006).

Míra talentovanosti je ovlivněna zejména dědičností, což znamená, že základem talentu jsou vrozené dispozice, které jedinec získává od svých rodičů a předků. Faktory dědičnosti má v procesu rozpoznávání talentu rozhodující význam, nepostihuje však všechny vlastnosti a schopnosti stejnou měrou. Ty, které jsou

více geneticky podmíněné, jsou poměrně stabilní, mění se pouze v důsledku přirozeného tělesného vývoje, dovolují nám tedy relativně spolehlivou předpověď budoucího vývoje (např. mezi nejvíce geneticky podmíněné, a tedy i nejstabilnější, patří somatické faktory) (Hájková, 2006, 63).

Pro výběr talentů jsou velmi významné motorické (pohybové) předpoklady. Mezi pohybové schopnosti s vysokou genetickou podmíněností, a tím i vyšší spolehlivostí odhadu budoucí výkonnosti, patří rychlostně silové schopnosti (např. odrazová schopnost dolních končetin). Ostatní schopnosti jsou více proměnlivé a větší míře ovlivnitelné tréninkem. K tomuto účelu se používá celá řada motorických testů.

„Výběr talentů probíhá většinou ve věku, kdy hodnoty zvolených výběrových kritérií ještě nedosáhly své konečné úrovně, a proto nemůže být jednorázovou záležitostí, ale mělo by se jednat o několikaletý proces“ (Hájková, 2006, 63).

Hájková (2006) i Jansa a Dovalil (2007) ve svých knihách uvádějí 4 základní etapy při výběru talentů:

1. etapa – spontánní výběr (nábor)

- hlavním úkolem je zjištění předpokladů dětí pro sportovní činnost vůbec na základě odhalení jejich vrozených dispozic a aktuální pohybové úrovně, v podstatě se tedy jedná o výběr všech motoricky talentovaných dětí
- v tomto výběru by mělo být vybráno co nejvíce dětí, protože je zde nejvyšší pravděpodobnost chybného rozhodnutí v důsledku vývojových změn
- výběr by měl sloužit jako nábor do všestranné předpřípravy pro dané sportovní odvětví, na jejímž konci se na základě dalšího výběru rozhoduje o vhodnosti daného dítěte pro toto sportovní odvětví
- autoři Jansa a Dovalil (2007, 195) uvádějí, že „Počet jedinců přijatých do tohoto stupně by měl být maximální“.
- Podle Jansi a Dovalila (2007) se v praxi neprovádí výběr, ale do sportovních družstev se přijímají (nabírají) všechny děti, které projeví zájem.

2. etapa – základní výběr

- soustředíme se na další, ale mnohem důslednější ověřování předpokladů již vybraného jedince pro dané sportovní odvětví
- vedle pohybových předpokladů posuzujeme také zájem dětí o sport, jejich iniciativu, spolupráci, koncentraci a pozornost v průběhu tréninkových jednotek

„Základní výběr se obvykle realizuje při vstupu dětí do sportovních tříd – tj. kolem 10 -11 roku dětí. V této době by děti za sebou již měly mít základní tréninkovou etapu, která ukazuje na předpoklady daného jedince ve vybraném sportovním odvětví“ (Jansa, Dovalil, 2007, 196).

3. etapa – specializovaný trénink

- tato fáze výběru trvá řadu let a v jejím rámci můžeme opět rozlišit několik etap: v první etapě se může jednat ještě o povrchnější výběr, v dalších etapách je pak možné klást na sportovce stále vyšší nároky
- dlouhodobým a důkladným sledováním růstu sportovní výkonnosti se zvyšuje spolehlivost našich odhadů talentovanosti jedince
- dochází zde k prolínání s etapou výběru pro vrcholový sport
- „Ve většině sportovních odvětví se již tvoří mládežnická reprezentační družstva, a mladí sportovci se tak dostávají do mezinárodní konfrontace, a tím i do „hledáček“ scoutů profesionálních klubů. V této etapě výběru se proto zásadně rozhoduje o sportovní budoucnosti mladého sportovce“ (Jansa, Dovalil, 2007, 196).

4. etapa – výběr pro vrcholový sport

- „týká se pouze omezeného počtu sportovců s nejvyšší výkonností za účelem jejich zařazení do reprezentace ČR“ (Hájková, 2006, 64).
- tento výběr je ve většině sportovních odvětví plně profesionální
- často je zde kladen požadavek na přizpůsobení životního stylu potřebám daného sportu (Jansa, Dovalil, 2007)

2.7 Sportovní výkon

Sportovní výkon je jednou z hlavních kategorií sportu a sportovního tréninku. Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu.

„Zatímco sportovní výkon je aktuální projev osobnosti a organismu člověka, dispozice opakovaně podávat výkon na určité úrovni znamená sportovní výkonnost“ (Jansa, Dovalil, 2007, 141). Sportovní výkonnost se formuluje postupně a dlouhodobě.

Je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivu prostředí a vlastního sportovního tréninku.

Vývoj člověka z části určují vrozené dispozice, které se člení na morfologické (tělesná výška, hmotnost) fyziologické (transportní kapacita pro kyslík) a psychologické (osobnostní charakteristika, temperament, atd.). Z velké části se vrozené dispozice přizpůsobují vlivům prostředí (Dovalil, 2002).

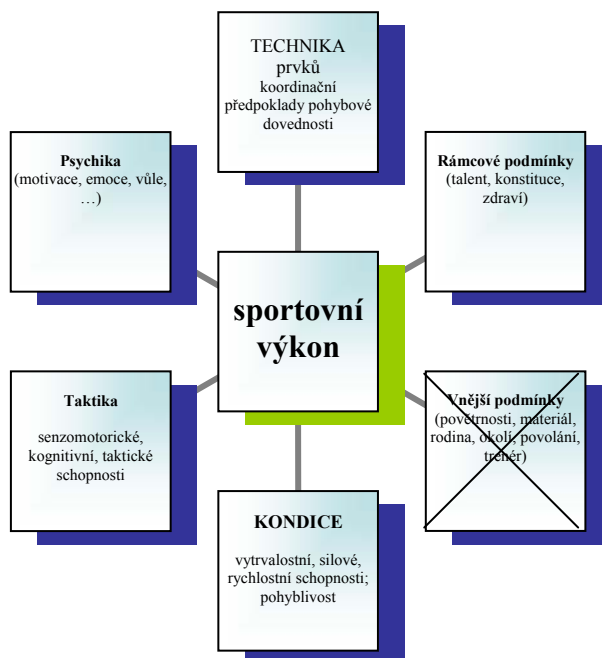
2.7.1 Struktura sportovního výkonu

„Souhrnem vlivů vrozených dispozic, vlivů prostředí záměrného tréninku se postupně vytváří skladba psychofyzických předpokladů k různým typům sportovních činností“ (Jansa, Dovalil, 2007, 141).

Sportovní výkon lze interpretovat jako vymezený systém faktorů, který má určitou strukturu.

Obr. 11

Schéma struktury sportovního výkonu



(Zdroj Obr. 11: Jansa, Dovalil, 2007, 142)

Dovalil, 2002, 17 uvádí: „Sportovní výkon se uskutečňuje prostřednictvím sportovní činnosti, tedy činnosti pohybové zaměřené na dosažení maximálního výkonu“.

V množině proměnných, které výkon ovlivňují a vytvářejí, lze rozlišit:

- faktory somatické, zahrnující konstituční znaky jedince, vztahující se k příslušnému sportovnímu výkonu
- faktory kondiční, tj. soubor pohybových schopností
- faktory techniky, související se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením
- faktory taktiky, jako součást tvořivého jednání sportovce
- faktory psychické, zahrnující kognitivní, emoční a motivační procesy uplatňované v řízení a regulaci jednání a vycházející z osobnosti sportovce (Dovalil, 2002, 17)

2.8 Sportovní trénink

Pokud budeme na sportovní trénink pohlížet z různých aspektů, můžeme ho poté označit i jako výchovně vzdělávací proces. Do vzdělávací stránky tréninku zařazujeme osvojování si vědomostí o sportu, pravidlech, tréninku nebo rozvoj schopností a získávání dovedností dané specializace. Výchovná stránka harmonicky rozvíjí osobnost sportovce. Po didaktické stránce je trénink pojímán jako určitý proces specializované adaptace.

„Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Choutka, Dovalil, 1991, 25).

„Správné pojetí sportovního tréninku by se mělo odrazit ve zvyšování trénovanosti sportovce. Optimální úroveň trénovanosti by se měla projevit v maximálním výkonu sportovce podaném v konkrétním závodě“ (Hájková, 2006, 19).

Cíle sportovního tréninku

„Sportovní trénink je specializovaný pedagogický proces, jehož cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce“ (Choutka, Dovalil, 1991, 35).

Hájková (2006, 19) uvádí: „V soutěžních formách aerobiku rozumíme sportovní výkonností schopnost opakovaně podávat výkon ve zvolené specializaci“.

Systém sportovního tréninku

System sportovního tréninku, můžeme chápat v dvojím smyslu: první smysl je ucelený teoretický komplex a druhý smysl chápeme jako praktické obsahové a organizační uspořádání tréninku.

„Rozumíme jím komplexní, vnitřně uspořádaný funkční celek, jehož obsahem je účelné a zdůvodněné uspořádání forem, prostředků a metod, zajištěných odpovídajícími organizačními formami“ (Choutka, Dovalil, 1991, 33).

Do tréninkového procesu zahrnujeme i problematiku zatížení, stavbu a řízení tréninkového procesu. Obsahem tréninku je tedy vše, co musí sportovec zvládnout, aby podal maximální výkon v soutěži.

Sportovní trénink dětí a mládeže

Sportovní trénink dětí a mládeže se vyznačuje řadou zvláštností oproti tréninku dospělých. Je to v podstatě první dlouhodobá etapa tréninku. „Má své specifické zvláštnosti, jejichž respektování je nutnou podmínkou účinného tréninkového procesu v dětském a dorosteneckém věku, ale i zárukou úspěchu i v dospělosti“ (Choutka, Dovalil, 1991, 28).

Všechny uvedené zvláštnosti se promítají:

- v obsahu tréninku, kde je nutné věnovat rozhodující pozornost především rozvíjení základních pohybových schopností
- v metodice tréninku, hlavním zdrojem především všestranná příprava
- v organizaci tréninku, kde základem je stálost organizačních forem, v níž se musí respektovat střídání zatížení a aktivního odpočinku
- v řízení tréninku dětí, je rozhodující úloha trenéra, který musí vysokou úroveň pedagogických schopností, přirozeně umět pracovat s dětmi a mládeží, musí projevovat plánovitost a cílevědomost

2.8.1 Složky sportovního tréninku

„Struktura sportovního tréninku je ucelený systém, který řeší různorodé úkoly (Hájková, 2006, 21). Existují zde dvě pojetí: Analytický směr, kde jsou úkoly řešeny jednotlivě a izolovaně. Syntetický směr začleňuje úkoly do komplexu sportovního tréninku.

Sportovní trénink je možné rozdělit do čtyř základních složek:

Kondiční příprava – zaměřujeme se zde na rozvoj:

- všech pohybových schopností a jejich druhů s využitím obecných pohybových cvičení (např. rozvoj všech druhů silových schopností a všech svalových skupin pomocí cvičení s vlastním tělem, pomocí šplhu, výdrže ve shybu na hrazdě atd.) – tedy zdokonalování všestranného pohybového základu.
- speciálních pohybových schopností (např. zdůraznění odrazové síly dolních končetin).

Technická příprava – zaměřujeme se zde na:

- rozvoj všech druhů koordinačních schopností pomocí obecných pohybových cvičení.
- osvojování pohybových dovedností charakteristických pro všechny soutěžní formy aerobiku a jejich stabilizace.
- nácvik pohybových dovedností pro konkrétní sestavu v příslušné specializaci.

Taktická příprava – zaměřujeme se zde na:

- osvojování taktických vědomostí (např. pravidel).
- rozvoj taktických schopností (schopnost odolávat rušivým jevům v závodě ap.).
- zdokonalování taktických dovedností (v kombinaci s technickou přípravou, nácvik prvků obtížnosti).

Psychologická příprava – zaměřujeme se zde na:

- rozvoj výkonové motivace (krátkodobé i dlouhodobé).
- regulace aktuálních psychických stavů (zvládnání atmosféry závodu).
- celkový rozvoj osobnosti sportovce vzhledem ke struktuře výkonu v soutěžních formách aerobiku (Hájková, 2006, 21).

Podle Choutky a Dovalila, 1991 se také plní důležité výchovné úkoly v rámci tréninkového procesu, kterými jsou:

- formování životního názoru sportovce
- upevňování rysů charakteru v duchu sportovní morálky
- rozvoj sociálních vztahů v rámci sportovního kolektivu

- formování osobnosti s ohledem na požadavky daného sportovního odvětví

2.9 Věkové zákonitosti

Věkové zákonitosti se promítají do změn tělesných rozměrů a proporcí, do stavby i funkce tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, v výkonnosti.

„Pro každou věkovou skupinu jsou charakteristické anatomicko fyziologické a psychosociální zákonitosti. Trénink dětí a mládeže má vycházet z věku biologického“ (Hájková, 2006, 65).

Skopová, Beránková, 2008 a Dovalil, 2002 rozdělují věkové zákonitosti na tři věky. Na mladší školní věk (6 – 11let), starší školní věk (11 – 15let) a dorostový věk (15 – 18let).

Hájková, 2006 je rozděluje ještě podrobněji:

Předškolní věk (4-6 let)

„Z hlediska růstu, vývoje a zrání tělesných orgánů a jejich funkcí je toto období velmi dynamické“ (Hájková, 2006, 65).

„Trénink v tomto období by měl být obsahově co nejpestřejší, vedený (motivovaný) převážně hrou se střídáním intervalu odpočinku a zatížení. Při rozvoji všestrannosti se vychází ze základních lokomočních pohybů. Nové pohybové dovednosti učíme maximálně 15 minut, při kontrole zrakovým analyzátozem“ (Hájková, 2006, 66).

Mladší školní věk (7-11 let)

V tomto období dochází k intenzivním vývojovým změnám. Je potřeba věnovat značnou pozornost správnému držení těla. (Hájková, 2006)

„Vstup dítěte do školy znamená velkou změnu ve vztahu k ostatním – stává se jedním z mnoha členů skupiny, vznikají kamarádské vztahy“ (Skopová, Beránková, 2008, 38).

Děti rády v tomto věkovém období soutěží a hrají různé hry. Proto musíme dětem do tréninku zařazovat i takové hry, které je budou dostatečně podněcovat, bavit, ale zároveň plnit úkoly, které jinak na tréninku nemají příliš v lásce, nerady je dělají.

Nesmíme, ale zapomínat na kladné hodnocení a negativní výsledky vždy minimalizovat.

„Trénink by měl být v tomto věkovém období nadále všestranný, se zaměřením na rozvoj rychlostních a obratnostních schopností. Jeho charakter přechází od hry k soutěžím s využitím pestrosti“ (Hájková, 2006, 67).

Starší školní věk (12-15 let)

„V tomto věkovém období nastávají velké psychické, tělesné a sociální změny, které probíhají nerovnoměrně a individuálně odlišně“ (Hájková, 2006, 67).

Hájková (2006, 67) dále uvádí, že „Rychlý růst způsobuje v období puberty zhoršení koordinačních schopností a vzniká nebezpečí špatného držení těla. Zhoršuje se také přesnost a plynulost pohybů. Tělesný vývoj předbíhá psychický“.

V tomto věkovém období děvčata předbíhají chlapce po fyzické i psychické stránce. Děvčata mají lepší koordinaci a flexibilitu, zatímco chlapci disponují větší silou a rychlostí. Je velice důležité se zaměřit na správné držení těla a správný pohybový stereotyp v tréninkové jednotce.

Postpubescente (15-18 let)

„Období postpubescence je posledním vývojovým stadiem mezi dětstvím a dospělostí. Koncem tohoto období se dokončuje tělesný vývoj“ (Hájková, 2006, 68).

Každý závodník již ví, co je jeho cílem a kam bude směřovat své potřeby a nároky. Má již také svůj vlastní názor a jeho chování se velice zklidňuje.

Toto věkové období je považováno za období vrcholu rozvoje motoriky. Děvčata a chlapci mají velké rozdíly v pohybovém projevu. Na konci věkového období mluvíme o maximální trénovanosti závodníka.

„Důležité je udržet jeho zájem a stanovovat motivační cíle“ (Hájková, 2006, 68).

