

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Pohybový projev v soutěžní kulturistice a fitness,
systém hodnocení pohybového projevu v soutěžích fitness v IFBB.**

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

Zpracovala:
Kateřina Tvrdá

Praha 2010

Abstrakt

Název

Pohybový projev v soutěžní kulturistice a fitness, systém hodnocení pohybového projevu v soutěžích fitness v IFBB.

Cíl práce

Postihnout vývoj pohybového projevu v kulturistice, pódiových skladbách a následně vzniklém sportovním odvětví – fitness s využitím obsahu sestav a jejich hodnocení v dalších technicko – estetických sportech. Na základě získaných informací a poznatků z řízeného rozhovoru, ankety a s využitím vlastních zkušeností navrhnout hodnocení pohybové části vystoupení v soutěžích fitness za účelem zpřesnění tvorby sestav zavedením povinných prvků a estetických kritérií pro více specifikované hodnocení.

Metody

K dosažení výsledků byla použita analýza pohybového projevu v kulturistice a jejich nově vzniklých sportovních odvětvích, řízený rozhovor, odborné konzultace a anketa.

Výsledky

Výsledný návrh hodnocení by mohl pomoci zpřehlednit systém hodnocení jak pro rozhodčí, tak pro závodnice. Současně by mohl napomoci k pochopení účelu volných sestav ve fitness a přispět ke zvýšení motivace závodnic na účasti v soutěžích ve fitness.

Klíčová slova

Kulturistika, fitness, technika pohybového projevu, estetika pohybového projevu, soutěžní pravidla kulturistiky a fitness, mezinárodní federace IFBB.

Abstract

Title

Motion Performance in Competitive Body Building and Fitness, the System of Free Routine Judging in the IFBB Fitness Competition.

Aim of the thesis

To express the performance evolution in body building, stage performances and fitness as a subsequently developed sports branch of body building.

To use valuable experience from other technical esthetical sports branches performances including their judging in fitness.

To suggest new fitness performance judging rules created on the basis of information obtained from experts through controlled interview and inquiry and on the basis of my own experiences in order to specify creation of the free part fitness performance by implementation mandatory elements and esthetical standarts.

Methods

To reach the results we used analysis of motion performance in body building and its newly developed branches, controlled interview, consultations and inquiry.

Results

The final draft of the fitness free routine judging could help to make judging rules more transparent not only for judges but also for competitors. At the same time it could help to understand the objectives of the fitness free routine and to increase competitors motivation for fitness competitions.

Key words

Body building, fitness, technique of the motion performance, aesthetics of the motion performance, competitive rules of competitive body building and fitness, The International Federation of Body Building and Fitness - IFBB.

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a pouze za použití uvedené literatury.

.....
Kateřina Tvrdá

Touto cestou bych chtěla poděkovat PhDr. Daniele Stackeové, Ph.D. za cenné rady, odborné připomínky a vedení diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat odborníkům z katedry gymnastiky PhDr. Jaroslavu Křištofičovi a Mgr. Janě Černé za konzultace a odborné připomínky, mezinárodnímu rozhodčímu Ing. Františku Dolíhalovi a v neposlední řadě své rodině za jejich obětavou pomoc a cennou oporu při realizaci této práce.

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury správně ocitovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum vypůjčení	Poznámka:

Obsah

1 ÚVOD.....	13
2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	15
3 METODIKA PRÁCE	16
3.1 Anketa.....	16
3.2 Řízený rozhovor.....	16
3.3 Odborné konzultace	16
3.4 Zpracování výsledků.....	17
4 ROZBOR LITERATURY	17
5 HISTORIE POSILOVÁNÍ	17
5.1 Rozvoj posilování ve světě	17
5.2 Počátky kulturistiky	19
5.2.1 Počátky kulturistiky ve světě	19
5.2.2 Počátky kulturistiky v našich zemích	19
5.3 Kulturistika mužů	20
5.4 Ženy a pohybová aktivita v průběhu historického vývoje.....	21
5.5 Historie kulturistiky žen.....	22
5.5.1 Počátky kulturistiky žen v zahraničí.....	22
5.5.2 Počátky a vývoj kulturistiky žen u nás	23
5.5.3 Významné postavy československé ženské kulturistiky	23
5.5.4 Kondiční kulturistika žen.....	24
5.6 Organizace kulturistiky v ČSSR.....	25
5.6.1 Koncepce a definice kulturistiky v ČSSR.....	26
5.6.1.1 Koncepce Československého svazu kulturistiky	26
5.6.1.2 Definice kulturistiky a jejich forem	26
5.7 Organizace kulturistiky v ČR	27
5.8 Rozdělení a definice kulturistiky v současnosti.....	28
5.8.1 Definice kulturistiky	28
5.8.2 Dělení současné kulturistiky	28
5.9 Vývoj sportovních odvětví kulturistiky	29
5.9.1 Zaniklá sportovní odvětví kulturistiky.....	29

5.9.1.1	Silový kulturistický trojboj	29
5.9.1.2	Pódiové skladby	29
5.9.2	Nově vzniklá sportovní odvětví	30
5.9.2.1	Fitness	30
5.9.2.2	Fitness mužů	30
5.9.2.3	Body fitness	31
5.9.2.4	Body building Classic	31
5.9.3	Definice nově vzniklých sportovních odvětví	32
5.9.3.1	Definice fitness	32
5.10	Hodnocení a vývoj pohybového projevu volných sestav u jednotlivých odvětví kulturistiky	33
5.10.1	Historie volných sestav v našich zemích	33
5.10.2	Kulturistika mužů a žen	35
5.10.2.1	Hodnocení pohybového projevu ve volné sestavě v kulturistice mužů	35
5.10.2.2	Hodnocení pohybového projevu v kulturistice žen	37
5.10.3	Rozdělení a tvorba sestav na počátku 70. let	38
5.10.3.1	Rozdělení volných sestav	38
5.10.3.2	Volba hudebního doprovodu	38
5.10.3.3	Volba přede hry	39
5.10.3.4	Volba vhodných postojů a poloh	39
5.10.3.5	Nácvik jednotlivých poloh	39
5.10.3.6	Nejčastější technické chyby při volné sestavě	39
5.10.3.7	Vlastní nácvik volné sestavy	39
5.11	Pódiové skladby – předchůdce volných sestav ve fitness	40
5.11.1	Charakteristika pódiových skladeb	40
5.11.2	Pravidla pódiových skladeb	41
5.11.3	Hodnocení pódiových skladeb	42
5.11.4	Kritéria hodnocení	42
5.11.5	Koncepce skladeb	43
5.12	Hodnocení pohybového projevu v soutěžích fitness	44
5.12.1	Hodnocení	45
5.12.2	Kritéria hodnocení	45

5.13 Světové organizace	45
5.13.1 IFBB.....	46
5.13.2 NABBA	46
5.13.3 WNBF	46
5.14 Druhy soutěží.....	47
5.14.1 Amatérské soutěže	47
5.14.2 Pohárové soutěže	47
5.14.3 Dělení soutěží dle pravidel kulturistiky a fitness ČR	48
5.14.3.1 Soutěže mistrovské	48
5.14.3.2 Soutěže nemistrovské	48
5.15 Vývoj pravidel kulturistiky	49
5.15.1 Pravidla v letech 1968 – 1970.....	49
5.15.2 Pravidla v letech 1971 – 1987.....	50
5.15.3 Změna pravidel v roce 1975	51
5.15.4 Změna pravidel v roce 1983	52
5.15.5 Nejpodstatnější změna pravidel v roce 1987	53
5.15.6 Změna pravidel v roce 1994	54
5.15.7 Doplnění pravidel IFBB.....	54
5.16 Současná pravidla kulturistiky a nových sportovních odvětví - fitness a body fitness.....	55
5.17 Mezinárodní pravidla IFBB pro mistrovství světa	57
6 VÝSLEDKY	59
6.1 Výsledky analýzy hodnocení pohybového projevu	59
6.2 Návrh hodnocení volných sestav ve fitness.....	61
6.2.1 Technicko - estetická část.....	62
6.2.2 Posuzování estetické kvality volné sestavy	78
6.2.3 Návrh na změnu složení panelu rozhodčích	90
6.2.4 Návrh na doškolení rozhodčích	91
6.2.5 Výsledky ankety pro rozhodčí	91
6.3 Shrnutí výsledků	92
7 DISKUSE.....	93
7.1 Shrnutí pro praxi	95

8 ZÁVĚR	97
9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	98
10 SEZNAM PŘÍLOH.....	102

1 ÚVOD

Téma diplomové práce je mi blízké, protože jsem se fitness a následně body fitness věnovala ještě před tím, než jsem začala studovat na FTVS UK. Aktivně jsem se přestala účastnit soutěží před osmi, respektive šesti lety. Rovněž s oblastí vývoje kulturistiky jsem poměrně dobře obeznámena díky své matce, která se kulturistice věnuje již od osmdesátých let a dosáhla v tomto sportu řadu úspěchů, jako například dvojnásobný zisk titulu mistryně světa nebo vybojování si účasti v soutěži Ms. Olympia. V současné době aktivně soutěží v body fitness a profesně se věnuje trenérství.

Z těchto důvodů mi není lhostejná situace v této sportovní disciplíně. Podle mého názoru prochází fitness v současné době krizí, která se projevuje úzkou základnou závodnic a zkušených trenérů v tomto sportu. To má za následek výrazný propad výsledků v evropských a světových soutěžích v porovnání s minulými lety. Významným ukazatelem popularity sportu je jeho schopnost přilákat diváky a i zde došlo k výraznému poklesu návštěvnosti při soutěžních vystoupeních.

Domnívám se, že příčin současného stavu je několik. Mohou jimi být dopingové aféry, které jsou sice spojovány hlavně s kulturistikou, ale v očích veřejnosti jsou jimi poznamenány všechny sporty se svalovým rozvojem bez rozlišení. Může jimi být i ne zcela zřetelné odlišení fitness od kulturistiky a body fitness ve svalovém rozvoji, kde by přínosem bylo striktnější vymezení přiměřeného svalového rozvoje mezinárodní organizací IFBB. V neposlední řadě je možnou příčinou i systém hodnocení volných sestav, který by měl být jasný a transparentní nejen pro závodníky, ale i pro diváky a který by měl současně motivovat závodníky k tvorbě kvalitních a divácky přitažlivých sestav, jejichž hodnocení by výrazněji ovlivňovalo konečné hodnocení soutěžících.

A právě oblast hodnocení volných sestav ve fitness je stěžejní oblastí mé diplomové práce. Sběrem a analýzou informací o historii a vývoji kulturistiky, pódiových skladeb a současného fitness, na základě názorů odborníků a rozhodčích zmiňovaných sportovních disciplín, které se mi podařilo získat a s využitím vlastních zkušeností jsem zpracovala návrh na hodnocení volných sestav fitness včetně návrhu na sestavení panelu rozhodčích a jejich doškolení.

Při zpracování diplomové práce bylo mou snahou napomoci k řešení, dle mého názoru, neobjektivního a nespécifického hodnocení volných sestav ve fitness a využití

práce jako jednoho z možných zdrojů informací Svazu kulturistiky a fitness při jeho rozhodování o dalším vývoji tohoto sportu.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této diplomové práce je postihnout vývoj pohybového projevu v kulturistice a následně vzniklém sportovním odvětví – fitness. Současně s tímto navrhnout hodnocení pohybové části vystoupení v soutěžích fitness za účelem zpřesnění tvorby sestav zavedením povinných prvků a estetických kritérií pro optimálnější hodnocení.

Návrh hodnocení volných sestav zpracovat na základě vlastních zkušeností z oblasti fitness s využitím hodnocení z dalších technicko – estetických sportů. Tento návrh by pomohl zpřehlednit systém hodnocení jak pro rozhodčí, tak pro závodnice. Současně by mohl napomoci k pochopení účelu volných sestav ve fitness a přispět ke zvýšení motivace závodnic na účasti v soutěžích ve fitness.

K dosažení cílů této diplomové práce je potřeba splnit následující úkoly:

- 1) vyhledat odbornou literaturu a na základě získaných informací zpracovat teoretickou část diplomové práce vztahující se k historii a vývoji pohybového projevu v kulturistice a fitness,
- 2) vypracovat analýzu hodnocení pohybového projevu v kulturistice a fitness,
- 3) formou ankety zjistit názor rozhodčích na současné hodnocení volných sestav ve fitness,
- 4) navrhnout nová kritéria hodnocení,
- 5) konzultacemi s odborníky zjistit jejich názor na nový návrh hodnocení,
- 6) vypracovat možný návrh doškolení rozhodčích.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Anketa

Na základě nejasného obsahu a neupřesněných pravidel volných sestav ve fitness bude navržena anketa o čtyřech položkách. V této anketě bude osloveno pět rozhodčích fitness soutěží Svazu kulturistiky a fitness České republiky ke zjištění jejich názoru na obsah a hodnocení volných sestav. Informace získané na základě této ankety pomohou při vytváření návrhu a specifikaci pravidel volné sestavy ve fitness. Současně získané poznatky pomohou při plnění úkolů diplomové práce.

3.2 Řízený rozhovor

Provést řízený rozhovor s mezinárodním rozhodčím fitness a kulturistiky Františkem Dolíhalem a zjistit jeho názor na obsah a hodnocení volných sestav ve fitness.

- 1) Při řízeném rozhovoru je nutno dodržet tyto podmínky:
- 2) klidné prostředí bez rušivých vlivů,
- 3) vytvořit vztah důvěry mezi tazatelem a dotazovaným,
- 4) postupovat od jednodušších otázek ke složitějším,
- 5) zajistit správnost záznamu rozhovoru,
- 6) přizpůsobit otázky odbornosti dotazovaného,
- 7) k upřesnění odpovědi použít několik otázek na stejné téma.

3.3 Odborné konzultace

Návrh hodnocení je nutné konzultovat s odborníky z různých oblastí technicko – estetických sportů. Z oboru fitness je to rozhodčí Daniela Stackeová, z oblasti sportovní gymnastiky Jaroslav Křištofič a z oblasti aerobiku a pódiových skladeb Jana Černá. Konzultace s odborníky z různých technicko – estetických oborů zajistí vyšší odbornost a správnost navrhovaného hodnocení. Navrhované změny tak bude možno snadněji prosadit u Svazu kulturistiky a fitness České republiky.

3.4 Zpracování výsledků

Výsledky návrhu hodnocení budou popsány v textu diplomové práce a současně budou převedeny do přehledné tabulky.

4 ROZBOR LITERATURY

Vzhledem k zaměření diplomové práce jsem vybrala z dostupné literatury publikace, které se zabývají počátky posilování, vývojem kulturistiky a dalších nově vzniklých odvětví. Dále jsem zvolila literaturu, která souvisela s vývojem pohybového projevu v kulturistických sportovních disciplínách. Jelikož pohybový projev volných sestav ve fitness zasahuje do mnoha různých technicko – estetických sportů, volila jsem literaturu související s oblastí techniky a estetiky a jejich hodnocením výkonu. Pro získání informací v oblasti pravidel fitness a kulturistiky a dalších technicko – estetických sportů jsem využila příslušné internetové stránky související s danou problematikou.

5 HISTORIE POSILOVÁNÍ

5.1 Rozvoj posilování ve světě

Počátky silových cvičení sahají daleko do minulosti a ženy se v nich neobjevují. Jako příklad nám poslouží malby, mozaiky a reliéfy s dochovanými zápisy, které dokazují, že již ve starověku, především v Egyptě, Řecku nebo Číně, dávali muži na obdiv svou sílu. V Olympii byl nalezen pískovcový blok, který vážil přes 143 kg a do něj byl vytesán nápis, že ho jakýsi Bybon vyhodil jednou rukou nad hlavu. V Římě, na počátku našeho letopočtu, římský filozof Seneca doporučuje cvičení s břemeny (Rudzinskyj, 1987).

Muži sílu potřebovali nejen předvést, ale také ji patřičně využít při různých zápasech, ve válkách či dokonce při zápolení na olympijských hrách. Tehdy se vybuodoval kladný vztah k síle a velký důraz se kladl na krásnou a vypracovanou postavu, která měla v očích druhých vzbuzovat pocit síly a nepřemožitelnosti (Kolektiv autorů, 1992).

Dle některých badatelů můžeme za počátek jakéhosi posilování označit druh cvičení, jehož tvůrcem je Friedrich Ludwig Jahn. Byl to německý nacista, který velmi špatně nesl tehdejší situaci v Prusku po roce 1811. Poražení Němci nesměli zakládat vojenské oddíly, čímž bylo omezeno jejich sdružování. Jahn vytváří tzv. turnerské hnutí, které se vyznačuje přísným vojensky organizovaným cvičením především na nářadí (bradla, kůň, atd.). „Jelikož se objevili cvičenci, kteří daná gymnastická cvičení nevládali, vymyslel Jahn jakýsi kondiční silový trénink s umělými zátěžemi. Toto cvičení se stalo mezi cvičenci velmi oblíbeným a začalo se používat i jako samostatná kondiční příprava“ (Boháčková, Kolouch, 1994, str. 13.).

Počátky kulturistiky v dnešním pojetí se týkají druhé poloviny 19. století. Vznikají především ve Francii, Německu a Rakousko-Uhersku. (Bulva, 1981). Od poloviny 19. a začátkem 20. století, vznikalo mnoho systémů, ve kterých se využívalo ke cvičení břemene. Byly to například: Metoda Ippolita Tria, „Můj systém“ J. Mullera, Stolzy nebo I. V. Lebedova.

Největší popularity v této době však dosáhl Němec Eugen Sandow, který je také v současné době považován za zakladatele moderní kulturistiky. Narodil se jako Friedrich Wilhelm Müller v Královci na pobřeží Baltského moře (1867 – 1925). Byl žákem věhlasného siláka Louise Attily, který vlastnil v Bruselu tělovýchovnou školu (Boháčková, Kolouch, 1994).

Protože byl Sandow jako dítě slabý a neduživý, vymýšlel si svůj systém posilování s břemeny. Svou vůlí a vytrvalostí dosáhl tak vysoké tělesné dokonalosti, že platil za vzor tělesné krásy a síly. V Anglii navrhl první systém speciálních sestav a cviků se zátěžemi, který byl na tehdejší dobu velmi pokrokový. Zásadou tohoto cvičení bylo postupné zvyšování zatížení vlivem zvyšování počtu opakování při soustavném navyšování hmotnosti břemene. Sandow je autorem mnoha prací, v nichž se snaží navrhnout vhodné cviky, které pomohou odstranit nedostatky ve stavbě těla a dosáhnout tak krásné a estetické postavy. V r. 1903 vydal nejznámější dílo, knihu, s názvem „Body-building“, kde vyzdvihl význam stavby těla a zdůvodnil zásady, které se později staly základem moderní kulturistiky v Evropě a v Americe (Müller, Skála, Fiala, 1968).

5.2 Počátky kulturistiky

5.2.1 Počátky kulturistiky ve světě

Koncem třicátých let se kulturistika začala těšit velké oblibě v USA a i v současné době zde má největší popularitu. Soutěže se zde začaly pořádat již před 2. světovou válkou, první se konala v roce 1939. V roce 1940 byla poprvé uspořádána soutěž Mr. America, jejímž historicky prvním vítězem se stal J. Grimek, který byl významným a velmi uznávaným pokračovatelem E. Sandowa (Kolektiv autorů, 1992).

Kniha Eugena Sandowa „Body building“, nakonec dala název sportu jako takovému. V anglicky mluvících zemích je ho dosud oficiálně používáno. Slovo „culturisme“ se ujalo ve Francii, Rusku, Rumunsku, Polsku a u nás. Po druhé světové válce vzrůstá zájem o toto cvičení téměř ve všech státech světa. (Stackeová, 2006). Na popud světového kongresu FIHC (Fédération Internationale Hartephile et Culturiste – Mezinárodní federace vzpírání a kulturistiky), který se konal při OH v Mexiku r. 1968, byla kulturistika vyčleněna a všem členským zemím bylo doporučeno vytvořit samostatné organizace a stát se členy nově založené světové kulturistické federace IFBB (International Federation of Body builders). (Bulva, 1981).

5.2.2 Počátky kulturistiky v našich zemích

V počátcích tohoto sportu naše země nehrála příliš velkou roli, soustředěnost se upínala především k válečnému stavu na našem území. Později se tomuto novému cvičebnímu směru podařilo proniknout i do tehdejších socialistických zemí. Jako první se objevil v Polské lidové republice v roce 1960, kde se na jeho rozvoji významně zasloužil redaktor Stanislaw Zakrzewski, který vydal svou první kulturistickou publikaci „ABC mlodego silacza“. Vlivem této publikace se také vzbudil zájem o kulturistiku v naší vlasti.

Na našem území se můžeme setkat s počátky jakéhosi posilování kolem r. 1862, kdy se zakládalo sokolské hnutí. Zde bylo použito cvičení s břemeny a činkami (Bulva, 1981). Zájem o tento druh cvičení neustále vzrůstal, a proto si vynutil zařazení kulturistiky do systému naší tělesné výchovy. Dne 13. dubna 1964 rozhodl sekretariát ÚV ČSTV, aby byl tento sport oficiálně uznán a jeho samostatná komise přiřazena k tehdejší sekci vzpírání.

„V roce 1968 se pořádalo první mistrovství republiky a v roce 1964 vznikl samostatný svaz. Ženy se dočkaly prvního oficiálního mistrovství v roce 1987 a od roku 1991 soutěží také páry a masters“ (Kolektiv autorů, 1992, str. 5).

Kulturistiku v naší zemi můžeme zařadit k poměrně mladému sportovnímu odvětví, které v počátku zaznamenalo rychlý vzestup. V letech 1975 – 1992 se kulturistika posunula výrazně kupředu. Vrcholné soutěže získaly obrovskou sledovanost. Vybavení fitness center, kvalita přístrojů, nabídka doplňkové výživy i množství odborných časopisů a publikací se prudce zvýšila. (Kolouch, Boháčková, 1994).

V posledních letech se kulturistika s popularitou mezi veřejností příliš nesetká. Lidé v tomto sportu spatřují pouze svaly, které se zvětšily do gigantických rozměrů a většina z nich z etického hlediska v tomto sportu nenašla zalíbení. Svou roli také sehrály velmi časté skandály s dopingem. Svou extrémností na sebe v tomto ohledu kulturistika velmi negativně upozornila a lidé, ač neznají úplnou podstatu tohoto sportu, si obrázek kulturisty s nadměrným svalovým rozvojem okamžitě spojují s dopingem.

5.3 Kulturistika mužů

Kulturistika a různá silová posilování byly určeny zvláště pro muže. Ženy si k tomuto sportu našly cestu mnohem později.

Se základy dnešní kulturistiky se setkáváme již před zhruba 150 lety. Počínaje silovými cvičeními E. Sandowa, velmi oddaný a profesionální přístup bratrů Weiderových, nejuznávanější odborník v otázce pózování J. Grimek a další (Muller, Fiala Skála, 1968). Kulturistika mužů se stala velmi oblíbenou sportovní disciplínou. Na počátku a v polovině 20. století se v této disciplíně, převážně v USA, urodilo nejvíce věhlasných a uznávaných jmen, ke kterým patří již zmiňovaný J. Grimek, vítěz Mr. Universe a dvojnásobný Mr. America, S. Reeves, vítěz Mr. World, Mr. America, Mr. Universe a oblíbený „svalovec“ zejména historických filmů. Larry Scott byl několikanásobným nositelem titulů Mr. California, Mr. America, Mr. Universe a první držitel nejvyššího nově zavedeného titulu Mr. Olympia.

„Za jakési předchůdce současné kulturistiky můžeme považovat i zápasníky z počátku 20. století. U nás to byl mistr Evropy v zápase z roku 1903 Gustav Frištenský“ (Kolektiv autorů, 1992, str. 5).

„Ve druhé polovině 20. století se do popředí dostávají i závodníci ČSSR. Juraj Višný, Milan Okša, Rudolf Petr, Josef Bartoš a další“ (Muller, Fiala, Skála, 1968, str. 7).

Po nich následovala éra Pavla Jablonického, Stefana Orozse, Aloise Peka, Petra Stacha, Petra Urička, Petra Tlapáka a dalších. Většina z nich dosáhla na metu nejvyšší v mistrovských soutěžích, ale nejen to, vysoké a především kladné hodnocení získávali za choreografii sestav, což pozitivně ovlivnilo vývoj tohoto sportu ve světě (Kolektiv autorů, 1993), (Rudzinskyj, 1987).

