

UNIVERSITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Problematika tvorby pohybových skladeb pro soutěže
Aerobic Team Show**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PhDr. Marie Skopová

Zpracovala:

Tereza Kobelková

PRAHA 2008

ABSTRAKT

Název:

Problematika tvorby pohybových skladeb pro soutěže Aerobic Team Show

Title:

The problematics with the design of choreographies for Aerobic Team show

Cíl práce:

Analýza choreografie prvních šesti soutěžních skladeb ATS ve smíšené kategorii za rok 2008-2009 s přihlédnutím k jejich námětu podle předem určených kritérií nám zajistí podklady pro doporučení při tvorbě těchto soutěžních skladeb.

Metody:

K dosažení výsledku bylo použito metody přímého i nepřímého pozorování a analýzy úspěšných soutěžních choreografií podle předem určených kritérií. Jako doplňkovou metodu pro splnění cíle práce bylo použito metody dotazování trenérů (anketa).

Výsledky: Dosažené výsledky práce – doporučení podstatných zásad tvorby a principů choreografie skladeb ATS, umožní realizovat skladby, které budou obsahovat vše pro optimální hodnocení výkonu v této soutěži.

Klíčová slova:

Aerobik Team Show, Pohybová skladba, pravidla Aerobik Team Show, choreografie

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucí bakalářské práce paní PhDr. Marii Skopové za nesmírnou ochotu a cenné rady a trenérům choreografům za poskytnuté informace.

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jsem jen citací z uvedené literatury.

V Praze dne 3. dubna 2009

Tereza Kobelková

| | |
|--|----|
| 1. ÚVOD..... | 8 |
| 1.1. Cíl a úkoly práce..... | 10 |
| 2. TEORETICKÁ ČÁST..... | 11 |
| 2.1. Soutěžní formy aerobiku..... | 11 |
| 2.1.2 Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC) | 12 |
| 2.1.3 Individual trophy | 12 |
| 2.1.4 FISAF fitness týmy | 12 |
| 2.1.5 Sportovní aerobik. | 13 |
| 2.1.6 Wellness týmy | 13 |
| 2.1.7 Aerobik Team Show | 13 |
| 2.2. Charakteristika ATS | 14 |
| 2.2.1 Vývoj a současný stav soutěže ATS..... | 15 |
| 2.2.2 Specifické požadavky na obsah..... | 17 |
| 2.3. Pohybová skladba | 18 |
| 2.3.1. Choreografie | 19 |
| 2.3.2. Specifika choreografie ATS..... | 20 |
| 2.3.3. Tvorba choreografie | 21 |
| 2.3.4. Aplikované principy tvorby..... | 23 |
| 2.3.5. Idea v pohybových skladbách | 24 |
| 2.3.6. Hudba v choreografii ATS..... | 25 |
| 2.3.7. Prostor a půdorysné řešení choreografie ATS..... | 26 |
| 2.4. Posuzování výkonu v ATS..... | 28 |
| 2.5. Souhrn k rešerši literatury..... | 29 |
| 3. METODIKA ORGANIZACE PRÁCE..... | 30 |
| 3.1. Shromažďování dat | 30 |
| 3.2. Použité metody..... | 30 |
| 3.3. Analýza a hodnocení dat..... | 32 |
| 4. ROZBOR POHYBOVÝCH SKLADEB ATS..... | 33 |
| 4.1. Příklad detailní analýzy skladby..... | 33 |
| 4.2. Smíšená kategorie 2008..... | 38 |
| 4.3. Smíšená kategorie 2009..... | 43 |
| 5. VÝSLEDKY | 49 |
| 5.1. Srovnávání výsledků skladeb umístěných na 1.-6. místě MČR 2008..... | 49 |
| 5.2. Srovnávání výsledků skladeb umístěných na 1.-6. místě MČR 2009..... | 49 |

| | |
|---|----|
| 5.3. Celkové vyhodnocení..... | 50 |
| 5.4. Výsledky ankety pro trenéry-choreografy..... | 51 |
| 5.5. Shrnutí výsledků..... | 51 |
| 6. DISKUSE..... | 55 |
| 6.1. SHRnutí PRO PRAXI..... | 57 |
| 8. ZÁVĚR..... | 59 |
| 9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 60 |
| 9.1. Seznam příloh..... | 60 |
| 10. PŘÍLOHY..... | 61 |