Kromě výše uvedených věkových zákonitostí, je znám i **věk biologický**. Perič (2008, 29) uvádí: „Ačkoliv to tak na první pohled nevypadá, každé dítě má ve sportu několik věků“.

Kalendářní věk je dán datem narození.

Biologický věk je dán konkrétním stupněm biologického vývoje organismu a tento věk se nemusí shodovat s věkem kalendářním.

a, biologická akcelerace = biologický vyspělý, než kolik je mu let podle data narození

b, biologická retardace = biologicky vývoj se opoždí za kalendářním věkem

Sportovní věk je doba, po kterou se daný sportovní jedinec věnuje sportovní přípravě. „Tento věk hraje určitou roli při posuzování dosažené výkonnosti dětí. Jedinci, kteří jsou stejně staří, ale mají výrazně různou délku sportovního věku, budou mít pravděpodobně různou výkonnost. Přičemž ve výhodě bude většinou ten, kdo trénuje a závodí déle“ (Perič, 2008, 29).

2.10 Kondiční příprava

Je považována za základní složku a je hlavním předpokladem sportovní výkonnosti. Cílem je rozvoj obecných i specifických pohybových schopností. Rozlišujeme obecnou a speciální kondiční přípravu. Obecná příprava rozvíjí všechny druhy pohybových schopností a kondiční příprava speciální je vázána na speciální pohybové schopnosti, které mohou být spojeny se speciálními či závodními pohybovými dovednostmi.

2.10.1 Koordinační schopnosti

V některých publikacích můžeme najít podobný termín – obratnostní schopnosti. Jako obratnost označujeme „soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby“ (Dovalil, 1986). Termín „koordinační schopnosti“ inklinuje více k energetickému zabezpečení pohybu a systému řízení CNS, zatímco termín „obratnostní schopnosti“ je více vázán k výsledku činnosti – tedy k samotnému pohybu (Hájková, 2006, 22).

Základní dělení koordinace je:

- obecná koordinace „představuje schopnost účelně provádět mnoho motorických dovedností, bez ohledu na sportovní specializaci“ (Perič, 2008, 63). Každý sportovec by měl projít všeobecným rozvojem a začít s ním hned, jakmile se dítě začne věnovat sportu.

- speciální koordinace „představuje schopnost provádět rozličné pohyby ve vybraném sportu rychle, ale také bez chyb a precizně“ (Perič, 2008, 63). Jak speciální

koordinaci získat? Pravidelným procvičováním pohybových dovedností a technických prvků během celé sportovní kariéry.

Hájková, 2006 i Perič, 2008 považují za nejdůležitější součásti koordinace schopnosti:

- diferenciační, které pracují především na základě informací z kinestetického analyzátoru
- orientační se vztahují především k funkcím analyzátorů (zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního, vestibulárního)
- rovnováhy statické i dynamické
- reakce včasné zahájení určité činnosti
- rytmu
- spojovací, které spojují pohyby a jejich části
- přizpůsobování se, vychází z přizpůsobování vlastních pohybů vnějším podmínkám, ve kterých se pohyb provádí

2.10.2 Silové schopnosti

Jako silové schopnosti označujeme schopnosti překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí.

Dle Dovalila (2002, 26, 27) se síla dělí na:

- **síla absolutní** (maximální), jako schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, může být realizována při svalové činnosti dynamické (koncentrické nebo excentrické) nebo statické
- **síla rychlá a výbušná** (expozivní), jako schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí, může být realizována při dynamické (koncentrické) svalové činnosti
- **síla vytrvalostní**, jako schopnost překonávat nemaximální odpor opakovaním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat, může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti

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

2.10.3 Vytrvalostní schopnosti

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

Hájková, 2006, ale i Dovalil, 2002 dělí vytrvalost:

- **dlouhodobá vytrvalost** – je schopnost vykonávat pohybovou činnost určitou intenzitou po dobu delší než 10 minut
- **střednědobá vytrvalost** – je schopnost vykonávat pohybovou činnost po dobu 8 – 10 minut
- **krátkodobá vytrvalost** – je schopnost vykonávat pohybovou činnost co nejvyšší intenzitou po dobu 2 – 3 minut, což přesně odpovídá sestavám ve sportovním aerobiku i fitness týmech
- **rychlostní vytrvalost** – schopnost vykonávat pohybovou činnost maximální intenzitou po dobu do 20 – 30s.

2.10.4 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti definujeme jako schopnosti vykonávat pohybovou činnost prováděnou nepřetržitě maximální intenzitou po dobu 10 – 15 s. Tato krátká doba je limitována energetickými zdroji uloženými přímo ve svalu (ATP, CP). Za přijatelný možný odpor se bere odpor prostředí či vlastního těla.

Dle Dovalila (2002, 28) je nutné rychlostní schopnosti rozdělovat na rychlost:

- **reakční**, která je spojena se zahájením pohybu
- **acyklickou**, tj. co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů
- **cyklickou**, danou vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů
- **komplexní**, danou kombinací cyklických i acyklických pohybů, včetně reakce

2.10.5 Pohyblivost

Schopnost člověka vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu.

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

- druhem a tvarem kloubu
- pružností tkání, např. tuhé a neelastické svaly brání pohybu v kloubech
- reflexivní aktivita

- únava, která nepříznivě působí
- tělesná a psychická stránka jsou v jednotě
- teplota vnější ovlivňuje pohyblivost
- prohřátí a rozcvičení působí podobně jako teplota
- denní doba, např. po probuzení a v ranních hodinách bývá pohyblivost nižší

Hájková (2006, 31, 32) uvádí, že existují čtyři základní metody rozvoje pohyblivosti:

- **strečink** – pasivní metoda protahování, základem 10-30 s výdrž v poloze, ve které cítí cvičenec protažení
- **dynamické protahování** – švihy, hmity, protahování je krátké, ale velký počet opakování
- **posílení atomistů**
- **uvolňovací cviky** – kývání, kroužení, protřepávání, atd.

3 Cíl práce

Cílem diplomové práce je vytvoření a následné ověření souboru testů pro děti mladšího školního věku, na základě kterých mohou být děti vybrány do oddílu sportovního aerobiku. Testy budou zaměřeny na všeobecnou i specifickou stránku sportovního aerobiku. Všechny testy budou ověřeny na závodnicích sportovního aerobiku v Českých Budějovicích.

Ze stanoveného cíle vyplývají následující úkoly:

1. Prostudovat dostupnou odbornou literaturu
2. Vybrat vhodné testy a navrhnout bodovací škály
3. Vybrat závodnice mladšího školního věku pro ověření realizovatelnosti testu
4. Ověřit na závodnicích navržený soubor testů
5. Vyhodnotit výsledky získané testováním a sepsat závěr práce

4 Metodika

Teoretické metody = pozorování dané oblasti myšlenkovou analýzou, syntézou, indukci, dedukcí, modelováním, simulací a formalizací

Analýza je proces faktického nebo myšlenkového rozčlenění celku (jevu, objektu) na část. Je to rozbor vlastností, vztahů, faktů postupující od celku k částem. Analýza umožňuje odhalovat různé stránky a vlastnosti jevů a procesů, jejich stavbu, vyčleňovat etapy, rozporné tendence apod. Analýza umožňuje oddělit podstatné od nepodstatného, odlišit trvalé vztahy od nahodilých.

Syntéza znamená postupovat od části k celku. Dovoluje poznávat objekt jako jediný celek. Je to spojování poznatků získaných analytickým přístupem. Syntéza tvoří základ pro správná rozhodnutí.

Oba myšlenkové pochody (analýzu a syntézu), podobně jako abstrakci a konkretizaci, nelze chápat odděleně, izolovaně. Je důležité důmyslně rozebírat jev na menší složky a z nich potom sestavit celek. Není to však pouhé skládání jednotlivých částí, ale je to činnost odhalování nových vztahů a zákonitostí.

Testy, které označujeme přívlaskem **motorické**, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, vymezená pohybovým úkolem testu a příslušnými pravidly.

Testová baterie = (homogenní nebo heterogenní) se vyznačuje tím, že všechny testy do ní zařazené jsou standardizovány společně a výsledky testů se kumulují, ve svém úhrnu vytvářejí jeden výsledek.

Testový profil = je volnější seskupení jednotlivých testů, souhrnný výsledek se obvykle vůbec neurčuje.

5 Výsledky a diskuse

5.1 Navržená baterie testů

Pro praktickou část bylo vybráno celkem šest testů základních pohybových schopností, na které není nutné závodnice nijak speciálně připravovat. Přesto je důležité dát přesné pokyny k provedení jednotlivých testů. U testů specifických pohybových schopností, kterých je celkem také šest, je nutné požadovaný test vysvětlit i s ukázkou důkladněji a někdy i opakovaně nechat všechny probandy vyzkoušet.

Testy základních i specifických pohybových schopností obsahují prvky, které jsou potřeba pro sportovní aerobik. Jednotlivé testy jsou zaměřeny na vytrvalost, sílu, flexibilitu, rychlost, pohyblivost a koordinaci. Testy, které byly navrženy pro výběr talentů sportovního aerobiku a pro ověřování růstu výkonnosti.

5.1.1 Testy základních pohybových schopností

Testy základních pohybových schopností (pro zjištění úrovně základní motorické výkonnosti), bylo vybráno 6 testů – skok do dálky z místa, člunkový běh 4x10m, sed leh, hluboký předklon ve stoji, kliky, přeskoky přes švihadlo. První tři zmíněné testy je možné nalézt v příručce UNIFITTESTU. Čtvrtý jmenovaný test je v příručce UNIFITTESTU uveden v sedě, ale rozhodla jsem se ho zařadit ve stoji, protože si myslím, že je náročnější a pro sportovní aerobik, kde by měla být flexibilita na vysoké úrovni adekvátnější. Poslední dva jmenované testy byly vybrány z důvodu: Kliky jako povinný prvek v každé sestavě sportovního aerobiku musí být zvládnuty precizně. Přeskoky přes švihadlo považují za základní dovednost všech dětí a tento test byl zařazen i v jiných sportech jako je například gymnastika, krasobruslení a jiné sporty. Hodnocení neodpovídá přesným tabulkám UNIFITTESTU, kde jsou desetibodové normy zpracovány s ohledem na kalendářní nebo biologický věk. UNIFITTEST byl pro mne pouze určitou inspirací pětibodového hodnocení závodníků sportovního aerobiku. Testová baterie Fitnessgram hodnotí tři programy na zdravotně orientované zdatnosti žáků, kterými jsou: testování aerobní zdatnosti, testování svalové zdatnosti (sem patří kliky, shyby, výdrž ve shybu, ...) a testování složení těla. Kliky patří podle tohoto programu mezi preferované testy, tuto variantu testu ověřil již v roce 1990 Massicote. Kliky jsou častým preferovaným testem při výběru k hasičskému záchrannému sboru a

k policii České republiky. Sbírka interních aktů řízení generálního ředitele HZS ČR – částka 26/2006.

Test č. 1. - Skok do dálky z místa

Testování dynamické, výbušné síly dolních končetin.

Pomůcky: Rovná, pevná plocha, měřící pásmo.

Charakteristika: Testovaná osoba (dále jen TO) stojí ve stoji mírně rozkročném těsně před odrazovou čarou. Před odrazem jsou povoleny doprovodné pohyby paží a zhoupnutí v kolenou, nikoliv však poskok. Provádějí se dva pokusy.

Hodnocení: Hodnotí se délka skoku v centimetrech, zaznamenává se nejlepší ze dvou pokusů.

Bodové hodnocení:

| DĚTI | KADETI |
|------------------|------------------|
| 5... 184 - a víc | 5... 194 - a víc |
| 4... 162 - 183 | 4... 183 - 193 |
| 3... 140 - 161 | 3... 172 - 182 |
| 2... 128 - 139 | 2... 160 - 171 |
| 1... 0 - 127 | 1... 0 - 159 |

Tabulka č. 1 Skok do dálky z místa



Obr.12a Test skoku dalekého z místa Obr. 12b Měření skoku dalekého z místa

Test č. 2. - Člunkový běh 4x10 m

Testování rychlostní schopnosti v kombinaci s obratnostními schopnostmi.

Pomůcky: Rovná, pevná, neklouzavá plocha, čtyři orientační body (př. kužele), měřící pásmo, stopky.

Charakteristika: TO stojí těsně před startovní čarou. Na povel vyběhne, dotkne se rukou mety ve vzdálenosti deseti metrů umístěné na zemi, vrací se zpět na startovní čáru, kde se opět dotýká země. Toto provede čtyřikrát, kdy při

posledním návratu jen proběhne cílovou čáru bez dotyku země rukou.

Provádíme pouze jeden pokus.

Hodnocení: Hodnotí se celkový čas v sekundách.

Bodové hodnocení:

| DĚTI | KADETI |
|--------------------|--------------------|
| 5... 11,4 - a méně | 5... 10,8 - a méně |
| 4... 12,5 - 11,5 | 4... 11,9 - 10,9 |
| 3... 13,6 - 12,6 | 3... 13,0 - 12,0 |
| 2... 14,7 - 13,7 | 2... 14,1 - 13,1 |
| 1... 14,8 - a víc | 1... 14,2 - a víc |

Tabulka č. 2 Člunkový běh 4x10m



Obr. 13a Test člunkového běhu Obr. 13b Fáze testu

Test č. 3. - Sed leh

Testování dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva.

Pomůcky: Žíněnka, stopky.

Charakteristika: TO je v základní poloze v lehu na zádech pokrčmo, paže v týl, lokty se dotýkají podložky. Na povel provádí TO v časovém limitu jedné minuty co největší počet sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) lehů (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Netestovaná osoba přidržuje TO dolní končetiny za nártu nebo kotníky.

Hodnocení: Hodnotí a zaznamenávají se správně provedené sed lehy za jednu minutu.

Bodové hodnocení:

| DĚTI | KADETI |
|------------------|------------------|
| 5... 45 - a více | 5... 52 a více |
| 4... 32 - 44 | 4... 39 - 51 |
| 3... 21 - 31 | 3... 28 - 38 |
| 2... 14 - 20 | 2... 17 - 27 |
| 1... 13 - a méně | 1... 16 - a méně |

Tabulka č. 3 Sed leh



Obr.14a Test sedu lehu Obr. 14b Fáze testu

Test č. 4 – Hluboký předklon ve stoji – přesah přes lavičku

Testování ohebnosti trupu a svalové pružnosti flexorů zadní strany stehen.

Pomůcky: Lavička.

Charakteristika: TO zaujme výchozí polohu ve stoji spojném na lavičce (bez obuvi), postupným předklonem se snaží dosáhnout co nejnižše. Výdrž minimálně 10s. U TO kontrolujeme napnutí nohou v kolenním kloubu, které nesmí pokrčit.

Hodnocení: Měří se hloubka setrvalého předklonu vzhledem k úrovni lavičky. Měření provádíme v centimetrech od úrovně lavičky.

Bodové hodnocení:

| | |
|--------|-------------------|
| 5 bodů | přesah celé dlaně |
| 3 body | přesah 1/2 dlaně |
| 1 bod | přesah jen prsty |
| 0 bodů | žádný přesah |

Tabulka č. 4 Hluboká předklon ve stoji – přesah přes lavičku



Obr. 15a Poloha 1

Obr. 15b Poloha 2

Test č. 5 - Kliky – tricepsový klik

Testování síly horních končetin, kontrakce tricepsu.

Charakteristika: TO provede ze vzporu ležmo (paže jsou propnuty) klik. Lokty musí být neustále podél těla, flexe loktů minimálně 90°, trup zůstává po celou dobu kliku zpevněn, trup se vrací do výchozí polohy. Hrudník se nesmí dostat do kontaktu se zemí. U dětí je dovoleno dělat kliky ve vzporu klečmo.

Hodnocení: Hodnotí se maximální počet správně prováděných kliků bez prohnutí v bedrech.

Bodové hodnocení:

| DĚTI | KADETI |
|------------------|----------------|
| 5... 21 - a více | 5... 23 a více |
| 4... 18 - 20 | 4... 20 - 22 |
| 3... 15 - 17 | 3... 17 - 19 |
| 2... 12 - 14 | 2... 14 - 16 |
| 1... 10 - 11 | 1... 11 - 13 |

Tabulka č. 5 Kliky – tricepsový klik

Pokud jich je méně, než je uvedeno, nebo není proveden žádný klik správně = 0 b.



Obr. 16a Test kliku

Obr. 16b Fáze testu

Test č. 6 - Přeskoky přes švihadlo

Testování specifické vytrvalosti.