5.4 Ženy a pohybová aktivita v průběhu historického vývoje

Ženy považovaly pěkný tvar svého těla za velkou prioritu a v průběhu historie o něj stále pečovaly nebo se jej snažily nějakým způsobem vylepšit. Tak, jako to u mužů v minulosti bývaly svaly a síla, které se snažili předvést a uchvátit tak okolí, u žen to bývaly šaty, které měly podtrhnout krásné křivky ženského těla (Boháčková, Kolouch, 1991).

Po stovky let si ženy deformovaly těla různými pásy, šněrovačkami a navlíkačkami, aby šly s módou a vkusem daného období. Ve viktoriánském období převládaly domněnky, že žena je předurčena k tomu, aby zastávala podřadné postavení. Pokud žena příliš rozvíjela svůj intelekt, spotřebovávala prý krevní buňky a tím nemohla udržet pravidelný menstruační cyklus, což mělo za následek ohrožení plodnosti. Poprvé se o jakémisi sportu žen zmínil osvícenský pedagog a filozof Jean Jacques Rousseau (1712–1778). Jeho představy byly považovány v tehdejší době za kacířské. Další velký krok učinil ve dvacátých letech devatenáctého století učitel tělesné výchovy Heinrich Clias (1782–1854). V knize „Cours élémentaire de gymnastique“ dokázal, že organismus ženy je schopen snést zatížení, které souvisí se sportem. Na něj navázal Adolf Spiess (1810–1858), který se ve svých knihách snažil o zavedení povinné tělesné výchovy pro dívky.

U nás vznikl v roce 1862 tělovýchovný a sportovní spolek Sokol, který se zasloužil o rozvoj tělesné kultury nejen žen a dívek. Následovaly účasti na sokolských sletech a účastí na olympijských hrách (první v roce 1900 v Paříži) (Major, 1990).

Mnoho žen nejen z minulosti, ale i současnosti propadávalo nejčastěji kouzlu „zázračných“ diet. Ty měly jakoby zázrakem odstranit všechny nadbytečný tuk a vrátit jejich postavě ladné křivky. Kvůli nepřilíživým výsledkům většina žen pochopila, že „bez práce nejsou koláče“ a začala se věnovat různým typům cvičení.

I přes neustálý odpor médií a lékařů ke cvičení žen v posilovnách se nakonec v praxi ukázalo, že posilovna může ženám přinést svá pozitiva. Cvičení se zátěžemi se ukázalo jako velmi vhodné jak pro zlepšení tvaru těla, tak ke zlepšení zdravotního stavu a kondice. (Boháčková, Kolouch, 1991).

5.5 Historie kulturistiky žen

5.5.1 Počátky kulturistiky žen v zahraničí

Koncem sedmdesátých let se začaly objevovat první soutěže žen, které se svými požadavky na soutěžící sportovkyně lišily od soutěží královen krásy. S hodnocením a s požadavky dnešní doby ovšem měly pramálo společného. Jednou z takových soutěží byla například „Best in the world“, kterou pořádal George Snyder. Na této soutěži chtěli diskvalifikovat jednu z účastnic za to, že zařadila do své sestavy klasický kulturistický postoj „dvojitý biceps zepředu“ a v některých pózách zařala pěsti (Boháčková, Kolouch, 1991).

V osmdesátých letech se po dlouhých bojích a neshodách stávají posilovny oblíbeným ženským zázemím a kondiční kulturistika začíná nabírat na své popularitě. Do popředí se také dostává kulturistika sportovní, která však obnášela tvrdší trénink a striktní dietu. Demonstrace vypracovaného svalstva spolu s jeho vyrýsovaností už je nejen v minulosti, ale i v současnosti záležitostí vkusu. Objevuje se zde často diskutované téma – míra. Kulturistika je krásná v tom, že míru si každý může volit sám, avšak pokud chce uspět na soutěžních pódiích, musí jít s trendem doby, ať se mu to líbí nebo ne (Major, 1990).

Jakýmsi přelomem v pojmání sportovní kulturistiky žen se stal rok 1980, kulturistika v té době získávala mnoho nových směrů, mezi něž se s velkým překvapením zařadilo i pořádání ženských kulturistických soutěží. Se vzrůstající popularitou začala IFBB pořádat Ms. Amerika a Ms. Olympia dle skutečných kulturistických pravidel. První Ms. Olympia se konala v roce 1980 a její vítězkou se stala Rachel McLish. Její tělo působilo dokonale žensky a elegantně a způsobilo průlom v oblasti pojmání kulturistiky jako výhradně mužského sportu. K dalším významným vítěžkám této soutěže patřily pětinasobné vítězky tohoto titulu Cory Everson a Lenda Murray, které dokázaly spojit

eleganci se svalnatostí. Nejen Cory Everson se poté chopila tématu věnovanému tréninku a cvičení žen v posilovnách. (Voneš, 2000). Vznikly i samostatné časopisy jako: SHAPE, MUSCLE AND BEAUTY, atd. (Boháčková, Kolouch, 1991).

5.5.2 Počátky a vývoj kulturistiky žen u nás

U nás se vývoj kulturistiky žen zpozdil přibližně o pět let. Bylo to hlavně díky nedostatku informací, které se týkaly tréninku žen a jeho specifík. Začátkem osmdesátých let se u nás velmi zvedl zájem o kolektivní kondiční kulturistiku a také individuální kulturistiku žen. Tím, že ženy začaly více navštěvovat posilovny, chtěly také více porovnávat své výsledky. Jedním z nejznámějších a také nejúspěšnějších oddílů kulturistiky této doby se stal TJ Sandow Mariánské Lázně (Boháčková, Kolouch, 1991).

V roce 1983 se zde konal také první soutěžní pokus a to Cena Sandow Mariánské Lázně, poprvé se zahraniční účastí. Zvítězila tehdy Diana Švingerová, která byla členkou TJ Sandow Mariánské Lázně. Její kolegyně Lída Švehlová byla dalším želízkiem v ohni pro budoucí sportovní kulturistické soutěže (Major, 1990, Boháčková, Kolouch, 1991).

První mistrovství ČSFR žen se uskutečnilo 18. dubna 1987 v Uherském Hradišti, kde zlatou medaili získala v kategorii do 52 kg Zuzana Kořínková, která se stala jednou z nejslavnějších kulturistek v československé a slovenské historii. Po výhře na ME a MS se nominovala do soutěže profesionálů na Ms Olympia. Do 57 kg se vítězkou stala Irena Bílá.

V roce 1985 se konal v Bratislavě seminář, který byl uspořádán trenérsko-metodickou. Komisí a komisí rozhodčích. Na základě zpráv z této komise bylo doporučeno předsednictvu svazu, aby byly od roku 1986 organizovány pravidelné soutěže žen dle pravidel IFBB. Soutěže byly zařazeny do systému soutěží svazu (Boháčková, Kolouch, 1991).

5.5.3 Významné postavy československé ženské kulturistiky

Československá ženská kulturistika dokázala získat věhlasné postavení i ve světě. Cenné kovy se sbíraly jak na Mistrovství světa, tak na Mistrovství Evropy. Zuzanu Kořínkovou následovala Eva Sukupová, která se v kulturistice držela po velmi dlouhou dobu, získala tři mistrovské tituly a stala se účastnicí osmi ročníků nejvyšší soutěže Ms. Olympia. Dalšími želízkiem v ohni se stala Zdena Tvrdá, která se poprvé na pódiích objevila v roce 1990. Titul ME získala již po dvou letech své kariéry, následovalo

dvojnásobné vítězství na MS žen a masters. Svou kulturistickou kariéru ukončila svým druhým startem na profesionálních závodech Ms. Olympia v Praze. Jako jediná se po dlouholeté kariéře v kulturistice vrátila po menší pauze znovu na pódiová prkna, ale tentokrát v jiné soutěžní disciplíně a to body fitness.

Další úspěšné závodnice konce osmdesátých a začátku devadesátých let byly: Milada Laudská z Vyškova, Marta Kostková z Trnavy, Renata Bílá z Prahy, Věnceslava Tesařová z Brandýsa nad Labem, Alena Záhumenská z Poruby a Zdena Razýmová z Plzně (Perďoch 1988).

Kulturistika žen se stále vyvíjí. Velký podíl na jejím rozvoji mají stále nové potravinové doplňky a posilovací stroje, zaměřující se na problematické partie žen. Názor současné populace na kulturistiku není obzvláště kladný, ale s určitým ohlasem zapálených jedinců se určitě setkává. Zůstává však otázkou, jestli je veřejnost schopna a ochotna tolerovat extrém ženské kulturistiky, do kterého se poslední roky nezadržitelně řítí.

5.5.4 Kondiční kulturistika žen

„Nejvíce zastoupený druh kulturistiky, od jejího počátku v roce 1969, byla kondiční kulturistika. V minulosti se cvičení kondiční kulturistiky lišila, zůstává však charakteristický ráz tohoto cvičení, a to vedení lekce trenérem či instruktorem za pomoci použití posilovacího nářadí a náčiní a hudebního doprovodu“ (Boháčková, Kolouch, 1991, str 21.).

Po roce 1989 se začala kondiční kulturistika velmi rozšiřovat. Došlo k nespočetnému nárůstu fitness a wellness center. Zvyšovala se kvalita jejich vybavení a vzrůstal zájem o vedení tréninkových jednotek pod vedením zkušených trenérů fitness (wellness). Kulturistika, jako taková, se dostala spíše do pozadí, a to hlavně díky mnoha dopingovým skandálům a extrémním svalovým rozvojem, které předváděli účastníci vrcholových soutěží (Stackeová, 2006).

Kondiční kulturistika se již v názvech dnešních lekcí rozhodně neobjevuje, i když počátky spadají právě do tohoto odvětví. V dnešní době si můžeme zajít na spoustu lekcí s posilovací tematikou (např. posilování v aerobiku, body pump, body bar, atd.). Mnozí lidé dnes také dávají přednost návštěvám fitness center. Pro svou pohybovou aktivitu si buď najdou osobního instruktora nebo si sestaví svůj vlastní tréninkový plán.

Méně početnou skupinu tvoří lidé, kteří se po zranění potřebují vrátit do formy a nebo snížit úskalí svého zranění vlivem soustavného cvičení. V současnosti se této práci ujímají především kvalifikovaní fyzioterapeuté.

5.6 Organizace kulturistiky v ČSSR

„V roce 1964 byla ustavena komise kulturistiky, která byla přiřazena k tehdejší sekci vzpírání ÚV ČSTV (Ústředního Výboru ČSTV). V důsledku toho byla kulturistika začleněna do mezinárodní organizace FIHC (Mezinárodní federace vzpírání a kulturistiky). Tehdy byla pouze hrstka nadšenců, kteří věřili v budoucnost tohoto odvětví. Během pěti let se však kulturistika velmi rozmohla, a proto se v roce 1969 konala v Brně konference Československého svazu kulturistiky“ (Šimek, 1975, str. 5.)

Byl zde zvolen řídicí výbor a předsednictvo a vydány stanovy. Nejvyšším svazovým orgánem se stala celostátní konference Svazu kulturistiky, v době mezi konferencemi, řídí hnutí Výbor svazu kulturistiky (VSKu), který se schází jedenkrát či dvakrát ročně. Mezi těmito jednáními (VSKu) řídí činnost svazu předsednictvo, které ustavuje pro jednotlivé úseky pomocné odborné komise (silového kulturistického trojboje, kondiční kulturistiky). Tyto komise dále mají další subkomise - pro kondiční kulturistiku žen, mužů, pódiových skladeb (Bulva, 1981).

Samostatně se organizuje i kondiční kulturistika. Vytváří se samostatné oddělení kondiční kulturistiky, které se ještě dále může dělit na menší skupiny dle forem, věku, pohlaví, atd. V čele tohoto oddílu musí stát kvalifikovaný cvičitel. Vybírají se oddílové příspěvky, které zajišťují celoroční chod oddílu (Bulva, 1981).

Kulturistika se v poměrně krátké době velmi rozmohla a již v roce 1975 se pyšnila 250 oddíly a zařadila se tak na 14. místo mezi sportovní svazy v počtu členů. Spousta lidí si ovšem tehdy představovala kulturistiku tak trochu v dnešní podobě, tedy objemné a vyrýsované svaly. Zapomínalo se prezentovat to hlavní odvětví, které do kulturistiky tehdy patřilo, a to kondiční kulturistika mužů, žen a mládeže. Právě těchto členů byla v té době naprostá většina (Šimek, 1975)

5.6.1 Koncepce a definice kulturistiky v ČSSR

5.6.1.1 Koncepce Československého svazu kulturistiky

V roce 1973 byla na sjezdu Československého svazu kulturistiky přijata nová koncepce a ta uskutečňovala se třemi základními formami:

- a) kondiční kulturistika – nesoutěžní kulturistika mužů, žen, mládeže,
- b) sportovní kulturistika – soutěžní kulturistika mužů a dorostenců,
- c) silový trojboj – soutěžní forma pro muže.

Toto rozdělení bylo přijato na sjezdu ČSTV roce 1973.

5.6.1.2 Definice kulturistiky a jejich forem

Definice kulturistiky

„Kulturistika je specializované odvětví v systému ČSTV, zaměřené na systematický a metodický rozvoj všech svalových skupin s hlavním cílem zlepšit postavu, při současném působení na upevňování zdraví, správné držení těla, na rozvoj síly, na zvyšování celkové kondice a rozvíjení morálních a volních vlastností“ (Bulva, 1981, str. 18).

Definice kondiční kulturistiky a pódiových skladeb

„Kondiční kulturistika je nesoutěžní forma kulturistiky určená pro muže, ženy a mládež, přihlížející k individuálním odlišnostem cvičících a využívajících typického kulturistického nářadí a náčiní (činek, břemen, tahadel apod.) typických kulturistických metod (opakování, série, supersérie apod.) a některých poznatků sportovní kulturistiky. Hlavním cílem je zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví, rozvoj síly, zvyšování celkové kondice, správné držení těla a rozvíjení morálních a volních vlastností“ (Bulva, 1981, str. 18).

Pódiové skladby – tak lze označit ukázková vystoupení vybraných skupin cvičenek za doprovodu hudby a za využití typických metod kondiční kulturistiky. Důraz je kladen na choreografické zpracování skladeb, soulad s hudbou, přesnost provedení a na

celkový estetický dojem. Hlavním cílem pódiové skladby je kulturně propagační působení a upevňování morálních a volních vlastností cvičenek (Bulva, 1981, str. 18).

Definice sportovní kulturistiky

„Sportovní kulturistika je samostatná soutěžní forma kulturistiky, určená pro muže a dorostence, používající typického kulturistického nářadí a náčiní (činek, břemen, tahadel apod.) a speciálních kulturistických metod. Hlavním cílem je zlepšit postavu cílevědomým působením na maximální rozvoj všech svalových skupin, při zachování souměrnosti celé postav a při současném působení na rozvoj síly, na zvyšování celkové kondice a rozvíjení morálních a volních vlastností“ (Bulva, 1981, str. 18).

Definice silového trojboje

„Silový trojboj je samostatná sportovní (soutěžní) forma kulturistiky, určená pro muže se zcela specifickým cílem dosáhnout co největšího rozvoje síly, pro získání nevyšších výkonů v jednotlivých disciplínách, při současném působení na postavu, upevňování zdraví, zvyšování celkové kondice a rozvíjení morálních a volních vlastností. K tomu využívá speciálně zaměřených tréninkových metod ze sportovní kulturistiky a vzpírání“ (Bulva, 1981, str. 19).

5.7 Organizace kulturistiky v ČR

V současnosti je Svaz kulturistiky obohacen o nová závodní odvětví a proto i název svazu změnil svou podobu. Nový název nese od roku 1998, kdy bylo na Valné hromadě Svazu kulturistiky České republiky přidruženo do jeho názvu slovo fitness a ustanoven Svaz kulturistiky a fitness České republiky (SKFČR) (osobní sdělení Libora Minaříka, 5. 4. 2010). Řídícím orgánem je stále valná hromada. Svolává ji výkonný výbor a to zpravidla jednou ročně.

SKFČR sdružuje kulturistické oddíly, kluby, fitcentra a další subjekty zabývající se kulturistikou a fitness (Pravidla SKFČR, 2009).

Prezident je volen na čtyřleté období Valnou hromadou. V současnosti je prezidentem SKFČR František Porteš.

5.8 Rozdělení a definice kulturistiky v současnosti

5.8.1 Definice kulturistiky

Dle mezinárodních pravidel IFBB je kulturistika sportovní odvětví, ve kterém sportovci trénují tak, aby dosáhli maximálního svalového rozvoje u všech částí lidského těla a přitom byla zachována celková harmonie a vyváženost postavy. Cílem kulturistiky je snížit vrstvu podkožního tuku na minimum a předvést hustotu, separaci a definici svalů (www.ifbb.com/page.php?id=12, 13.1.2010).

5.8.2 Dělení současné kulturistiky

Již od své ustavující konference se kulturistika rozvíjí ve svých dvou základních formách:

- 1. Kulturistika zaměřená sportovně** – je soutěžní forma kulturistiky pro muže, ženy a dorostence. Prostřednictvím náročného tréninku a odpovídající životosprávy se sportovci snaží o maximální rozvoj svalové hmoty, dosažení hustoty, definice, separace a vyrýsování svalů při zachování dokonalé souměrnosti jednotlivých svalových skupin a celé postavy. Cílem tréninkové přípravy je účast na soutěžích, na nichž rozhodčí porovnávají úspěšnost přípravy jednotlivých soutěžících pomocí pravidly stanovených kritérií,
- 2. Kulturistika zaměřená kondičně** – je nesoutěžní forma cvičení mužů, žen a mládeže, která přihlíží k individuálním zvláštnostem cvičících, přičemž využívá klasického kulturistického náradí, běžných kulturistických metod a nových poznatků sportovní kulturistiky.

Existují dva směry tohoto cvičení (Kolouch, Boháčková, 1994, část B, str.191):

- a) kolektivní kondiční kulturistika** – jeden cvičitel, či jedna cvičitelka vede současně větší počet cvičících podle jednotného, většinou předem připraveného programu, a to za doprovodu hudebního doprovodu. Cvičební jednotka trvá obvykle 60 minut. Tělovýchovný proces probíhá v tělocvičně za použití

jednoručních činek, expanderů a dalších posilovacích pomůcek. Charakteristické je prolínání s aerobikem a veškerými typy kondičního cvičení. Spadá sem také domácí cvičení s použitím kulturistické metodiky.

- b) **individuální kondiční kulturistika** – každý účastník cvičí podle vlastního, individuálně sestaveného programu v posilovně. Cvičební jednotka trvá obvykle 60 – 90 minut. Tento typ cvičení je dnes převážně provozován ve fitness centrech.

5.9 Vývoj sportovních odvětví kulturistiky

V průběhu posledních 10–15 let se vyvinulo mnoho nových sportovních odvětví kulturistiky. Řada dalších z nich však v průběhu let zanikla.

5.9.1 Zaniklá sportovní odvětví kulturistiky

5.9.1.1 Silový kulturistický trojboj

V padesátých letech dvacátého století k nám pronikají první zprávy o trendu, který se liší od „pouhého zvedání činky nad hlavu“. V roce 1960 se konala první soutěž v silovém trojboji. Do soutěží a stanov se zapojil společně se sportovní kulturistikou v roce 1964. S rozdělení Československa v roce 1993 se tento sport rovněž oddělil a vzniklo tedy nové sportovní odvětví. Z dění současné kulturistiky úplně vymizel a v současných pravidlech a stanovách se tento sport již neuvádí (Muller, Fiala, Skála, 1968).

5.9.1.2 Pódiové skladby

Dalším ustupujícím odvětvím se stala součást kondiční kulturistiky – pódiové skladby. V době největšího rozkvětu se kondiční kulturistika dělila dle způsobu provádění na dvě formy, a to kondiční kulturistiku kolektivní a individuální. Kolektivní kondiční kulturistiku můžeme dnes spatřit pouze v její upravené formě moderních aerobiků a různých druhů posilování. Individuální kondiční kulturistiku můžeme v současné době chápat jako amatérské zdokonalování postavy na přístrojích ve fitcentrech, dle vlastního cvičebního plánu (Boháčková, Kolouch 1991).

V kulturistice žen převládala kolektivní forma cvičení. Její základy byly položeny v polovině šedesátých let profesorem Bulvou a dále rozvinuty kvalifikovanými

cvičitelkami Marií Kostíkovou, Evou Franzlovou, Blankou Koblížkovou, Evou Pancovou, Lídou Švehlovou a Jarmilou Winklerovou. Díky účinnosti a zábavnosti cvičení byla vytvořena široká základna cvičenek. Jediným, ale podstatným úskalím se stala doba, kdy vše ze západu bylo nepřátelské, tudíž i název Kulturistika. Tento druh cvičení začal tedy vystupovat pod jinými názvy, jako například – kondiční posilování, kondiční gymnastika. O jednotlivé prvky kolektivní kondiční kulturistiky se obohatil později aerobik, džez-gymnastika a další (Boháčková, Kolouch, 1991).

„Hlavní cíl pohybových skladeb na soutěžní úrovni byl kladen na choreografii, soulad s hudbou, přesnost provedení a celkový estetický dojem“ (Bulva, 1981, str. 18). Tyto aspekty bychom mohli dnes využít pro pravidla hodnocení volných sestav ve fitness.

5.9.2 Nově vzniklá sportovní odvětví

5.9.2.1 Fitness

Prvním z nových sportovních disciplín je bezpochyby fitness. Toto sportovní odvětví bylo poprvé představeno federací IFBB na počátku osmdesátých let. První oficiální soutěž se však konala až v roce 1997. Toto odvětví vzniklo převážně díky vzrůstajícímu počtu žen, které nechtěly dosáhnout vzhledu kulturistických závodnic. Jejich cílem byl menší svalový rozvoj, dobrá kondice, symetrická postava a předvedení jejich tělesné kondice pohybovým projevem (www.ifbb.com, 13.1.2010).

Divácky bylo mnohem lákavější především díky volným sestavám.

První pokusy o uspořádání fitness soutěží se uskutečňovaly již od roku 1994. První neoficiální Mistrovství republiky se konalo v roce 1996, na kterém zvítězila budoucí několikanásobná vítězka Monika Kaiserová. Ve stejném roce bylo zorganizováno první oficiální Mistrovství světa ve fitness v Rimini. Oficiální Mistrovství České republiky se konalo v roce 1997 v Ostravě (osobní sdělení Libora Minaříka, 5. 4. 2010).

5.9.2.2 Fitness mužů

Prosadilo se o něco později než fitness žen. První závody se konaly v roce 2000 a to MČR společně s kategorií fitness žen. Pravidla v soutěži mužů podléhala ze začátku opakovaným změnám. Nejprve bylo mimo volné disciplíny zavedeno navíc plnění

silových a obratnostních cviků. Jelikož se tato část vystoupení však zdála být velmi nebezpečná (díky barvě nanesené na pokožku závodníka, která klouzala) a také nepříliš technicky dobře provedená, upustilo se od ní a zůstaly pouze jako u žen volné sestavy.

Jak už to v každém soutěžním sportu bývá, kvalita sportovních výkonů se žene stále kupředu a jinak tomu nebylo ani v těchto nově vzniklých sportovních disciplínách. Postavy fitness závodnic a závodníků se začaly rapidně přibližovat postavám kulturistickým a fitness sestavy nabíraly v průběhu let na obtížnosti. Dařilo se zejména závodnicím a závodníkům s gymnastickou minulostí a pro neúplnost pravidel volných sestav se tito závodníci objevovali na stupních nejvyšších. Naše pravidla se zpočátku přijetí fitness mezi závodní sporty snažila vypracovat pravidla, dle kterých by bylo možné hodnotit jak postavu, tak sestavu. Žádná, ale nebyla dořešena tak, aby byla dána přesná kritéria, dle kterých bude vyškolený rozhodčí postupovat. Díky neuceleným pravidlům a obtížnosti sestav, které mnoho závodnic nezvládalo, se u nás počet fitness závodnic rapidně snížil a i v dnešní době je jejich počet zoufale nízký. Reakcí na tuto situaci jak u nás, tak ve světě, bylo vytvoření nové soutěžní disciplíny body fitness.

5.9.2.3 Body fitness

Díky tomu, že v body fitness nefigurovala volná sestava, si tato sportovní disciplína získala velkou oblibu u závodnic, a proto se kategorie znovu zaplnily. Poprvé mohly body fitnessky vystoupit na pódiová prkna v roce 2002 v Brně při pořádání Mistrovství světa v kulturistice a fitness. První mistrovství ČR se konalo v roce 2004. V této disciplíně jsou dle pravidel povinné černé dvoudílné plavky a černé lodičky s výškou podpatku maximálně 9 cm. V druhém kole se místo volné sestavy objevuje opět porovnávání postavy, tentokrát v plavkách celkových. Je nadmíru jasné, že pro závodnice, které se mohou pyšnit dobře stavěnou a vypracovanou postavou a současně nepříliš kvalitní pohybovou či gymnastickou přípravou, si v této disciplíně našly svůj „šálek kávy“.

