



# PROJEKT ABSOLVENT SEMINÁRNÍ PRÁCE

AUTOR: TEREZA STRNADLOVÁ

GARANT: MGR. JAN BAŠE

OBLAST: AEROBIK

TÉMA: **SPORTOVNÍ AEROBIK**

### **Anotace**

Chtěla bych vám říct něco o sportovním aerobiku, kterému se věnuji od svých pěti let a ráda bych vás s ním blíže seznámila, předložila vám o něm pár zajímavých informací. Tento sport mě velice baví, nejlepší je na něm kolektiv, se kterým se scházím skoro každý den a cíl tohoto sportu. Já osobně se věnuji cvičení ve skupině po osmi lidech. Tato kategorie má výhodu v tom, že nejsem na ploše sama, ale bojuji za celý tým. V mé skupině jsou jenom dívky. Navzájem se podporujeme a doplňujeme.

### **Problémové otázky**

1. Co je to sportovní aerobik?
2. Jaké existují kategorie ve sportovní aerobiku?
3. Co se hodnotí na závodech?

## Osnova

<b>1. Úvod o Sportovním aerobiku</b> .....	3
1.1 Co to je sportovní aerobik?.....	3
<b>2. Jaké jsou kategorie ve sportovní aerobiku</b> .....	3
2.1 Sportovní aerobik jednotlivci (singl).....	3
2.2 Sportovní aerobik dvojice (duo).....	3
2.3 Sportovní aerobik trojice (trio, tým).....	3
2.4 Sportovní aerobik fitness – fitness aerobik a fitness aerobik stepy.....	3
<b>3. Co se hodnotí na závodech?</b> .....	4
3.1 Správná volba hudby.....	4
3.2 Použití všech povinných prvků a jejich správnost.....	4
3.3 Celkový dojem- vzhled, úsměv, dres, atd.....	4
<b>4. Jak probíhají tréninky?</b> .....	5
<b>5. Závěr</b> .....	6



## 1. Co to je sportovní aerobik?

Sportovní aerobik je druh aerobiku. Je upravený pro soutěže. Celosvětově se rozšířil na konci 90. let 20. století, v současné době trpí rozštěpením do více sportovních federací. Je o něco náročnější než normální komerční aerobik, protože má těžší obsah sestavy a také obsahuje velice náročné prvky na sílu a ohebnost.

## 2. Jaké jsou kategorie ve sportovním aerobiku?

Sportovní aerobik se dělí na několik kategorií: singl, duo, trio, fitness aerobik a fitness stepy.

### **2.1 Sportovní aerobik jednotlivci (singl)**

Singl znamená že dívka, nebo chlapec cvičí sestavu sám(a) za sebe.

### **2.2 Sportovní aerobik dvojice (duo)**

V duo jsou dva lidé, a sice kluk a holka. Ti cvičí spolu jednu sestavu a jsou takový menší tým.

### **2.3 Sportovní aerobik trojice (trio, tým)**

V triu cvičí tři lidé. Může to být jakákoliv kombinace. Např. dvě holky a jeden kluk, nebo jedna holka a dva kluci.

### **2.4 Sportovní aerobik fitness (skupina), ty se dělí na fitness a fitness step**

Fitness tým se ještě dělí na dvě kategorie. Na normální skupinovku a na stepy. Normální skupinovku cvičí několik lidí. Od počtu čtyř cvičenců až po čtrnáct. Ti cvičí bez jakéhokoliv náčiní. A step tým cvičí se stepy. To znamená že mají normální sportovní aerobikovou sestavu, akorát ji cvičí na stepch.



### **3. Co se hodnotí na závodech?**

#### **3.1 Správná volba hudby**

Na závodech je jedno z nejdůležitějších kritérií správně zvolená hudba. Je potřeba, aby hudba byla kvalitně sestříhána, správně zrychlena a aby trvala tolik minut, kolik je dáno, např. pro A jednotlivce musí hudba trvat jednu minutu a půl. Také musí být zvolen žánr odpovídající pro cvičení, ne žádná dechovka.

#### **3.2 Použití všech povinných prvků a jejich správnost.**

Další z nejvíce hodnocených kritérií na závodech je použití, správné provedení a rozložení všech povinných prvků. V sestavě musí být použity všechny povinně volitelné prvky, které jsou trenérům posílány. Na výběr je hned několik prvků podle obtížnosti a bodového hodnocení. Prvky musí být správně provedeny a podle toho se pak i hodnotí. Musí být i dobře rozmístěny, aby nebyly třeba dva prvky hned za sebou.

#### **3.3 Celkový dojem - vzhled, úsměv, dres, atd.**

Poslední důležitá věc, která se hodnotí, je celkový dojem. Porota hodnotí vzhled cvičence, zda není přehnaně zmalovaný(á), jestli má vhodný účes a potom oblečení, ve kterém cvičí, v tomhle případě dres. Úsměv, který dodává sestavě taky velkou část dojmu (je důležité se usmívat a tvářit se přirozeně), se nesmí moc přehánět, protože to pak taky není pěkné.

