



# Aerobic team Orel Blansko

Ročníková práce

Školní rok 2022/2023

Školní rok: 2022/2023  
Autor: Tereza Dvořáčková, IX.A  
Konzultant: Mgr. Darina Zouharová

### ***Prohlášení***

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Vavřinci dne 18. 5. 2023

Tereza Dvořáčková

### ***Poděkování***

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Darině Zouharové a také Mgr. Adéle Bláhové za ochotnou pomoc a cenné rady při vypracovávání ročníkové práce.

## Obsah

1. Úvod.....	5
2. Historie klubu.....	6
3. Aerobic team Orel Blansko nyní .....	7
4. Druhy aerobiku, kterému se věnuji já .....	8
4.1 Basic team show .....	8
5. Příprava na soutěže .....	9
5.1 Náplň tréninku .....	9
5.2 Přípravná soustředění .....	9
5.3 Závodní sestava .....	10
6. Soutěže .....	11
7. Moje úspěchy .....	13
8. Závěr .....	15
9. Resumé.....	15

# 1. Úvod

Pohyb a fyzická aktivita jsou součástí mého života již od útlého dětství. Jako malou mě rodiče vedli k pohybu a díky nim jsem se také dostala ke svému zájmu, aerobiku. Proto jsem si pro tuhle práci zvolila téma Aerobic team Orel Blansko. Seznámím Vás s historií našeho týmu, objasním i druhy aerobiku, kterými se zabýváme a nedílnou součástí mé práce je i popis tréninku a následných soutěží. Jelikož jsem součástí tohoto týmu několik let, jsou zde zahrnuty i moje úspěchy.



## 2. Historie klubu

Aerobic má v městě Blansku dlouhodobou tradici. Začala s ním zde již Květoslava Skotáková. Vedla ale pouze lekce pro dospělé, kde se zaměřovala na aerobické sestavy spojené s prvky pilates. Následně budovala vztah k aerobiku i u své dcery, která stojí za základem našeho týmu Aerobic teamu Orel Blansko. Ve městě Blansku jsou i jiné cvičenky, které stojí za zmínku například Iveta Kuklínková, Aneta Kuklínková, Ivana Klimešová.

Právě dcera Květoslavy Ivana Klimešová stojí za vznikem našeho týmu. Nejprve udělala kroužek aerobiku pro skupinu dětí pod Domem dětí a mládeže Blansko. Zde ale aerobik podporovat už nechtěli, tak hledala jiné místo. Z tohoto důvodu založila v roce 2006 Aerobic team Blansko, kterého sídlo bylo v tělocvičnách Jednoty Orla Blansko na adrese Komenského 15, Blansko. Tento tým měl okolo 30 členů ve věku od 5 do 15 let. Ivana své svěřenkyně připravovala na závody asociace fisaf.cz (Český svaz aerobiku a fitness) a FIG (Mezinárodní gymnastická federace). Jejich úspěchy začaly být známy i veřejností, a tak Jednota Orel Blansko projevila zájem o spolupráci. Tým se datuje pro rok 2008 oficiální vznik AEROBIC TEAMU OREL BLANSKO.



### 3. Aerobic team Orel Blansko nyní

Po Ivaně Klimešové se týmu ujala její zkušená svěřenkyně Markéta Kolářová, za jejího působení se děti připravovaly na závod asociace Děti fitness aneb sportem proti drogám, kde po usilovném 5letém snažení získaly pod jejím vedením titul Mezinárodní mistryně ČR této asociace.

Nyní náš tým vede Adéla Bláhová, která je samozřejmě vychovaná opět předešlou trenérkou. Za jejího působení se tým rozrostl na celých 137 členů a mohou si připsat titul Mistryně ČR v soutěži Česko se Hýbe pod asociací fisaf.cz a titul II. Vicemistryně ČR v gymnastickém aerobiku FIG. S trénováním jí pomáhá dalších 6 trenérek, které se od ní učí a Adéla doufá, že opět jedna z nich, už dle tradice, bude její následovnicí ve vedení týmu.

Nyní Aerobic team Orel Blansko poukazuje na historii ve svém logu kdy silueta je vytvořená dle originální fotografie zakladatelky Aerobic teamu Orel Blansko Ivany Klimešové.



## 4. Druhy aerobiku, kterému se věnuji já

### 4.1 Basic team show

Tato kategorie má určitá specifická pravidla, kterých se musíme držet. Ve skladbě by měly převažovat prvky low impact, polovina aerobních vazeb musí být tvořena prvky komerčního aerobiku. Náčiní musí být v sestavě využito více než v 50% sestavy. Hodnotí se zde také originalita, nápad a zpracování dresů.

U basic team show s náčiním sleduje každý rozhodčí vždy čtyři kritéria, výjimkou je technický rozhodčí, který hodnotí šest kritérií. Každé kritérium hodnotí rozhodčí na škále devíti „křížků“, přičemž nula křížků je nejméně a 9 křížků je nejvíce za každé kritérium. Rozhodčí zapíše výsledky bezprostředně po předvedení sestavy do karty a odešle sčitateli výsledků.