5.9.2.4 Body building Classic

„Pokus o zavedení body fitness disciplíny byl i v kategorii mužů, záhy však byla přejmenována na Body building classic“ (Stackeová, 2008, str. 13).

Tato disciplína se v současné době ve své podstatě rovná kulturistickým závodům. Objevuje se zde jak porovnávání v základních pózách, tak volná sestava charakteru volné sestavy v kulturistice. Jediným rozdílem by měl být celkový svalový rozvoj u závodníků, který by měl být viditelně menší než u kulturistů. Body building Classic mají spojené hmotnostní a výškové omezení, které je detailně popsáno v pravidlech.

5.9.3 Definice nově vzniklých sportovních odvětví

5.9.3.1 Definice fitness

Fitness žen

„Jedná se o sportovní disciplínu, u které se hodnotí tělesná stavba s přiměřenou muskulaturou a vyrýsováním, symetrie postavy (vyváženost horní a dolní poloviny těla), kvalita aktivní tělesné hmoty, úroveň podkožního tuku a předvedení síly, ohebnosti a dynamiky ve volné sestavě“ (Semerád, 2007, str. 9).

Fitness mužů

„Jedná se o sportovní disciplínu, u které se hodnotí symetrie postavy, kvalita aktivní tělesné hmoty, úroveň podkožního tuku, kvalita pokožky a předvedení síly, ohebnosti a dynamiky ve volné sestavě“ (Semerád, 2007, str. 10).

Body fitness žen

„Jedná se o sportovní disciplínu, ve které se hodnotí celkový sportovní vzhled, symetrická postava a viditelný svalový tonus. Množství podkožního tuku je větší než u kulturistek a fitness žen. Je třeba předvést dokonalo osobní prezentaci, která se týká nejen vystupování na pódiu, ale i celkové vizáže“ (www.ifbb.com/page.php?id=12, 13.1.2010).

Body building Classic

„Jedná se o sportovní disciplínu, která se váže ke kulturistice mužů s tím rozdílem, že je zde kladen důraz na váhu, která nesmí překročit výšku těla. Velký důraz se klade z důvodu mnohem menších svalových objemů na symetrii a vyváženost postavy, proporce těla, tvar a připravenost svalů“ (www.ifbb.com/page.php?id=12, 13.1.2010).

5.10 Hodnocení a vývoj pohybového projevu volných sestav u jednotlivých odvětví kulturistiky

5.10.1 Historie volných sestav v našich zemích

Jak již bylo mnohokrát předesláno, kulturistika se v našich zemích objevila a prorazila mnohem později než v zahraničí. Ve 40. letech 20. století se v cizině již pyšnili prvními soutěžemi, zatímco u nás o tomto sportu nikdo neměl ani povědomí. U nás se mu začala věnovat skupinka nadšenců o pár desítek let později. Začínalo se s velmi povrchními znalostmi metodiky tréninku, bez jakýchkoliv zkušeností. Jediným spojením se zahraniční kulturistikou byly časopisy, podle kterých se naši první kulturisté učili pózovat a obdivovali vypracované postavy zahraničních kulturistů. Začali jsme si vytvářet vlastní metodiku tréninku i vlastní systém soutěží a jejich hodnocení. I když byly začátky tohoto sportu u nás velmi neprofesionální a spíše se používaly metody typu „pokus omyl“, vytvořili jsme si oproti světové federaci IFBB velmi dobrou základnu pravidel, které se týkaly také volných sestav, o kterých v IFBB nebyly skoro žádné zmínky. Již tenkrát byla v cizině brána volná sestava spíše jako jakási exhibice nebo show pro veřejnost.

Naše názory a nápady v oblasti pravidel byly u IFBB zohledněny a hodnocení volných sestav velmi kladně přijato, protože jsme se snažili nejen o demonstrování svalového rozvoje, ale také o sportovní umělecký zážitek.

V letech 1962 – 1965 bylo v Bratislavě otevřeno centrum „kulturistického života“. Byly zde pořádány první soutěže jako: Velká cena Mladej gardy nebo Pohár Trénera. První koncepce a směr volných sestav byl položen právě na Slovensku. Zasloužili se o to závodníci bratislavské Lokomotivy, z nichž můžeme jmenovat Urička, Hanzlíka nebo Seligu. Jelikož jsme nebyli v kontaktu se zahraničím, museli jsme si hledat svou vlastní cestu sami. Při volných sestavách se vycházelo z kulturistických poloh v zahraničních časopisech, které se naši závodníci snažili napodobovat. Tyto pokusy o spojení poloh jednotlivými přechody neměli vždy kvalitní podobu, někdy působily až komicky. Učili jsme se však rychle a každý závodník pomáhal svou originalitou vytvářet počátky pravidel a kvalitu volné sestavy. Na Slovensku vznikla v té době dokonce tzv. bratislavská a košická škola předvádění volných sestav. Bratislavská škola spočívala v klasickém způsobu demonstrování rozvoje svalstva snaze o elegantní přechody. Košická

škola byla přínosem v hledání pestrosti poloh a přechodů sportovního charakteru, tzv. estetika poloh paží a nohou. Díky těmto dvěma školám se vlastně zrodily počátky kvalitních volných sestav.

Vůbec první sestavy byly ochuzeny o hudební doprovod. Velmi brzy se však objevil doprovod klavírní a později už magnetofonové pásky. V roce 1968 si poprvé vyměnili své názory v oblasti volných sestav činovníci kulturistiky na MČSSR v Bratislavě. Úroveň technického výkonu a výběr poloh u jednotlivých závodníků byl spíše průměrný. Přínosem byla snaha o využití celého prostoru, využívání kontrastních poloh nebo statické výdrže v jednotlivých polohách. Petr Kypr z TJ Tesla Brno přišel tenkrát s výrazně novou koncepcí, která se zakládala na větším pohybu, tempu a dynamice s použitím originálních prvků.

O pochopení vývoje volných sestav v zahraničí se tehdy zasloužil Ricky Wayne. Svou originální sestavou, ve které využíval hlavně statické polohy pro demonstrování svalstva, nám ukázal další možnosti, které se dají ve volných sestavách využít. Na MČSSR tentokrát v Brně, se čekalo na nové a originální pojetí volných sestav. Objevila se větší snaha o umělecký dojem a originální prvky. Rok 1970 se stal velmi důležitým mezníkem v tvorbě volných sestav. Vytvořilo se ustanovení, že každý závodník musí mít vlastní hudbu na magnetofonové pásce na instrumentální nezpívanou skladbu. Tento rok jsme se také poprvé zúčastnili MS v kulturistice v Bělehradě, kde jsme měli možnost porovnávat se ve světovém měřítku. Sestavy však byly bez hudebního doprovodu a působily spíše jako exhibice pro diváky.

I když se úroveň stále zvyšovala, závodníci, kteří se neumísťovali na předních pozicích, nevěnovali nácviku volných sestav náležitou pozornost. Z tohoto důvodu se zavedlo opatření povinných sestav, které obsahovaly dvanáct postojů spojených přechody. Takto byli všichni soutěžící donuceni zvládnout poměrně náročné přechody a polohy a ulehčilo jim to nácvik volných sestav.

V roce 1975 nastupuje nová „trnavská škola“ volných sestav pod vedením Ing. Petra Urička. Tato škola se snaží kombinovat jak školu klasickou, tak sportovní, demonstrování jak statických tak dynamických poloh a výdrží.

V dalších letech je vidět velký skok převážně v pojetí sestav. Objevují se rozdíly mezi jednotlivými částmi, pomalejší klasická část a rychlejší dynamická. Důležité bylo

neopomenout i důležitou statickou část, aby sestava nebyla jednotvárná, to se dařilo tehdejší kulturistické špičce – Stach, Petřík, Uriček.

Volné sestavy se stále zdokonalovaly, a ačkoliv byla slýchána velmi ostrá kritika od veřejnosti, která měla přístup pouze na večerní program, ve kterém se objevovaly jen volné sestavy, nutilo nás to k tomu, abychom se je snažili stále zlepšovat. Nelze konstatovat, že by se ve volných sestavách dalo dosáhnout absolutoria, protože to ve sportu neexistuje. Naši kulturisté pojali volné sestavy jako umělecký program, který má svůj obsah a kompozici, je sladěný s hudbou a tím divákovi přináší vysoký estetický a sportovní zážitek (Kolektiv autorů, 1976).

5.10.2 Kulturistika mužů a žen

5.10.2.1 Hodnocení pohybového projevu ve volné sestavě v kulturistice mužů

V roce 1966 byla vydána první souborná kniha nazvaná Kulturistika. Dle pravidel byl v kulturistickém vystoupení hodnocen jak svalový rozvoj a souměrnost postavy, tak volná sestava kulturistických prvků. Zaměříme-li se především na pohybový projev ve volné sestavě, zde bylo nejdůležitější sladit obsah a provedení skladby, vhodnost zvolených póz, přirozenost, ladnost a jistotu provedení. Na pózování byl v této době kladen velký důraz a to hlavně proto, že jsme v tomto sportu byli nováčci a stále bylo co posunovat k dokonalosti. V této době se nejvíce čerpalo od nejzkušenějšího světového znalce v oblasti pózování J. Grimka. Povinných bylo osm póz a snahou bylo předvést dokonalé linie a harmonii, pohyb měl být plynulý, lehký a radostný. V Americe byly dokonce pořádány školení pro kulturistické pózování (Muller, Filip, Fiala, 1966). I v dalších letech důraz na volnou sestavu neklesal. Projev sportovce byl brán především jako reprezentativní s důrazem kladeným na aspekt společenského působení na širokou veřejnost. Bylo sledováno, že se volné sestavě mezi sportovci nevěnuje taková pozornost, jakou by si zasloužila. Z tohoto důvodu se objevovaly stále další články a rady, jak si vytvořit kvalitní sestavu, jak postupovat a čeho se v ní vyvarovat.

Jako jedni z mála jsme měli již v roce 1967 v pravidlech stanoveny přísné požadavky pro kulturistickou volnou sestavu. Celá sestava byla bodovaná ve dvou částech a to za obsah a předvedení volné sestavy. Každá část byla bodována nejvýše 10 body, celkový součet tedy tvořil 20 bodů. Předchozí pózování bylo hodnoceno až do výše 70

bodů. Celá sestava trvala 40 – 60 sekund. Dále byl dán počet jednotlivých postojů, které závodník musel v průběhu sestavy předvést. Byly to postoje zřepedu - 4, z boku - 3 a zezadu - 4. Za vynechání nebo špatné provedení jednotlivých postojů se strhávaly body. Základní ustanovení o sestavě se týkaly harmonie, dodržení času, myšlenky nebo motivu skladby. Skladbu provázel zpravidla klavírní hudební doprovod. Hudebník se musel přizpůsobovat sestavě a improvizovat, což bylo velmi náročné (Ročenka kulturizmu, 1967). V zahraničí nebylo výjimkou si pro nácvik volných sestav pozvat choreografa s baletní či jinou taneční přípravou. Už jen rady o detailním propracování sestav, které se uvádějí v knihách, jako držení hlavy, prstů, ovládání obličeje a propnutí špiček tomu nasvědčují.

Jak je možné z uvedeného odvodit, volná sestava v minulosti tvořila velice podstatnou, někdy až rozhodující část vystoupení závodníka. Mohl v ní hodně získat nebo naopak hodně ztratit (Mazuchová, 1976, str. 85).

I když se různé knihy a časopisy plnily články o správném pózování a kladení důrazu na pohybový projev spojený s rytmem ve volné sestavě, v průběhu svých tréninků mnoho závodníků této části svého vystoupení nevěnovalo dostatečnou pozornost.

V roce 1976 byl vydán v Ročenke Kulturistiky článek, který bohužel potvrzoval, že problémy s přijetím a vážností volné sestavy stále přetrvávaly. Tento článek podává dokonce i podrobné vysvětlení o typu sestav a o hudebním názvosloví. O pár let později se můžeme v literatuře dočíst o podobných problémech i v rámci pózování a volné sestavy.

Sbor rozhodčích byl k hodnocení sestavy velmi tolerantní, přihlíželo se spíše ke jménu závodníka a jeho svalovému rozvoji, než k obsahu a technické stránce volné sestavy. Objevilo se několik možností, jak by se daly tyto nedostatky změnit. Jednou z nich byla změna v bodovém systému hodnocení a větší kvalifikovanost rozhodčích, kteří by byli schopni maximální objektivitu. Měla také pomoci informovanost diváků, kteří měli vědět, že v dopoledním programu je rozhodčími hodnocen svalový rozvoj a večer provedení a obsah volné sestavy. Tuto úlohu měli plnit konferenciéři soutěže. Nemělo se stávat, že závodník s velmi dobrým svalovým rozvojem a špatnou sestavou se měl ucházet o příčky nejvyšší (Mazuchová, 1976).

Dnes už tomuto výroku nemůžeme ani věřit. Rozhodčí nemají dány žádné tabulky s kritérii, které by pomáhaly v hodnocení volné sestavy. Neexistují žádná pravidla povinných prvků, které by měla sestava obsahovat. Na počátcích se objevovaly

v časopisech články, ve kterých byla alespoň zmínka o pokroku a originalitě vyjádření pohybového projevu v rámci volných sestav. Dnes si nikde žádný takový článek nepřečteme, protože ani neexistují. Tomuto tématu se nikdo v současnosti podrobně nevěnuje.

Díky úpravě pravidel se v posledních dvou letech sestava rozhoduje samostatně a tvoří tudíž padesát procent celkového hodnocení soutěžících.

5.10.2.2 Hodnocení pohybového projevu v kulturistice žen

Ženy mají k pohybovému projevu přeci jen užší vztah než muži. Vždyť právě k ženám jsou přisuzovány pojmy jako ladnost, krása, lehkost. To vše bylo zapotřebí využít i ve volných sestavách. V takzvané technické přípravě se ženy zabývaly volnou sestavou a povinnými postoji. Nároky na volnou sestavu a rady pro její vytvoření byly velmi podobné volným sestavám mužů. Ve volné sestavě se měla projevit osobitost a jedinečnost soutěžící. Závodnice v ní měla prezentovat dosažený svalový rozvoj, souměrnost, definici a vyrýsování svalstva a to vše v souladu s hudbou. Bylo důležité, aby závodnice upozornila na své přednosti a snažila se o zakrytí nedostatků. Ženy zařazovaly více elegantnějších a estetických postav a kladly větší důraz na choreografii. Pro ženy určovala pravidla pět povinných postav (Boháčková, Kolouch, 1991).

V současnosti se volné sestavě nepřikládá taková váha, která by snad v nejmenším mohla ovlivnit bodové hodnocení závodnice. Pro tuto část vystoupení nebyla vypracována žádná metodika nebo alespoň napsán článek, který by se této problematice věnoval. V počátcích byl volné sestavě připisován větší důraz a to z toho důvodu, že kulturistika byla něčím novým a bylo třeba dosáhnout určité kvality provedení celého vystoupení závodnice. I závodnice kulturistiky by v sobě měly mít alespoň trochu showmanshipu a umět zaujmout nejen rozhodčí, ale i diváky. V průběhu let jsme mohli shlédnout mnoho různých typů sestav a najdou se mezi nimi i ty, kterým byla připisována originalita (L. Murray, A. Blanchett a další). Stále se však nedosáhlo toho, aby nebyla volná sestava tolik podceňována a závodnice mohly předvést jejich svalový rozvoj v pohybovém projevu, s patřičným a kvalifikovaným ohodnocením rozhodčích.

Ať už je na věc nahlíženo jakkoli, nelze spatřit důvod zařazování volných sestav do součásti kulturistického vystoupení, jelikož neplní svou původní funkci - originalitu,

splynutí s hudbou, estetiku a schopnost předvedení svalového rozvoje v pohybovém projevu. Rozhodčí nedávají této části váhu a diváky stále stejné nebo podobné předvádění svalů nezaujme.

5.10.3 Rozdělení a tvorba sestav na počátku 70. let

5.10.3.1 Rozdělení volných sestav

- 1) **volná sestava klasická** - hudebním doprovodem je jedna ucelená skladba v mírném tempu. Závodník pomalu a plynule přechází z polohy do polohy,
- 2) **volná sestava složená (dělená)** - hudební doprovod tvoří více skladeb a závodník mění tempo dle hudby,
- 3) **volná sestava sportovní** - je vhodná pro silový typ závodníka, bez velké náročnosti na lehkost a pohyblivost. Hudební doprovod je velmi rytmický a přerušen na několika místech pauzami.

Závodníci museli vždy pečlivě zvážit jejich možnosti, aby si vybrali vhodný typ sestavy. Hlavními a důležitými aspekty byly pohybové nadání, mentalita a typ postavy.

5.10.3.2 Volba hudebního doprovodu

Hudební doprovod si volil závodník dle své výkonnosti a svých zkušenosti. U některých začátečníků předcházela volné sestavě gymnastická, baletní a taneční příprava. Pro závodníky, kteří měli nižší výkonnost, byla doporučována pomalá hudba a pohyb, dalo by se říct, typ volné sestavy klasické. Závodníci s vyšší výkonností povětšinou zařazovali volné sestavy dělené. Od nejzkušenějších závodníků se očekávalo něco nového a hudební doprovod šitý na míru.

Při dalším výběru v hudebním doprovodu museli závodníci volit mezi hudbou moderní a klasickou. Bylo na každém závodníkovi, jakou si zvolí, důležité bylo, aby odpovídala jeho možnostem a pohybovému projevu.

5.10.3.3 Volba přede hry

Sloužila k tomu, aby se závodník včas připravil k nástupu a hudba jej uvedla na příslušné místo. Hlavními zásadami pro volbu přede hry bylo, aby nebyla příliš dlouhá a ladila s vlastní skladbou.

Dělení:

- a) přede hra oddělená – samostatné zvuky nebo tóny – gong, zvon, šumění větru, atd.
- b) přede hra ucelená – samostatná hudební skladba,
- c) přede hra souvislá – tvoří celek s hudbou sestavy.

5.10.3.4 Volba vhodných postojů a poloh

Každý závodník si musel vybrat 20 základních poloh. Tyto polohy dále musely obsahovat předepsaný počet poloh zepředu, zezadu a zboku. Cílem závodníka bylo upřednostnit své kvality a skrýt nedostatky.

5.10.3.5 Nácvi k jednotlivých poloh

Nácvi k jednotlivých poloh se prováděl před zrcadlem za pomoci korekce trenéra.

5.10.3.6 Nejčastější technické chyby při volné sestavě

- a) v bočních a čelních polohách špatně vytočené ruce, natažené prsty. Ruka by měla být sevřena v pěst a stočena tak, aby paži neprodužovala, ale zkracovala, paže pak vypadala mohutnější,
- b) při pokleku závodníci nepropínali špičky.

5.10.3.7 Vlastní nácvi k volné sestavy

„Nepsaným pravidlem bylo, že závodník přechází do otevřené čelní polohy. Střední část by měla být dynamická s prvky gradace a správnou kombinací a provedením

prvků. Závěr volné sestavy tvořila zpravidla otevřená čelní poloha, z které se pak přešlo do základního postoje“ (Mazuchová, 1976, str. 87).

Výsledek sestav a pózování jsou velmi důležité, a to především proto, že demonstrují výsledek veškerého tréninkového úsilí (Muller, Fiala, Skála, 1968). Mállokterý závodník si tohle v současné době uvědomuje a klade velký důraz pouze na objem svalového rozvoje, který v konečné fázi není ani schopen kvalitně a profesionálně předvést. Proto také často ztrácí na národních či mezinárodních soutěžích cenné body.

5.11 Pódiové skladby – předchůdce volných sestav ve fitness

Součástí kondiční kulturistiky byly také pódiové skladby. Cílem pódiových skladeb se stalo převážně informovat diváka o náplni cvičebních hodin a o práci oddílu v úseku metodiky cvičení. Byl kladen velký důraz na vyjádření pohybového projevu, soulad s hudbou, choreografií, ale také metodiku cvičení kondiční kulturistiky. Úkolem těchto cvičení nebylo jen zaujmout diváky, ale zároveň měla dát ženám možnost předvést svou obratnost, ladnost pohybu a pomoci osobnímu zlepšování se ve výsledných cvičeních (Perďoch, 1978).

Zakladatelem pódiových skladeb byla jednota cvičenek TJ Tesla Brno, který vedla E. Franzlová. První soutěž pódiových skladeb se konala v roce 1975 v Ružomberku. Celkem se konalo 11 ročníků pódiových skladeb, převážně v Brně, které trvaly do roku 1992 (Bulva, 1981).

5.11.1 Charakteristika pódiových skladeb

Je to předvedení uceleného, esteticky a pohybově skloubeného sledu postojů, silových, akrobatických a jiných prvků, přechodů a pohybových kreací, které vyvážely spolu s hudebním doprovodem soubor srozumitelně a jednoznačně prezentující metody kulturistiky. Výsledky působení těchto metod se podílely na zvyšování estetiky postavy, síly a kondice jak u jednotlivců, tak v celém družstvu. Povoleno používání náradí a náčiní (Pravidla, 1. 2. 1989).

5.11.2 Pravidla pódiových skladeb

V pódiových skladbách soutěžila dle platných pravidel z roku 1987 tři až dvanácti členná družstva složená libovolně z jednotlivců obou pohlaví. Minimální předepsaný věk byl patnáct let. Délka skladby musela mít nejméně 5 minut, nejvíce 7. Hudební nahrávka nemohla být zpívaná, vhodné byly instrumentální skladby. Soutěž probíhala na ploše o rozměrech 10 x 10m s výrazně ohraničeným obrysem. Zpočátku probíhala soutěž ve třech kolech:

1. kolo (povinná část) – testy zdatnosti,
2. kolo - obsahové hodnocení pódiové skladby,
3. kolo – hodnocení pódiové skladby z hlediska provedení a estetiky (osobní archiv F. Dolíhala).

Od roku 1989 probíhají pódiové skladby pouze ve 2 kolech bez testů zdatnosti. Důležité bylo propagování hesla: ZDRAVÍ – SÍLA – KRÁSA (osobní archiv F. Dolíhala).

5.11.3 Hodnocení pódiových skladeb

tabulka 1 Hodnocení pódiových skladeb

Soutěžní kritéria		Počet bodů
1.	Ideově výchovná a propagační hodnota skladby	5
2.	Obsahová hodnota a metodika	25
	1. Vhodnost využití náčiní, náradí a břemen	5
	2. Vhodnost využití kulturistických metod	10
	3. Fyziologická hodnota	5
	4. Choreografie a originalita	5
3.	Technická hodnota skladby	25
	1. Jednota a přesnost provedení pohybového obsahu	10
	2. Souhra, spolupráce celku, soulad pohybu s hudbou a celkový dojem	10
	3. Estetický dojem, úbor, úprava, kázeň	5
Celkem		55

Zdroj: Osobní archiv F. Dolíhala

5.11.4 Kritéria hodnocení

- 1) idea skladby – je myšlenka, vyjadřující záměr autora, zahrnutá i v samotném názvu skladby,
- 2) výchovná a propagační hodnota – zpracována tak, aby bylo zřejmé, že jde o ukázkou cvičení kondiční kulturistiky,
- 3) využití náradí, náčiní a břemen – voleno tak, aby odpovídalo kulturistickým metodám a definici kulturistiky,
- 4) fyziologická hodnota – rozhodčí vychází ze svých cvičitelských zkušeností,

- 5) choreografie – hodnotí se s přihlédnutím na výběr hudby, námět a metodické zpracování skladby. Hodnotí se prostorové pojetí, plynulost skladby, přechody a způsob pohybu, kterým vyjadřujeme hudbu,
- 6) jednota a přesnost provedení – správnost technického provedení cviků,
- 7) souhra a spolupráce celku – z hlediska technického provedení skladby jako celku, dodržování umístění dílčích obrazců v půdorysu, orientace v prostoru, využití cvičební plochy, zvládnutí nenásilných plynulých přechodů,
- 8) soulad pohybu s hudbou – vyjádření hudby pohybem, vhodný výběr hudební nahrávky, odpovídající věku a vyspělosti cvičenek,
- 9) estetický dojem – působení skladby na diváka, vhodnost oblečení, celková upravenost cvičenek (osobní archiv F. Dolíhala).