Pomůcky: Švihadlo

Charakteristika: Úkolem je zvládnout za časový úsek dvou minut co nejvíce přeskoků snožmo. Meziskok nebude počítán jako přeskok švihadla.

Hodnocení: Hodnotí se pouze platné a plynulé přeskoky přes švihadlo. Zaznamenáváme počet přeskoků za dvě minuty.

Bodové hodnocení:

| DĚTI | KADETI |
|-------------------|-----------------|
| 5... 200 - a více | 5... 250 a více |
| 4... 190 - 199 | 4... 240 - 249 |
| 3... 180 - 189 | 3... 230 - 239 |
| 2... 160 - 179 | 2... 210 - 229 |
| 1... 130 - 159 | 1... 180 - 219 |

Tabulka č. 6 Přeskoky přes švihadlo

5.1.2 Testy specifických pohybových schopností

Testy specifických pohybových schopností (pro zjištění úrovně speciální motorické výkonnosti) na konkrétních prvcích sportovního aerobiku, kterými jsou High Leg Kicks (střídaté přednožování povýš pravou a levou), Jumping Jacks (poskoky do podřepu rozkročného), Supine Straddle Split (leh na zádech s maximálním roznožením), Two Arm Triceps Hinge Push Up (tricepsový klik do podporu na předloktích), Air Jack Jump (odrazem snožmo skok s roznožením), Straddle Press (přednos ve vzporu roznožmo vně). Všechny tyto prvky sportovního aerobiku mají i své těžší až velice těžké varianty, ale jsou zařazovány do sestav až po zvládnutí lehčí varianty nebo podle věkové kategorie, kam se jednotlivé závodnice zařazují. Například Straddle Press je základním prvkem statické síly. Těžší variantou je posun paží ven, rotace o 180° i 360° nebo výdrž na jedné paži.

Posouzení techniky provedení povinných a povinně volitelných prvků prokazující sílu (push-ups), statickou sílu (presses), odraz, flexibilitu, koordinaci a načasování. Hodnocení specifických testů pohybových schopností je opět v rozsahu pětibodové stupnice. Tato stupnice je rozdělena na základě technického provedení daného prvku (0-5b).

Test č. 7 - High Leg Kicks

Test posouzení zvládnutí techniky provedení povinného prvku, u kterého je kombinace statické síly s rovnováhou, maximální flexibility a balance.

Popis: Stoj spojný, připažit – odrazem snožmo pravé/levé, přednožit povýš

levou/pravou – odrazem jednož stoj spojný, opakování 4 x (P,L,P,L nebo L,P,L,P).

Technické provedení: Výchozí a konečná pozice při každém opakování je ve stoji spojném, s oběma chodidly v kontaktu s podložkou. Sledovanou částí těla je dolní část těla, aby každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků byl identický.

Přednožení je prováděno čistě v před, bez doprovodných pohybů trupu nebo vytáčení v kyčelním kloubu. Přednožená končetina je propnutá v koleni a to minimálně do výše pasu (Technická pravidla SA, 2009).

Kritéria hodnocení: Postavení pánve ve fázi přednožení, celkové držení těla, práce v hlezenním a kolenním kloubu, rychlost a plynulost přednožení a výška přednožení. U dětí je povolen rozsah jen 90°, ale u kadetů, juniorů, seniorů je požadován větší rozsah než u dětí.

Nejčastější chyby:

- a, pokrčené koleno a výrazný výpon stojné nohy
- b, vytočené boky
- c, velký pohyb ramen a trupu
- d, vzdálenost mezi chodidly při přinožení je větší než jedna stopa

Hodnocení: Splnění všech kritérií (5b).

Stržení 1b za každou chybu z nejčastěji popsanych chyb.



Obr. 17a Test High Leg kicks Obr. 17b Fáze testu

Test č. 8 - Jumping Jacks

Posouzení zvládnutí techniky provedení povinného prvku.

Popis: Stoj spojný nebo spatný, připažit – odrazem snožmo podřep rozkročný, upažit – odrazem rozkročmo stoj spojný nebo spatný, připažit.

Technické provedení: Výchozí a konečná pozice při každém opakování je ve stoji spojném nebo spatném, ale vždy stejná. Ve vnější doskočné pozici jsou dolní končetiny ve vnější rotaci v kyčelním kloubu, kolena jsou mírně pokrčena a sledují směr špiček, paty musí být v kontaktu s podložkou. Minimální úroveň rozkročení je alespoň v šíři ramen. Sledujeme především dolní část těla, aby

každý pohyb chodidel, lýtek, stehen a boků byl identický (Technická pravidla FISAF, 2009).

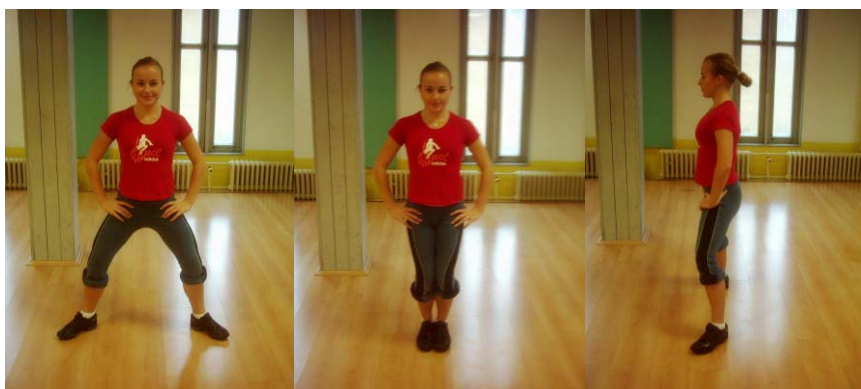
Kritéria hodnocení: Celkové držení těla, koordinace pohybu, práce v hlezenním a kolenním kloubu a plynulost navazování jednotlivých odrazů.

Nejčastější chyby:

- a, chodidla nejsou při každém opakování ve stejné poloze
- b, při doskoku jsou paty nad zemí (ve výponu)
- c, ve stoji rozkročném směřují špičky a kolena dovnitř
- d, podpěra rozkročného je užší, než je šířka boků

Hodnocení: Dodržení všech kritérií (5b).

Stržení 1b za každou chybu z nejčastěji popsanych chyb.



Obr. 18a Test jumping jacks Obr. 18b Fáze testu Obr. 18c Boční pohled

Test č. 9 - Supine Straddle Split

Posouzení zvládnutí úrovně statické pohyblivosti.

Popis: Leh na zádech, přednožit roznožmo vzhůru (maximálně). Boky se nezvedají ze země, kolena jsou napnutá, špičky se dotýkají země.

Kritéria hodnocení: Boky se nezvedají ze země, kolena jsou plně propnuta a směřují k zemi. Paty směřují vzhůru, nártý se dotýkají podložky. Výdrž minimálně 2 sekundy.

Nejčastější chyby:

- a, nedostatečné roznožení
- b, pánev je podsazená
- c, nedostatečná výdrž
- d, nártý se nedotýkají podložky

Hodnocení: Dodržení všech kritérií (5b).

Stržení 1b za každou chybu z nejčastěji popsanych chyb.



Obr. 19 Fáze testu

Test č. 10 - Two Arm Triceps Hinge Push Up

Posouzení zvládnutí úrovně silových schopností horních končetin.

Popis: Vzpor ležmo, flexe v loketním kloubu, podpor na předloktí, klik ležmo a vzpor ležmo. Lokty se pohybují podél těla.

Technické provedení: Výchozí poloha je ve vzporu ležmo, paže jsou v šíři ramen, prsty směřují vpřed. Pánev je v podsazení, bedra se neprohýbají. Kolena jsou propnutá, kotníky u sebe. Minimální flexe obou loktů je 90°. Lokty jsou po celou dobu provádění kliku přitaženy k hrudníku. V podporu na předloktí jsou paže podél těla, lokty se dotýkají země. Hrudník se nesmí dostat do kontaktu se zemí. Při přechodu trupu zpět do středu dolní fáze cviku, se nesmí prohnout bedra a nesmí se vysadit pánev. Sledovanou částí těla jsou ramena, paže a ruce, aby každý pohyb ramen, paží a rukou byl identický (Technická pravidla FISAF, 2009).

Kritéria hodnocení: Hodnotí se jeden technicky správně provedený klik, celkové držení těla, postavení beder a pánve, práce v pletenci ramením a loketním.

Nejčastější chyby:

- a, prohnutá bedra a vysazená pánev
- b, ramena v nesprávné poloze
- c, nedokončené vytažení z lopatek
- d, nedokončený přechod na celé předloktí, loket se nedotkne země

Hodnocení: Dodržení všech kritérií (5b).

Stržení 1b za každou chybu z nejčastěji popsanych chyb.



Obr. 20a Test Two Arm Triceps Hinge Push Up Obr. 20b Fáze testu 1
Obr.20c Fáze testu 2

Test č. 11 – Air Jack Jump

Posouzení zvládnutí síly, výbušnosti a dynamické pohyblivosti dolních končetin.

Popis: Odrazem snožmo skok s roznožením, dolní končetiny jsou v roznožení cca 90°, doskok snožmo.

Technické provedení: Dolní končetiny se rychle roznoží, tělo utvoří tvar písmene „X“, dolní končetiny jsou níž než vodorovně se zemí, doskok na obě nohy (Technická pravidla SA, 2009).

Kritéria hodnocení: Celkové správné držení těla, rozsah pohybu dolních končetin a napnuté paže, dopad na obě snožené dolní končetiny.

Nejčastější chyby:

- a, malé roznožení
- b, při dopadu nesnoženo
- c, prohnutá bedra
- d, pokrčené paže

Hodnocení: Dodržení všech kritérií (5b).

Stržení 1b za každou chybu z nejčastěji popsanych chyb.



Obr. 21 test Air Jack Jump

Test č. 12 - Straddle Press

Posouzení zvládnutí statické síly.

Popis: Rozsah roznožení je 90° , dolní končetiny jsou rovnoběžně se zemí, váha těla je zcela na rukou, horní polovina těla je držena vzpřímeně, ramena jsou v horizontální rovině.

Kritéria hodnocení: Rozsah kyčlí je 90° , dolní končetiny rovnoběžně se zemí. Váha těla plně spočívá na horních končetinách. Horní polovina těla je držena vzpřímeně, ramena v horizontální rovině. Vyžaduje se zřetelná výdrž - přibližně 2 sekundy.

Nejčastější chyby:

- a, zvednutá ramena
- b, pokrčená kolena
- c, nedodržení roznožení 90°
- d, nedostatečná výdrž

Hodnocení: Dodržení všech kritérií (5b).

Stržení 1b za každou chybu z nejčastěji popsaných chyb.



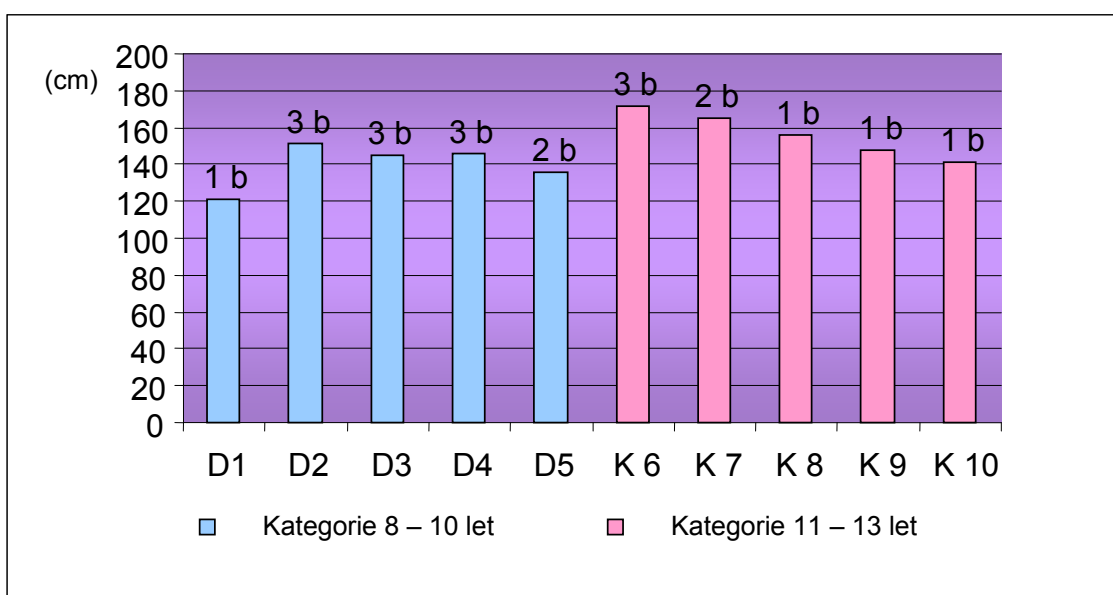
Obr. 22 test Straddle Press

5.2 Ověření jednotlivých testů

Test č. 1 – Skok do dálky z místa

Při ověřování realizace testu ve skoku do dálky z místa (testována je zejména výbušná síla dolních končetin), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 20 minut s deseti závodnicemi, pokud jej realizuje trenérka sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsme realizaci testové baterie ověřovaly, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 1. Jedná se o test používaný ve standardizované testové baterii UNIFITTEST pro běžnou populaci, který byl pro mne jen určitou inspirací pro pěti bodové hodnocení závodníků sportovního aerobiku.



Graf č. 1 Výsledky ověřování testu č. 1 (skok do dálky z místa)

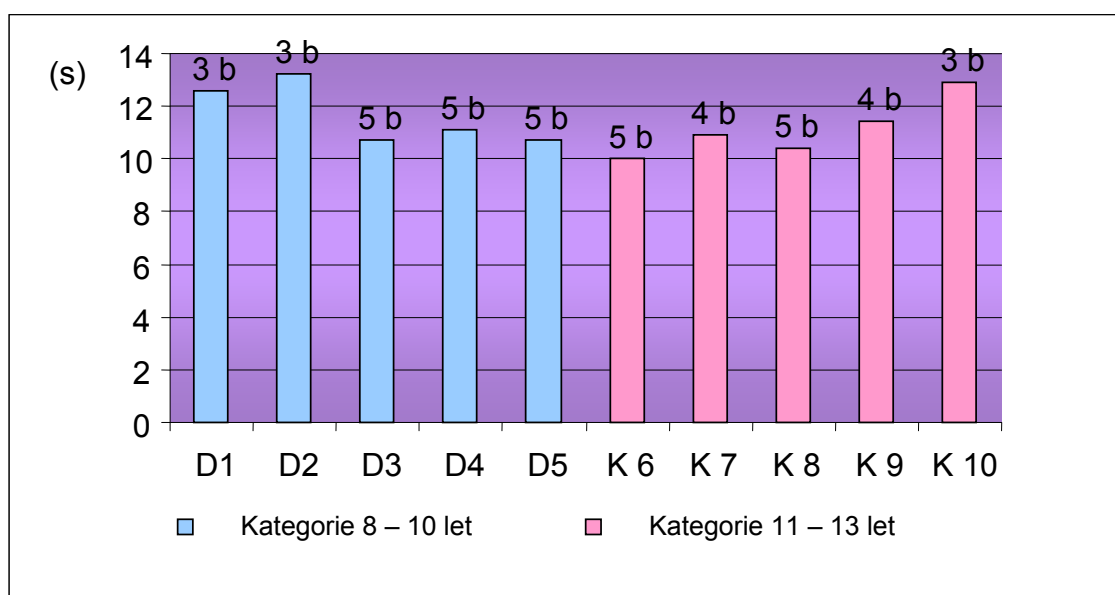
Závodnice ve věku 8 – 10 let průměrně skočily 139,8cm. Průměrné bodové hodnocení bylo 2,4 bodu, kdy nejčastější hodnotou byly 3 body. V kategorii dětí dosahovaly testované průměrné výsledky. Trenérku by u této kategorie mělo zarážet bodové hodnocení nižší než 2 body.

Závodnice v kategorii kadet průměrně skočily 156,4cm. Průměrné bodové hodnocení bylo 1,6 bodu, kdy nejčastější bodovou hodnotou byl 1 bod. U závodnic kategorie 11 – 13 let byly dosahovány podprůměrné výsledky. Trenér by se měl zaměřit na výbušnou sílu dolních končetin.

Test č. 2 – Člunkový běh 4 x 10 m

Při realizaci testu člunkový běh 4 x 10 m (testována je zejména rychlost), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 10 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka realizuje sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž byl test prováděn, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 2. Tento test je používán ve standardizované testové baterii UNIFITTEST pro běžnou populaci. Bodové hodnocení tohoto testu bylo opět upraveno pro závodnice sportovního aerobiku, oproti bodovému hodnocení ve standardizované testové baterii UNIFITTEST.