Kritéria hodnocení pro technické rozhodčí:

- držení těla a technika pohybu
- technika obsahu
- synchronizace pohybu
- variabilita a rozmanitost manipulace s náčiním
- obtížnost a technika manipulace s náčiním
- prostorová choreografie

Kritéria hodnocení pro ostatní rozhodčí:

- využití principů skladby, originalita
- celkový estetický dojem (kostýmy, výraz, make-up)
- pohybová interpretace hudební předlohy + hudební předloha
- obsah – změny tempa, interakce, dynamika pohybu



## 5. Příprava na soutěže

Příprava na soutěž probíhá vždy od září do konce února, od měsíce března začíná závodní sezona. Tréninky si každý tým stanovuje individuálně dle jejich možností a potřeb. U nás v týmu trénuje každá závodní skupina 3krát týdně. Dva tréninky jsou zaměřeny na nácvik a tvorbu nové závodní sestavy, jeden trénink slouží ke zlepšení kondice a posílení těla.

### 5.1 Náplň tréninku

Naše tréninky obsahují nácvik závodní sestavy, rozvoj motoricko-funkčních schopností, rozvoj flexibility, koordinace, obratnosti a síly. Začínáme zahřátím těla a svalů formou obíhání koleček v tělocvičně. Tohle rozehrátí můžeme přirovnat k atletické abecedě (běh, skipping, lifting, šasé..)

Po zahřátí následuje procvičení techniky provedení základních prvků. Provádíme ho vždy v řadách za sebou po cca 5 lidech. Zde trénujeme i nové aerobní vazby do následné závodní sestavy, skoky, doskoky, variace jacků. Když máme zahřáté tělo a svaly přejdeme k protažení celého těla a hlavně nohou. Po tomto celkovém rozcvičení následuje samotný nácvik závodní sestavy. Za jeden trénink dokážeme secvičit až 6 osmiček nové části sestavy. Na konci tréninku věnujeme čas krátkému závěrečnému protažení a sebehodnocení, jak nám to dnes šlo, co nás čeká příště, na čem musíme zapracovat i doma. Jelikož tréninkem naše příprava zdaleka nekončí, je třeba si na aerobik vzpomenout i doma a celkově žít zdravý životní styl plný pohybu.

### 5.2 Přípravná soustředění

Přípravná soustředění je takový dlouhý trénink a využíváme ho v přípravné fázi našeho roku. Je vždy o víkendu cca na 5-6 hodin intenzivního cvičení. Tyto soustředění máme vždy na začátku, v polovině a na konci přípravné fáze. Zde se věnujeme pouze nácviku a vylepšení závodní sestavy a také slouží k utužení kolektivu, proto jsou povinná pro všechny členy týmu.

### 5.3 Závodní sestava

Závodní sestavě v aerobiku říkáme pódiová skladba. Soutěže v pódiových skladbách aerobiku navazují na tradice hudebně – pohybových kompozic z České republiky. Chápeme je jako schopnost předvést skladbu skupinou cvičenců jako souvislé dynamické cvičení na hudbu s charakteristickým námětem, který ztvárňujeme pohybem s náčiním či bez. Pohybovým obsahem jsou převážně gymnastická cvičení, taneční prvky a aerobní vazby či speciální výrazové prvky a zvedačky. Všechny tyto prvky by měly být zařazeny přiměřeně k věku a výkonnosti cvičenců. K účinkům patří emoční a estetické působení, které je umocněno výběrem hudby, kostýmů a make-upu. U nás v týmu volíme vždy závodní sestavu s pomůckami, náčiním.

Kostýmy, téma i hudba je na zvolení a kreativité trenéra, jediné obuv je předem daná a pro všechny stejná. Závodní aerobikové boty jsou značky F/S Hi 2431 White/Silver a stojí cca kolem 2 000 Kč. Od minulého roku je na trhu obuvi v aerobiku nová firma venturelli se svými závodními boty AER8 EVO-COMP boty na aerobik závodní. Tato firma se snaží o ucelení závodní obuvi na jejich značku, má avšak úspěch spíše u vrcholově vyšších závodníků, cenově se boty moc neliší.



## 6. Soutěže

V České republice momentálně působí dvě hlavní organizace pořádající závody v aerobiku, které pořádají nominační závody a následně udávat titul Mistr ČR, Mistr Evropy a Mistr Světa.

Oficiální název první organizace je Český svaz aerobiku a fitness FISAF.CZ působící pod hlavičkou mezinárodní organizace FISAF International. FISAF International je mezinárodní, nezávislá, demokratická a nevýdělečná federace, která se věnuje soutěžím formám aerobiku a rozvoji odvětví v oblasti aerobic a fitness v mezinárodním měřítku. U této organizace nazýváme závodní aerobik jako sportovní aerobik.