5.11.5 Koncepce skladeb

U pódiových skladeb šlo převážně o předvedení cvičební jednotky kondiční kulturistiky ve zkratce. Celá skladba se dělila na tři části a to úvodní, hlavní a závěrečnou. Každá část měla svoje cíle a specifika. Úvodní část měla cvičenky zahřát, hlavní měla za úkol plnit fyziologické cíle ve shodě s ideou skladby. To znamenalo, že například při záměru nárůstu svalové hmoty byly cviky prováděny plynule, v pomalejším tempu, menším počtem opakování a větší zátěží. Závěrečná část měla charakter uvolnění, objevovaly se diskotékové tance či jiné formy rytmických cvičení (Bulva, 1981).

Pódiové skladby se držely jako oblíbená součást kondiční kulturistiky po celých sedmnáct let. Různé prvky a kombinace se rozšířily do jiných sportovních odvětví, jako například aerobik nebo džezgymnastika (Boháčková, Kolouch, 1991). Na soutěžních pódiích se pódiové skladby však neudržely. Z části byly nahrazeny novým sportovním odvětvím, které vzniklo v polovině devadesátých let – fitness.

Toto nové sportovní odvětví však ani zdaleka nedosahuje kvality vypracovanosti, co se týče pravidel. I když už je tomu skoro dvacet let, co se pódiové skladby ztratily ze soutěžních pódii, fitness by z jejich pravidel mohlo čerpat převážně v oblasti volných sestav. Objevují se zde motivy a typy hodnocení, které v současném fitness chybí a znemožňují rozhodčím, aby odborně posoudili úroveň a kvalitu provedené volné sestavy.

Ať už se mnozí snaží jakkoliv dostat kulturistiku a fitness mezi sporty, o které se bude zajímat široká veřejnost, jejich úsilí se ztrácí čím dál více v nedohlednu. Výsledkem těchto snah je pouze vznik nových a nových odvětví, které spadají pod Svaz kulturistiky a fitness ČR. Začalo to soutěžemi ve fitness. Tento velmi mladý sport si měl zachovat určité prvky kulturistiky, ale zároveň se měla objevit ladnost, krása, pohyb a flexibilita. Tento sport u nás se svým rychlým nástupem bral také rychlý konec. Na světové úrovni se drží stále, ovšem v ČR dosáhl bodu mrazu. Popularitu má určitě větší než kulturistika, ale náročnost přípravy je tak velká, že spousta závodnic raději přejde do nového odvětví, které je jen pár let staré – bodyfitness. To však divácky není příliš atraktivní a tak se dá čekat další úbytek fanoušků.

5.12 Hodnocení pohybového projevu v soutěžích fitness

Soutěže ve fitness si hned ze začátku získaly u veřejnosti velkou oblibu. Každý, kdo neholduje jen svalům, ocení, když své vypracované svaly dokážou závodníci a závodnice také náležitě využít v pohybovém projevu. Sestava by měla mít rovněž svůj námět a originalitu, za které by si zasloužila náležitě ohodnotit. Bohužel v této části „hodnocení“ je ten největší problém. Pokud pomineme hodnocení postavy, které vlastně také nemá žádná určitá pravidla, a soustředíme se jen na volnou sestavu, zjistíme, že každý rozhodčí může hodnotit dle vlastního vědomí a svědomí, bez jakýchkoliv povinných pravidel, kterých by se měl držet. Již od počátku vzniku fitness nebyla vydána žádná světová či domácí pravidla, která by konkretizovala náplň a hodnocení volných sestav. Záleží tedy jen na závodnících, co do svých sestav vloží. To však nepomáhá ani závodníkům ani rozhodčím v jejich hodnocení. Pokud srovnáme na pohled dvě sestavy, z nichž jedna by obsahovala pouze gymnastické prvky a druhá mix tanečních variací s aerobikem, vždy bude nejen rozhodčími, ale i diváky více vyzdvížena sestava gymnastická, protože působí velmi náročně. Ale kde je hodnocení úsilí za propracovanou choreografii, případné využití náčiní či kostýmů? Již v pódiových skladbách se objevovaly hodnotící tabulky, které se zaměřovaly na více aspektů hodnocení. Každá složka musela být ohodnocena zvlášť a jedině takto bylo možné potom hodnotit celkové vystoupení. Za posledních pár let jsme mohli spatřit opravdu velmi originální, náročná a precizně

provedené volné sestavy, které by měly zamíchat celkovým pořadím, jelikož jsou již hodnoceny samostatně a tvoří tedy padesát procent celkového hodnocení.

5.12.1 Hodnocení

Volná sestava by měla trvat 90 – 120 vteřin. Je možno využít tance, bojového umění, gymnastiky, kulturistických póz (ne celou kulturistickou sestavu), atd.

Vyžadují se prvky demonstrující sílu, ohebnost, vytrvalost, akrobacii a kontakt s publikem. Je možné použít rekvizity, doplňky a ozdoby. Hodnotí se pohybová kultura, silové prvky, ohebnost, dynamika a kvalita provedení jednotlivých prvků.

5.12.2 Kritéria hodnocení

- 1) předvedení síly: počet silových prvků, stupeň obtížnosti v provedení prvků, nápaditost,
- 2) předvedení ohebnosti: počet flexibilních prvků, stupeň obtížnosti prvků, nápaditost,
- 3) dynamika: tempo, originalita, nápaditost, osobitost projevu (Semerád, 2007).

5.13 Světové organizace

Koncem třicátých let se dostalo kulturistice velké podpory v USA a její základna se začala velmi vydatně rozšiřovat. Ve spolupráci se vzpěrači se američtí kulturisté dostali na světovou špičku. Spojením těchto dvou sportů vznikla mezinárodní federace vzpírání a kulturistiky, která byla hlavním činitelem v amatérském hnutí FIMC.

V polovině osmdesátých let začali kulturisté pronikat k filmu a vytvořila se skupina tzv. profesionálních kulturistů. Začali je kolem sebe shromažďovat bratři Weiderové, američtí podnikatelé a jejich konkurence Bob Hofman. Ten pro svoji propagaci podporoval mužstvo vzpěračů. Oba konkurenti založili mnoho fitness center s velmi dobrým vybavením, vydávali časopisy a vymýšleli různá náčiní, která sloužila především k propagaci a vydělávání peněz. Obchodní zájmy také bránily sjednocení kulturistického hnutí a jednotnému pořádání soutěží (Šimek, 1975).

5.13.1 IFBB

Mezi nejvýznamnější federace v kulturistice, a dnes již i fitness, patří IFBB (International federation of Body Builders). Vzniklo v roce 1946 v Montrealu (Quebec, Kanada). Založena byla bratry Weiderovými v zájmu sjednocení, usměrňování a koordinace kulturistického sportu po celém světě.

V současné době sdružuje přes 139 zemí. Od roku 1969 je členem Generálního shromáždění mezinárodních sportovních federací (GAISF). Jejím zakladatelem a současně předsedou je Ben Weider. Tato organizace v sobě slučuje jak amatéry, tak profesionály (Dvorský, 1971).

Každý rok pořádá tato federace mnoho soutěží jako jsou například: Mr. America, Mr. Universe, Mr. World a pro nejlepší z nejlepších Mr. Olympia.

V roce 1971 musela tato federace vyloučit známé kulturisty (S. Oliva, F. Colomba a další) z amatérských soutěží IFBB, když se rozhodli startovat v soutěži profesionálů federace NABBA. Tento krok o dodržování amatérských soutěží jí měl umožnit, aby bojovala o zařazení na OH (Šimek, 1975).

5.13.2 NABBA

Tato organizace (National Amateur Body Builders Association) má sídlo v Londýně. Pořádá soutěž pod stejným názvem jako IFBB – Mr. Universe. Jejím zakladatelem a současně prezidentem je Bob Gruskin. Právě ten přivedl tuto organizaci do USA. Jeho první návštěva byla v roce 1983 v organizaci NABBA Universe, která ho velmi uchvátila a pohltila. Na jejích základech a ideálech založil v roce 1992 NABBA USA. Svým závodníkům nabízí účastnit se národních nebo mezinárodních soutěží amatérů a možnost kvalifikace na profesionální soutěže (Šimek, 1975), (www.nabba.com/history.cfm, 13.1.2010).

5.13.3 WNBFF

Tato organizace (World Natural Bodybuilding Federation) zdaleka nedosahuje významu IFBB. Je jednou z nejvýznamnějších federací profesionálních naturálních

kulturistů. Vznikla v roce 1990 a jejím zakladatelem byl Cheh N. Low. Ten zorganizoval v New Yorku mítink ostatních naturálních federací, aby prodiskutovaly pravidla, otázky spolupráce a propagace (www.wnbf.net/history.html, 13.1.2010).

5.14 Druhy soutěží

Kulturistické soutěže a současné fitness soutěže můžeme rozdělit na dva hlavní a základní tábory. Tím jsou profesionální soutěže a amatérské soutěže.

5.14.1 Amatérské soutěže

K amatérským soutěžím řadíme národní mistrovství, což je u nás v současnosti Mistrovství České republiky, Mistrovství kontinentů (Mistrovství Evropy, Mistrovství Ameriky, atd.) a Mistrovství světa. Soutěží se v předepsaných kategoriích, které se postupem času měnily. Ve federaci IFBB, pod kterou spadá i Svaz kulturistiky a fitness České republiky, má závodník amatér možnost přestoupit do profesionálních soutěží po zisku absolutního titulu Mistra nebo Mistryně světa. Dále pak následuje možnost kvalifikace na soutěž nejvyšší profesionální - Ms. Olympia (Rudzinskyj, 1987).

5.14.2 Pohárové soutěže

Zvláštním druhem soutěží jsou soutěže pohárové nebo se také nazývají GRAND PRIX. Tyto soutěže zpravidla spadají pod pravidla IFBB, ale objevují se zde také soutěže, které jsou organizovány pod hlavičkou jiné federace. Na těchto soutěžích mají závodníci, kteří závodí pod federací IFBB, start zakázán. Pohárové soutěže bývají zpravidla mezinárodní, v tomto případě se jich mohou účastnit závodníci jiných zemí, splňující dané požadavky a kritéria pořadajícího svazu země.

Kalendář soutěží je u nás přizpůsoben konání hlavních mezinárodních soutěží – MS, ME. Dělí se zpravidla na jarní a podzimní sezónu. V jarní sezóně se konají krajské soutěže, Mistrovství České republiky a Mistrovství Evropy.

V podzimní sezóně se konají hlavně pohárové soutěže. Na některých z nich probíhá nominace na hlavní soutěž této sezóny - Mistrovství světa (Kolektiv autorů, 1993).

5.14.3 Dělení soutěží dle pravidel kulturistiky a fitness ČR

„Za soutěž v kulturistice, fitness a bodyfitness je považováno sportovní porovnávání, kterého se zúčastní alespoň tři soutěžící v jednotlivých kategoriích“ (Semerád, 2007, str. 2).

5.14.3.1 Soutěže mistrovské

Soutěže mistrovské se konají v termínech stanovených ročním kalendářem soutěží, který je závazný pro všechny pořadatele a soutěžící. Subjekt, který soutěžící reprezentuje, musí být členem SKFČR.

Mistrovské soutěže jsou:

- mistrovství Moravy a Slezska,
- mistrovství Čech,
- mistrovství České republiky.

Startovat mohou jen občané České republiky a cizinci mající povolení k trvalému pobytu v ČR. Účast soutěžících na vyšší soutěži je podmíněna absolvováním soutěže nižší, je-li pořádána nebo může Výkonný výbor SKFČR udělit výjimku. Postupový klíč je stanoven v propozicích jednotlivých soutěží. Při sloučení kategorií může STK SKFČR povolit mimořádný postup mimo postupový klíč.

5.14.3.2 Soutěže nemistrovské

Nemistrovské soutěže jsou pohárové soutěže (poháry, ceny, Grand Prix) s otevřenou účastí, schválené VV SKFČR a jsou zařazeny v ročním kalendáři soutěží. Mohou být s mezinárodní účastí.

„Podmínky účasti vyhlašuje pořadatel, který může vydat omezující opatření (např. účast kondičních soutěžících). Propagační soutěže slouží k náboru nových členů klubů, oddílů a fitcenter“ (Semerád, 2007, str. 3).

5.15 Vývoj pravidel kulturistiky

Stejně jako v mnoha jiných sportech, tak i v kulturistice si pravidla prošlapávala dlouhou cestu k jejich ustálení. Nejvíce se měnily věkové a výškové, později váhové kategorie, které byly ustáleny až po roce 1987. Ve váhových kategoriích probíhají stále ještě drobné změny, stejně je to u dnešních výškových kategorií u fitness. Jde zejména o počet závodnic a závodníků, kteří se v dané kategorii vyskytují a také o snahu porovnávat rovnocenné soutěží.

5.15.1 Pravidla v letech 1968 – 1970

Vůbec první pravidla byla vydána v roce 1968 a vytisknuta v roce 1969 a obsahovala následující kategorie.

1. Rozdělení dle věkových kategorií:

- a) mladší dorostenci (16 let),
- b) starší dorostenci (17 – 18 let),
- c) junioři (19 – 21 let),
- d) senioři (22 – 39 let),
- e) starší muži (40 a více).

2. Rozdělení dle výškových kategorií:

- a) v obou kategoriích dorostenců: do 170 cm včetně a nad 173cm,
- b) dospělí: do 173cm včetně a nad 173cm.

3. Disciplíny kulturistických závodů se dělí dle věkových kategorií na dvě části - silovou (pouze pro mladší a starší dorost) a estetickou (pro starší dorost, juniory, seniory a starší muže).

a) silová složka obsahuje:

- opakovaný tlak s činkou v lehu,
- tlak s činkou v lehu,
- trojskok s odrazem z místa,

- opakované sedy lehy,
- dřep s činkou,

b) estetická složka obsahuje:

- hodnocení dojmu a svalového rozvoje,
- povinnou sestavu,
- volnou sestavu (Kolektiv autorů, 1969).

5.15.2 Pravidla v letech 1971 – 1987

V roce 1971 došlo ke změně pravidel v oblasti disciplín kulturistické soutěže.

a) silová část – kvalifikace:

- soupažný tah v lehu na vodorovné lavici (všechny kategorie),
- dřep a vztyk s činkou v přemístění (junioři a senioři),
- skok do dálky z místa odrazem snožmo (dorost),
- sed – leh na široké lavici v poloze hlavou dolů – (dorost),

b) estetická část:

- hodnocení celkového dojmu – souměrnosti postavy,
- hodnocení svalového rozvoje v povinných polohách,
- volné sestavy.

Estetickou část provádějí kromě dorostu všechny kategorie.

1. Rozdělení dle věkových kategorií:

a) dorostenci (nejméně 16 a nejvýše 18 let včetně),

b) junioři (nejméně 19 a nejvýše 21 let včetně),

- c) senioři (nejméně 22 a nejvýše 39 let včetně),
- d) starší muži (40 let a výše).

2. Rozdělení dle výškových kategorií:

- a) dorostenci do 173 cm včetně a nad 173 cm,
- b) junioři do 173 cm včetně a nad 173 cm,
- c) senioři do 175 cm včetně a nad 175 cm,
- d) starší muži do 175 cm včetně a nad 175 cm.

(Dvorský, Fibiger, Kos, Muller, 1971).

5.15.3 Změna pravidel v roce 1975

Rozdělení závodníků:

1. dorostenci

- **dle věku:**

- a) mladší dorostence (15 nebo 16 let),
- b) starší dorostence (17 nebo 18 let).

- **dle výšky:**

- a) dorostenci nižší – do 170 cm,
- b) dorostenci střední – od 170 cm do 175 cm,
- c) dorostenci vyšší – nad 175 cm.

2. Muži - všichni závodníci od 19 let a výše.

Výškové kategorie:

- a) muži nižší – do 169 cm,
- b) muži střední – od 169 cm do 174cm,
- c) muži vyšší – od 174 cm do 179 cm,

d) muži nejvyšší – nad 179 cm.

3. Junioři

Pro talentované závodníky ve věku 19 – 21 let se pořádají samostatné soutěže, které mají stejné výškové kategorie jako muži.

Disciplíny kulturistických soutěží:

a) silová část:

- opakované tlaky s činkou (pouze mladší dorost),
- tlak s činkou na výkon (pouze starší dorost a muži),
- opakované sedy lehy (pouze mladší dorost), trojskok (starší a mladší dorost),
- opakované shyby (mladší dorost).

b) povinná estetická část:

- hodnocení celkového dojmu (10 b) – pouze muži,
- hodnocení souměrnosti postavy (10 b) – starší dorostenci a muži,
- hodnocení svalového rozvoje (30 b) – starší dorostenci a muži.

c) volná estetická část:

- předepsaná sestava (10 b) – pouze starší dorost,
- volná sestava (20 b) – pouze muži (Bulva, 1974).

5.15.4 Změna pravidel v roce 1983

V tomto roce zůstávají věková rozdělení stejná, jako v předešlých letech. Mění se pouze výrazně pravidla jednotlivých disciplín, kdy se vystoupení mužů týká už pouze estetická část.

Disciplíny kulturistických soutěží:

a) silová část:

- opakované tlaky s činkou – mladší dorost,
- tlak s činkou na výkon – starší dorost,
- opakované sedy lehy – mladší dorost,
- trojskok - mladší dorost,
- opakované shyby – mladší dorost.

b) povinná estetická část:

- hodnocení celkového dojmu (10 b) – starší dorost a muži,
- hodnocení souměrnosti postavy (10 b) – starší dorost a muži,
- hodnocení svalového rozvoje (30 b) – starší dorost a muži.

c) volná estetická část:

- volná sestava (20 b) – starší dorost a muži (Bulva, 1982).

5.15.5 Nejpodstatnější změna pravidel v roce 1987

V roce 1986 došlo k nejvýraznějším a nejdůležitějším změnám. Předsednictvo výboru svazu kulturistiky ÚV ČSTV rozhodlo, že od roku 1987 vstoupí v platnost nově upravená pravidla, která se budou jen výjimečně odlišovat od pravidel IFBB. Hlavním rozdílem u nás byly výškové kategorie, které jsme si však ponechali.

Důvodem tohoto přechodu na mezinárodní pravidla IFBB bylo, že naši reprezentanti se mnohdy museli přeorientovávat na jiný způsob hodnocení a to nebylo vždy snadné.

Jako hlavní důvod byl udáván vznik soutěžní ženské kulturistiky, který si vynutil zpracování pravidel.

Nová pravidla tedy platila pro dorostence (mladší i starší), muže, juniory a nově pro ženy a párové dvojice.

Jak jsem již v předešlém textu uvedla, první neoficiální závody žen se konaly v roce 1983 dle pravidel IFBB v Mariánských Lázních. V zahraničí už soutěže párů probíhaly po delší dobu, u nás nebyly pořádány až do roku 1986. První exhibiční vystoupení proběhlo při soutěži GRAND PRIX Sandow v Mariánských Lázních a sklidilo velký úspěch diváků (Rudzinskyj, 1987). Nejdůležitější byl celkový soulad, harmonie a vyváženost obou závodníků. Na MS v párech v roce 1980 do volných sestav pronikají dokonce i zvedačky, baletní průprava a soulad společně s harmonií. Tyto vystoupení rozhodčí oceňovali známkou nejvyšší.

Mužům zůstaly výškové kategorie stejné jako v předešlých letech. Ženy se rozdělily do tří váhových kategorií a to do 52 kg včetně, do 57 kg včetně a nad 57 kg.

Disciplíny se vzhledem k mezinárodním pravidlům také změny. Silová část úplně odpadla a zůstala jen dřívější část estetická jak pro muže, tak pro ženy. Hodnotí se celkový svalový rozvoj, symetrie a vyváženost postavy u základních póz a volná sestava. U párů se rovněž hodnotí 5 základních póz jako u žen a volná sestava. Dorostenecké soutěže se v pravidlech IFBB neobjevují, a proto si každý národ může vytvořit svá vlastní (Dolíhal, 1993).

5.15.6 Změna pravidel v roce 1994

V roce 1994 jsme jako samostatný stát Česká republika přikročili ke změně pravidel a jen s drobnými výjimkami jsme se připojili k pravidlům mezinárodní federace IFBB. Zmizely výškové kategorie u mužů, které byly nahrazeny kategoriemi váhovými dle IFBB. V kategorii dorostenců, která se objevuje pouze v našich pravidlech, přibyly i dorostenky, které měly stejné věkové omezení.

5.15.7 Doplnění pravidel IFBB

Na území ČR se soutěží v těchto kategoriích (Zajíček, Dolíhal, Havel, Walisz, 1994, str.1):

1) věkové:

- a) mladší dorostenci a dorostenky mladší než 16 let,
- b) starší dorostenci a dorostenky mladší než 18 let,

- c) junioři a juniorky mladší než 21 let,
- d) muži, ženy, páry bez věkového omezení,
- e) senioři - veteráni (muži masters) starší než 40 let,
- f) seniorky – veteránky (ženy masters) starší než 35 let.

2) váhové:

- a) mladší dorostenci - do 60, do 65, do 70 a nad 70 kg,
- b) starší dorostenci: do 65, do 70, do 80, do 90 a nad 90kg,
- c) junioři, muži: do 65, do 70, do 80, do 90 a nad 90kg,
- d) mladší a starší dorostenky: do 52 a nad 52 kg,
- e) juniorky a ženy: do 52, do 57 a nad 57kg,
- f) senioři - veteráni (muži masters): do 80 a nad 80kg,
- g) seniorky - veteránky (ženy masters): jedna společná kategorie

5.16 Současná pravidla kulturistiky a nových sportovních odvětví - fitness a body fitness

Poslední platná pravidla, která byla vydána v tištěné podobě, jsou z roku 2007. V současnosti jsou na svazových stránkách uveřejněny pouze dodatky, které se netýkají změny pravidel soutěžních kategorií. Pravidla fitness a body fitness jsou již od svého počátku převzata od mezinárodní federace IFBB. Česká republika si pouze upravuje výškové kategorie dle počtu závodníků. Na mezinárodních soutěžích se však musí řídit pravidly IFBB, která jsou uvedena níže.

Na soutěžích v České republice se soutěží v těchto kategoriích (Semerád, 2007, str. 3., 4):

1) věkové kategorie:

- a) mladší dorostenci mladší než 16 let,
- b) starší dorostenci a dorostenky mladší než 18 let,

- c) junioři a juniorky mladší než 21 let,
- d) muži, ženy bez věkového omezení,
- e) muži masters – veteráni starší než 40 let a mladší než 50 let, starší než 50 let,
- f) ženy masters – veteránky starší než 35 let

2) váhové kategorie (Semerád, 2007, str. 4.):

- a) mladší dorostenci do 65 (včetně) a nad 65 kg,
- b) starší dorostenci do 65 kg (včetně) do 72 kg a nad 72 kg,
- c) dorostenky pouze na mistrovství ČR jedna kategorie,
- d) junioři do 70 kg, do 77 a nad 77 kg,
- e) juniorky pouze na mistrovství ČR jedna kategorie,
- f) muži do 67,5 kg, do 75 kg, do 82,5 kg, do 90 kg a nad 90 kg,
- g) ženy do 55 a nad 55 kg,
- h) masters (veteráni) 40 až 50 let jedna kategorie,
- i) masters (veteráni) nad 50 let jedna kategorie,
- j) masters (veteránky) jedna kategorie.

3) výškové kategorie (Semerád, 2007, str. 4):

- a) fitness juniorky jedna kategorie,
- b) body fitness juniorky jedna kategorie,
- c) fitness junioři jedna kategorie, nesmí překročit svou tělesnou hmotnost, která se rovná tělesná výška minus 100 cm (např. výška 165 cm = 65 kg, výška 185 cm = 85 kg),
- d) body fitness junioři jedna kategorie za stejných podmínek závislosti váhy na výšce jako u fitness juniorů,
- e) fitness ženy jedna kategorie,
- f) body fitness ženy do 160 cm, do 164 cm a nad 164 cm (na mistrovství Moravy/Čech pouze dvě kategorie do 160 cm a nad 160 cm, nebo do 164 cm a nad 164 cm).

- g) fitness muži jedna kategorie (muži do výšky 170 cm nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o více než 2 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm, muži do 178 cm výšky nesmí překročit svou tělesnou hmotnost o víc než 4 kg nad sou tělesnou výšku minus 100 cm, muži nad 178 cm výšky nesmí překročit svou hmotnost o víc než 6 kg nad svou tělesnou výšku minus 100 cm – např. muž měřící 173 cm nesmí vážit víc než 77 kg, muž měřící 180 cm nesmí vážit víc než 86 kg),
- h) body fitness muži jedna kategorie za stejných podmínek závislosti váhy na výšce jako u fitness mužů,
- i) body fitness veteránky jedna kategorie.