Občas porota ocení, když si cvičenci zpívají s hudbou. U sestav, kde je počet členů dva a více, se ještě navíc hodnotí synchron, tzn. zda lidé v sestavě cvičí stejně, jestli nejdou každý jinak, nebo jestli se k sobě vůbec hodí.



#### **4. Jak probíhají tréninky? (POSTUP- rozehrívání, posilování, sestavy atd.)**

Tréninky jsou v každém klubu různě nastavené, někdo trénuje každý den a někdo jen třikrát týdně. My máme trénink 5 x týdně + někdy závody. Každý den je zaměřen na něco jiného.

**V pondělí** máme posilování, fyzičku a cvičení na TRX, nebo kondiční cvičení.

**V úterý** cvičíme komerční aerobik, a když nám na konci zbyde čas, tak si dáme ještě posilování.

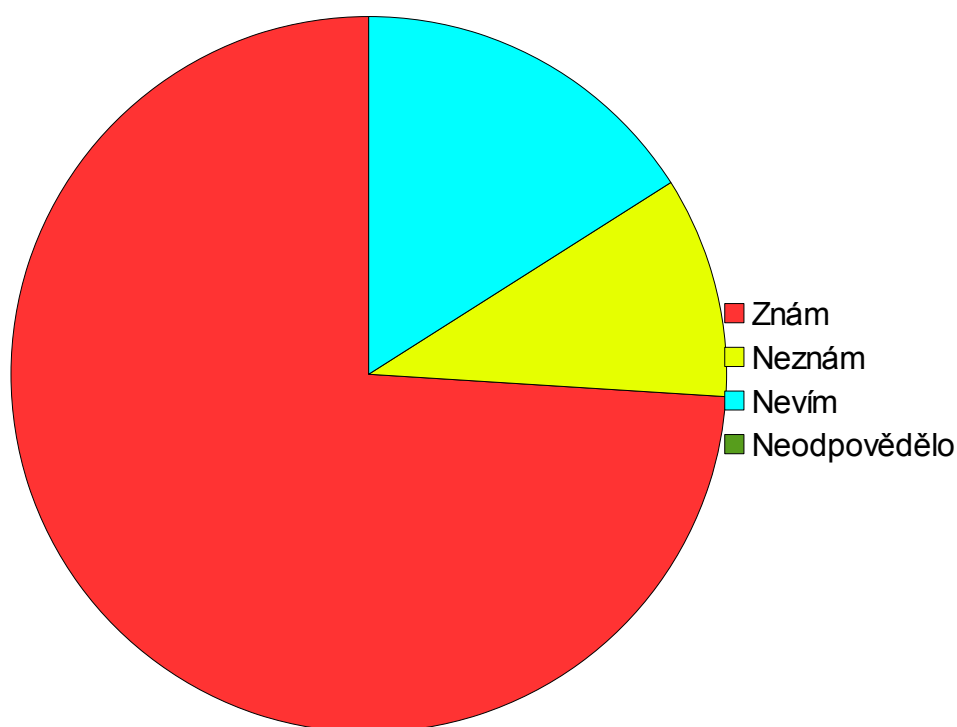
**Ve středu** máme trénink zaměřený na trénování a pilování našich sestav, tam většinou jezdíme pořád dokola sestavy a zdokonalujeme je.

**Ve čtvrtek trénink nemáme.**

**V pátek** máme posilování, kondiční cvičení, odrazovku a gymnastiku.

**O víkendech** máme většinou celodenní cvičení s obědem a relaxací v mokré zóně. Obvykle cvičíme sestavy a posilujeme. Jednou za tři týdny máme závody.

Zeptala jsem se padesáti lidí, jestli už někdy slyšeli o sportovním aerobiku.



## **5. Závěr**

Na začátku jsem si položila tři otázky, na které jsem si v průběhu práce odpověděla. Splnila jsem všechna kritéria hodnocení, dodržela jsem termín odevzdání, měla jsem pohovor s garantem a všechny hodiny upravené pro práci na projektu Absolvent jsem využila. Téma sportovní aerobik jsem si vybrala, protože o něm vím dost informací a věnuji se mu již deset let. Moje seminární práce se mi povedla a vše jsem stihla bez komplikací.

In the beginning of my work, I asked three questions, which I answered during the work. I carried out all the evaluation criteria, I accomplished the submission deadline, I had an interview with the guarantor and all the lessons adapted for working on the project I used the graduates. Subject sports aerobics I chose because I am fully familiar with it and have done aerobics for ten years. My seminar work, in my opinion, is good and I find it successful. I managed it without any complications.