Graf č. 2 Výsledky ověření testu č. 2 (člunkový běh 4 x 10 m)

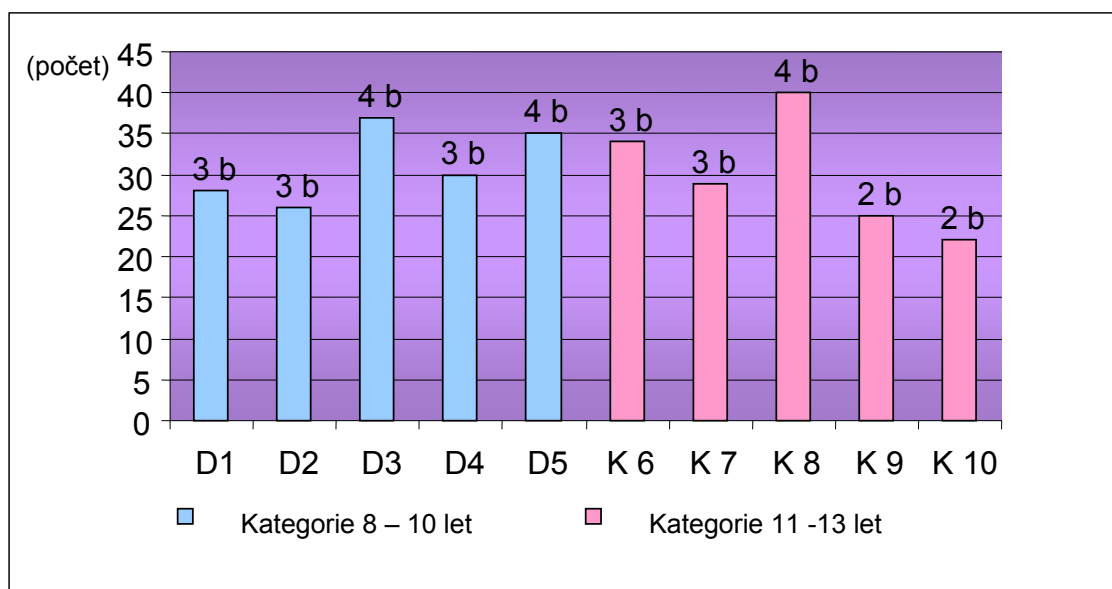
Závodnice v kategorii dětí průměrně dosáhly času 11,66 sekund. Průměrné bodové hodnocení bylo 4,2 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. Závodnice této kategorie dosahovaly průměrných až nadprůměrných výsledků, proto rychlostní schopnosti mohou být pouze zlepšovány.

Závodnice ve věku 11 – 13 let dosahovaly průměrného času 11,12 sekund. Průměrné bodové hodnocení bylo 4,2 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 4 a 5 bodů. Závodnice kategorie 11 – 13 let dosahovaly nadprůměrných výsledků, tím se lze domnívat, že jsou závodnice po rychlostní stránce velice dobře připraveny.

Test č. 3 – Sed leh

Testování sed lehu po dobu jedné minuty (testována je dynamická, vytrvalostně silová schopnost břišního svalstva), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 10 minut s deseti závodnicemi, pokud je trenérka realizuje sama.

Výsledky testovaných závodnice, na nichž jsme realizaci testové baterie ověřovaly, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 3. Jedná se o test používaný v standardizované testové baterii UNIFITTEST pro běžnou populaci. Oproti standardizované testové baterii UNIFITTEST je bodové hodnocení značně poupraveno pro závodnice sportovního aerobiku.



Graf č. 3 Výsledky ověření testu č. 3 (sed leh)

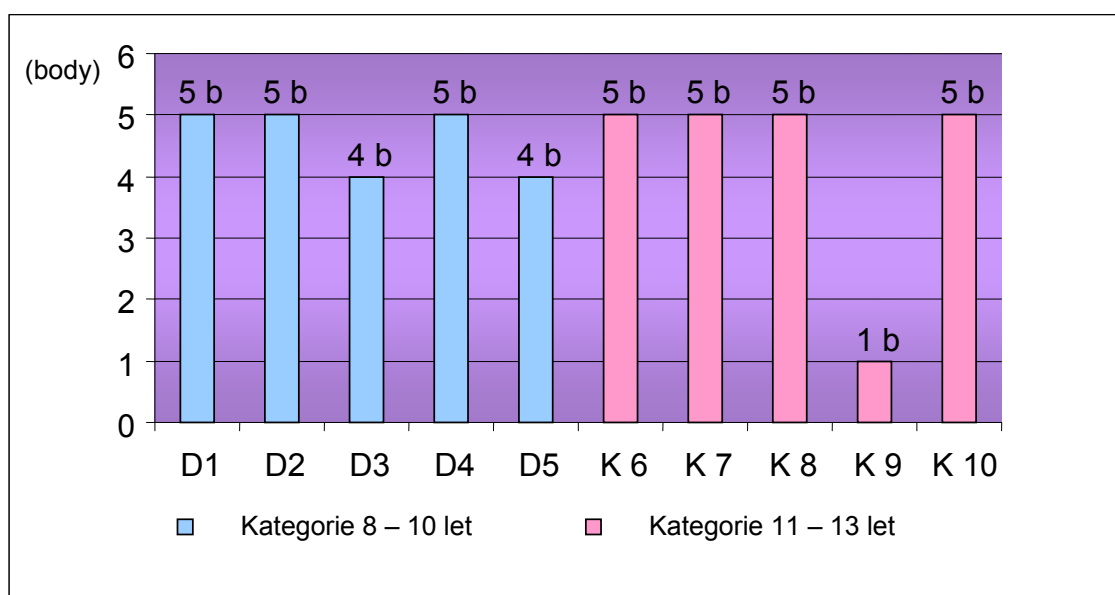
Závodnice ve věku 8 – 10 let průměrně zvládly 31,2 sed lehu. Průměrné bodové hodnocení bylo 3,4 bodu, kdy nejčastější hodnotou byly 3 body. V kategoriích dětí byly dosahovány průměrné výsledky. Tento test ukázal, že dětem nechybí břišní svaly, ale spíše určitá vytrvalost při tomto cviku.

Závodnice v kategorii 11 – 13 let průměrně zvládly 30 sed lehu. Průměrné bodové hodnocení bylo 2,8 bodu, kdy nejčastější hodnotou byly 2 a 3 body. Závodnice v tomto věku dosáhly průměrně méně sed lehu než děti i bodové hodnocení je pod průměrem třech bodů. U těchto závodnic by se trenér měl zaměřit na posílení břišního svalstva.

Test č. 4 – Hluboký předklon ve stoji – přesah přes lavičku

Při ověřování realizace testu hluboký předklon ve stoji po dobu 10ti sekund(kde je testována svalová pružnost flexorů zadní strany stehen), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 10 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka realizuje sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž byl test prováděn, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 4. Test je také uveden ve standardizované testové baterii UNIFITTEST pro běžnou populaci. V příručce UNIFITTEST je test uveden v sedě, ale pro zjištění přesnějšího měření jsem zvolila test ve stoji, přesah přes lavičku.



Graf č. 4 Výsledky ověření testu č. 4 (hluboký předklon ve stoji)

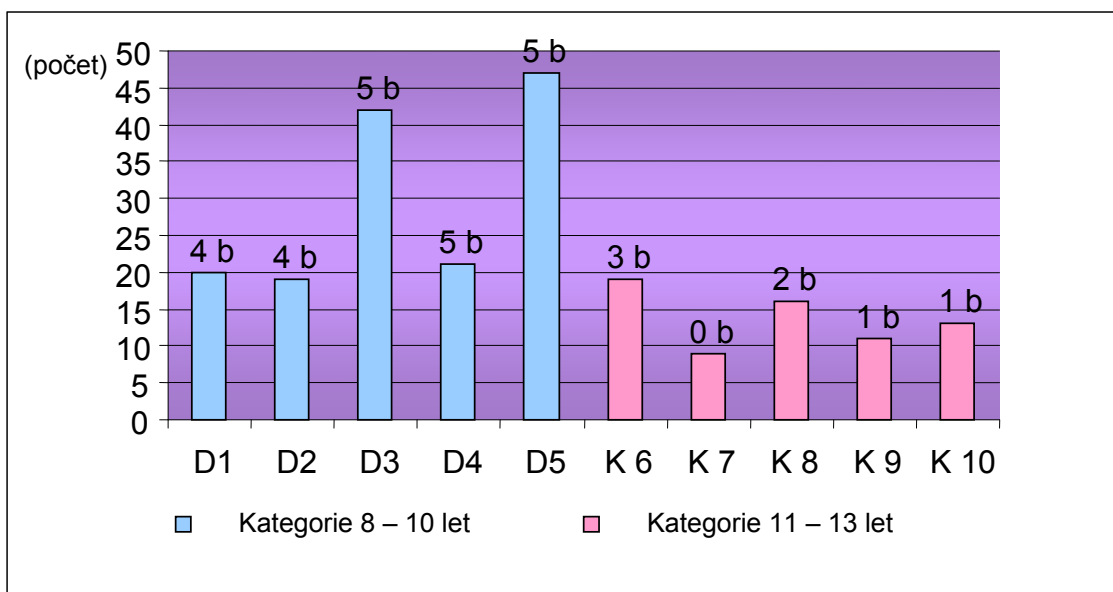
Závodnice v kategorii 8 – 10 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,6 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. Závodnice dosáhly naprůměrných výsledků. Dvěma závodnicím byl stržen bod za ne zcela propnutá kolena. Trenérka by u této kategorie měla být s flexibilitou zadní strany stehen spokojená.

Závodnice ve věku 11 – 13 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,2 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. Jedna závodnice dosáhla podprůměrného výsledku (1 bod), přesah byl pouze prsty a nepropnutá kolena.

Test č. 5 – Kliky – tricepsový klik

Při realizaci testu klik – tricepsový klik (testována je síla horních končetin) jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 20 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka realizuje sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsme realizaci testové baterie ověřovaly, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 5.



Graf č. 5 Výsledky ověření testu č. 5 (kliky – tricepsový klik)

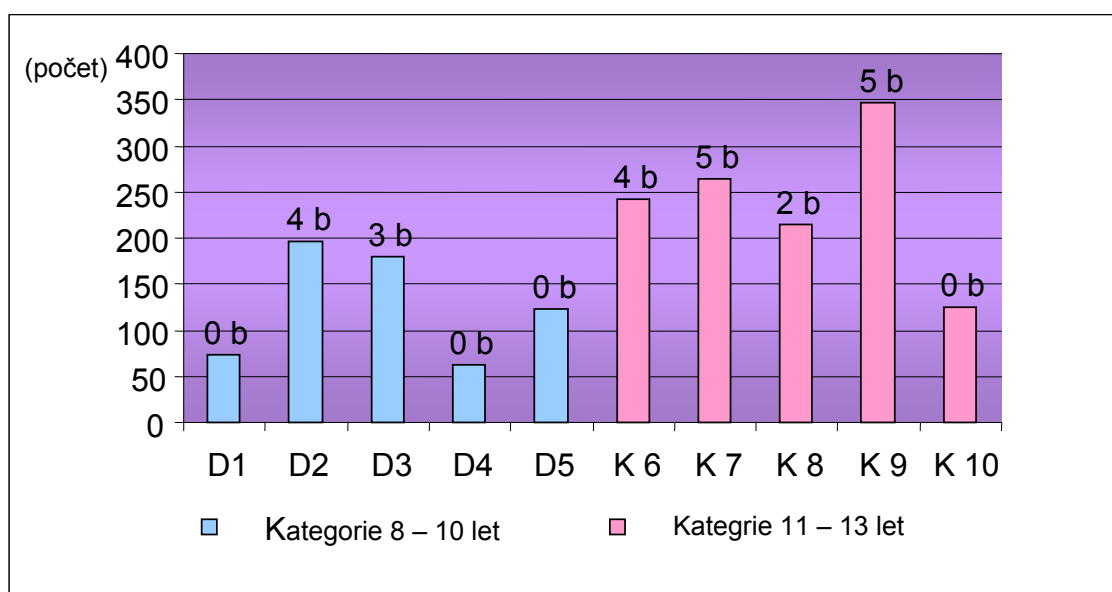
Závodnice ve věku 8 – 10 let průměrně zvládly 29,8 kliků. Průměrné bodové hodnocení bylo 4,6 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii dětí byly dosahovány nadprůměrné výsledky a u dětí tím byla prokázána velká síla horních končetin.

Závodnice v kategorii kadet průměrně zvládly 13,6 kliků. Průměrné bodové hodnocení bylo 1,4 bodu, kdy nejčastější hodnotou byl 1 bod. V této kategorii bylo dosahováno velice podprůměrných výsledků, trenérku by toto bodové hodnocení mělo zarážet a kadetky by měly dosahovat vyššího počtu kliků.

Test č. 6 – Přeskoky přes švihadlo

Testování přeskoků přes švihadlo po dobu dvou minut (testována je specifická vytrvalost), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 20 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka provádí sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsem realizaci testové baterie ověřovala, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 6. Zvládnutí testu přeskoky přes švihadlo, považuji za základní dovednost všech dětí a například v gymnastice či v krasobruslení je také zařazován do testů.



Graf č. 6 Výsledky ověření testu č. 6 (přeskoky přes švihadlo)

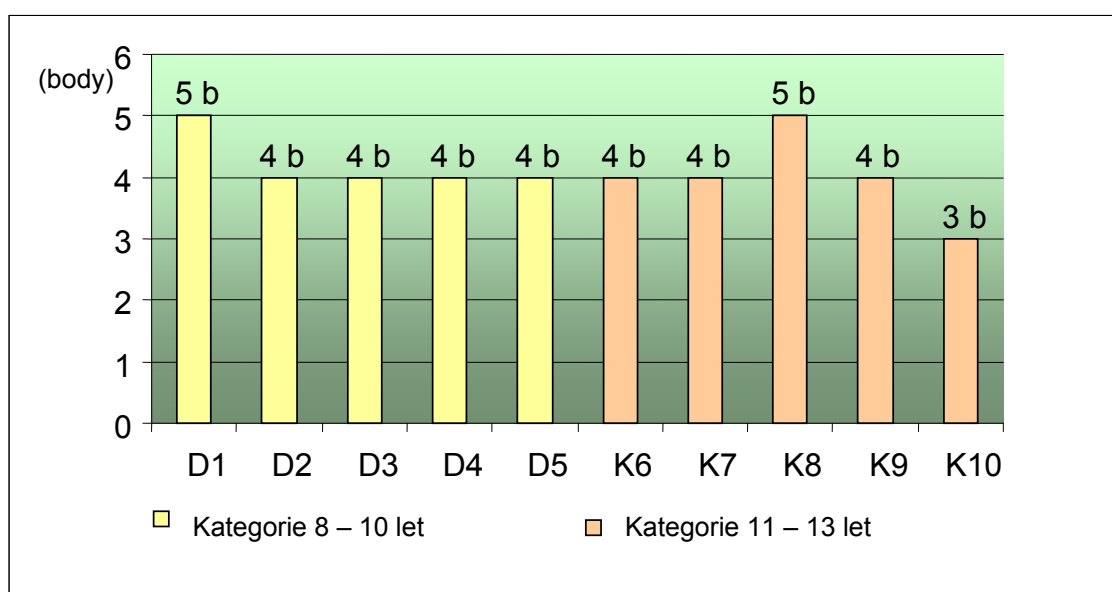
Závodnice v kategorii 8 – 10 let průměrně naskákaly 127,2 přeskoků. Průměrné bodové hodnocení bylo 1,4 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 0 bodů. V dětské kategorii byly dosahovány podprůměrné výsledky. Trenérku by v této kategorii mělo zarážet bodové hodnocení nižší než 2 body.

Závodnice ve věku 11 – 13 let průměrně naskákaly 238,6 přeskoků. Průměrné bodové hodnocení bylo 3,2 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii kadet byly dosaženy tři nadprůměrné výsledky, ale také jeden výsledek velice podprůměrný. Závodnice, která dosáhla 0 bodů, je bývalá moderní gymnastka, proto se zde nejedná o techniku přeskoků, ale jen o vytrvalost, která je velice podprůměrná.

Test č. 7 – High Leg Kicks

Při ověřování realizace specifického testu č. 7 High Leg Kicks (testována je kombinace statické síly s rovnováhou, maximální flexibility a balance), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou, ukázkou a zaznamenáváním výsledků trvalo 15 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka provádí sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsem realizaci testované baterie ověřovala, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 7. Zvládnutí prvku High Leg Kicks je nezbytné, protože je povinným prvkem všech sestav sportovního aerobiku.