5.17 Mezinárodní pravidla IFBB pro mistrovství světa (www.ifbb.com, 14. 1. 2010)

1. Kulturistika mužů je rozdělena do 8 váhových kategorií:

- a) bantamová váha - do 65kg (včetně),
- b) lehká váha - do 70kg (včetně),
- c) velterová váha - do 75kg (včetně),
- d) středně lehká váha - do 80kg (včetně),
- e) střední váha - do 85kg (včetně),
- f) lehká těžká váha - do 90kg (včetně),
- g) těžká váha - do 100kg (včetně),
- h) super těžká váha - nad 100kg.

2. kulturistika žen je rozdělena do 2 váhových kategorií:

- a) lehká váha - do 55kg (včetně),
- b) těžká váha - nad 55 kg.

3. kulturistika mužů juniorů je rozdělena do 2 kategorií:

- a) lehká váha - do 75kg (včetně),
- b) těžká váha - nad 75kg.

4. kulturistika žen juniorek má pouze 1 kategorii.

5. kulturistika mužů masters – veteránů má 7 kategorií:

40 – 49 let (včetně)

- a) lehká váha - do 70kg (včetně),
- b) střední váha - do 80kg (včetně),
- c) lehká těžká váha - do 90kg (včetně),
- d) těžká váha - nad 90kg.

50 – 59 let (včetně)

- a) střední váha - do 80kg (včetně),
- b) těžká váha – nad 80kg.

60 let a více - jedna otevřená kategorie.

6. kulturistika žen masters - veteránek má pouze jednu otevřenou kategorii (35 let a více).

7. soutěž párů (pouze pro soutěže, kde jsou páry zařazeny):

- a) soutěžní páry předvádí 5 stejných povinných póz, jako v kulturistice žen,
- b) soutěžní páry předvedou volnou sestavu v doprovodu hudby v maximální délce 60 sekund,
- c) finalisté předvádějí volné pózování v maximální délce 90 sekund,
- d) hodnotí se - vyváženost páru, harmonie a doplnění jednoho druhým.

6 VÝSLEDKY

V této kapitole bude podrobně pojednáno o všech výsledcích získaných vzhledem k cílům mé práce. Výsledky zpracování informací teoretické části diplomové práce budou získány prostudováním veškeré dostupné odborné literatury.

Výsledky analýzy hodnocení pohybového projevu v kulturistice a fitness budou získány na základě prostudování odborné literatury a z odborných konzultací s rozhodčí kulturistiky a fitness Danielou Stackeovou.

Výsledky návrhu hodnocení volných sestav ve fitness a výsledky možného návrhu doškolení rozhodčích budou získány na základě vlastních zkušeností, odbornými konzultacemi s odborníkem z oboru sportovní gymnastiky Jaroslavem Křištofičem a odborníkem přes sportovní aerobik a pódiové skladby Janou Černou, řízeným rozhovorem s mezinárodním rozhodčím a dlouholetým funkcionářem Svazu kulturistiky a fitness České republiky Františkem Dolíhalem a prostudováním obsahu a hodnocení pohybového projevu v různých technicko – estetických sportech. Na základě ankety pro vybrané rozhodčí získám informace, které se týkají obsahu volných sestav a způsobu rozhodování, které mi pomohou k propracování mého návrhu hodnocení volných sestav.

Výsledky ankety budou zpracovány matematicky a dále o nich bude pojednáno v diskusi, stejně jako o názorech na obsah volných sestav a obsah pravidel fitness získaných z řízeného rozhovoru s rozhodčím Františkem Dolíhalem.

6.1 Výsledky analýzy hodnocení pohybového projevu

Pohybový projev v kulturistice prošel od svého počátku mnoha změnami. V naší zemi byl tento vývoj mnohem pomalejší díky nedostatečnému přístupu k informacím z ciziny. Tehdejší kulturističtí nadšenci kopírovali pózy pouze z kulturistických časopisů, a proto bylo velmi obtížné provést danou pózu správně. Kulturistické sestavy měly v zahraničí spíše podobu show, na našem území se však rozvíjely pod různými školami a každý nový nápad na obohacení tohoto vystoupení byl kladně hodnocen. Zpočátku byly sestavy dokonce prováděny bez hudby, ale naštěstí se brzy objevil hudební doprovod - nejprve klavírní a později magnetofonové pásky. Dbalo se na provedení povinných póz, soulad s hudbou, rytmus a další základní prvky techniky a estetiky. Důležitými aspekty volné sestavy bylo sladit obsah a provedení skladby, vhodně zvolit jednotlivé pózy,

prezentovat se přirozeně, ladně a vystupovat sebejistě. Na pózování byl v této době kladen velký důraz a to hlavně proto, že jsme v tomto sportu byli nováčci. Pravidla byla velmi podrobně specifikována. Byly uvedeny bodové srážky i procentuelní podíl sestavy na celkovém výsledku. Rozhodčí byli k hodnocení sestav velmi tolerantní a přihlíželo se hlavně ke jménu závodníka a jeho svalovému rozvoji, než k obsahu a technické stránce volné sestavy. K tomuto vzoru se vrátila nynější kulturistika mužů a žen. V minulosti se ještě hledala cesta, jak by se daly tyto nedostatky změnit. Jednou z nich byla změna v bodovém systému hodnocení a větší kvalifikovanost rozhodčích.

V současnosti nabývá volná sestava v kulturistice fádnosti, jednoduchosti a strohosti. Do popředí vystoupil svalový rozvoj, který je současnou doménou. Bodová hodnocení neexistují, povinné prvky nebo povinná volná sestava také ne. Z volné sestavy v kulturistice se tak stala jen show pro diváky, která nemá adekvátní ohodnocení a není jí věnována patřičná pozornost.

Ženy své místo v kulturistice našly mnohem později, takovým „předskokanem“ se staly pódiové skladby. V tomto sportovním odvětví byl hlavním cílem pohybový projev a ne svalový rozvoj. Sestavy měly přesné hodnocení obsahu, techniky a estetiky, podle něhož se odvíjel i pohybový projev. Rozhodčí mohli sestavy srovnávat a hodnotit pomocí bodového systému. Závodnice díky přesným pravidlům znaly jednotlivé složky sestavy a mohly tak svá vystoupení propracovávat do detailů.

Ženská kulturistika nezaznamenala tak velký rozvoj a sledovanost v pohybovém projevu u volných sestav jako mužská kulturistika. Velký důraz byl kladen převážně na svalový rozvoj a na jeho prezentaci při provádění povinných póz. V počátcích byl volné sestavě připisován větší důraz a to z toho důvodu, že kulturistika byla něčím novým a bylo třeba dosáhnout určité kvality provedení celého vystoupení závodnice. Nebyl však vypracován žádný návrh na obsah volné sestavy. Závodnice musely čerpat z doporučení, která byla vytvořena v minulosti pro volné sestavy mužů a dále podle svého uvážení použít jednotlivé pózy a prvky a ty uspořádat tak, aby tvořily harmonický celek. V současnosti se volné sestavě nepřikládá taková váha, která by snad mohla ovlivnit bodové hodnocení závodnice. Pro tuto část vystoupení nebyla vypracována žádná metodika.

Fitness je jedním z posledních sportovních odvětví, které vzniklo jako odpověď na stále vzrůstající svalový rozvoj v kulturistice. U nás jistě sehrály velkou roli i pódiové skladby. Fitness se bohužel již nedostalo takové pozornosti v propracovanosti hodnocení,

jako u kulturistiky mužů nebo pódiových skladeb. Počátky fitness soutěží připomínaly spíše vystoupení Miss. Nebyl znatelný žádný svalový rozvoj a volná sestava byla pouze velice strohé vystoupení obsahující prvky převážně aerobikového charakteru. S postupem času, hlavně s rozvojem tohoto odvětví v USA, se začal klást velký důraz na svalový rozvoj, který se stal hlavním kritériem při rozhodování v těchto soutěžích. Volná sestava se stala pouze doplňkem k ucelení celého vystoupení. Jelikož při svalovém rozvoji docházelo často k nerozhodnému výsledku, volná sestava získala opět jakousi hodnotu. Nic to neměnilo na tom, že neměla žádné kvalitní a propracované hodnocení a závodnice s gymnastickou minulostí se tlačily do popředí. U nás má v současnosti volná sestava stejné podmínky, jako v minulosti - je pouze doplňkem hodnocení. V zahraničí mají sestavy mnohem vyšší úroveň a i vyšší váhu při rozhodování. Hodnotící systém však pohybový projev závodnice nemůže adekvátně ohodnotit, jelikož není dostatečně specifikován.

6.2 Návrh hodnocení volných sestav ve fitness

Pravidla volných sestav ve fitness jsou jen velmi málo specifikována a jde spíše jen o doporučení několika málo prvků, které by se mohly v sestavě objevit. Obsah volných sestav je velmi rozmanitý a záleží především na pohybové minulosti každé závodnice. Při každé provedené sestavě je možno pozorovat, jakému sportovnímu odvětví se závodnice v minulosti věnovala. Sportovní gymnastky předvádějí z větší části akrobatické prvky, ne-li ucelené gymnastické řady, moderní gymnastky vynikají předvedením různých prvků flexibility, závodnice aerobiku zase silovými prvky, které jsou pro aerobik typické. Rozhodčí mají v této části nelehký úkol, a to ohodnotit závodnice, které mají obsahově naprosto odlišné sestavy. Akrobatické prvky se jen těžko porovnávají s krokovými variacemi z aerobiku nebo kvalitně provedeným „rozštěpem“.

Z tohoto důvodu přicházím s návrhem hodnocení sestav ve fitness, ve kterém by bylo možné díky povinným prvkům porovnávat jednotlivé sestavy a spravedlivě je pak ohodnotit. V tomto návrhu jsem se inspirovala hodnocením gymnastických i jiných sportů, ve kterých je obsaženo jak estetické, tak technické hledisko hodnocení.

6.2.1 Technicko - estetická část

V této části hodnocení uvedu nejdůležitější pojmy, jako je např. sportovní technika, které ještě doplním o definici individuálního stylu provedení jednotlivých prvků a estetickou funkci pohybových prvků. Estetické provedení je součástí technické hodnoty, a proto je třeba na ně pohlížet jako na jeden celek.

„**Sportovní technika** je určitý způsob řešení pohybového úkolu na základě objektivně daných mechanických podmínek prostředí a na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů jedince, v souladu s aktuálně platnými pravidly sportovní disciplíny“ (Zítka, Chrudimský, 2006, str. 9).

„**Styl** je individuální způsob řešení určitého pohybového úkolu, vyplývajícího z anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů a projevující se osobitými znaky v technice“ (Novák, 1970 in Křištofič, 1996).

„**Estetická funkce** se stává partnerem výkonnostní a technické hodnoty cvičení, výkon závodnice nabývá výtvarného charakteru. Estetická hodnota spoluvytváří celkovou hodnotu předvedeného výkonu a i když technická a výkonnostní hodnota jsou nadřazené, tvoří estetická hodnota neoddelitelnou součást pohybového projevu“ (Libra a kol., 1973, str. 51).

Charakteristika technicko-estetické části

V celkovém hodnocení pohybu spolu technika (biomechanické zákonitosti a pohybové dispozice) a estetika (provedení pohybu se všemi detaily, které dotvářejí jeho celkový vzhled, který ovlivňuje celkový dojem z prováděného pohybu) velmi úzce souvisí.

Technicko - estetická část obsahuje pět skupin prvků, které musí být obsaženy v sestavě. Jsou to: akrobatické skoky, prvky flexibility, akrobatické převratové prvky, výdrže, a silové prvky.

Součástí hodnocení každého prvku je jeho technické provedení a variabilita cviků. Variabilita (rozmanitost) prvků je velmi důležitým kritériem hodnocení. Je žádoucí, aby závodnice nepoužívaly stejné prvky, pokud bude jeden cvik proveden 3x, bez jakékoliv obměny, nebude počítán do hodnocení.

Pro závodnice je velmi důležité, aby udržely optimální držení těla ve všech polohách (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory) a rovněž ve všech pohybech (chůze, běhy, poskoky, skoky a obraty) v průběhu celé sestavy. Rozhodčí mají za úkol si všimnout výchozí, průběžné i závěrečné polohy.

Bodové hodnocení

V technicko-estetické části hodnocení je možno získat 0 – 5 bodů za každou skupinu prvků. Celkem je tedy možné získat 25 bodů.

Nejdůležitějším znakem pro posouzení je **technika provedení**. Za bezchybně provedenou techniku lze získat až **tři** body z celkových pěti. Záleží na závažnosti chyby a na počtu chyb. Hrubé chyby si rozhodčí v tabulce do příslušné kolonky budou značit křížkem a drobné chyby svislou čarou. Dle převažujícího typu chyb se poté rozhodnout pro udělení příslušné bodové hodnoty za techniku provedení. Technika provedení je hlavním kritériem z toho důvodu, aby závodnice postupovaly od jednodušších prvků ke složitějším, propracovávaly je do detailů a byly tak fyzicky připraveny na prvky složitější. Při provádění technicky náročnějších a složitějších prvků by si mohly bez předchozí přípravy snadněji způsobit zdravotní obtíže. Není psaným pravidlem, že sestava těch nejsložitějších prvků musí být vždy ta nejlepší. Pokud si závodnice budou zakládat na správném a dokonalém provedení jednoduchých prvků, bude sestava vypadat estetičtěji a působit lehkým a vyváženým dojmem.

Další dva body připadají na variabilitu provedení prvků, která je blíže specifikována u každé skupiny zvlášť.

Pokud závodnice nějakou skupinu cvičení neprovede, automaticky se jí nezapočítávají z dané skupiny žádné body a je ohodnocena bodovou hodnotou 0.

Chyby v držení těla

Svalové dysbalance jsou nerovnováhy mezi svaly na přední a zadní straně těla. V takové dvojici je jeden ze svalů posturální (sklon k tuhnutí) a druhý fázičkový (sklon k ochabování). Tím, že posturální sval přetáhne páteř na svou stranu, dojde k vadnému držení příslušné části páteře (Tichý, 2000). Některé z těchto vad jsou níže vyjmenovány jako chyby v držení těla při provádění pohybových prvků. Svalové dysbalance jsou hlavní příčinou, která neumožňuje dostatečný rozsah pohybu.

- hyperlordóza bederní páteře,

Poznámka: Ve fitness soutěžích jsou závodnice učeny pózovat s hyperlordózou, kvůli optickému zúžení pasu a zvýraznění tvaru hýždí – estetické hledisko. Hodnocení postavy to vyžaduje a závodnicím pomáhá uspět v tomto kole hodnocení postavy. Víme, že hyperlordóza je ze zdravotního hlediska nevhodná (přetěžuje páteř) a tudíž by se v průběhu volné sestavy objevit neměla, zejména kvůli zdravotní závadnosti a narušení techniky pohybu jednotlivých cvičení.

- hyperkyfóza hrudní páteře,

- zvednutá ramena,

- vtočené špičky nohou,

- neudržení zpevněného jádra těla, tzv. “coru“, v polohách i pohybech (podpory, vzpory, kliky, atd.).

Poznámka: Rozhodčí by měly být školeny na hodnocení volné sestavy, aby mohli udělit adekvátní bodovou hodnotu jednotlivým prvkům v sestavě. Na konci tohoto návrhu hodnocení nastiňuji stručný obsah možného doškolení rozhodčích. Náplň tohoto návrhu budou tvořit převážně oblasti, které jsou hodnoceny v obsahu volné sestavy. Vzhledem k tomu, že není mým cílem udělat z rozhodčích ve fitness odborníky na gymnastiku či aerobik, hodnocení je přizpůsobeno obsahu volných sestav ve fitness. Technické hodnocení jednotlivých komponent volné sestavy se zaměřuje především na hrubé a drobné chyby v držení těla při provádění jednotlivých prvků. Tyto chyby jsou u každé skupiny specifikovány. Dále se technicko-estetické hodnocení zaměřuje na celkové estetické hledisko prováděných prvků. Hodnocení není zaměřeno na detailní posouzení správnosti akrobatických prvků z hlediska biomechaniky, pravidel sportovní gymnastiky či sportovního aerobiku.

Obsah volné sestavy

Pro tuto část byly použity odborné konzultace u odborníka přes sportovní gymnastiku J. Křištofiče, protože informace vztahující se k obsahu volné sestavy ve fitness nejsou v literatuře přesně publikovány.

Technicko - estetická část - povinné prvky:

- a) akrobatické skoky,
- b) prvky flexibility,
- c) akrobatické převratové prvky,
- d) statická cvičení,
- e) silové prvky.

Při provádění výše uvedených povinných prvků je třeba dbát na **kvalitativní znaky techniky** jako jsou:

Rozpětí pohybu

„Lze vymezit všemi krajními prostorově možnými provedeními každého jednoduchého nebo složeného pohybu. Rozpětí pohybu je podmíněno tělesnou schopností vykonávat pohyb o různém rozsahu. Rozsah pohybu je měrou kloubní pohyblivosti“ (Appelt, 1995, str. 52).

Dráha pohybu

„Tělo nebo jeho část se pohybují po přímkách nebo křivkách v prostoru vymezeném posuvnou horizontální a vertikální rovinou. Délky drah mohou být velmi odlišné v poloze horizontální. Dovoluje rozmanitý pohyb z místa po přímkách i křivkách. Relativně omezené možnosti ve využívání délky dráhy jsou ve směru vertikálním vymezeném výškou cvičence (ve vzpažení)“ (Appelt, 1995, str. 53).

Letová fáze

Závisí na odrazu a působení vnějších sil, kterými je zároveň určena trajektorie letu těžiště těla. Části těla v ní zaujímají polohu, která odpovídá charakteru daného prvků (Libra a kol., 1973).

„Každé nové využití vertikálního prostoru, let těla nebo náčiní po dráze z nich činí obsah kompozičně zajímavější a divácky přitažlivější“ (Appelt, 1995, str. 53).

Doskok

Je konečnou fází cvičebního prvku. I tato konečná fáze tvoří součást technicko-estetického hodnocení. „Při doskoku je nutno ztlumit kinetickou energii letícího tělesa, kdy hlavní roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti“ (Zítko, 1997, str. 17).

Plynulost pohybu

Jednotlivé fáze cvičebního tvaru na sebe plynule navazují bez jakéhokoliv přerušení.

Způsob držení těla

Každý cvičební tvar má definovanou techniku držení těla od fáze přípravné až po doskok. Mohou existovat různé způsoby techniky, kdy každý cvičenec může použít jiných biomechanických řešení. Některé však nedovolují pravidla z hlediska estetiky pohybu (krčení paží a nohou), jiné z hlediska bezpečnosti pohybu (prohnutí v bederní části páteře) (Libra a kol., 1971).

Akrobatické skoky

Skoky jsou pohyby celého těla, jejichž hlavním znakem je dočasné oddálení těla od základny (Petr, 1962, str. 15).

„Mezi skoky řadíme takové pohybové činnosti, při jejichž letové fázi nedochází k převrácení těla kolem pravolevé nebo předozadní osy. Skoky jsou zpravidla doprovázeny pohyby paží, nohou a trupu“ (Petr, 1962, str. 15). „Akrobatické skoky se od poskoků liší technickou složitostí, rozpětím a rozsahem pohybu“ (Appelt a kol., 1989, str. 112).

Rozdělení:

- 1) skok odrazem jednož s dopadem snožmo (např. dálkový skok s bočným roznožením),
- 2) skok odrazem jednož s dopadem jednož (např. dálkový skok),

3) skok odrazem snožmo s dopadem snožmo (např. „štika“).

Hodnotíme:

Technika:

- průběh odrazu, letovou fázi a kontrolovaný doskok,
- zachování individuálně optimálního držení těla.

Variabilita:

- použití různých druhů skoků a jejich variací.

Poznámka:

„Výška a délka letu je mnohdy zdrojem silnějšího zážitku než technická složitost, obtížnost cvičebního tvaru“ (Appelt, 1995, str. 44).

Bodová hodnotící škála 0-5, z toho 3 body za techniku a 2 body za variabilitu:

0 bodů – nejnižší hodnota, závodnice do své sestavy nezařadila žádný skok,

1-2 body za variabilitu provedení:

1 bod – závodnice předvedla méně než tři (jeden nebo dva) druhy skoků,

2 body – závodnice předvedla všechny tři druhy skoků.

1-3 body za techniku provedení:

1 bod – hrubé nedostatky v technice skoků,

2 body – drobné nedostatky v technice skoků,

3 body – bezchybná technika v provedení skoků.

Hrubé nedostatky: souhyby těla, nízká letová fáze skoku, vychýlení z dráhy pohybu, neustálený doskok s výrazným pohybem těžiště těla do stran nebo doskok na napnuté nohy (zdravotní aspekt – trpí páteř), pokrčená kolena (u skoků, kde názvosloví vyžaduje propnuté končetiny), nedostatečný rozsah pohybu.

Drobné nedostatky: nepropnuté špičky, nejistý doskok s mírnými souhyby těla, mírně pokrčená kolena.

Poznámka: Rozhodčí dle převažujícího počtu chyb určí výslednou technickou bodovou hodnotu.

Prvky flexibility

Flexibilita znamená rozsah pohybu v jednotlivých kloubech. Je určena elasticitou a pružností svalů, šlach a vaziva (Martens, 2006).

Rozdělení:

- 1) statická flexibilita** – udržení velkého rozsahu pohybu ve statické poloze (sed roznožný, čelný, bočný „rozštěp“, atd.),
- 2) dynamická flexibilita** – udržení velkého rozsahu prvků v pohybu. Je charakterizována především švihovými pohyby nebo hmity (jedná se o veškeré akrobatické prvky nebo z aerobiku známé „High leg kicks“ (Skopová, Zítko, 2005).

Ve fitness sestavách by měla být prokázána flexibilita zejména v oblastech kořenových kloubů – ramenního a kyčelního, z nichž primárně vychází většina pohybů velkého kloubního rozsahu, která je pro prokázání flexibility nezbytná. Dále je třeba přihlídnout k flexibilitě všech ostatních kloubních spojení (dolní polovina těla: kolenní, hlezenní, horní polovina těla – flexibilita bederního segmentu páteře).

Příklady statických cvičení, které vycházejí z oblasti kyčelního kloubu:

- bočný a čelný „rozštěp“, z moderní gymnastiky užívaný název „íčko“ či z aerobiku užívaný název „needlepoint“,
- definovaný úhel pro tyto prvky je 180°.

Příklady statických cvičení, které vycházejí z oblasti ramenního kloubu:

- obecně jsou to cviky, ve kterých je patrný výrazný rozsah pohybu horních končetin,
- patří sem: hrudní záklon, čelné nebo bočné kruhy, „most“, aj.

ad 1) statická flexibilita je dána rozsahem pohybu vzhledem k definované poloze končetin. Jelikož je snadnější se na tyto prvky zaměřit, je od závodnic vyžadován v průběhu sestavy alespoň jeden statický prvek, který vychází z oblasti kořenových kloubů (sed roznožný s libovolnými doprovodnými pohyby rukou, bočný a čelný „rozštěp“, hrudní záklon, „most“, aj.), ve kterém nemusí závodnice setrvat po dobu delší než jedna sekunda.

ad b) dynamická flexibilita provází ve své podstatě celou sestavu. Pohyby jsou přitom dotahovány do krajních poloh v individuálním maximálním pohybovém rozsahu i rozpětí, tím je možné rozeznat kontrast mezi uvolněným a zpevněným držením těla. Jedná se o rychlý pohyb v určitém rozsahu, který je dán úhlem mezi trupem a horními nebo dolními končetinami. Vzhledem k tomu, že dynamická flexibilita provází celou sestavu, je blíže specifikován pouze jeden prvek a to „High leg kicks“, které by se v rámci dynamické flexibility v sestavě mohly objevit. Není povinností závodnice „High leg kicks“ do sestavy zařazovat, ale pokud je zařadí, má možnost získat o jeden bod navíc. Je však důležité připomenout, že záleží hlavně na technice provedení, takže pokud není závodnice na tento typ cviku dostatečně fyzicky připravena, mohlo by jí to v celkovém bodovém hodnocení prvků flexibility spíše ublížit.

Hodnotíme:

Statická flexibilita

Technika:

- kvalita provedení prvků flexibility – propnuté špičky a kolena, dodržování definovaných poloh dolních končetin (např. nesmí se objevovat vtočené nohy u sedu roznožného),
- maximální rozsah provedení prvků tzn. u bočního a čelního „rozštěpu“ je úhel roznožení 180°, u horních končetin je to výrazný rozsah pohybu do zapažení vzad a vzpažení vzhůru bez pokrčení paže loktech.