1. ÚVOD

Téma bakalářské práce, problematika tvorby soutěžní skladby v jedné z nejmladších soutěžních forem aerobiku, jsem si zvolila proto, že je mi velmi blízké jako trenérce a choreografce skladeb v Aerobik Team Show (ATS), jimiž se zabývám již pátým rokem. Tato soutěž nabývá na popularitě u dětí a mládeže, která pravidelně navštěvuje kluby s různorodými druhy lekcí komerčního aerobiku. Podchytit mládež se zájmem o aerobik a vytvářet širokou základnu pro další náročnější formy soutěží aerobiku je zájem předního organizátora soutěží, Českého svazu aerobiku. Tradice a zkušenosti z přehlídek a soutěží v pohybových skladbách s různým obsahem gymnastiky a tance je u nás dlouholetá, ale pro specializovanou soutěž s obsahem moderního tanečního a sportovního aerobiku mnoho teoretických a odborných statí není. Proto se domnívám, že prostudovat teorii pohybové skladby, provést rešerši literatury k vybrané problematice a spojit je s vlastními poznatky z tvorby soutěžních sestav může být pro rozvoj praxe prospěšné. Bohužel doposud neexistuje dostatečné množství zdrojů, ze kterých by bylo možno čerpat teoretické či praktické poznatky při tvorbě choreografie ATS, pravděpodobně i z důvodu, že soutěž je pořádána pouze na území ČR

Soutěžní formy aerobiku se neustále vyvíjí. Jde o různé typy soutěží pro rozdílné stupně výkonnosti všech věkových kategorií, patřící mezi technicko-estetické sporty, se základy gymnastické průpravy. Pro děti a mládež jsou na různých úrovních organizovány soutěže v rámci činnosti rozličných organizací, svazů, spolků a komerčních společností.

V současnosti se soutěžní aerobik potýká s častou změnou pravidel reagujících na nové směry trendů, které pravidla spíše určují, než aby se jimi řídily. V soutěžích vypisovaných Českým svazem aerobiku, které jsou pro naši práci zásadní, je problematika tvorby pohybové skladby pro určitou soutěž velmi aktuální jak pro trenéry aerobiku, tak pro samotné závodníky.

Tvorba pohybové skladby odpovídající aktuálním požadavkům soutěží ATS je tvořivá činnost, která se zakládá na kompozici vytvořené spojením hudby a pohybu s určitou myšlenkou. Důležité je přitom zachovat formu, strukturu, tektoniku, principy tvorby a především pravidla vybrané soutěže. Tato pravidla mají značné nároky - kompozice by měla vykazovat nápaditost, originalitu námětu, interpretaci, rozmanitost pohybového obsahu, soulad pohybu s hudbou, nepředvídatelnost, využití prostoru, optimální techniku cvičení, synchronizaci, aerobní obsah skladby, intenzitu a obtížnost, plynulost skladby a celkový dojem soutěžících.

Ztvárnění pohybové skladby spočívá na kreativité tvůrců, na jejich zkušenostech, emocích, pohybové fantazii, ale také na množství dovedností a pohybových zkušenostech estetické interpretace pohybů cvičících.

V bakalářské práci s vybranou problematikou soutěže ATS jde o rozšíření dosavadních

znalostí z teorie tvorby pohybové skladby na základě studia odborné literatury, znalostí vlastních i získaných z výpovědí trenérů-choreografů a rozhodčích. Aplikace těchto zkušeností do tvorby soutěžních sestav by mohla zlepšit dosavadní praxi v tom, že soutěžní pohybové skladby budou odpovídat současnosti i dalším možným budoucím trendům.

Jak dosud fungují principy tvorby u úspěšných kompozic soutěžních skladeb populární soutěže ATS, to je otázka, kterou má pomoci vyjasnit tato závěrečná práce. Specializujeme se však na choreografickou složku skladby, s upřesněním toho, jaký důraz je nutno klást na propojení tématu s pohybem (ideové pohybové etudy), interakci mezi členy a využití náčiní či pomůcek ve skladbě.

Vzhledem k tomu, že zpracování daného tématu bakalářské práce bylo pro mne v oblasti tvorby choreografie ATS velice přínosné (se skvělým výsledkem vlastní skladby v soutěži v r. 2009), doufám, že poskytne pomocnou ruku i novým začínajícím choreografům, kteří zvažují tvorbu vlastní choreografie ATS, případně se stane přínosnou choreografům již zkušenějším.