Graf č. 7 Výsledky ověřování testu č. 7 (High Leg Kicks)

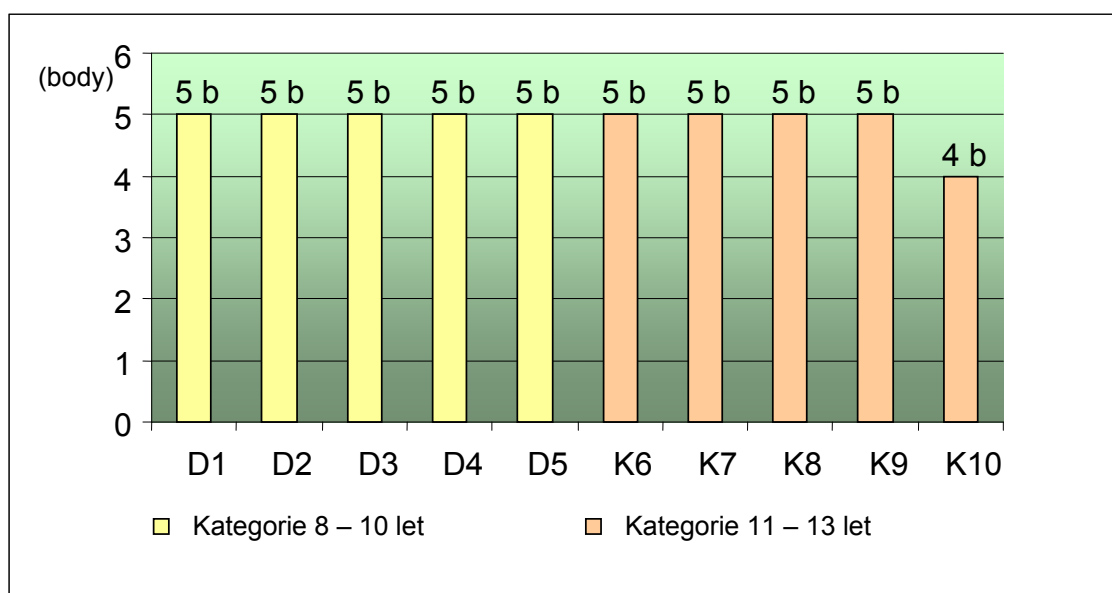
Závodnice ve věku 8 – 10 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,2 bodu, kdy nejčastější hodnotou byly 4 body. V kategorii dětí dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Nejčastější chybou bylo nesnožení chodidel (tedy chyba D), té se dopustily dvě závodnice, dále se objevila pokrčená kolena a vytočení boků (tedy chyba A, B). Tyto chyby považuji u dětí za nejčastější, a proto by se trenér měl snažit o nápravu těchto chyb, co nejdříve a nejrychleji.

Závodnice v kategorii 11 – 13 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4 body, kdy nejčastější hodnotou byly 4 body. V této kategorii dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Jedna závodnice dosáhla pouze průměrného výsledku (3 bodů), pokrčená kolena a nesnožená chodidla (tedy chyba A, D). U zbývajících závodnic byl stržen bod pro pokrčená kolena (chyba A).

Test č. 8 – Jumping Jacks

Při realizaci testu č. 8 Jumping Jacks (jedná se o posouzení techniky zvládnutí prvku) jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 10 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka realizuje sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsme realizaci testové baterie ověřovaly, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 8. Zvládnutí prvku Jumping Jacks je nezbytné, protože je povinným prvkem všech sestav sportovního aerobiku.



Graf č. 8 Výsledky ověřování testu č. 8 (Jumping Jacks)

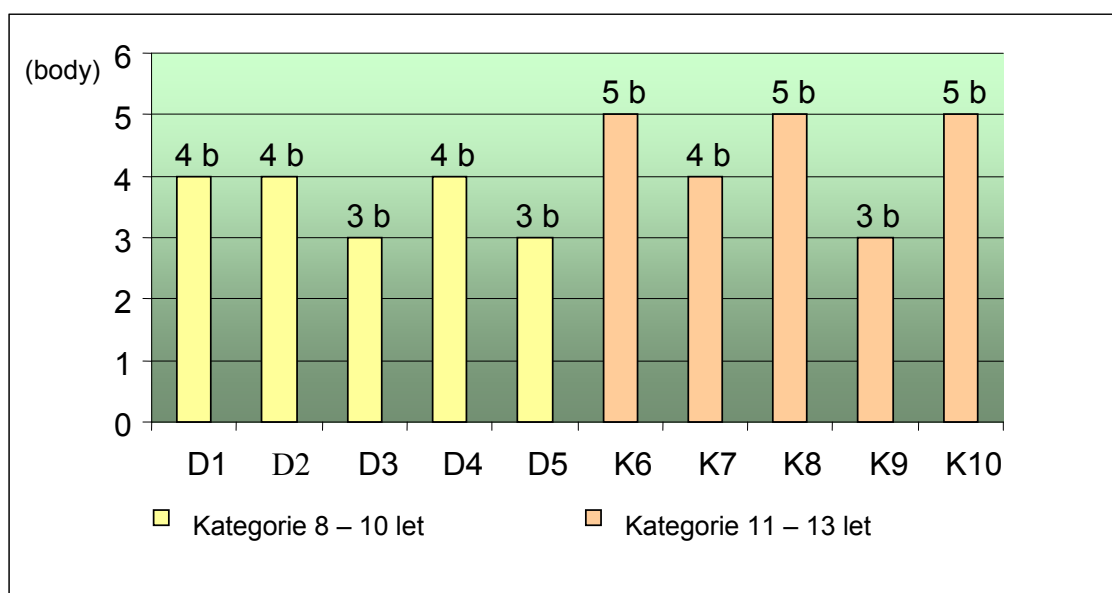
Závodnice v kategorii 8 – 10 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 5 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii dětí dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Testované provedly Jumping Jacks na vysoké úrovni a zcela správně.

Závodnice ve věku 11 – 13 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,8 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii kadet dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Jumping Jacks byly provedeny zcela správně, pouze jedné závodnici byl stržen bod pro nesprávné postavení chodidel ve stejné poloze (chyba A).

Test č. 9 – Supine Straddle Split

Testování Supine Straddle Split (testována je statická pohyblivost a flexibilita), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 15 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka provádí sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsem realizaci testové baterie ověřovala, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 9. Zvládnutí prvku Supine Straddle Split je nezbytné, protože patří do skupiny povinně volitelných prvků sportovního aerobiku.



Graf č. 9 Výsledky ověřování testu č. 9 (Supine Straddle Split)

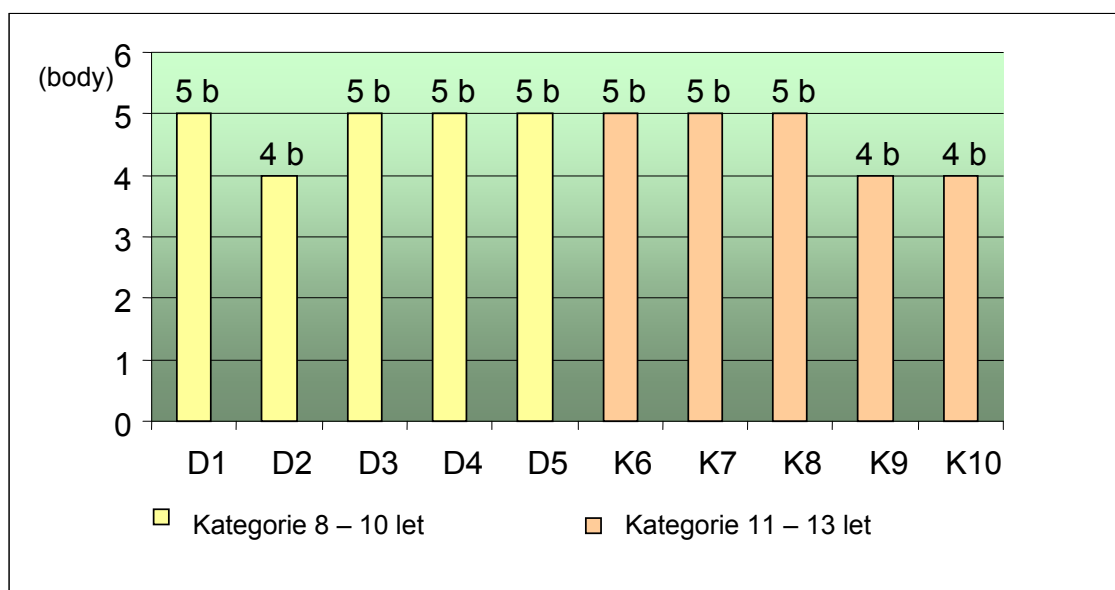
Závodnice ve věku 8 – 10 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 3,6 bodu, kdy nejčastější hodnotou byly 4 body. V kategorii dětí dosahovaly testované průměrných až nadprůměrných výsledků. Všem závodnicím bylo strženo za nártý, které se nedotýkaly podložky (chyba D). Dvě závodnice dosáhly pouze průměrného výsledku (3 bodů), které se dopustily kromě špatného dotyku nártů i podsazené pánve (tedy chyba D, B).

Závodnice v kategorii 11 – 13 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,4 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. Testované dosahovaly vynikajících nadprůměrných výsledků. Jedna závodnice dosáhla pouze průměrného výsledku (3 bodů), nártý se nedotýkají podložky a podsazená pánev (tedy chyba D, B).

Test č. 10 – Triceps Hinge Push Up

Při ověřování realizace testu Triceps Hinge Push Up (testována je silová schopnost horních končetin), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou, ukázkou a zaznamenáváním výsledků trvalo 20 minut s deseti závodnicemi, pokud její trenérka provádí sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsem realizaci testové baterie ověřovala, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 10. Zvládnutí prvku Triceps Hinge Push Up je nezbytné, protože patří do skupiny povinně volitelných prvků sportovního aerobiku.



Graf č. 10 Výsledky ověření testu č. 10 (Triceps Hinge Push Up)

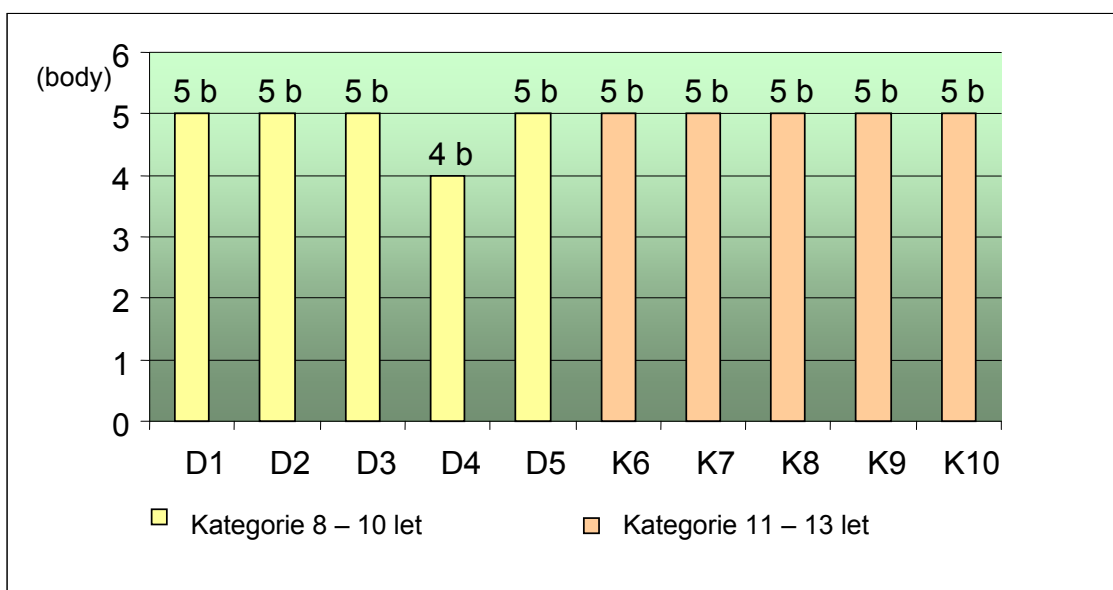
Závodnice v kategorii 8 – 10 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,8 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii dětí dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Jedné závodnici byl stržěn bod pro prohnutá bedra a vysazenou pánev (chyba A).

Závodnice ve věku 11 – 13 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,6 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii kadet dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. U dvou závodnic byl stržěn bod pro prohnutá bedra a vysazenou pánev (chyba A).

Test č. 11 – Air Jack Jump

Při realizaci testu Air Jack Jump (jedná se o posouzení zvládnutí síly, výbušnosti a dynamické pohyblivosti dolních končetin) jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 10 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka realizuje sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsme realizaci testové baterie ověřovaly, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 11. Zvládnutí prvku Air Jack Jump je nezbytné, protože patří do skupiny povinně volitelných prvků sportovního aerobiku.



Graf č. 11 Výsledky ověření testu č. 11 (Air Jack Jump)

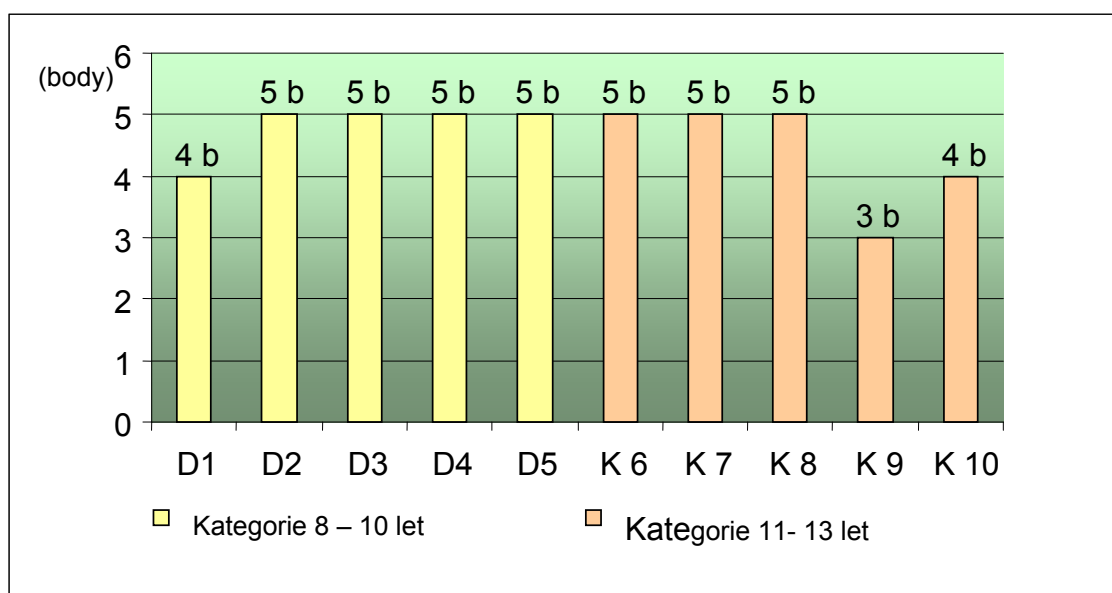
Závodnice ve věku 8 – 10 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,8 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii dětí dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Jedné závodnici byl stržen bod pro prohnutá bedra (chyba C).

Závodnice v kategorii 11 – 13 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 5 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii kadet dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Air Jack Jump byl proveden zcela přesně podle daných pravidel.

Test č. 12 – Straddle Press

Testování Straddle Press (testováno je zvládnutí statické síly), jsme zjistily, že celkové provádění testu s jeho přípravou a zaznamenáváním výsledků trvalo 15 minut s deseti závodnicemi, pokud jej trenérka provádí sama.

Výsledky testovaných závodnic, na nichž jsem realizaci testové baterie ověřovala, jsou přehledně znázorněny v grafu č. 12. Zvládnutí prvku je nezbytné, protože patří do skupiny povinně volitelných prvků sportovního aerobiku.