Variabilita:

- variabilita provedení (bočný a čelný rozštěp, „most“, hrudní záklon, atd.),
- statická flexibilita musí být demonstrována alespoň jedním prvkem výše uvedeného provedení, pokud nebude tento prvek předveden, závodnice bude hodnocena bodovou hodnotou 0.

Dynamická flexibilita

Technika:

- nesmí docházet k souhybům těla (např. při švihu nohy do přednožení nepředkláníme trup),

- maximální rozsah provedení prvků tzn. „High leg kicks“ v rozsahu 180°, ostatní prvky demonstrující dynamickou flexibilitu v sestavě v maximálním rozsahu, který udává druh cvičebního tvaru (skok, akrobatický prvek, aj.) a individuálně maximální protažení závodnice.

Variabilita:

- dynamickou flexibilitu prováděných pohybů v průběhu celé sestavy,
- prvky přímo demonstrující dynamickou flexibilitu – „High leg kicks“.

Bodová hodnotící škála 0-5 bodů

0 bodů – nejnižší hodnota, závodnice nezařadila do své sestavy žádné prvky flexibility nebo pouze jeden druh flexibility (statickou nebo dynamickou) nebo byly předvedeny v takové kvalitě, která neodpovídala hodnocení uvedených kritérií,

1-2 body za předvedení prvků statické a dynamické flexibility:

1 bod – závodnice předvedla pouze jeden prvek statické flexibility

2 body – závodnice předvedla více než jeden prvek statické flexibility a dynamickou flexibilitu, kterou demonstrovala v průběhu celé sestavy a zařadila rovněž „High leg kicks“.

1-3 body – za techniku provedení prvků flexibility (jak statické tak dynamické):

1 bod – hrubé nedostatky v technice provedení prvků flexibility,

2 body – drobné nedostatky v technice prvků flexibility,

3 body – bezchybné provedení prvků flexibility.

Hrubé chyby – pokrčená kolena, rozsah pohybu menší než 160° u statické flexibility dolních končetin a „High leg kicks“, nedostatečný rozsah v oblasti ramenního kloubu (pokrčené lokty, neplynulost pohybu, neopsání správného výchozího útvaru – kruhu),

Drobné chyby – nepropnuté špičky, rozsah pohybu menší než 180° a větší než 160° u prvků statické flexibility dolních končetin a „High leg kicks“, mírně pokrčené lokty a kolena

Poznámka: Rozhodčí dle převažujícího počtu chyb určí výslednou technickou bodovou hodnotu.

Akrobatické převratové prvky (překoty, přemety a salta)

Akrobacie je základem sportovní gymnastiky. V rámci volných sestav ve fitness je důležité prokázat i schopnost předvedení těchto prvků. Důraz je opět kladen na kvalitu provedení a schopnost zpevnit své tělo. Rozhodčí nejsou školeni na posuzování dokonalého technického provedení jednotlivých prvků, ale hodnotí hrubé nedostatky ve zpevnění těla, definovanou polohu končetin a lehkost pohybu.

Je důležité poukázat na to, že závodnice, které nemají gymnastickou minulost, by měly být schopny předvést alespoň základní akrobatické převratové prvky. Bývalé gymnastické závodnice mají v této oblasti ve fitness soutěžích výhodu. Nejedná se však o vystoupení gymnastické, a proto je použití akrobatických prvků omezeno. Závodnice nesmí použít ucelenou gymnastickou akrobatickou řadu, která je tvořena více než dvěma akrobatickými prvky následujícími ihned po sobě. Pokud závodnice použije ucelenou gymnastickou řadu, nebudou tyto prvky počítány do předvedení variability (např. předvede-li závodnice rondát, přemet vzad, salto, nebude jí počítán ani jeden z prvků, jako by je neudělala).

Akrobatická cvičení – rozdělení (Petr, 1962):

- 1) cvičení statická** (pozornost jim bude věnována podrobněji v další části hodnocení volných sestav),
- 2) cvičení dynamická** – převážně rychlostního charakteru

V této skupině povinných prvků hodnotíme cvičení dynamická, která mají převážně rychlostní charakter a jsou obvykle spojena s přetáčením těla v různých směrech. Do akrobatických převratových prvků tedy řadíme: ***kotouly, překoty, přemety a salta*** (Petr, 1962).

Akrobatické prvky dále můžeme rozdělit na pohyby bez nebo s letovou fází, pohyby pomalé či rychlé, které jsou proveditelné všemi směry vpřed, stranou nebo vzad (Šulc a kol., 1990).

„Charakteristickým znakem akrobatických prvků je střídání opory horních a dolních končetin a střídání opory a letových fází v různých variacích“ (Hejzák a kol., 1986, str. 50).

Kvalitativní znaky pohybu:

- rozsah a plynulost pohybu,
- způsob držení těla (bez zjevných vychylek),
- u letových prvků: výšku letové fáze a dráhu pohybu (z hlediska biomechanických zákonitostí),
- zvládnutý doskok (bez pádu, vychýlení od osy těžiště těla, atd.).

Hodnotíme:

Technika:

- výše uvedené kvalitativní znaky provedení akrobatického prvku.

Variabilita:

- počet a variabilitu akrobatických prvků (různé typy kotoulů, přemetů stranou, vzad, rondát, salta, atd.),
- musí být předvedeny nejméně 2 různé akrobatické prvky v celé sestavě,
- pokud závodnice nepředvede žádný akrobatický prvek, je automaticky hodnocena bodovou hodnotou 0.

Bodová hodnotící škála: 0-5 bodů

0 bodů – nejnižší hodnota, závodnice nezařadila do své sestavy žádné akrobatické prvky nebo byly předvedeny v takové kvalitě, která neodpovídala hodnocení uvedených kritérií,

1-2 body - za variabilitu akrobatických prvků:

1 bod – závodnice předvedla dva různé akrobatické prvky,

2 body – závodnice předvedla tři a více různých akrobatických prvků.

1-3 body – za techniku provedení akrobatických prvků:

1 bod – hrubé nedostatky v technickém provedení akrobatických prvků,

2 body – drobné nedostatky v technickém provedení akrobatických prvků,

3 body – bezchybné provedení akrobatických prvků.

Hrubé nedostatky – jednotlivé fáze prvku (příprava, odraz, letová fáze, doskok) nejsou správně technicky provedeny a tudíž je pohyb neplynulý (trhaný), prvek je proveden v nedostatečném rozsahu, pokrčená kolena, neustálený doskok – vychýlení z trajektorie dráhy pohybu, nízká letová fáze (u prvků s letovou fází).

Drobné nedostatky – nedopnuté špičky, nejistý doskok (drobná ztráta rovnováhy), mírně pokrčené lokty.

Poznámka: Rozhodčí dle převažujícího počtu chyb určí výslednou technickou bodovou hodnotu.

Statická cvičení

Jsou součástí gymnastických akrobatických cvičení. Pro potřeby fitness sestav budeme ve velké míře zahrnovat i prvky s výdržovým charakterem typické pro aerobik, jako jsou vznosy a přednosy.

„**Statická cvičení** vyžadují menší nebo větší vynaložení svalové síly a jsou převážně spojena s udržováním těla v různých polohách – výdržový charakter (rovnovážná cvičení, stoje na hlavě, na rukou, váhy, vzpor stojmo vzadu prohnutě („most““ (Petr, 1962, str. 11). I když je základem těchto cvičení výdrž, pro současné moderní pojetí fitness sestav není z hlediska dynamiky a celkového dojmu sestavy vhodné, zařazovat dlouhé výdrže ve stoji, „mostu“ či využívat typických gymnastických rovnovážných poloh jako jsou váhy. Sestavy tímto ztrácejí efekt kontinuity pohybu a vnitřního náboje.

Rozdělení:

- a) výdrže** – jsou charakteristické labilní polohou především v postojích (váha předklonmo, stoj na pravé přednožit levou, aj.)
- b) silové výdrže** – jsou charakteristické především vyvažováním labilní polohy v podporu či vzporu (stoj na rukou, váha vzporem, vznos, aj.).

Pro účely volných sestav ve fitness preferujeme výdrže silového charakteru. Nemění se u nich úhlové segmenty, ale tělo může být v pohybu.

Setrvání v silově náročných polohách by nemělo být delší než 2 sekundy (cílem je zaujmoutí správné výchozí polohy). Mnohem efektivnější (a z diváckého hlediska atraktivnější) je zaujmout výchozí silovou statickou polohu a přemísťovat se v ní (např. ručkování v přednosu, ručkování ve stoji na rukou, atd.). Tyto typy výdrží by měly předvádět pouze závodnice, které mají dostatečnou silovou připravenost a ne závodnice, u kterých by se to odrazilo na kvalitě techniky.

Výchozí poloha

Je taková poloha těla, ve které daný prvek začíná a je charakterizována gymnastickým názvoslovím.

Výsledná poloha

Je taková poloha těla, ve které je prvek ukončen a je rovněž charakterizována gymnastickým názvoslovím.

Hodnotíme:

Technika:

- setrvání v určité poloze po dobu 2 sekund, pokud se nejedná o statický prvek spojený s pohybem ve výchozí výdržové poloze, kde je možné setrvat po delší dobu, ale ne déle než 4 sekundy,
- prvek není hodnocen jako výdrž, pokud je pouze naznačena (není zaujmuta správná výchozí poloha pro daný prvek) nebo je prvek proveden jako přechod do jiné výchozí polohy (ze stoje na rukou s roznožením přechod do bočního „rozštěpu“),
- dotkne-li se závodnice země jakoukoliv jinou částí těla (kromě rukou) v průběhu prvku, nejedná se o výdrž,
- u výdrží rovněž posuzujeme jejich kvalitu provedení – hrubé a drobné nedostatky, zaujmoutí správné výchozí polohy,

Variabilita:

- variabilitu provedení (stoj na rukou s různými modifikacemi, váha oporem o levý nebo pravý bok roznožmo atd.),
- pokud závodnice nepředvede žádný statický cvik, bude automaticky hodnocena bodovou hodnotou 0.

Bodová hodnotící škála: 0-5 bodů

0 bodů – nejnižší hodnota, závodnice nepředvedla setrvání v poloze nebo bylo předvedeno v takové kvalitě, která neodpovídala hodnocení uvedených kritérií,

1-2 body - za variabilitu statických (výdržových) prvků:

1 bod – závodnice předvedla jeden výdržový prvek,

2 body – závodnice předvedla dva a více různých výdržových prvků, z nichž jeden byl s pohybem ve výchozí výdržové poloze.

1-3 body – za techniku provedení statických prvků:

1 bod – hrubé nedostatky v technickém provedení akrobatických prvků,

2 body – drobné nedostatky v technickém provedení akrobatických prvků,

3 body – bezchybné provedení akrobatických prvků.

Hrubé nedostatky – pokrčená kolena, nedosažení definované výchozí polohy, opora nohou nebo hýždí o paže (sed na rukách), sed na hýždě při provádění obrátů (ve výchozí statické poloze), překročení doby výdrže bez pohybu o více než dvě sekundy.

Drobné nedostatky – nedopnuté špičky, mírně pokrčená kolena, vysazená ramena, nedotočení obrátů (pokud se jedná o obraty ve výchozí statické poloze).

Poznámka: Rozhodčí dle převažujícího počtu chyb určí výslednou technickou bodovou hodnotu.

Silové prvky (bez statické výdrže)

Aby bylo možno dostatečně oddělit výdrže od silových prvků, lze uvažovat, že silové prvky ve fitness sestavách jsou charakteristické překonáváním vnějšího odporu svalovou činností. Tělo zaujme výchozí polohu, ale nesetrvává v ní. Pokračuje v dalším

pohybu do jiné výchozí nebo finální polohy (např. přechod z přednosu do vznosu, přechod z přednosu do kliku s bočným „rozštěpem“).

Tato skupina prvků zahrnuje skupinu kliků, vznosy a přednosy s přechodem do jiných prvků

Skupina kliků a její rozdělení dle obtížnosti:

1) skupina základní – obsahuje základní provedení kliku se zaujmutou výchozí polohou definované polohy vzporu a finální polohou. Flexe loktů musí být minimálně 90°.

Hlavní znak: všechny čtyři končetiny setrvávají na podložce a tvoří oporu těla.

Příklad: tricepsový klik, klik s širším postavením rukou.

2) skupina střední obtížnosti se třemi opěrnými body – tato skupina obsahuje kliky se správně technicky zaujmutou výchozí polohou, flexe loktů musí být minimálně 90°.

Hlavní znak: při následném pohybu z výchozí polohy směrem k podložce na základně spočívají pouze tři opěrné body.

Příklad: klik na jedné ruce, klik v bočném „rozštěpu“.

3) skupina nejvyšší obtížnosti se dvěma opěrnými body – tato skupina obsahuje kliky se správně technicky zaujmutou výchozí polohou, flexe loktů musí být minimálně 90°.

Hlavní znak: při následném pohybu z výchozí polohy směrem k položce na základně spočívají pouze dva opěrné body.

Příklad: klik na jedné ruce a jedné noze, klik ve váze vzporem

Vznosy a přednosy s pohybem do jiné výchozí či finální polohy

Hlavním znakem této skupiny je, že vznosy a přednosy zde slouží jako začátek dalšího pohybového tvaru. Tato skupina je velmi silově náročná, a proto není vyžadována od všech závodnic striktně. Pokud ji závodnice zařadí, je automaticky hodnocena vyšším počtem bodů, je však důležité mít zvládnutou i správnou techniku.

Hodnotíme:**Technika:**

- minimální úroveň provedení kliku - při níž je flexe loktů méně než 90° nebo 90°,
- identický pohyb ramen, paží a rukou,
- předvedení jednoho prvku ze základní skupiny kliků se správnou technikou výchozí a finální polohy,

Variabilita:

- závodnice je povinna zařadit do sestavy jeden prvek ze základní skupiny kliků, pokud ho nezařadí, je hodnocena bodovou hodnotou 0.
- střední obtížnost skupiny kliků dle výše uvedených kritérií,
- vysokou obtížnost skupiny kliků dle výše uvedených kritérií
- zařazení skupiny vnosů a přednosů s pohybem do jiné výchozí či finální polohy,
- pokud závodnice do sestavy silový prvek nezařadí, je automaticky hodnocena bodovou hodnotou 0.

Bodová hodnotící škála: 0-5 bodů

0 bodů – nejnižší hodnota, závodnice do své volné sestavy nezařadila žádný silový prvek, nebo nebyl předveden v takové kvalitě, která by odpovídala hodnocení uvedených kritérií,

1-2 body - za variabilitu statických (výdržových) prvků:

1 bod – závodnice předvedla dva různé kliky z první a druhé skupiny obtížnosti,

2 body – závodnice předvedla tři a více různých silových prvků, ze všech tří skupin obtížnosti.

1-3 body – za techniku provedení silových prvků:

1 bod – hrubé nedostatky v technickém provedení silových prvků,

2 body – drobné nedostatky v technickém provedení silových prvků,

3 body – bezchybné provedení silových prvků.

Hrubé nedostatky – výrazné prohnutí v bederní části páteře, nesoulad pohybu obou horních končetin, nedostatečná flexe loktů (úhel větší než 90°), pokrčená kolena (pokud se jedná o druhou a třetí skupinu obtížnosti), nedosažení definované výchozí

polohy, opora nohou nebo hýždí o paže (sed na rukách), sed na hýždě při provádění obrátů (ve výchozí statické poloze).

Drobné nedostatky – nedopnuté špičky a mírně pokrčená kolena (pokud se jedná o druhou a třetí skupinu obtížnosti), vysazená ramena.

Poznámka: Rozhodčí dle převažujícího počtu chyb určí výslednou technickou bodovou hodnotu.

Souhrnná tabulka pro technickou část hodnocení je uvedena v příloze č. 1.

6.2.2 Posuzování estetické kvality volné sestavy

Pro posuzování estetické kvality volné sestavy byly použity odborné konzultace u odborníka přes aerobik a pódiovou skladbu J. Černou, jelikož tento typ informací není v literatuře přesně publikován.

Estetická část hodnocení by měla na konci dosáhnout stejné bodové hodnoty jako část technická, a to především proto, aby závodnice měly motivaci sestavy řádně dokončit a aby do nich vkládaly veškeré úsilí až do poslední chvíle. Je důležité, aby si uvědomily, že důraz není kladen jen na to, jestli se jim povedly všechny povinné prvky v sestavě nebo spadly, pokrčily kolena nebo nepropnuly špičku. Závodnice musí mít pocit, že se dá bojovat až do konce, i když se jí nějaký prvek sestavy nezdaří. Svou choreografií, originalitou, citem pro rytmus ba dokonce i milým a uvolněným výrazem může mnoho získat.

Estetická funkce tělesných cvičení

Estetickou funkci může mít jakékoliv dění, ať přírodní nebo vytvořené lidskou rukou. Jedním z hlavních úskalí estetiky je vést hranice mezi oblastí estetickou a mimoestetickou. Tyto hranice jsou velmi proměnlivé, a to především proto, že jsou závislé na míře estetické vnímavosti, která se vyvíjí a mění v čase, souvislosti se změnou společenského vývoje i vývoje samotné oblasti (Libra a kol., 1973).

„V uměleckém ztvárnění tělesných cvičení se vždy odráží pohybová krása, ladnost, harmonie pohybových tvarů, proporcionalita tvarů a jejich linie“ (Libra a kol., 1973, str. 51).

Vzhledem k tomu, že se vyvíjí a mění názory na funkci pohybu, mění se i názory estetické. V moderním pojetí tělesných cvičení je zdůrazňována podmíněnost mezi fyziologickou a praktickou účelovostí pohybu, výslednou estetickou hodnotou a tvarovou krásou tělesnou (Libra a kol., 1973).

Volná sestava ve fitness, stejně jako pohybová skladba v gymnastice, má tři základní vzájemně úzce souvisejí složky. Je to složka pohybová, hudební a choreografická (Novotná, 1999).

Estetická hodnota je jednou z nejobtížnějších částí v hodnocení. Jedná se zde převážně o subjektivní posuzování jednotlivých částí kvality estetického provedení. Je velmi obtížné ohodnotit nápad, provedení, choreografii, hudbu a další estetické složky jednotlivých sestav. Každý preferuje něco jiného a každý má jiný vkus, proto je hodnocení v těchto částech ponecháno převážně subjektivnímu dojmu rozhodčích s ohledem na určité hlavní znaky, které musí být dodrženy.

Bodové hodnocení

V části posuzování estetické kvality volné sestavy je každé z hodnocených částí přiřazeno pět hodnocených kritérií (pro udělení 0-5 bodů) - v choreografii, souladu s hudbou, originalitě, krokových variacích i v celkovém dojmu sestavy. Pokud se dle rozhodčího dané kritérium v sestavě objeví, přiřadí mu bod. Jelikož tato část nikdy hodnocena nebyla, je cílem tohoto návrhu hodnocení, aby závodnice s touto částí hodnocení počítaly a snažily se o její prohloubení a zdokonalení. Z tohoto důvodu je dle mého názoru v hodnocení této části důležité, aby se v ní dané kritérium pouze objevilo a to v jakékoliv formě a nebylo by omezeno kvalitou ani kvantitou. Mým cílem je co největší snaha o specifikaci v jednotlivých částech hodnocení, aby bylo co možná nejobektivnější. Je však nutné zdůraznit, že ať je specifikace jakkoliv upřesněna, pro každého člověka konečná představa dané specifikace vypadá jinak, a to bohužel nejde nijak blíže vymezit.

V této části mohou závodnice získat stejný počet bodů, jako u části technicko-estetické. To znamená, že z pěti hodnocených kritérií je možno u každého kritéria získat maximum pěti bodů. V celkovém součtu je tedy možné získat dvacet pět bodů. Tento způsob ohodnocení je veden snahou povzbudit v závodnicích kreativitu a úsilí, které je sestavě věnováno. Je důležité, aby byla zvolena správná hudba, námět, choreografie a

propracování do detailů. Fitness sestavy v sobě mají skrývat jedinečnost a vystoupení má být atraktivní pro diváky. Proto je tato část neméně důležitá, jako ta předešlá.

Estetická hodnota a celkový dojem volné sestavy ve fitness

- a) choreografie skladby, využití prostoru, zvýraznění prostorových změn v choreografii,
- b) soulad s hudbou,
- c) originalita – originální kostým, využití náčiní a rekvizit,
- d) výraz - komunikace s diváky, schopnost zaujmout,
- e) krokové variace,
- f) celkový dojem.

Choreografie, využití prostoru - zvýraznění prostorových změn v choreografii

Definice choreografie

„Choreografii v širším pojetí chápeme jako celkové řešení kompozice pohybu jednotlivce nebo skupiny v prostoru i vlastní pohyb po ploše, půdorysné řešení“ (Novotná, 1999, str. 25).

Choreografie vychází z výtvarné stránky pohybu, z charakteru pohybového obsahu a hudební předlohy (Novotná, 1999).

Pro jednodušší tvorbu choreografie v rámci volných sestav ve fitness je efektivnější zvolit si hudební předlohu, nápad nebo myšlenku volné sestavy. Obzvláště myšlenka volné sestavy pomáhá výběru hudby, pohybu a celé choreografii. Rovněž usnadňuje výběr kostýmu a umožňuje zachovat plynulost a celistvost skladby (Novotná, 1999).

Využití prostoru

Závodnice by při předvádění volné sestavy neměla setrvávat na jednom místě. Cílem je obsáhnout celou závodní plochu.

„Divák vnímá každý pohybový detail, každou sebemenší změnu v prostoru. Vnímá dokonce i latentní změnu ve svalovém napětí a osobitý výraz cvičence“ (Appelt, 1995, str. 44).

Prostorové řešení jednotlivce

- je vymezeno výškou a šířkou těla, délkou končetin a kloubní pohyblivostí,
- vymezení prostoru jednotlivce vnímá divák se všemi jeho detaily (výraz, vnitřní svalové napětí aj.),
- prostor jednotlivce může být zvětšen použitím náčiní – vhodné pro zvýraznění prostorových změn a zesílení účinku na diváka.

Umocnění jednotlivých pohybových projevů za pomoci využití částí závodní plochy

(<http://www.kk-aerobik.com>, 13.3.2010):

- **zadní rohy plochy** - vhodné pro nástup, umocnění emočního efektu, vhodné pro zjevování, moment překvapení,
- **střed plochy** - nejvhodnější pro předvedení výkonu, ale přílišná koncentrace pohybu v tomto místě vyznívá fádně,
- **střed přední části plochy** - umocňuje bezprostřední kontakt s divákem, vhodný pro komické či jiné výrazné situace,
- **postup po diagonále (vpřed)** – pro diváka velmi působivý,
- **postup po diagonále (vzad)** – postup vzad ztrácí na divácké účinnosti,
- **postup vpřed ze středu zadního horizontu do středu přední části plochy** - vyvolává silnou intenzivní atmosféru - tzv. silný směr,
- **postup vzad ze středu přední části plochy** má opačný účinek než předchozí pohyb (odchod, návrat apod.),
- **postup z levého boku plochy do pravého** - jedná se o neutrální vizuální účinnost, míjení se.

Hodnotíme:

- využití jednotlivých částí závodní plochy vhodnými pohybovými prvky (např. při pohybech v lehu, kleku, sedu se pohybovat spíše v přední části závodní plochy, aby byly lépe viditelné pro rozhodčí i diváky),
- adekvátní zvolení hudebního doprovodu vzhledem k obsahu a námětu sestavy,
- myšlenka a námět sestavy,
- celistvost (působení sestavy uceleným a vyváženým dojmem),
- kontrast (využití různých poloh – postoje, sedy, lehy, kleky).

Bodová škála hodnocení: 0-5 bodů

0 bodů - nejnižší hodnota, závodnice nespojí prvky v žádnou ucelenou choreografii,

1 bod - využití jednotlivých částí závodní plochy vhodnými pohybovými prvky (např. při pohybech v lehu, kleku, sedu se pohybovat spíše v přední části závodní plochy, aby byly lépe viditelné),

1 bod - adekvátní zvolení hudebního doprovodu vzhledem k obsahu a námětu sestavy,

1 bod - myšlenka a námět sestavy,

1 bod - celistvost (působení sestavy uceleným a vyváženým dojmem),

1 bod - kontrast (využití různých poloh – postoje, sedy, lehy, kleky).

Poznámky: Pro účely fitness je z hlediska choreografie nejdůležitější, aby byl správně zvolený hudební doprovod a sestava v sobě měla skrytou myšlenku a námět volné sestavy. Je vhodné si zvolit takový námět, dle kterého lze uzpůsobit kostým, hudbu i celkový obsah sestavy.