1.1. Cíl a úkoly práce

Cílem práce je provést analýzu choreografií prvních šesti skladeb soutěže Aerobik team show z mistrovství republiky za rok 2008-2009 ve smíšené věkové kategorii. Kritéria analýz estetické kategorie stanovím s přihlédnutím k podstatným složkám sestav – pojetí a řešení námětu choreografie.

Předpokládám, že získané výsledky práce zajistí podklady pro určitá doporučení pro tvorbu soutěžních skladeb.

Úkoly práce:

- 1) Seznámit se s teorií a praxí soutěže ATS
- 2) Prostudovat dostupnou literaturu k problematice práce
- 3) Vybrat podstatná kritéria pro analýzu složek choreografie
- 4) Realizovat analýzu choreografií ATS v roce 2008-2009
- 5) Pomocí ankety pro trenéry- choreografy doplnit poznatky o tvorbě choreografií ATS
- 6) Vyhodnotit dosažené výsledky analýz
- 7) Shrnout výsledky a sestavit příslušné závěry pro praxi

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Soutěžní formy aerobiku

V ČR pořádají soutěže v aerobiku různé organizace, které ve svém obsahu činností mají rekreační pohybovou činnost. Jedním z nejúspěšnějších je samostatný právní subjekt při České asociaci sportu pro všechny – Český svaz aerobiku (ČSAE). Tento svaz má nejdelší tradici a zkušenosti v pořádání soutěží pro širokou veřejnost. ČSAE je členem Mezinárodní federace sportu, aerobiku a fitness (FISAF). Každoročně vyhlašuje MČR ve sportovním aerobiku a fitness a zajišťuje státní reprezentaci. Mimo soutěžních aktivit se zabývá také školením v oblasti aerobiku a fitness a rekreačního aerobiku. Po dobu své existence se zasloužil nejen o rozšíření aerobiku a jeho forem, ale i o jeho popularizaci v rámci ČR.

Od doby svého vzniku hraje ČSAE podstatnou roli nejen ve školení trenérů a cvičitelů, ale i v pořádání soutěží mnoha druhů a rozličných úrovní. Systém soutěží ČSAE v ČR lze shrnout jako soutěže mistrovské (MČR, ME, MS), nemistrovské, basic a další.

| Mistrovské soutěže | Nemistrovské soutěže | Basic | Další... |
|--|--|--|---------------|
| Sportovní aerobik (ženy, muži, týmy, páry) | Aerobic cup ve sportovním aerobiku | Basic cup ve sportovním aerobiku | |
| Fisaf fitness týmy Fisaf Hip Hop týmy (aerobik, step, hip hop) | Fitness cup | Basic cup ve fitness | Wellness týmy |
| Aerobic Team Show | Nepostupové | Basic Aerobic Team show | |
| Soutěžní aerobic Master Class (jen kategorie aerobik) Individual Trophy | Nepostupové SAMC (aerobic, step, hip hop) | Basic SAMC (aerobic, step, hip hop) | |

(www.fisaf.cz)

2.1.2 Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC)

- soutěž jednotlivců v komerčních formách aerobiku, kteří cvičí podle lektora;
- postupová soutěž (výběr 15 závodníků ze semifinále do republikového finále) nebo nepostupová soutěž;
- věkové kategorie (5-7 let, 8 – 10 let, 11 – 13 let, 14 – 16 let a nad 17 let);
- podle počtu účastníků se vyhlašují 2-3 kola;
- ze semifinále (základní kolo) jsou vybíráni závodníci do finále bez pořadí;
- v kategorii 8-10 a 11-13 se hodnotí pouze držení těla a technika cvičení, přirozenost výrazu a schopnost zachycení předvedeného, ve vyšších věkových kategoriích je posuzována také úroveň silových schopností, flexibilita a zdravý sportovní vzhled, nejpodstatnější však zůstává provedení;
- **Basic SAMC**- je stejná soutěž jako SAMC, ale pouze pro začátečníky.

2.1.3 Individual trophy

- soutěž typu SAMC určená pro amatéry i profesionály (lektory aerobiku) od 17ti let, jedná se o jednu z nových soutěží pro seniorskou kategorii.