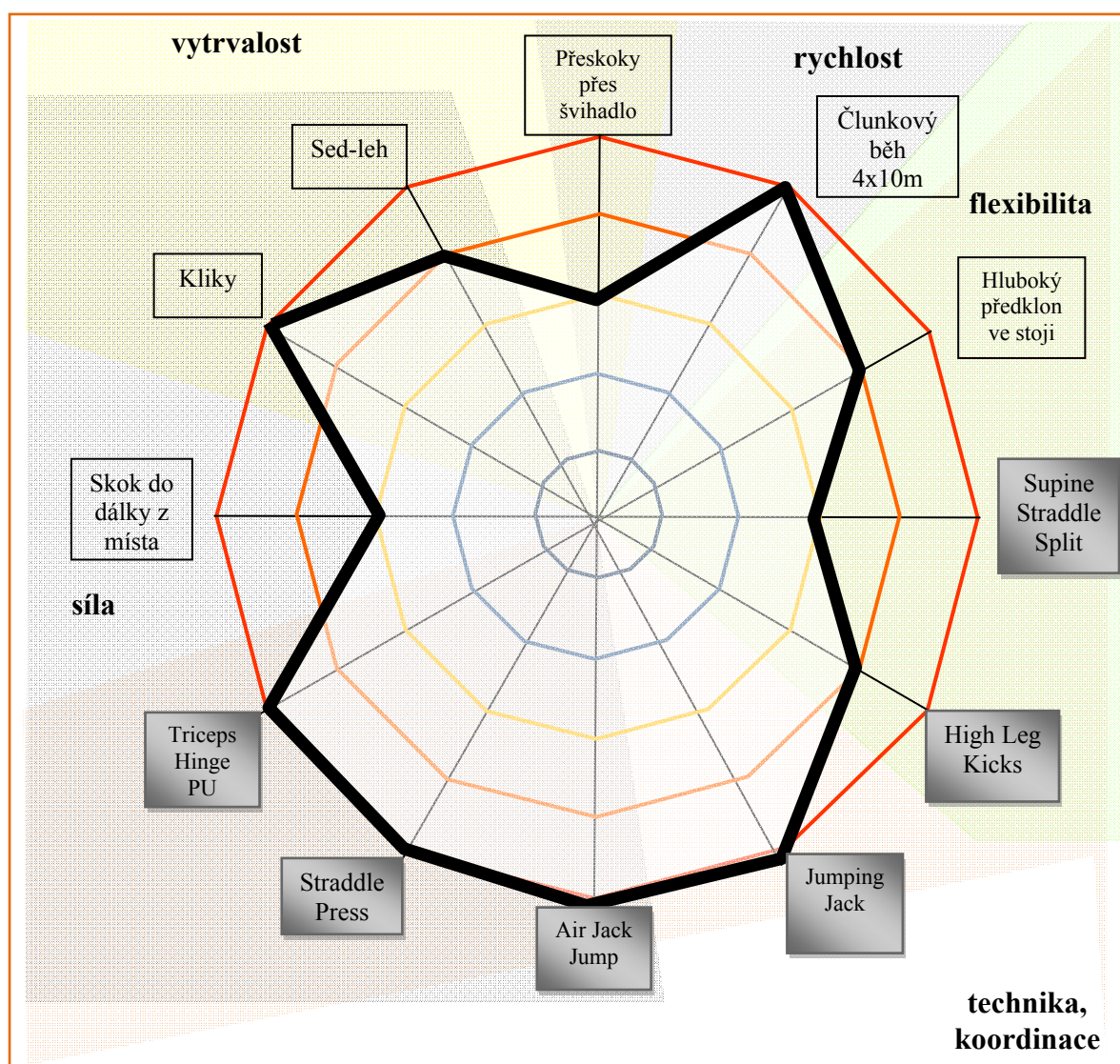
Graf č. 12 Výsledky ověření testu č. 12 (Straddle Press)

Závodnice v kategorii 8 – 10 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,8 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii dětí dosahovaly testované nadprůměrných výsledků. Jedné závodnici byl stržen bod pro zvednutá ramena (chyba A).

Závodnice ve věku 11 – 13 let dosáhly průměrného bodového hodnocení 4,4 bodu, kdy nejčastější hodnotou bylo 5 bodů. V kategorii kadet dosahovaly testované průměrných až nadprůměrných výsledků. Jedna závodnice dosáhla pouze průměrných výsledků (3bodů) nedostatečná výdrž a pokrčená kolena (chyba D, B). Závodnici byl stržen bod za nedostatečnou výdrž (chyba D).

5.3 Praktické využití pro trenéry – individuální testový profil

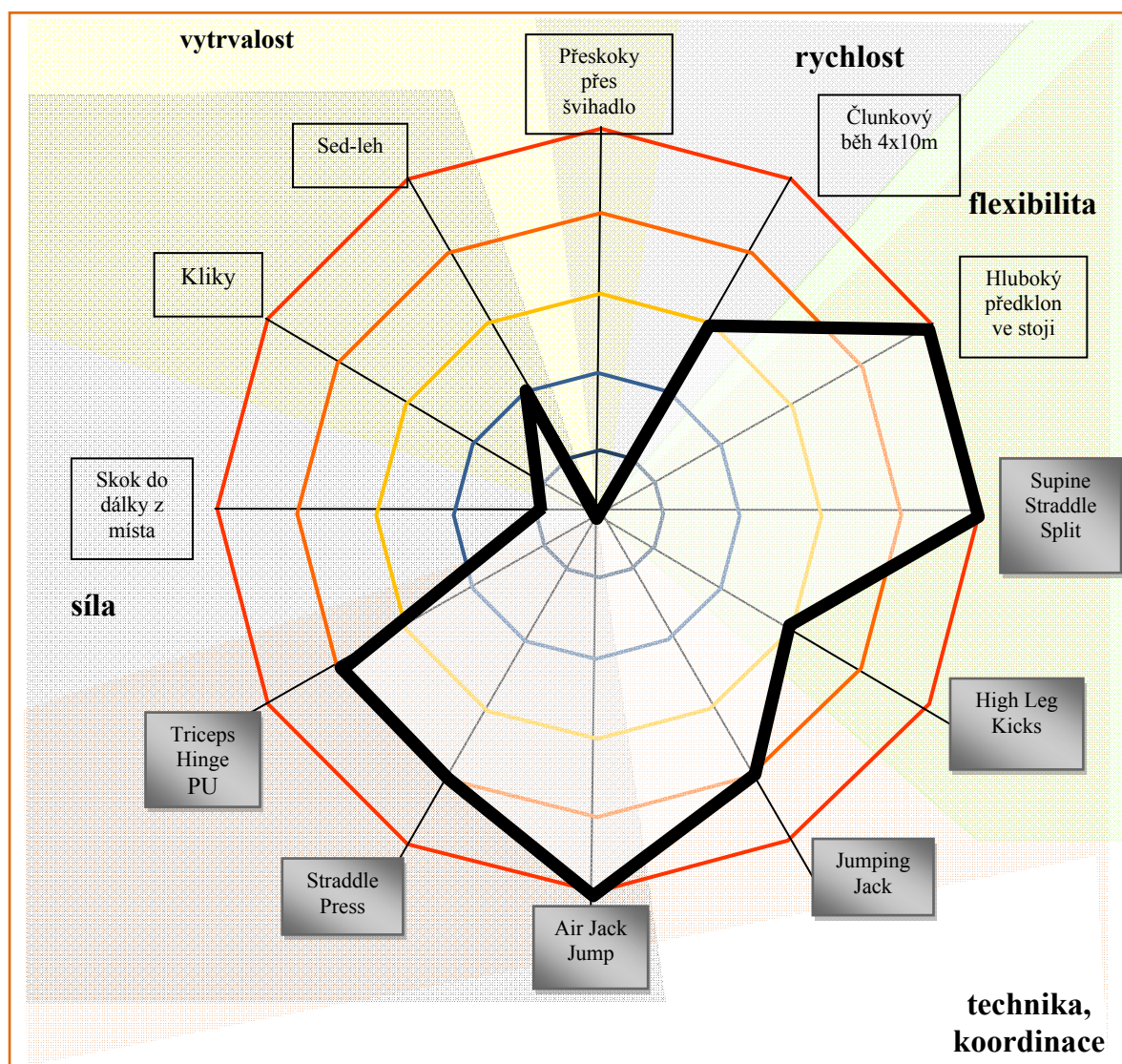
Individuální testový profil D3 byl vytvořen pro závodnici, která je považována podle mého mínění za nejlepší závodnici ve sportovním aerobiku. Chtěla jsem si ověřit zda-li tomu tak opravdu je a pokud má tato závodnice určité nedostatky, zjistit v jaké oblasti se nacházejí.



Obr. 23 Individuální testový profil závodnice D3

Pouze průměrných výsledků dosáhla závodnice hned ve třech prvcích, skok do dálky z místa, přeskoky přes švihadlo a Supine Straddle Split. Nižšího počtu bodů (4 body) dosáhla v High Leg Kicks a hlubokém předklonu ve stoji. Podle výsledků a individuálního testového profilu I. na obrázku č. 22 bych se jako trenérka měla zaměřit na výbušnou sílu dolních končetin a na flexibilitě obecně. Naopak velké klady závodnice jsou v síle horních končetin.

Individuální testový profil závodnice K10, znázorněný na obr. 24, byl vytvořen pro závodnici, která je považována podle mého mínění za jednu z horších závodnic ve sportovním aerobiku. Její individuální testový profil by mi měl jako trenérce ukázat, kde jsou její nedostatky a kam bych měla tréninkovou přípravu směřovat.



Obr. 24 Individuální testový profil závodnice K10

Podprůměrných výsledků dosáhla závodnice hned v několika prvcích, skok do dálky z místa, kličky, sed leh, přeskoky přes švihadlo, kde dokonce byla ohodnocena bodem 0. Průměrných výsledků dosáhla v člunkovém běhu 4 x 10 m. Naopak nadprůměrně byla tato závodnice hodnocena v prvcích flexibility. Podle výsledků hodnocení je velký nedostatek závodnice ve výbušné síle dolních končetin, vytrvalosti i síle horních končetin. Velmi kladných hodnot dosáhla závodnice ve flexibilitě.

6 Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo vytvoření testové baterie pro výběr talentů dětí mladšího školního věku pro potřeby sportovního aerobiku a následné ověření realizovatelnosti jednotlivých testů v praxi. Do testování byly zapojeny svěřenkyně z Holiday fitness clubu v Českých Budějovicích. Testované byly z věkových kategorií mladšího školního věku, ve sportovním aerobiku rozděleny do kategorie děti a kategorie kadet.

Vytvořenou testovou baterii jsem rozdělila do dvou částí. První obecnou část, do které jsem testy vybraných základních schopností vyhledávala v literatuře tak, aby co nejvíce korespondovaly s potřebami sportovního aerobiku. Při vytváření druhé specifické části souboru testů jsem vybírala ze čtyř kategorií povinně volitelných prvků sestav sportovního aerobiku. Vybrán byl vždy základní zástupce každé kategorie prvků. Upravovala jsem bodové hodnocení a následně sama ověřila na závodnicích sportovního aerobiku. Ověřování všech testů závodnicemi, které nikdy neabsolvovaly tyto testy, zabralo dvě tréninkové jednotky po 120 ti minutách. Pomocí obou částí testové baterie byla zjišťována vytrvalost, rychlost, síla, flexibilita, koordinace, ale i samotná technika prvků.

Výsledky dílčích testů pro mne byly občas velice překvapující, ale někdy potvrdily mé mínění o závodnicích z běžného tréninku. Přestože jsem si výsledky jednotlivých testů zaznamenala i přehledně znázornila do grafů, největším přínosem pro mne jako pro trenérku byl vytvořený individuální profil závodníka v testové baterii pro potřeby sportovního aerobiku. V profilu jsme zpřeházely pořadí jednotlivých testů podle preferovaných rozvíjených schopností a graficky vynesly do 12ti stěnu, aby byly snadno vidět slabá a silná místa testované osoby. Výsledky z testů nelze zobecňovat, to by bylo možné po větším počtu měření, kdy bude možné navrhnout různé varianty testových baterií. Navržené testy by měly sloužit všem trenérům, kteří si chtějí ověřit výkonnost svých svěřenců a pro závodníky důkazem toho, v čem se ještě stále mají zlepšovat.

Cíl práce považuji za splněný. Navrhuji testování provádět vícekrát do roka. Například jako vstupní testování pro nové talenty do sportovního aerobiku, nebo jako výstupní testování na konci školního roku, abychom věděli, jaká je závodníková výkonnost před letními prázdninami. Mým posledním návrhem je otestovat závodnice těsně po závodech na jaře, kdy by měla jejich výkonnost být na té nejvyšší hranici, s nejlepšími výsledky testování.

7 Referenční seznam

Literatura:

Antropiusová, I. (2007). *Sledování úrovně motoricko-funkční přípravy sportovního aerobiku dětí*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova FTVS.

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

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

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

Hájková, J., Vejražková, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova.

Choutka, M., Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia/Karolinum.

Chytráčková, J. a kol. (2002). *Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova.

Jansa, P., Dovalil, J., a kol. (2007). *Sportovní příprava*. Q-art.

Kristofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.

Kristofič, J.(2000). *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV.

Kristofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada.

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

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

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

Tesařová, P. (2003). *Příspěvek k výběru dětí pro oddíl sportovního aerobiku*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova FTVS

Toufarová, H. (2003). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.

Zítko, M. (1998). *Kompenzační cvičení*. Praha: Svoboda.

Internet:

<http://www.csae.cz/souteze/o-soutezich/>

<http://www.csae.cz/souteze/pravidla-a-rady/>

<http://www.csae.cz/souteze/struktura-soutezi-fisaf/>

<http://www.sportovniaerobik.cz/page/1175/>

http://oic.ftvs.cuni.cz/hendl/1_2.pdf

8 Seznam příloh

Seznam příloh:

Příloha 1 – Tabulky základních pohybových hodnot

Příloha 2 – Tabulky specifických pohybových hodnot

Příloha 3 – Přepis záznamového archu základních pohybových dovedností

Příloha 4 – Přepis záznamového archu specifických pohybových dovedností

Příloha 5 – Individuální testový profil D1

Příloha 6 – Individuální testový profil D2

Příloha 7 – Individuální testový profil D4

Příloha 8 – Individuální testový profil D5

Příloha 9 – Individuální testový profil K6

Příloha 10 – Individuální testový profil K7

Příloha 11 – Individuální testový profil K8

Příloha 12 – Individuální testový profil K9

Příloha 1 – Záznamy a bodové hodnocení testu základních pohybových schopností

| Test č. 1 Skok do dálky z místa | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | K 6 | K 7 | K 8 | K 9 | K 10 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| SKOK v cm | 121 | 151 | 145 | 146 | 136 | 172 | 165 | 156 | 148 | 141 |
| BODOVÉ hodnocení | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |

| Test č. 2 Člunkový běh 4 x 10m | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | K 6 | K 7 | K 8 | K 9 | K 10 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| ČAS | 12,6 | 13,2 | 10,7 | 11,1 | 10,7 | 10 | 10,9 | 10,4 | 11,4 | 12,9 |
| BODOVÉ hodnocení | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |

| Test č. 3 Sed leh | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | K 6 | K 7 | K 8 | K 9 | K 10 |
|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| POČET sed lehů | 28 | 26 | 37 | 30 | 35 | 34 | 29 | 40 | 25 | 22 |
| BODOVÉ hodnocení | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 |

| Test č. 4 Hluboký předklon ve stoji | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | K 6 | K 7 | K 8 | K 9 | K 10 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| BODOVÉ hodnocení | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 |

| Test č. 5 Kliky - tricepsový klik | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | K 6 | K 7 | K 8 | K 9 | K 10 |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| POČET kliků | 20 | 19 | 42 | 21 | 47 | 19 | 9 | 16 | 11 | 13 |
| BODOVÉ hodnocení | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 0 | 2 | 1 | 1 |

| Test č. 6 Přeskoky přes švihadlo | D1 | D2 | D3 | D4 | D5 | K 6 | K 7 | K 8 | K 9 | K 10 |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| POČET přeskoků | 74 | 196 | 180 | 63 | 123 | 243 | 265 | 214 | 346 | 125 |
| BODOVÉ hodnocení | 0 | 4 | 3 | 0 | 0 | 4 | 5 | 2 | 5 | 0 |