Soulad s hudbou

Hudební doprovod - „Celá hudební skladba, původní, originál nebo upravená, případně vybraná část, která je důležitým podnětem, ale i závazným základem pro vytváření pohybové odpovědi. Výsledný hudebně pohybový soulad vychází z hudebně pohybové výchovy rytmické gymnastiky a tance“ (Novotná, 1999, str. 10).

Hudba plní v pohybové skladbě funkci **motivační** (v celkovém působení, rozličné hudební výrazové prostředky pomáhají vytvářet náladu, atmosféru), **regulační** (v oblasti regulace tempa) a **dramaturgickou** (v oblasti výrazové, myšlenkové) (Appelt, 1995, str.62, 63).

Na správné volbě hudební předlohy závisí do značné míry celkové vyznění skladby. Vycházíme z toho, že hudba má esteticky ovlivňovat nejen závodnici, ale i diváka. Může na straně jedné umocnit emocionální prožitek skladby a na straně druhé i hodně ublížit při špatném výběru hudební předlohy (Novotná, 1999).

Závodnice by při výběru hudby měla brát v úvahu i své pohybové dovednosti a kondici, je pochopitelné, že některé závodnice nemají kvalitní technický základ pohybu, protože se dříve nevěnovaly žádnému gymnastickému sportu nebo jiné pohybové aktivitě.

Ovšem i v takovém případě promyšlená, vynalézavá kompozice, založená na výběru dobře zvládnutých tvarů, umocňuje jak technické provedení, tak i celkovou hodnotu sestavy.

Jednotlivé prvky ve volné sestavě by měly odpovídat tempu a rytmu hudby (výdrže, akrobatické prvky, prvky flexibility) tak, aby bylo možné zhodnotit jejich technicko-estetické provedení.

Hudba nemá ve volné sestavě funkci kulisy, jestliže běží stále ve stejném rytmu a tempu, bez dynamických odlišností, pak sestava nijak nezaujme a celkový obsah sestavy, třebaže obtížný, zanikne.

V této části jsou nejdůležitějšími pojmy pro následné hodnocení: tempo, rytmus, a dynamika hudební předlohy.

Charakteristika

- **tempo** – „Počet počítacích dob za 1 minutu, frekvenci počítacích dob, udává tempo pohybu“ (Appelt, 1995, str. 27). Důležitá je vhodnost zvolení tempa ve vztahu k úrovni technických pohybových dovedností závodnice, estetickým nárokům a dramaturgickému záměru skladby. Tempo hudby je také dobré volit vzhledem k charakteru pohybu – pohyby vedené, švihové, výdrže, atd. (Appelt, 1995),
- **rytmus** – „Je hybným prvkem pohybu“ (Novotná, 1999, str. 23), časově dynamické členění skladby,
- **rytmizace** - využití dupání, tleskání, bubnování, rytmické modely využité v krokových variacích aj., využití rytmu k umocnění či utlumení děje skladby,
- **dynamika** - střídání dynamických stupňů: silně, středně silně, slabě, velmi slabě, dynamický nárůst: zesilování, zeslabování. „Vyvolává citové a estetické působení“ (Novotná, 1999, str. 23).

Hodnotíme:

- adekvátnost výběru hudebního doprovodu vzhledem k obsahu a provedení sestavy,
- splnění funkce hudby: motivační, regulační, dramaturgickou složku,
- dodržení rytmu hudby v průběhu sestavy a na jejím konci,
- dodržení výrazných hudebních motivů pomocí vyjádřeného pohybového projevu,
- střídání frekvence hudební předlohy (hudba není monotónní).

Bodová škála hodnocení: 0-5 bodů

0 bodů - nejnižší hodnota, výběr hudebního doprovodu se neslučuje s obsahem volné sestavy a není splněna ani jedna z funkcí hudebního doprovodu (motivační, regulační, dramaturgická),

1 bod - sestava obsahuje všechny tři funkce hudby (motivační, dramaturgickou, regulační),

1 bod - adekvátně vybraný hudební doprovod vzhledem k obsahu a provedení sestavy,

1 bod - za dodržení rytmu hudby v průběhu sestavy a na jejím konci,

1 bod - dodržení výrazných hudebních motivů (pokud se v sestavě objevují) pohybovým projevem,

1 bod - střídání tempa hudební předlohy.

Originalita, výraz

Originalita rovná se původnost, svéráznost, osobitost, neobvyklost, zvláštnost. Volné sestavy ve fitness by měly být výjimečné. Převážně proto, že se jedná o další sportovní odvětví, které si vytvořilo svou vlastní volnou disciplínu, a proto bychom se měli snažit vnést do nich něco jedinečného. Volná disciplína by neměla být pouze vystoupením aerobiku nebo sportovní gymnastiky. Díky možnostem využít jakéhokoliv sportovního odvětví, které lze spojit s hudbou, by měly mít fitness sestavy velmi širokou základnu, které by mohly závodnice využít.

Náčiní a rekvizity v sestavě

Rekvizity - jsou předměty, umístěné na závodní ploše, s kterými není v průběhu sestavy nijak manipulováno, dotváří celkový děj a umocňují dojem ze sestavy. Mohou se objevit kdekoliv na ploše, ale nesmí závodníci bránit v provádění sestavy. Závodnice je může v průběhu sestavy využít pro umocnění obtížnosti provádění prvků nebo optické zvětšení plochy, např. stůl, židle, krabice, atd. S těmito rekvizitami nelze manipulovat, tzn. přenášet je po závodní ploše, po celou dobu sestavy stojí na jednom místě. Využívání rekvizity není časově omezeno, protože závodnice neproказuje manipulaci a koordinaci, jako tomu je v případě využití náčiní. Podmínkou využití rekvizit je jejich používání v průběhu sestavy jako pomocného článku pro vyjádření dojmu a děje sestavy.

Náčiní - jsou předměty, kterými je v průběhu sestavy manipulováno nebo jsou nějakým způsobem zakomponovány do děje pohybového projevu. Náčiní neslouží pouze k přenášení, je využíváno k rozvoji koordinace, zručnosti a prostorové orientaci. Každá závodnice jeho využitím sestavu obohacuje a zkvalitňuje.

Závodnice ve fitness náčiní a rekvizitám příliš neholdují, pokud už se nějaký náznak použití objeví, je to velmi omezeně. Přitom by sestavy použitím těchto dvou prvků mohly dosáhnout nesmírného obohacení. Není samozřejmě nutné je využívat za každou cenu, pokud ale závodnice zvolí dobrý námět a myšlenku sestavy, mohou jí tyto dva prvky výrazně obohatit choreografii. Závodnice nesmí náčiní ani rekvizit využívat po celou dobu sestavy, aby se z vystoupení nestal závod v moderní gymnastice nebo cirkusové představení. Pokud už se náčiní v průběhu sestavy objeví, mělo by být použito po dobu delší než 15 vteřin nebo zakomponováno v průběhu sestavy. Doba pro použití náčiní je vymezena z toho důvodu, aby mohla být prokázána řádná a kvalitní manipulace s náčiním.

Kostým - kostým hraje v sestavách velmi důležitou roli. Umocňuje dojem a pomáhá vytvořit sestavě náladu a atmosféru. Pro účely fitness by závodnice měla zvolit takový kostým, který by zdůraznil její svalový rozvoj a siluetu postavy a zároveň korespondoval s námětem sestavy. Kostým musí rovněž splňovat podmínky pravidel, které vyžadují zakrytí určitých partií těla.

Výraz - „Pod pojmem výraz se obvykle rozumí vyjádření duševních procesů, vyjádření citu, nálady, myšlenkového vztahu, vnější viditelný nebo slyšitelný projev vnitřního dění“ (Appelt, 1995, str. 64). „Výraz není jen projev obličejů (grimas), ale projev celého těla tak, jak vidíme u antických soch. Výraz je bezprostřední vyjádření duševních stavů (radost, smutek, údiv, pokora, hrdost) příslušným pohybem, gestem tj. jistou hereckou konvencí“ (Delsarte in Appelt, 1995, str. 64).

V některých sportech je výraz – převážně úsměv, jedno z kritérií hodnoty skladby. U fitness je nepsaným pravidlem, že by se závodnice měla jak u pózování, tak u volné sestavy usmívat. Usměvavá závodnice působí na rozhodčí i diváky jistě mnohem příjemněji. Mnohdy je tento výraz viditelně předstírán a stává se umělým, což vzbuzuje dojem přetvářky a závodnice nepůsobí příliš věrohodně.

V pohybových skladbách se rozlišují dva typy pojetí pohybového výrazu:

- a) přirozený (spontánní)** - projev bezprostředního jednání, vyjadřuje pocity, náladu, vztah k činnosti a situaci. Jako vnější projev tohoto výrazu může být radost z pohybu, projev uspokojení z pohybu, obratnost, síla, odvaha, strach, touha po lادnosti, smysl pro rytmus, krásu pohybu (Appelt, 1995).
- b) stylizovaný (vědomě řízený)** - tento výraz se z hlediska volných sestav ve fitness uplatní pouze jako vyjádření ke složce dynamické a tvarové. Vyjádření tvarového prožitku, pohybových křivek a vytvoření linie a plasticity pohybu (Appelt, 1995).

Pro dynamický výraz má velký význam režim svalové práce, svalového napětí, které přechází od účelového zaměření do oblasti estetické, emocionální. Změny svalového napětí by měly být podněcovány hudbou a jemnými dynamickými odstíny (Appelt, 1995).

Jedním z cílů volných sestav ve fitness je zaujetí diváků a přilákání jejich pozornosti na tyto typy soutěží. Sestavy by tedy měly mít náboj a povahu showmanského vystoupení. Díky námětu a myšlence skladby může závodnice svou procítěností, či „dobrým hereckým výkonem“ velmi obohatit jak rozhodčí, tak diváky.

Hodnotíme:

- využití rekvizit nebo náčiní v průběhu sestavy nebo na jejím počátku po dobu nejméně 15 sekund pro náčiní, pro rekvizity není omezeno časové využití, ale musí být využívány v průběhu sestavy pro celkové vyjádření děje a emocionálního prožitku sestavy,
- kostým – jeho originalitu, vhodnost použití vzhledem k tématu skladby,
- komunikaci a kontakt s diváky – oční kontakt, výraz, povzbuzení k potlesku,
- schopnost zaujmout – originálním kostýmem, provedením sestavy, obsahem sestavy,
- zosobnění sestavy – schopnost vtáhnout rozhodčí a diváky do děje, závodnice sestavou žije a dokáže vyjádřit tyto pocity i navenek.

Bodová škála hodnocení: 0-5 bodů

0 bodů - závodnice ve své sestavě nepoužije žádné prvky originality

1 bod - závodnice využije náčiní nebo rekvizitu v průběhu sestavy nebo na jejím počátku.

Náčiní je použito po dobu nejméně 15 sekund nebo je zakomponováno v průběhu sestavy do děje pohybového projevu. Rekvizita je použita na začátku

1 bod - kostým závodnice je výjimečný (díky barvě, střihu, doplňkům) a vhodně použitý vzhledem k tématu skladby,

1 bod - závodnice dokáže udržet kontakt s diváky v průběhu sestavy – oční kontakt, výraz obličeje, povzbuzení k potlesku,

1 bod - závodnice dokáže zaujmout – originálním kostýmem, provedením sestavy, obsahem sestavy,

1 bod - závodnice se dokáže ztotožnit se sestavou – schopnost vtáhnout rozhodčí a diváky do děje, závodnice sestavou žije a dokáže vyjádřit tyto pocity i zevně.

Krokové variace

Pro účely fitness soutěží jsou krokové variace koordinace pohybů horních a dolních končetin pro vytvoření krokové variace v délce 4 – 16 dob. Kroková variace by měla spojovat sestavu v celek a vytvářet plynulé přechody mezi jednotlivými prvky. Krokové variace jsou v neposlední řadě určeny k vyjádření myšlenky a námětu choreografie volné sestavy.

Hodnotíme:

- plynulost (návaznost krokových variací na jednotlivé prvky v sestavě),
- vyjádření myšlenky a námětu pomocí krokových variací (tango, hip-hop, latinskoamerické tance, aj.),
- míru koordinovanosti pohybů a složitosti pohybů,
- sladění krokových variací s hudební předlohou.

Bodové hodnocení: 0 – 5 bodů

0 bodů - nejnižší hodnota, závodnice nepředvedla žádnou krokovou variaci,

1 bod - závodnice předvedla plynulost (návaznost krokových variací na jednotlivé prvky v sestavě),

1 bod - závodnice předvedla vyjádření myšlenky a námětu pomocí krokových variací (tango, hip-hop, latinskoamerické tance, aj.),

1 bod - závodnice předvedla koordinované pohybové celky (spojení koordinace rukou i nohou),

1 bod - závodnice zařadila složité krokové variace – koordinace rukou i nohou (např. hip-hop),

1 bod - závodnice sladila krokové variace s hudební předlohou.

Poznámky: Krokové variace hodnotíme estetickým dojmem rozhodčích a není tudíž více technicky specifikována složitost nebo jednoduchost kroků.

Celkový dojem

Celkový dojem je poslední součástí hodnocení volných sestav ve fitness. Tvoří obsah všech prezentovaných komponent jak z estetické, tak z technické části hodnocení a jejich souhrnného působení jako jednoho celku na rozhodčího či diváka.

Pohybové vystoupení jako celek má tři základní části, které se navzájem úzce prolínají. Je to složka pohybová, choreografická a hudební (Novotná, 1999). Tyto tři složky by měly působit vyváženým dojmem, aby sestava působila komplexně a nenarušovala tak celkový prožitek.

Ovlivnění celkového dojmu ze sestavy je velmi různorodé, může se na něm podílet volba jednotlivých prvků, provedení, výběr hudby nebo obsahu jako celku. Záleží, co se komu více líbí, s čím má větší zkušenosti nebo v jakém sportovním odvětví se pohybuje.

Hodnotíme:

- míru estetické vyváženosti jednotlivých složek volné sestavy (pohybová, choreografická, hudební),
- vyvolání estetických emocionálních prožitků,
- důležitým aspektem je průběh a plynulost pohybu, který se v celkovém pohledu vyznačuje těžkopádností nebo naopak lehkostí provedené sestavy,
- správná volba jednotlivých prvků v sestavě, které jako celek působí obtížně a přitom vyzařují lehkost provedení, či velmi jednoduše až stroze a přitom nemotorně a těžkopádně,
- úprava a celkový vzhled závodnice, který koresponduje s myšlenkou a tématem skladby.

Bodová škála hodnocení: 0 - 5 bodů

0 bodů - závodnice nepředvedla sestavu, která by působila kladným celkovým dojmem ve všech uvedených kritériích,

1 bod - závodnice předvedla esteticky vyváženou volnou sestavu,

1 bod - závodnice předvedla sestavu, která vyvolává estetické emocionální prožitky,

1 bod - závodnice předvedla plynulou sestavu, která se v celkovém pohledu vyznačuje lehkostí provedené sestavy,

1 bod - závodnice správně zvolila výběr jednotlivých prvků v sestavě, vzhledem ke své kondici a celkové připravenosti v jednotlivých pohybových dovednostech,

1 bod - závodnice se prezentovala upraveným vzhledem, který korespondoval s námětem a myšlenkou sestavy.

Souhrnná tabulka pro hodnocení estetické části viz příloha č. 2

6.2.3 Návrh na změnu složení panelu rozhodčích

Navrhované složení panelu rozhodčích

Šest rozhodčích, kdy tři budou zodpovídat za technicko – estetickou část sestavy a tři rozhodčí, kteří budou zodpovídat za kvalitu estetického provedení sestavy. Rozhodčí budou proškolení na obě části hodnocení. Technické hledisko je více náročnější na posouzení, zato estetické z velké části závisí na subjektivním posouzení. Nejvyšší a nejnižší bodová hodnota se škrtná, a to vždy z celkového součtu technicko – estetické části nebo v části posuzování kvality estetiky. Rozhodčí tedy může udělit nejvyšší hodnotu 25 bodů za technickou a 25 bodů za posuzování kvality estetické části hodnocení.

Důvody návrhu

- zjednodušení administrativy,
- objektivita hodnocení ,
- rozhodčí se může soustředit na jednu část hodnocení zhodnotit ji tak objektivně a kvalitně.

Výhody návrhu

- tři rozhodčí mají přehled o průběhu dané části, z nichž se díky škrtnání nejvyšší a nejnižší bodové hodnoty dosáhne průměr. Pokud by rozhodčí rozhodoval sám jen jednu skupinu prvků, mohl by se zmýlit nebo by mohl tuto skupinu zhodnotit neobjektivně,
- pro začátek může být proškolen pouze malý počet rozhodčích,
- okamžitá zpětná vazba.

Nevýhody návrhu

- je možné, že rozhodčí technicko – estetické části nebudou stíhat posuzovat chyby v technice a současně variabilitu prvků, protože to pro ně bude velké množství informací najednou.

6.2.4 Návrh na doškolení rozhodčích

Tento návrh doškolení je pouze stručným nástinem, jaká témata by mohla doškolení rozhodčích obsahovat. Obsah návrhu na doškolení vychází převážně z návrhu hodnocení sestav. Pokud by návrh hodnocení prošel schválením na SKFČR, doškolení rozhodčích by se dále podrobněji rozšířilo a specifikovalo.

Témata k technicko – estetické části:

- svalové dysbalance a chybné držení těla,
- technika pohybu, definované polohy končetin, kvalitativní znaky techniky, drobné a hrubé chyby,
- akrobatická průprava (zpevnění těla),
- akrobatické skoky – technika + rozdělení,
- prvky flexibility – technika + rozdělení (dynamická, statická),
- akrobatické prvky – rozdělení, technika, obtížnost,
- výdrže – technika, typy výdrží (rozdělení),
- silové prvky – technika, rozdělení.

Témata k estetické kvalitě volné sestavy:

- estetická funkce tělesných cvičení,
- choreografie skladby, složky pohybové skladby, využití prostoru, námět,
- soulad s hudbou – hudební pojmy, funkce hudby v pohybové skladbě,
- originalita – využití náčiní a rekvizit, kostým, výraz,
- krokové variace – rytmické modely ve skladbě, koordinace pohybových činností,
- celkový dojem – míra estetické vyváženosti složek pohybové skladby.

6.2.5 Výsledky ankety pro rozhodčí

Z jednotlivých odpovědí na otázky ankety jsem získala fakta, která jsou uvedena v příloze č.3.

6.3 Shrnutí výsledků

Jak vyplývá ze získaných poznatků a výsledků, všeobecně převládá nespokojenost se současným stavem hodnocení volných sestav ve fitness a je zřejmě příhodný čas se plně věnovat jejich úpravám.

Nejvíce je třeba se zaměřit na tuto problematiku:

- určit obsahovou náplň volných sestav ve fitness a vymežit kvalitu jejich estetického provedení,
- správně zvolit povinné prvky v sestavě, oddělit hrubé a drobné chyby a bezchybné provedení v technice provedení,
- správně vymežit kritéria pro estetickou kvalitu provedené sestavy,
- změnit panel rozhodčích ve prospěch hodnocení podle tohoto návrhu hodnocení,
- provést doškolení rozhodčích dle navrhovaného hodnocení sestav.

7 DISKUSE

Na základě úkolů vytyčených pro splnění cíle mé diplomové práce jsem provedla analýzu pohybového projevu a hodnocení v kulturistice, pódiových skladbách a ve fitness soutěžích. Dle této analýzy a prostudování obsahu a hodnocení dalších technicko – estetických sportů byly zjištěny poznatky, které jsem mohla částečně aplikovat do hlavního oddílu své práce, a to do podrobného návrhu hodnocení volných sestav ve fitness. Především hodnocení pohybových skladeb mi velmi pomohlo doplnit především estetickou stránku návrhu hodnocení. Všechny poznatky ovšem nestačily k sestavení celkového návrhu hodnocení. Z tohoto důvodu jsem použila i dalších prostředků ke splnění stanoveného cíle. Těmito prostředky byly převážně odborné konzultace, řízený rozhovor na danou problematiku a vlastní zkušenosti na účasti v soutěžích fitness. Domnívám se, že se nakonec podařilo dojít k poznatkům, které byly velmi podněcující a na jejich základě byl vypracován podrobný návrh hodnocení volných sestav ve fitness.

Stěžejním bylo sestavit obsah volné sestavy, upřesnit povinné prvky a její estetickou část a vše přizpůsobit pro fitness sestavy. Vystaly pochybnosti, jestli jsou dané povinné prvky vhodné pro tyto typy sestav a jestli je možné je klasifikovat a specifikovat pro účely fitness. V estetické části vystala otázka, jestli vůbec tuto část zařazovat do hodnocení, a pokud ano, jestli ji hodnotit samostatně. Na základě dalších konzultací došlo k úpravě povinných prvků a byla definována technika provedení spolu s charakteristikou drobných a hrubých chyb. Velmi zásadně při řešení této problematiky pomohly současné povinné prvky a hodnocení v aerobiku a sportovní gymnastice. Konzultacemi, které se týkaly estetické části sestav, byly navrženy jednotlivé složky estetického hodnocení. K jednotlivým složkám pak byla přiřazena kritéria. Velkou inspirací zde byly pódiové skladby, jejich obsah a hodnocení.

Povinné prvky nešlo porovnat s žádnými předešlými ani současnými pravidly nebo pravidly IFBB. Tyto prvky rovněž nemohly být nejdříve provedeny závodnicemi, protože by musely být nejprve schváleny Svazem kulturistiky a fitness České republiky a přidány do pravidel. Z tohoto důvodu nemohu s jistotou tvrdit, zda je vypracovaný návrh hodnocení dostatečně specifikován a zda jsou vybrané prvky zvolené vhodně pro tyto typy sestav. Domnívám se však, že zavedení povinných prvků by pomohlo jak rozhodčím, tak závodnicím. Rozhodčí by měli podle čeho sestavy porovnávat a udělit tak příslušnou

bodovou hodnotu dle kvality provedení. Obsah by se více sjednotil, ale převážně díky části estetické by sestava dostala možnost se odlišit od ostatních. Závodnice by v tomto případě mohly získat větší motivaci k soutěžení, protože by věděly, co do sestavy zařadit a také podle jakých kritérií se bude jejich sestava hodnotit. Nebyly by tedy nuceny vymýšlet a zařazovat do sestavy všechny prvky, které viděly u jiných závodnic nebo které by podle nich měla sestava obsahovat, aniž by znaly jejich bodové ohodnocení.

Návrh tohoto hodnocení by bylo nejvhodnější nejprve vyzkoušet v praxi, a poté ho popřípadě doplnit nebo přepracovat. Lze předpokládat, že pokud nebude vyzkoušen v praxi, je pravděpodobné, že se bude stále diskutovat a spekulovat o jeho obsahu, kvalitě a objektivnosti.

Současné sestavy mají dány doporučené prvky, které by měly závodnice v sestavě předvést. Jelikož však není dána žádná bodová stupnice, rozhodčí ani nemají možnost přidělit bodové ohodnocení v případě, že závodnice prvek předvede. Sestavy jsou hodnoceny pomocí přidělování umístění, jako je tomu v první části fitness vystoupení a to při porovnávání v plavkách. Je velmi těžké přiřadit první závodnici umístění, když přijdou ještě další s úplně odlišnou volnou sestavou. Už z tohoto důvodu si myslím, že je lepší bodové hodnocení, ať už s menšími nedostatky, než žádné. Rozhodčí přidělí bodovou hodnotu a nemusí přemýšlet a vzpomínat, co závodnice v sestavě vlastně předvedla.

Při odborných konzultacích vyvstal v oblasti hodnocení mnohokrát problém. Téměř každý technicko – estetický sport má dána přesná bodová kritéria a srážky, u nichž se zachází do velkých detailů v technice provedení. Rozhodčí jsou však na tyto detaily připraveni, protože absolvují potřebné vzdělání a školení. Fitness rozhodčí však nejsou školeni v základech sportovní gymnastiky, aerobiku či pódiových skladbách a proto po nich nelze žádat tak profesionální hodnocení, jako u jiných technicko – estetických sportů. V návrhu bylo třeba slevit z různých detailů, a i když se v praxi mohou objevit určité otázky k řešení, mým cílem bylo vytvořit co nejjednodušší hodnocení, které by rozhodčí měli být schopni po krátkém doškolení zvládnout. Tento motiv pramení především z poznání, že ve fitness soutěžích se stále klade velký důraz především na svalový rozvoj a ač by měla volná sestava tvořit přesně polovinu celkovému hodnocení, u nás ani ve světě tomu tak není.