2.1.4 FISAF fitness týmy

- mezinárodní vrcholná soutěž družstev ve třech různých kategoriích: aerobik, step aerobik a hip hop;
- každý rok je organizováno MČR, ME a MS;
- věkové kategorie: děti (8-10 let), kadeti (11-13 let), junioři (14-16 let), senioři (17 a více let);
- počet závodníků v družstvu: minimálně 6-8;
- délka sestavy: 2 min. +/- 5 sec.;
- rozměr závodní plochy 9 x 9 metrů;
- mladší forma než sportovní aerobik, první MS se konalo v roce 2000, původem pochází z komerčního aerobiku a amatérských soutěží v Austrálii (kadetské, juniorské a seniorské týmy startují v kategoriích aerobik, step a funk-hip hop, typickým znakem kategorií fitness je týmový charakter všech aspektů sestavy, důležitost spočívá především v synchronu a interakci mezi členy týmu).

Basic Fitness Cup- zákaz účasti finalistům z MČR.

2.1.5 Sportovní aerobik.

- mezinárodní vrcholná soutěž v kategoriích: jednotlivci ženy, muži, páry a tříčlenné týmy;
- každý rok je organizováno MČR, ME a MS;
- věkové kategorie: děti (8-10 let), kadeti (11-13 let), junioři (14-16 let), senioři (17 a více let);
- délka sestavy: děti max. 2 min., ostatní kategorie +/- 5 sec.;
- rozměr závodní plochy 7 x 7 metrů;
- technická pravidla se každým rokem mění a upravují současně s rozvojem sportovního aerobiku (v současnosti jsou choreografie hodnocené podle specifických kritérií různě zaměřených rozhodčích: jeden hlavní rozhodčí, dva techničtí rozhodčí, dva artističtí rozhodčí, tři aerobní specialisté);
- „Klíčová slova- komplexnost, variabilita, technický index, obtížnost, intenzita, přechody, choreografie, prezentace atd...“ (Hájková a kol. 2006).

Basic Aerobic Cup- je soutěž sportovního aerobiku pro začátečníky se zákazem účasti finalistům z MČR.

2.1.6 Wellness týmy

- soutěž skupin v pohybových skladbách a dovednostních disciplínách v kategoriích: aerobik, step aerobik;
- určená pro začátečníky;
- věkové kategorie: ml. školní věk 8-11 let (věkový průměr skupiny), st. školní věk 11-16 let, dorost 16-25 let, senior nad 26 let;
- počet závodníků v družstvu: 6-10;
- délka sestavy: kat. ml. školní věk 1:35 min +/- 5 sec., ostatní 2:00 min +/- 5 sec.;
- rozměr závodní plochy: minimálně 9 x 9 metrů, max. 12 x 12 metrů.

2.1.7 Aerobik Team Show

- soutěž skupin v pódiových skladbách, ve kterých závodníci předvádí různé formy aerobiku;
- skladby mohou být bez náčiní, s náčiním nebo nářadím, případně s dalšími pomůckami;
- postupová soutěž z přeboru Čech a Moravy na mistrovství ČR ;
- věkové kategorie: děti (8-10 let), kadeti (11-13 let), junioři (14-16 let), senioři (17 a více let) a kategorie smíšená (různý věk);
- počet závodníků v družstvu: 7-20;

- délka sestavy: děti 2:20 min. +/- 5 sec., ostatní 2:40 minuty +/- 5 sekund;
- rozměr závodní plochy 12 x 12 metrů;
- každá choreografie musí obsahovat šest povinných prvků: push ups - 4x opakovaný klik, jumping jacks - poskoky do podřepu rozkročeného a zpět, high leg kicks - střídavé přednožení švihem, skoky a obrat jednož o 360°, dále nejméně pět změn útvarů a alespoň dvě výrazné hudebně pohybové variace;
- **Basic Aerobic Team Show**- určená pro začátečníky.

2.2. Charakteristika ATS

Aerobik Team Show je soutěž v pódiových skladbách, navazující na tradice hudebně pohybových kompozic, které byly vždy významnou součástí tělesné kultury v České republice. Aerobik Team Show je soutěž představující různé formy aerobiku bez nebo s využitím různého náčiní, náradí a jiných pomůcek. Podstatná je především myšlenka prostupující celou skladbou, která je vyjádřena kostýmem, náčiním, hudbou, pohybovým motivem, prostorem, výrazem, dějem a dalšími záměry. Soutěže se účastní družstva z různých oddílů, klubů, svazů a dalších institucí v počtu 7-20ti členů. Na základě věkových zákonitostí smí v 7-11ti členném týmu startovat 3 závodníci o jednu kategorii mladší či starší, v 12-16ti členném týmu smí startovat 4 závodníci o jednu kategorii mladší či starší a v 17-20ti členném týmu smí startovat 5 závodníků o jednu kategorii mladší či starší. Během závodu je povoleno využít náhradníků až do 40% z originální sestavy družstva, kteří musí být řádně označeni v přihlášce do závodu. Soutěž je postupová na mistrovství ČR z přeboru Čech a Moravy, skládá se ze tří kol. První kolem je prejudging (předvedení sestavy bez hodnocení rozhodčích), druhé kolo je bodované základní kolo a třetím kolem je finále Mistrovství České republiky v ATS, kam postupují skupiny podle postupového klíče závislého na jejich počtu.