Druhou organizací je Česká gymnastická federace působící pod hlavičkou mezinárodní organizace Federation Internationale de Gymnastique. FIG je neziskovou organizací a je řídicím orgánem pro gymnastické sporty (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně atd.) po celém světě. Byla založena 23. července 1881 a jedná se tedy o nejstarší existující mezinárodní sportovní organizaci. U této organizace nazýváme závodní aerobik jako gymnastický aerobik.

Každá z těchto organizací pořádá vlastní závody mistrovství České republiky, mistrovství Evropy i mistrovství světa. Gymnastický aerobik se navíc účastní i Světových her World Games.



Důležitým aspektem rozdělení jsou výkonnostní třídy. Jedná se o třídy, které závodníky rozdělují jak dle výkonnosti, tak dle toho, zda jsou registrovanými členy nebo ne. Výkonnostní třídy máme tři. Pouze ve výkonnostní třídě jedna se pořádá Mistrovství Evropy a následně Světa. Samozřejmě neustále vznikají nové spolky, které pořádají závody aerobiku. Tyto spolky mohou dělat jak krajské, tak celorepublikové či mezinárodní soutěže, ale nemohou udávat oficiální titul Mistra ČR.

Mezi tyto spolky řadíme například MIA Festival – Děti fitness aneb sportem proti drogám, Žij pohybem, Aerobic tour, Bohemia tour aerobic, Czech dance tour, které jsou více kolové a postupují do finále pouze ti kteří nasbírají určitý počet bodů nebo se zúčastní a uspějí alespoň na dvou nominačních závodech.

Poté tu máme i jednorázové závody jako jsou Bystřický kostičas, Aerobic cup Kyjov, Přehlídka pódiových skladeb Blansko, Let 's dance Letovice a O pohár starosty obce Tlumačov, které jsou jednou za rok bez postupu či návaznosti. Většinou se jedná o závody na Moravě.



## 7. Moje úspěchy

Já jsem členkou Aerobic teamu Orel Blansko, kde cvičím již 10 let. Vždy jsme objížděli pouze spolky, které nemohou užívat titul Mistr ČR. Jelikož jsme během let docílili toho, že jsme se začali umisťovat pouze na 1. příčce, tak jsme začali hledat konkurenci a minulý rok jsme se poprvé zúčastnili závodu pořádaném oficiální asociací FIG.

Moje nejvýznamnější úspěchy:

1. Místo – Dance cup Třebíč 2015 – sestava Pojdte tancovat! (moje první závody)
1. Místo – Perníková kopretina Pardubice 2016 – sestava Džungle
1. Místo – Semifinále Mia festival 2017 – sestava Hon na jelena
1. Místo – Semifinále Mia festival 2018 – sestava Vzhůru Brno Kometa
1. Místo – Mistrovství ČR asociace Česko se hýbe pod FISAF.CZ 2019 - sestava Volejte linku 155
1. Místo – Mistrovství ČR II. Výkonnostní třída gymnastický aerobic 2021 – sestava U nás v klášteře
1. Místo – Mezinárodní finále Mia festival 2022 – sestava Titanic



Pojďte tancovat

Volejte linku 155







Titanic



Volejte linku 155



U nás v klášteře

## 8. Závěr

Aerobic team Orel Blansko se postupem času stal vlastně moji druhou rodinou. Holky v týmu s mojí trenérkou se staly mými blízkými kamarády. Už si ani nedokážu představit můj život bez aerobiku. Hlavně během závodní sezóny, kdy každý víkend jezdíme společně na závody po celé České republice a zažíváme chvíle plné štěstí, radosti, úspěchu následně emocí při vyhlašování. Jsem moc vděčná svým rodičům, že mě k aerobiku přivedli, a že mě v něm tak podporují. Doufám, že náš tým bude jen vzkvétat a budeme sbírat další cenná umístění a zážitky. Ostatně jak i říká náš týmový citát

„Nejsme jen šampióni, ale i parta správná“.

## 9. Resumé

Aerobic team Orel Blansko is an important part of my life. This is a reason why I have chosen this topic. I have done aerobic since I was 7 years old and now I love this sport and I can not imagine my life without it. Thanks to aerobic, I have many friends and experiences. I am so grateful that someone had ever come with an idea of creating aerobic team and aerobic competition and actually made it happen. It is something what makes me happy. Aerobic is not just sport. Aerobic is my second family.

## **ODKAZY:**

Logo Fisaf - <https://fisaf.cz/fisaf-cz-ma-nove-logo/>

Logo FIG- <https://vectorlogoseek.com/international-gymnastics-federation-fig-vector-logo-svg/>

Logo aerobic cup Kyjov -

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=647893504012520&set=gm.546779837559731>

Vlastní fotografie

Rozhovor s trenérkou Mgr. Adélou Bláhovou