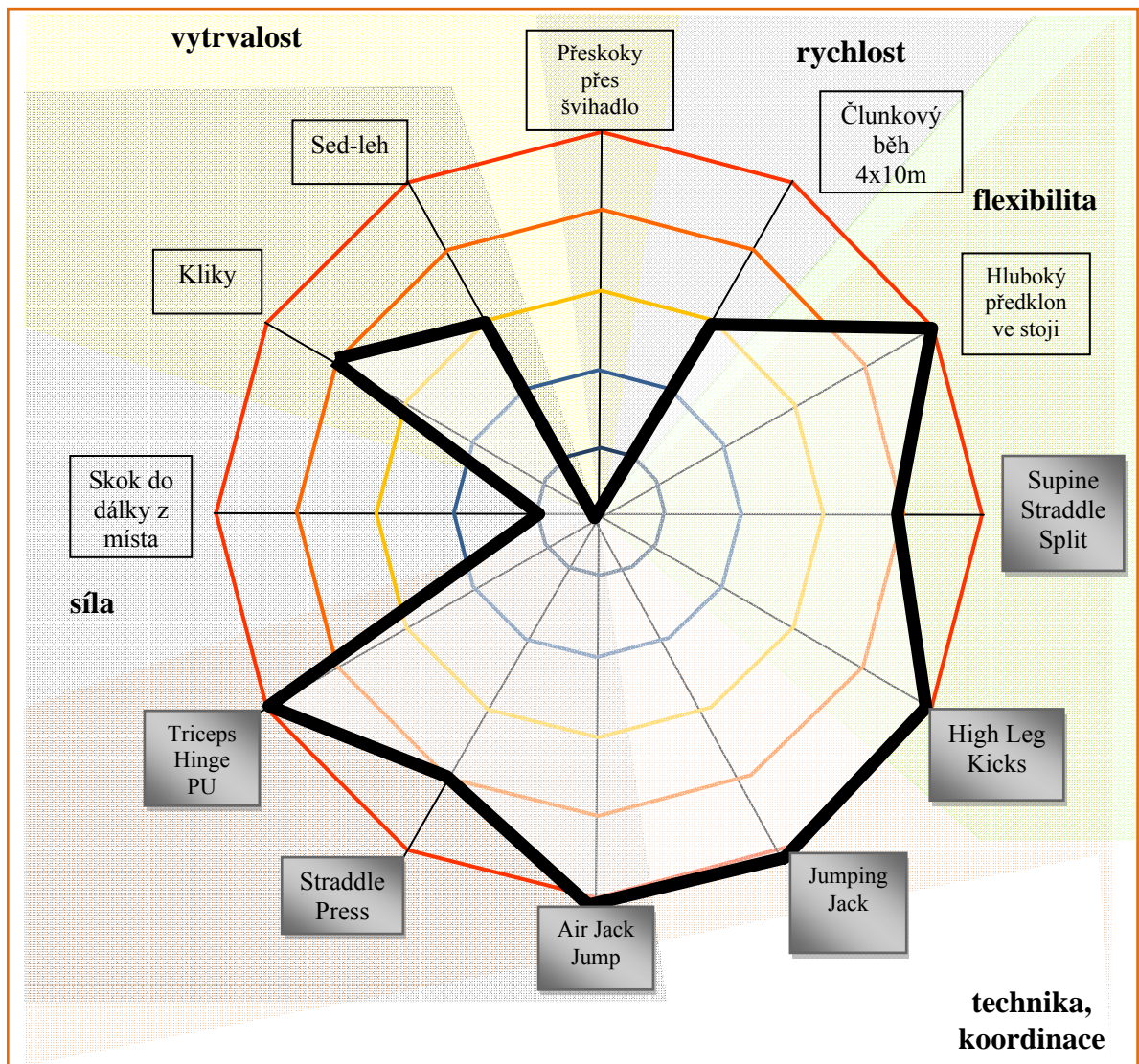
Příloha 3 – Přepis záznamového archu základních pohybových dovedností

| Základní pohybové schopnosti | Skok daleký z místa | Člunkový běh 4 x 10m | Sed leh | Hluboký předklon ve stoji | Klik - tricepsový klik | Přeskoky přes švihadlo |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| D 1 | 110, 121 | 12,6 | 28 | 5 | 20 | 74 |
| D 2 | 139, 151 | 13,2 | 26 | 5 | 19 | 196 |
| D 3 | 144, 145 | 10,7 | 37 | 4(1/2dlaně) | 42 | 180 |
| D 4 | 146, 145 | 11,1 | 30 | 5 | 21 | 63 |
| D 5 | 136, 127 | 10,7 | 35 | 4(1/2dlaně) | 47 | 123 |
| | | | | | | |
| K 6 | 172, 166 | 10 | 34 | 5 | 19 | 243 |
| K 7 | 150, 165 | 10,9 | 29 | 5 | 9 | 265 |
| K 8 | 154, 156 | 10,4 | 40 | 5 | 16 | 214 |
| K 9 | 147, 148 | 11,4 | 25 | 1(jen prsty) | 11 | 346 |
| K 10 | 127, 141 | 12,9 | 22 | 5 | 13 | 125 |

Příloha 4 - Přepis záznamového archu specifických pohybových dovedností

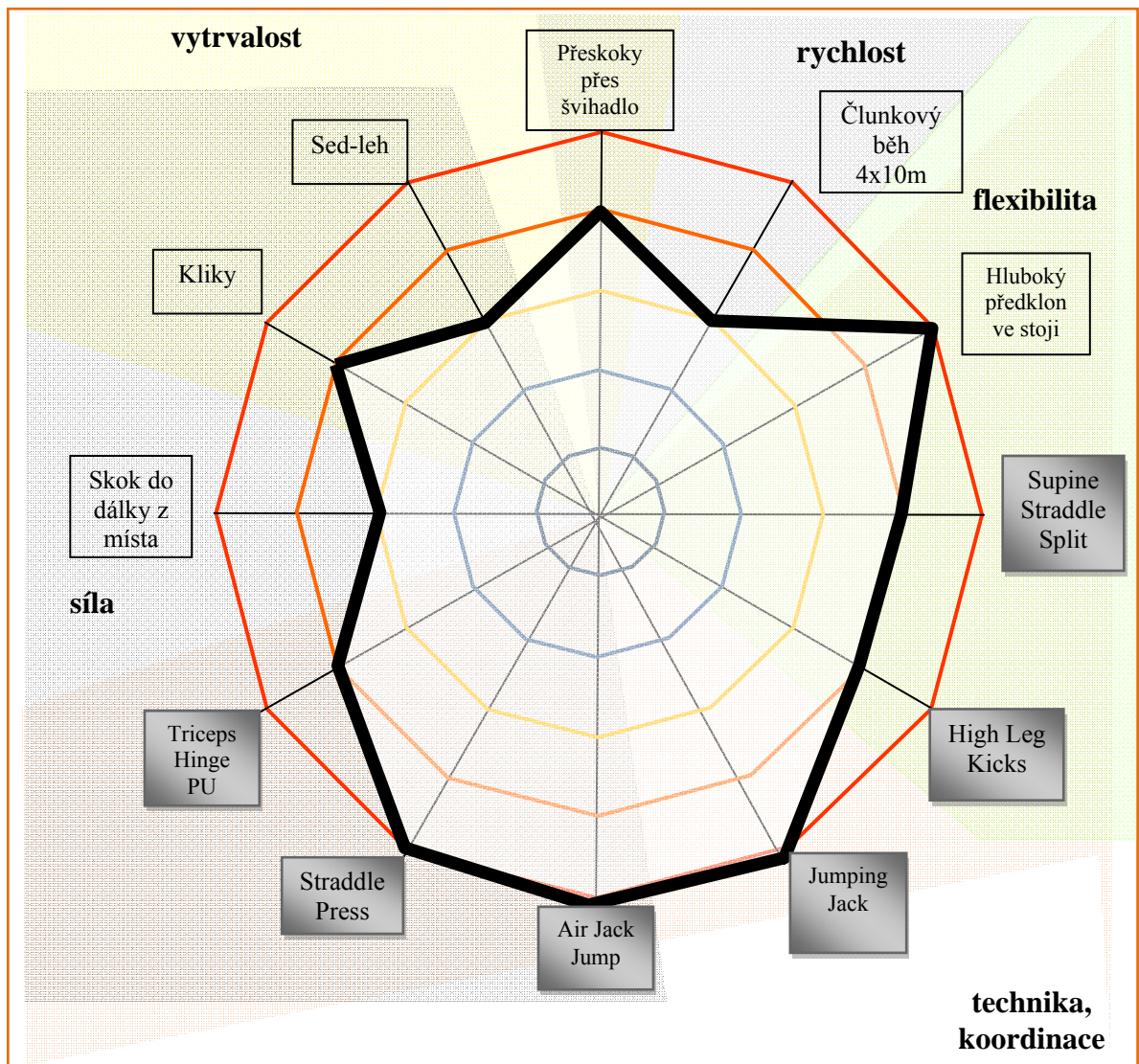
| Specifické pohybové schopnosti | High Leg Kicks | Jumping Jacks | Supine Straddle Split | Triceps Hinge Push Up | Air Jack Jump | Straddle Press |
|---------------------------------------|-----------------------|----------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|
| D 1 | 5 | 5 | 4(šp.) | 5 | 5 | 4(ram.) |
| D 2 | 4(nesnož.) | 5 | 4(šp.) | 4 (záda) | 5 | 5 |
| D 3 | 4(nesnož.) | 5 | 3(šp.,zad.) | 5 | 5 | 5 |
| D 4 | 4(boky) | 5 | 4(šp.) | 5 | 4(zad.) | 5 |
| D 5 | 4(kolena) | 5 | 3(šp.,zad.) | 5 | 5 | 5 |
| | | | | | | |
| K 6 | 4(kolena) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| K 7 | 4(kolena) | 5 | 4(šp.) | 5 | 5 | 5 |
| K 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| K 9 | 4(kolena) | 5 | 3(šp.,zad.) | 4 (záda) | 5 | 3(výd,kol) |
| K 10 | 3(kol.,nesn.) | 4(nesn.) | 5 | 4 (záda) | 5 | 4(výd) |