Z výsledků ankety vyplývá, že názory na současný způsob hodnocení jsou spíše negativní. Někteří rozhodčí sice stále zůstávají přesvědčeni, že současný systém hodnocení

je dostačující, to však nic nemění na tom, že většina souhlasí s tím, že by se mělo vytvořit hodnocení nové. Všichni se shodují na tom, že je obsah sestavy těžko porovnatelný, protože každá závodnice předvádí něco jiného a zaměřuje se především na prvky, které jsou jí bližší. Bylo tedy pro ně velmi obtížné stanovit, co v současném obsahu sestav chybí. Estetické hledisko je pro rozhodčí součástí sestavy, ale příliš se nepřikláněli k tomu hodnotit jej jako samostatnou část. Při odborných konzultacích se dospělo ke shodě, že konkrétně u fitness sestav nezařazení této části do hodnocení velkou chybou. Je to především proto, že se nejedná pouze o výkonnostní vystoupení, ale také show pro diváky. A právě přilákat více diváků na tyto typy soutěží by měl být jeden z dalších cílů tohoto sportu. Estetickou částí může závodnice svou sestavu zjedinečnit, obohatit a dát jí určitý námět a smysl.

Z řízeného rozhovoru s Františkem Dolíhalem vyplynulo, že je velmi nespokojen se stavem současného hodnocení volných sestav ve fitness. Hodnocení je velmi nspecifické a spíše zavádějící a nedává možnost rozhodčím řádně zhodnotit obsah a předvedení volné sestavy. Závodníci nemají možnost sestavit si volnou sestavu podle pravidel, ale musí ji vymýšlet sami a tudíž dochází k nesourodosti sestav, které nelze porovnávat. Je to jak porovnávat hrušky s jablky. Tím se ztrácí i motivace závodnic účastnit se těchto typů soutěží. Místo toho, aby sestava tento sport odlišila, tak se stala pouze jeho doplňkem, který nemá žádnou hodnotu. Jelikož veřejnost dává hodně znát, že svaly nejsou ze všeho nejdůležitější, začíná se na světových soutěžích se sestavou stále více počítat a její váha začíná pomalu, ale jistě stoupat.

7.1 Shrnutí pro praxi

Domnívám se, že se mi podařilo splnit všechny úkoly, které jsem si stanovila. Zároveň jsem díky anketě, rozhovoru a odborným konzultacím zjistila převažující názor odborníků z tohoto oboru, že pokud současná fitness pravidla nebudou změněna, bude budoucnost tohoto sportu velmi ohrožena nejen nízkým počtem závodnic, ale i celkovým nezájmem veřejnosti o tento sport.

Pokud by tento návrh prošel schválením Svazu kulturistiky a fitness České republiky, mohl by být dále doplněn nebo poupraven přímo v praxi a publikován pro

potřeby rozhodčích, závodnic i trenérů. Nebo svojí existencí podnítí snahu a zájem ostatních zainteresovaných osob hodnocení fitness zásadnějším způsobem změnit.

8 ZÁVĚR

Tématem mé diplomové práce byl „Pohybový projev v soutěžní kulturistice a fitness, systém hodnocení pohybového projevu v soutěžích fitness v IFBB.“

V práci jsem dospěla k poznatkům, že pouze analýza pohybového projevu a hodnocení kulturistiky, pódiových skladeb a současných fitness sestav sama o sobě nestačila k vypracování návrhu hodnocení volných sestav. Tato analýza mi pomohla především v oblasti estetického posuzování volných sestav a částečně s obsahem povinných prvků. Doplnila jsem ji tedy o poznatky z odborných konzultací. Anketou a osobním rozhovorem jsem chtěla sesbírat jednotlivé názory, myšlenky a postřehy současných rozhodčích, kteří mi potvrdili domněnky o neuspokojujícím stavu pravidel pro současné volné sestavy. Zároveň mi jejich postřehy pomohly rozšířit návrh hodnocení tak, aby byl v konečném výsledku co nejvíce specifický, ale zároveň jednoduchý a srozumitelný.

Ze všech získaných informací a poznatků jsem pak sestavila konkrétní návrh zavedením povinných prvků do sestav a jejich hodnocení podle navržených kritérií. Byly navrženy dvě části hodnocení, a to technicko – estetická část a posuzování estetické kvality, tvořící jednu celkovou známku, kterou je volná sestava ohodnocena. Tento návrh je uveden ve výsledkové části práce. Pro zpřehlednění byla všechna hodnotící kritéria převedena do dvou přehledných tabulek, které naleznete v přílohách.

Pokud by bylo možné tento návrh prosadit alespoň na zkoušku při soutěžích fitness jako neoficiální hodnocení, jistě by to znamenalo další posun v jeho vývoji. Jsem si jistá, že by usnadnil rozhodování rozhodčím, protože v posledních letech získala sestava poloviční váhu celkového hodnocení a je tedy nesmírně důležité získat možnost hodnotit sestavy s podobným obsahem, při kterých lze lépe posoudit jejich kvalitu na základě určitých kritérií. Závodnicím by mohl tento návrh dodat povzbuzení a chuť vytvářet volnou sestavu na základě povinných prvků, které by mohly postupně propracovávat k dokonalosti a zároveň cíl, zaměřit svou pozornost na celkový dojem sestavy, myšlenku a námět, který je rovněž součástí hodnocení.

Domnívám se, že jsem cíl a úkoly diplomové práce naplnila a vypracováním návrhu hodnotících kritérií přispěji k diskusi na toto téma.

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a v praxi 1. část*. Praha: Augusta 1995.
- APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
- BOHÁČKOVÁ, L., KOLOUCH, V. *Cvičení ve fitness centrech – Posilování (část A)*. 2.vyd. Olomouc: Nakladatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-7067-369-9.
- BOHÁČKOVÁ, L., KOLOUCH, V. *Cvičení ve fitness centrech – Posilování (část B)*. 1.vyd. Olomouc: Nakladatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-7067-369-9.
- BOHÁČKOVÁ, L., KOLOUCH, V. *Kulturistika žen*. 1.vyd. Brno: Reprografia, 1991.
- BULVA, F. *Kulturistika*. Praha: Olympia, 1981.
- BULVA, F., *Pravidla kulturistiky a silového trojboje*. 2. vyd. Praha: Olympia 1974.
- BULVA, F., *Pravidla sportovní kulturistiky*. 4. vyd. Praha: Olympia 1982.
- DOLÍHAL, F., *IFBB pravidla*. Brno: Imprenta 1993.
- DVORSKÝ, B., *Cvičení pro každý den a kulturistika*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, nakladatelství a distribuce knih, 1971.
- HEJZÁK, V. a kol., *Sportovní gymnastika (ženské složky) II.díl*. Praha: Olympia 1986.
- JANSA, P., DOVALIL, J. a spoluautoři. *Sportovní příprava*. 2 vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
- KOLEKTÍV AUTOROV, *Kulturistika 1976*. Košice: Východoslovenské tlačiarne, 1977. ISBN 77-020-7711-4.
- KOLEKTIV AUTORŮ, *Kulturistika od A do Z 1.díl*. 1.vyd. Zlín: Agentura Cns Zlín, 1992/3.
- KOLEKTIV AUTORŮ, *Kulturistika od A do Z 2.díl*. 1. vyd. Zlín: Agentura Cns Zlín, 1993.
- KOLEKTIV AUTORŮ, *Pravidlá kulturizmu a power liftinku*. Bratislava: Československý kulturistický zväz vo vydavateľstve Šport, 1969.
- KRIŠTOFIČ, J. *Fyzikální aspekty sportovní techniky*. Kinematická analýza vybraných cvičení ze sportovní gymnastiky, Praha: Karolinum 1996. ISBN 80-7184-130-7.

LIBRA, J. a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971.

LIBRA, J. a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství v Praze, 1973.

MAJOR, L. *Kondičná kulturistika / ženy.* 2. vyd. Bratislava: Trnava, 1990. ISBN 80-7096-080-9.

MARTENS, R. *Úspěšný trenér.* 3. doplněné vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

MAZUCHOVÁ, L. *Nácvik volných sestav.* Trenér. 1976, 2/1976, s. 85.

MULLER, E., FILIP, L., FIALA, V. *Kulturistika.* 2. vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1966.

MULLER, E., SKÁLA, J., FIALA, V. *Kulturistika - síla + krása.* Praha: Olympia, 1968.

NITKA, J. *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku.* 1. vyd. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci 1993. ISBN 80-7067-234-X.

NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba.* 1. vyd. Praha: Karolinum 1999, ISBN 80-7184-860-3.

Osobní archiv Ing. Františka Dolíhala

Osobní sdělení Libora Minaříka, 5. 4. 2010

PERĎOCH, M. *Kulturistika 1978.* Bratislava: Šport, 1979. ISBN 77-019-79.

PERĎOCH, M. *Kulturistika 1980.* Bratislava: Šport, 1981. ISBN 77-007-81 11-4.

PERĎOCH, M. *Kulturistika 1988.* Bratislava: Šport, 1989. ISBN 80-7096-018-3.

PETR, O. *Akrobacie.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p. 1962.

RUDZINSKYJ, I. *100x Kondiční posilování v otázkách a odpovědích.* 1. vyd. Praha: Mír, 1987. ISBN 23-054-87.

RUDZINSKYJ, I. *Jak vzniklo IFBB?.* Muscle&Fitness. 1992, 5/1992, s. 7.

SEMERÁD, V. *Soubor předpisů.* Praha: Svaz kulturistiky a fitness České republiky pro potřeby k semináři rozhodčích, 2007.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika.* Praha: Karolinum 2005. ISBN 80-246-0973-8.

STACKEOVÁ, D. *Fitness – Metodika cvičení ve fitness centrech*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0840-5.

STACKEOVÁ, D. *Fitness programy teorie a praxe*. 2. doplněné a přepracované vyd. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

ŠIMEK, R. *Kulturistika pro muže*. Praha: Olympia, 1975.

ŠULC, D. PEREČINSKÁ, K., RÍSOVÁ, L., *Pravidla sportovní gymnastiky (Ženy)*. 1. vyd. Praha: Olympia 1990. ISBN 27-036-90.

TICHÝ, M. *Funkční diagnostika pohybového aparátu*. Praha: Triton 2000. ISBN 80-7254-022-X.

VONEŠ, R. *Historie kulturistiky a posilování v České republice*. České Budějovice, 2000. Diplomová práce. Jihočeská Univerzita.

ZAJÍČEK, J., DOLÍHAL, F., HAVEL, P., WALISZ, J. *Soutěžní řád – Vydání z roku 1994*. Brno: Imprenta, 1994.

ZÍTKO, M. *Skoky z malé trampolíny*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1997. ISBN 80-902509-1-2.

ZÍTKO, M., CHRUDIMSKÝ, J. *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny ve své metodické edici 2006. ISBN 80-86586-17-0.

Internetové stránky:

www.aerobik.com/galerie/zijpohybem/kompletni_manual_soutez_ZIJ_POHYBEM.doc [online]. [cit. 18.3.2010]. *Směry, tvary, body v choreografii*. Dostupné z www: <www.kk-aerobik.com>.

www.ifbb.com/page.php?id=12 [online]. [cit. 13.1.2010]. *Our disciplines*. Dostupné z www: <www.ifbb.com>.

www.nabba.com/history.cfm [online]. [cit. 13.1.2010]. *History of NABBA*. Dostupné z www: <www.nabba.com>.

www.wnbf.net/history.html [online]. [cit. 13.1.2010]. *WNBF History*. Dostupné z www: <www.wnbf.com>.

Literatura – obrázky:

Osobní archiv Františka Dolíhala.

Osobní archiv Miroslava Gottvalda.

Osobní archiv Zdenky Gottvaldové.

PERĎOCH, M., et al. *Kulturistika 1987*, 1. vydání, Bratislava: Šport, 1988. *Československá kulturistická špička.*

PERĎOCH, M., et al. *Kulturistika 1988*, 1.vydání, Bratislava : Šport, 1989. Eugen Sandow. ISBN 80-7096-018-3.

www.1.bp.blogspot.com/_rw_UILLrOFE/SNfGp2BPqI/AAAAAAAAAXA/pqkFWoX8ZFI/s400/pavol-jablonicky.jpg, [online]. [cit. 24.3.2010]. www.google.cz - pavol jablonický - obrázky. Dostupné z www: www.google.cz

www.bodybuildinglive.com/seriousaboutmuscle/bartlettblasts/pics/200608_brant.jpg, [online]. [cit. 24.3.2010]. www.google.cz - monica brant - obrázky. Dostupné z www: <www.google.cz - monica brant - obrázky>

www.ifbb.com/images/quito2007/pic05.jpg, [online]. [cit. 24.3.2010]. www.google.cz - bodyfitness - obrazky. Dostupné z www: <www.google.cz - bodyfitness - obrazky>.

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Obrázky

Obrázek 1: Eugen Sandow - zakladatel komplexní metody posilování organismu	103
Obrázek 2: Larry Scott.....	103
Obrázek 3: Pavol Jablonický	103
Obrázek 4: Pódiové skladby 1	104
Obrázek 5: Pódiové skladby 2	104
Obrázek 6: Československá kulturistická špička 1987.....	104
Obrázek 7: Zdenka Gottvaldová	104
Obrázek 8: Fitness závodnice Monica Brant	105
Obrázek 9: Závodnice body fitness	105

Příloha č. 2: Souhrnné tabulky

Tabulka 2: Souhrnná tabulka pro hodnocení technicko - estetické části sestavy	106
Tabulka 3: Souhrnná tabulka pro hodnocení estetické kvality volné sestavy	107

Příloha č. 3: Výsledky ankety.....	108
-------------------------------------------	------------

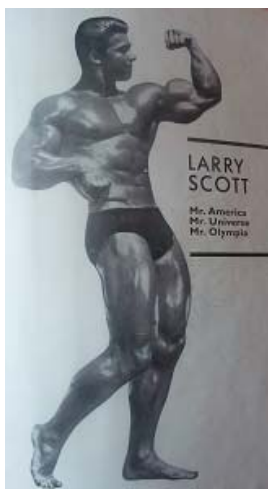
Příloha č. 4: Výsledky řízeného rozhovoru.....	110
-------------------------------------------------------	------------

Obrázek 1: Eugen Sandow - zakladatel komplexní metody posilování organismu



Zdroj: Černých a kol., Kulturistika 1988

Obrázek 2: Larry Scott



Zdroj: Osobní archiv M. Gottvalda

Obrázek 3: Pavol Jablonický



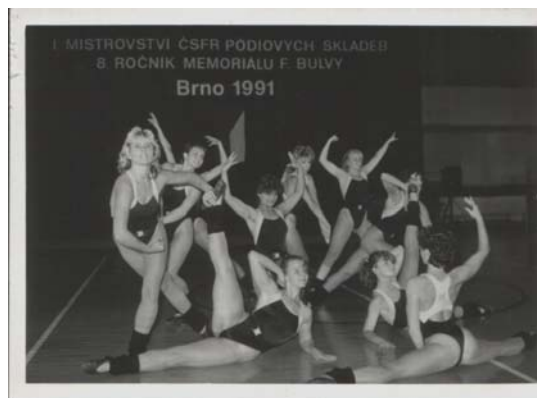
Zdroj: www.1.bp.blogspot.com

Obrázek 4: Pódiové skladby 1



Zdroj: Osobní archiv F. Dolíhala

Obrázek 5: Pódiové skladby 2



Zdroj: Osobní archiv F. Dolíhala

Obrázek 6: Československá kulturistická špička 1987

(Minařík, Holič, Jablonický, Kořínková, Jastrzebski)



Zdroj: Perďoch a kol., Kulturistika 1987

Obrázek 7: Zdenka Gottwaldová



Osobní archiv Z. Gottwaldové

Obrázek 8: Fitness závodnice Monica Brant



Zdroj: www.bodybuildinglive.com

Obrázek 9: Závodnice body fitness



Zdroj: www.ifbb.com

Tabulka 2: Souhrnná tabulka pro hodnocení technicko - estetické části sestavy

Technická část	Technika (max.3 body)				Variabilita (max.2 body)			Σ celkem
	Hrubé nedostatky (max. 1 bod)	Drobné nedostatky (max. 2 body)	Bez chyby (3 body)	Σ	1 bod	2 body	Σ	
akrobatické skoky								
prvky flexibility								
akrobatické převratové prvky								
statická cvičení								
silové prvky								
Celkový počet bodů za technickou část								

Tabulka 3: Souhrnná tabulka pro hodnocení estetické kvality volné sestavy

Estetická část	Kritéria hodnocení					
choreografie	prostor	hudba	námět	celistvost	kontrast	Σ
soulad s hudbou	funkce hudby	hudební doprovod	rytmus	hudební motiv	frekvence	Σ
originalita	náčíní	kostým	kontakt	působivost	ztotožnění	Σ
krokové variace	plynulost	vyjádření námětu	pohybové celky	koordinace	soulad s hudbou	Σ
celkový dojem	vyváženost	emoce	plynulost	výběr prvků	vzhled	Σ
Celkový počet bodů za estetickou část						

Příloha číslo 3 – Výsledky ankety

1) Jaké druhy prvků Vám v obsahu volné sestavy chybí?

Všech pět rozhodčích se shodlo, že záleží na typu sestavy, kterou závodnice předvede. U některých sestav chybí akrobatické prvky, jinde zase silové nebo prvky flexibility.

Jeden z pěti rozhodčích doplnil k otázce, že se mu nelíbí používání ucelených gymnastických řad v sestavě.

Jiný rozhodčí doplnil, že by fitness závodnice mohly předvádět více silových prvků s výdrží, aby bylo možno posoudit svalový rozvoj.

2) Je hodnocení obsahu (povinných prvků) ve volné sestavě dostatečně specifikováno?

Tři z pěti rozhodčích se shodli na tom, že hodnocení volných sestav dostatečně specifikováno není. Rozhodčí zároveň doporučili, aby se navrhl nový systém hodnocení, který by obsahoval povinné prvky.

Zbylí dva rozhodčí se domnívají, že tento systém hodnocení je pro soutěže fitness dostačující.

Domnívám se, že tento výsledek souvisí s vyjádřením rozhodčích v první otázce.

3) Je podle Vás hodnotící systém dle umístění pro sestavy dostačující nebo byste raději přešli na systém bodový?

Ti rozhodčí, kteří v předcházející otázce odpověděli, že systém hodnocení není dostatečně specifikován, by přešli na bodový systém hodnocení.

Zbylí dva rozhodčí, kteří se domnívali, že systém hodnocení dostačující je, by ponechali stávající systém dle umístění.

4) Měly by se u fitness sestav hodnotit estetické složky jako je choreografie, hudba, originalita, aj.?

Tři z pěti rozhodčích vyjádřili názor, že by se estetické složky měly v sestavě objevit, ale oni sami by je nehodnotili stejnou měrou jako povinné prvky.

Jeden z rozhodčích by přisuzoval estetickým složkám stejný význam jako povinným prvkům.

Poslední z nich uvedl, že by estetické složky při hodnocení neměly být příliš brány v úvahu.

Příloha číslo 4 – Výsledky řízeného rozhovoru

Výsledky řízeného rozhovoru s Ing. F. Dolíhalem, který rozhoduje kulturistické soutěže již od roku 1975, později k nim přidal soutěže ve fitness, bodyfitness a mezinárodní rozhodování na těchto soutěžích.

Rozhovor byl proveden s Ing. Františkem Dolíhalem, mezinárodním rozhodčím v kulturistice a fitness a dlouholetým místopředsedou Svazu kulturistiky a fitness České republiky. Rozhovor trval cca 60 minut.

1) Je podle Vás možné pozorovat velké rozdíly ve volných sestavách fitness závodnic u nás a v zahraničí?

„Domnívám se, že je to naprosto bijící do očí. Když uvedu příklad jen vedle od sousedů ze Slovenska. Ti mají velmi širokou základnu fitness závodnic a tkví to převážně v tom, že se v minulosti pod vedením pana Krásnohorského a pana Brimicha tato základna vytvořila. Věnovali výběru velkou pozornost a pracovali jak na svalovém rozvoji, tak na sestavách. V současné době je státním trenérem reprezentace pan Čížek, který si stále, jako jeho předchůdci, zakládá na tom, aby se závodnice připravovala jak po svalové, tak výkonnostní a pohybové stránce. V tomto se odráží propracovanost jejich sestav a současné mimořádně kvalitní výsledky. U nás se této části závodu nikdo nezhostil. Nemáme a nikdy jsme neměli specializovaného trenéra pro tvorbu volných sestav, a protože mnozí rozhodčí nerespektují procentuelní účast sestavy na celkovém hodnocení, zůstává u nás sestava spíše v pozadí.

2) Je v zahraničí při rozhodování kladen velký důraz na sestavy?

„Dle mého názoru se v současnosti pohled na volné sestavy trochu změnil. Dříve byly sestavy mnohdy opomíjené a větší důraz se kladl převážně na svalový rozvoj. Dnes je tomu však jinak, sestava musí tvořit přesně polovinu z celkového hodnocení a musí být hodnocena zvlášť. Dalším závažným faktem je, že mezi kulturistikou, fitness a bodyfitness přestává být viditelný rozdíl. Jediné, co může fitness zachránit a odlišit od ostatních sportů je právě volná sestava.

3) Kolik procent z celkového hodnocení tvoří sestava a mělo by toto číslo být podle Vás vyšší?

„Sestava tvoří v současnosti 50% celkového hodnocení, takže by měla být na stejné úrovni, jako hodnocení svalového rozvoje. Jak už jsem podotkl v předchozích otázkách, u nás je s rozhodováním sestav velký problém, jsou spíše zatlačovány do pozadí a vesměs poctivě hodnoceny ani nejsou. Je to samozřejmě dáno také stavem současných pravidel. V zahraničí je poslední dobou velká snaha zařadit sestavy na stejné místo, jaké zaujímá svalový rozvoj.“

Aby se fitness dalo oddělit od kulturistiky a bodyfitness, musí být něčím specifické a to by měly zařadit právě tyto volné sestavy. Z mého pohledu by procento celkového podílu na hodnocení mohlo vystoupat až k 70%.“

4) Jaké prvky by podle Vás měla sestava obsahovat?

„Jelikož opravdu nejsem expert v této oblasti, raději bych přímo obsah sestavy nechal pro experty. Dle mého názoru a zkušeností by sestava měla mít své specifické prvky a hodnocení. Samozřejmě by se měl klást důraz na obtížnost, provedení, choreografii, celkový dojem, atd. Já osobně jsem velkým zastáncem toho, aby se rozhodčí nedal uchvátit pouze kostýmem a velkou zbytečnou rekvizitou, jak tomu často bývá. Pro mě je spíše důležité, co závodnice předvede. Dalším podstatným faktem je, že sestava by pro mě měla být jedinečná, co se týče obsahu, aby to nebylo vystoupení z aerobiku nebo gymnastiky. Já sám si díky nedostatečnosti pravidel musím dělat vlastní bodové poznámky, abych byl schopen sestavu nějakým způsobem ohodnotit.“

5) Co Vás, jako rozhodčího, na sestavě nejdříve zaujme?

„Na mě osobně dělá největší dojem nástup, jak vlastně závodnice celou sestavu začne. A do toho spadá samozřejmě i hudba, první pohyby a v konečném důsledku i ten kostým a nápad či motiv celé sestavy.“

6) Myslíte si, že je estetická kvalita provedení sestavy důležitá a měla by se zařadit do celkového hodnocení?

„Estetickou část bych rozhodně do sestavy zařadil. Myslím si, že toto hledisko je velmi důležité a závodnice prokazuje kvalitu svého pohybového projevu.“

7) Co by měla současná pravidla blíže specifikovat a jsou vůbec dostatečně srozumitelná jak pro závodníky, tak pro rozhodčí?

„Současná pravidla nejsou vůbec specifická a když zapátrám v minulosti, tak vlastně ani nikdy specifická nebyla. Toto je dle mého názoru největší kámen úrazu celého fitness. Jakmile nejsou přesně dána pravidla, rozhodčí nejsou schopni objektivně rozhodovat a závodníci nemají motivaci a ani postup, jakou sestavu předvést a co by měla přesně obsahovat. Pravidla IFBB nejsou rovněž dostatečně specifikována, ale kdybychom se jich drželi tak jak máme, byl by přínos k hodnocení volných sestav jistě mnohem vyšší. Je s podivem, že za tak dlouhou dobu, co fitness existuje, nebyl nikdo schopen pravidla blíže specifikovat a pomoci tak fitness dát určitou podobu a směr.“

8) Jsou současní rozhodčí nějakým způsobem proškoleni na hodnocení volných sestav?

„Na tuto otázku musím bohužel odpovědět, že nejsou. Na toto téma ještě nebyl schopen nikdo vypracovat žádné doškolení nebo přednášku, byť by byla pouze nástinem, jak se volná sestava a její pravidla dále vyvíjí v IFBB.“