Příloha 5 – Individuální testový profil D1



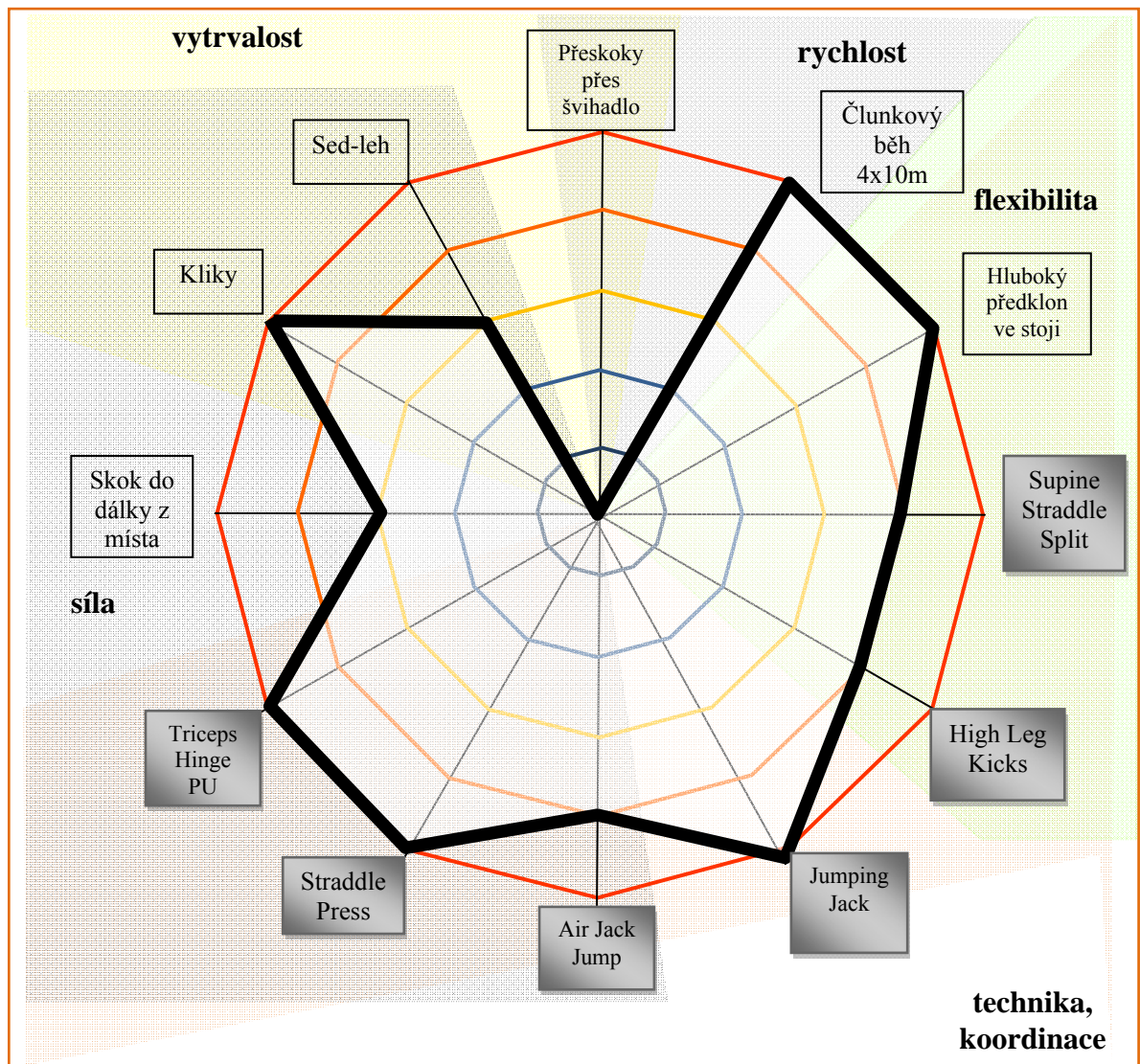
Obr. 25 Individuální testový profil D1

Příloha 6 – Individuální testový profil D2



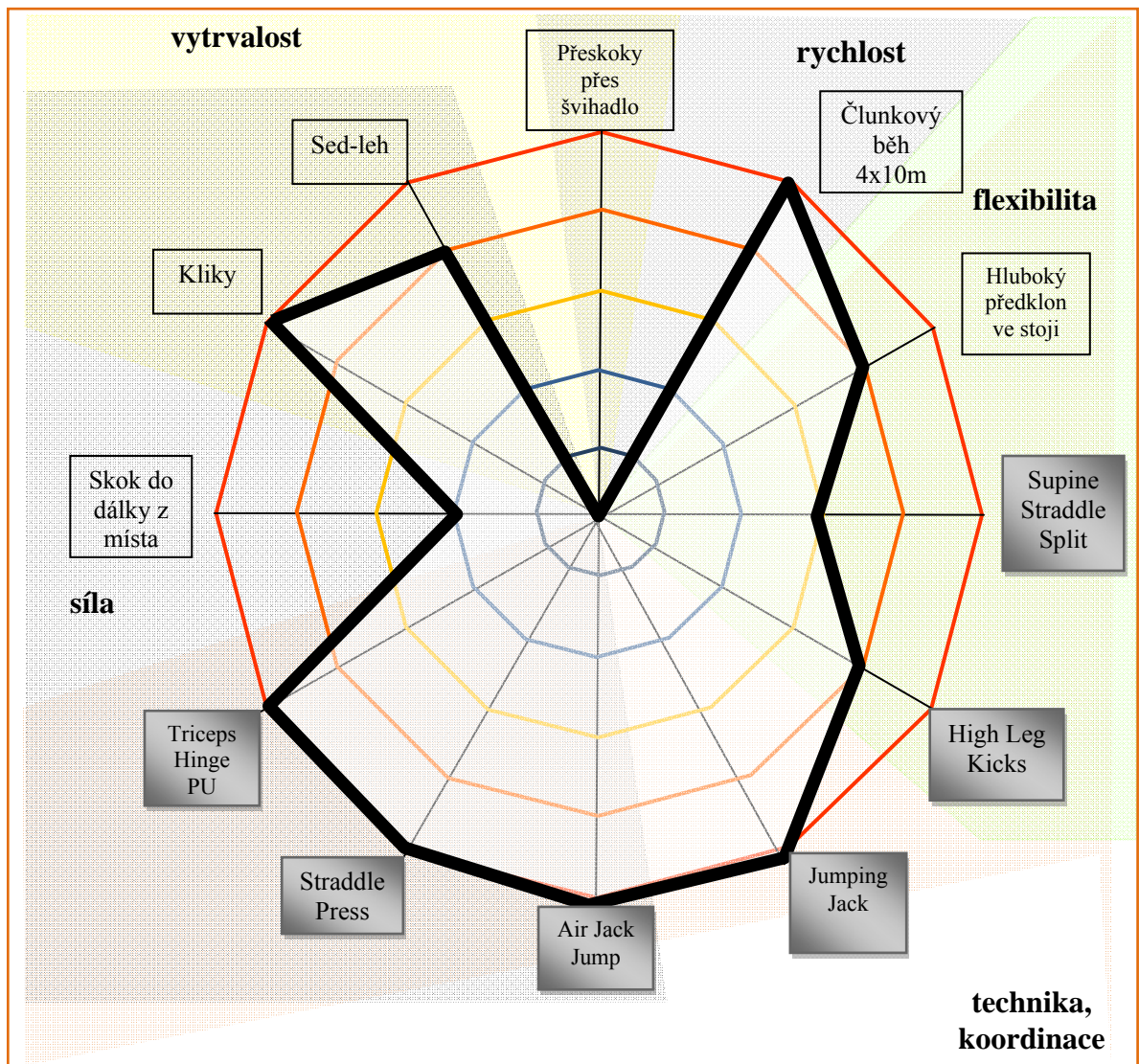
Obr. 26 Individuální testový profil D2

Příloha 7 – Individuální testový profil D4



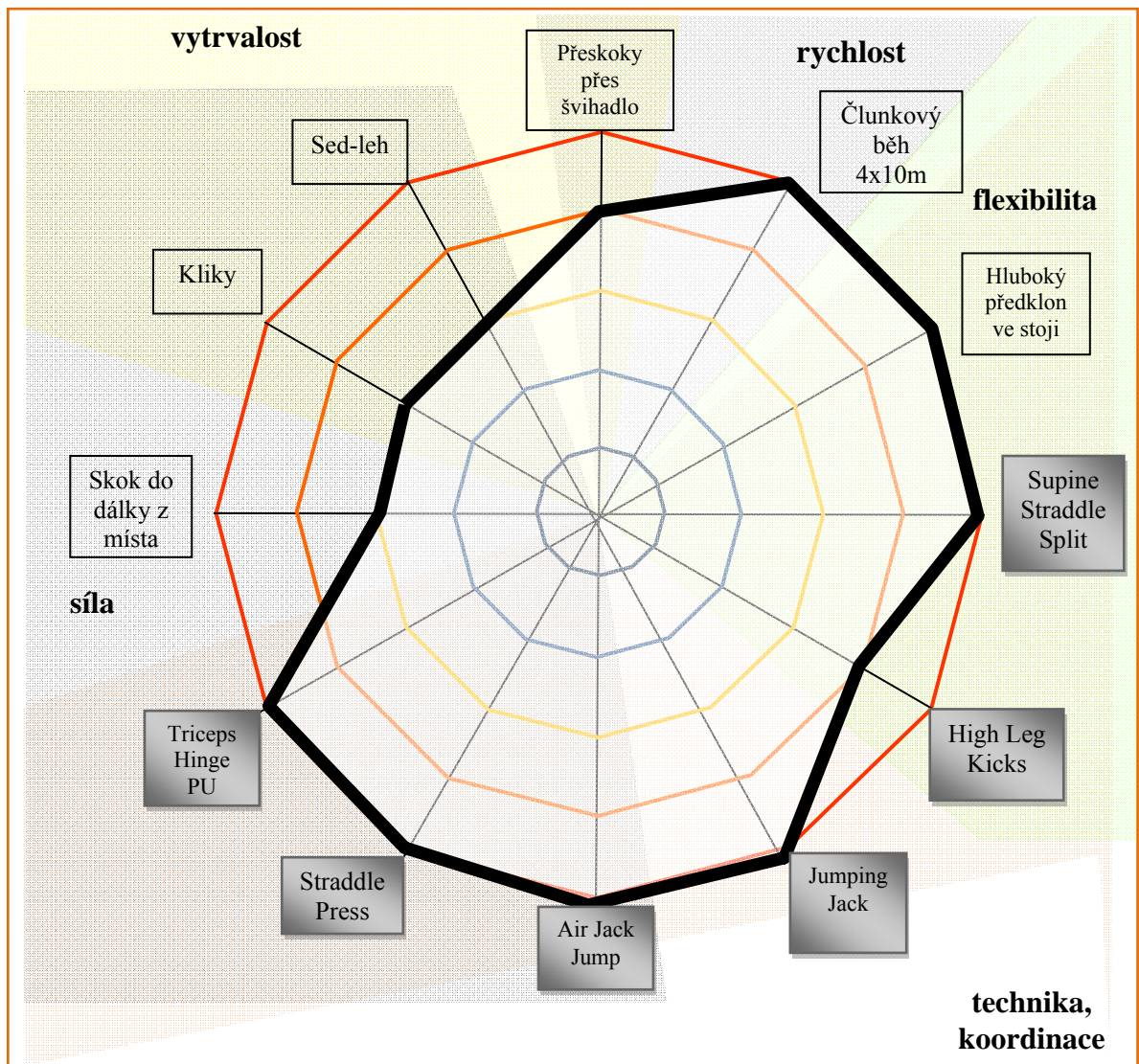
Obr. 27 Individuální testový profil D4

Příloha 8 – Individuální testový profil D5



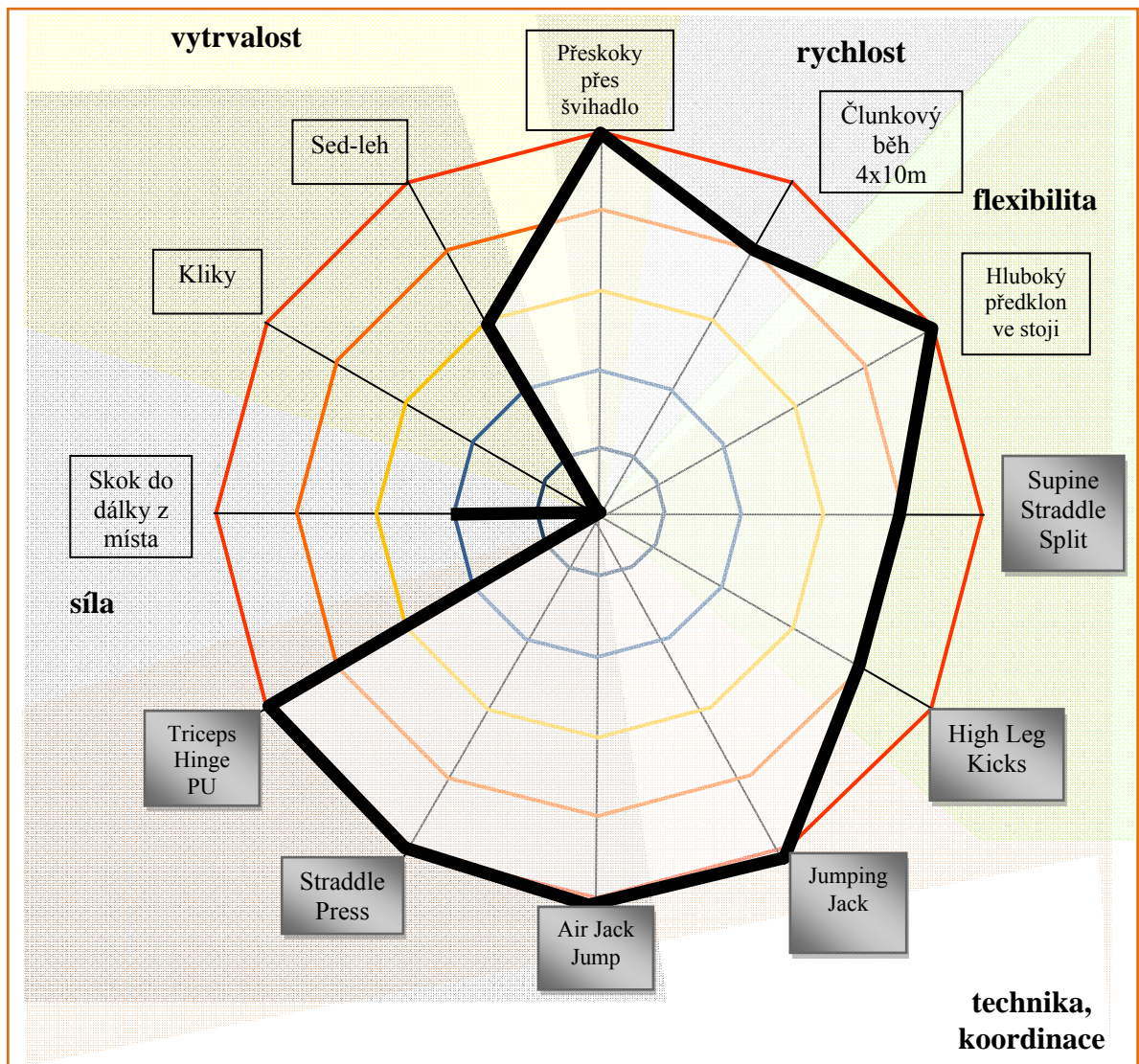
Obr. 28 Individuální testový profil D5

Příloha 9 – Individuální testový profil K6



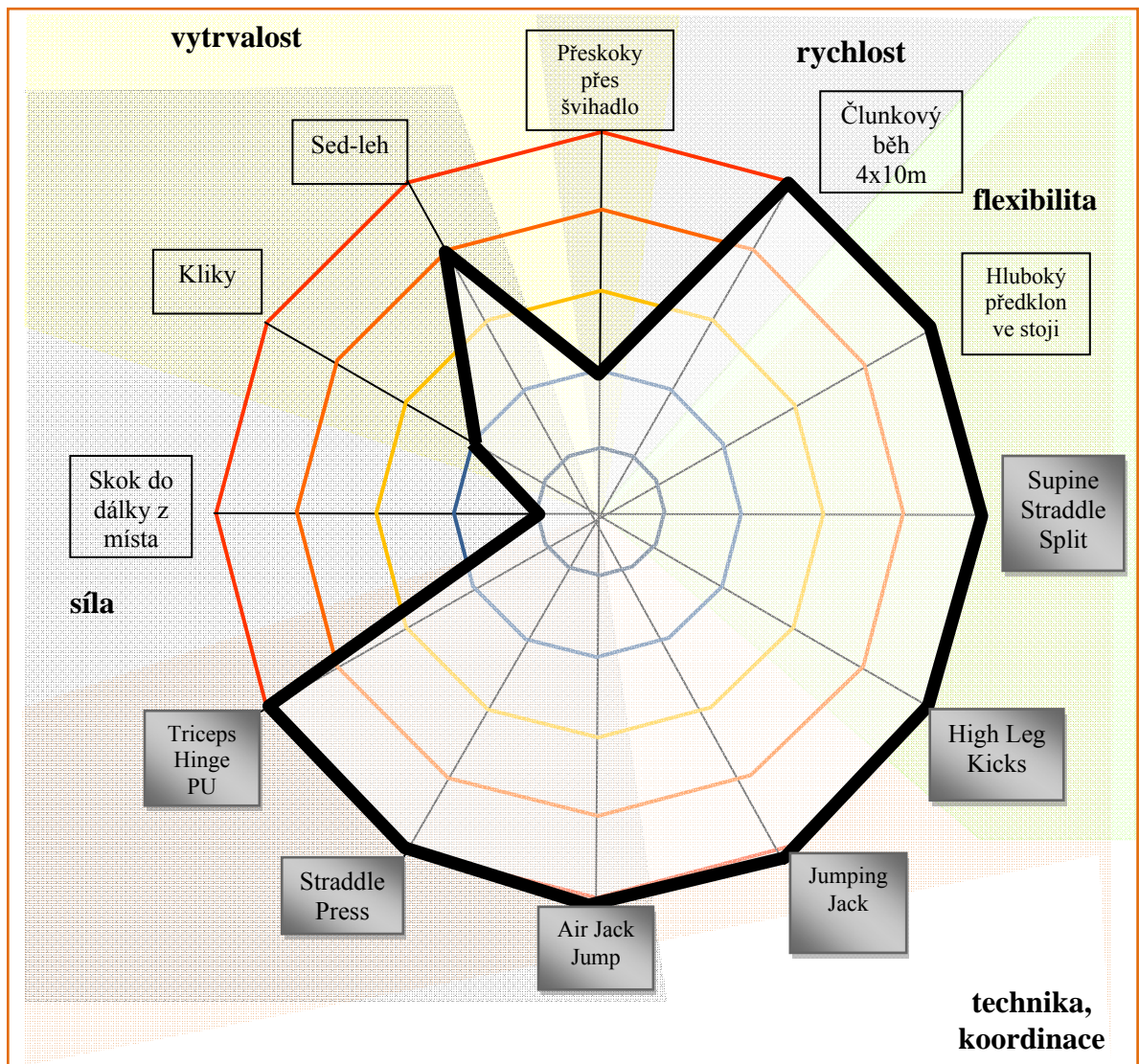
Obr. 29 Individuální testový profil K6

Příloha 10 – Individuální testový profil K7



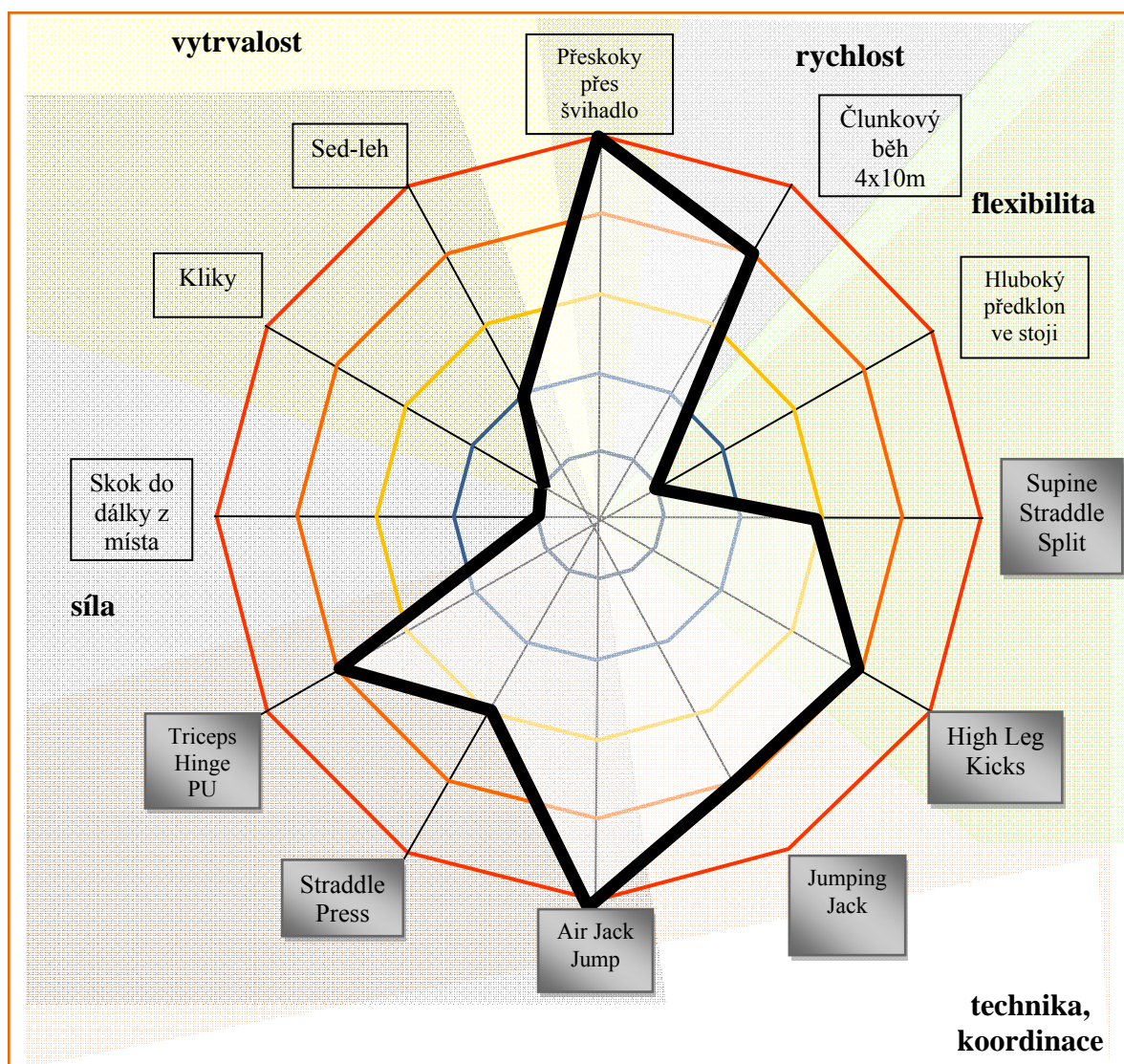
Obr. 30 Individuální testový profil K7

Příloha 11 – Individuální testový profil K8



Obr. 31 Individuální testový profil K8

Příloha 12 – Individuální testový profil K9



Obr. 32 Individuální testový profil K9