V choreografii soutěžní sestavy má být podle pravidel vedle volitelného a povinného obsahu předvedení minimálně pěti změn útvarů a minimálně dvě výrazné hudebně pohybové vazby aerobního charakteru. Dodatečné prvky musí obsahovat prvky charakteristické pro aerobik v dynamickém provedení, s plynulými prostorovými přechody závodníků mezi sebou i působivými přechody do nízkých poloh a nahoru.

Aby sestava, tedy celkové pojetí choreografie se splněnými požadavky na techniku a estetiku, měla předpoklady k přednímu umístění v soutěži ATS, je nutné, aby naplňovala pojmy - originalita, námět, rozmanitost, nepředvídatelnost, intenzita, celistvost, interakce synchronizace a celkový dojem.

Soutěž **Basic Aerobic Team show** (BATS) vznikla jako soutěž určená pro další začínající

zájemce o aerobik. Jedná se o soutěž, ve které je předem stanovené téma, na každý rok jiné, a je pouze na autorovi, jak si s aplikací tématu do skladby poradí. Rozděluje se na disciplíny bez náčiní a s náčiním. Pravidla této nové soutěže (od r. 2007) pro zjednodušení náročnosti neurčují žádné povinné prvky. Soutěží se v kategoriích I-IV, kdy kategorie I. Benjamíni musí mít věkový průměr 6-8,49 let, kategorie II. Děti 8,50- 11,49 let, kategorie III. Kadeti 11,50-14,49 let a kategorie IV. Mládež 14,50-19,00 let. Počet závodníků ve skupině je 4-18 a během soutěže je možno využít náhradníky až do 50%. Soutěž je specifická tím, že v ní nemohou závodit závodníci - finalisté MČR soutěží ČSAE předcházejícího roku. Při počtu nad 8 mohou být ve skupině maximálně 2 závodníci aerobiku. Délka soutěžní skladby pro kategorii I a II je 1:40 – 1,45min. a pro kategorii III-IV 2,15 +- 5 vteřin. Závodí se na prostoru 14x14m. Ostatní požadavky na obsah soutěžní sestavy jsou shodné s ATS.

2.2.1 Vývoj a současný stav soutěže ATS

Vznik a vývoj soutěže v pohybových skladbách aerobiku je spojen s tradicí gymnastických přehlídek, soutěží a s vývojem komerčního i sportovního aerobiku v České republice.

„Pohybová skladba se objevuje v historii naší tělesné výchovy jako významná forma prezentace tělovýchovné činnosti na veřejnosti.“ (Novotná 1999) Vznikla na konci 19. století, kdy tělovýchovná vystoupení představovala obraz života společnosti s tělovýchovným, kulturním, společenským a politickým posláním. Myšlenka Miroslava Tyrše o realizaci společného tělovýchovného vystoupení byla uskutečněna roku 1882 a od té doby se těšila velkému zájmu cvičenců, diváků i celé veřejnosti. Lze vyzorovat typické vývojové trendy, kompozice, rysy a zákonitosti tvorby pohybové skladby z historických sletových skladeb Sokola, Spartakiádních skladeb, ze skladeb Orelských sletů, Olympiád dělnických hnutí, až po současný návrat všesokolských sletů, tělovýchovných slavností ČASPV(Česká asociace sportu pro všechny), mezinárodní konfrontaci skladeb světové gymnaestrády a festivalů. „Je to především kompoziční propracovanost skladeb, práce s pohybovým motivem a procítěné pohybové a výrazové ztvárnění hudební přílohy.“ (Novotná 1999)

Podle Macákové (2001) základy aerobiku vyšly z programu Dr.Kennetha H.Coopera, který vytvořil dvanáctidenní program aerobního cvičení, jenž měl sloužit k rozvoji vytrvalosti. Jackie Sorensenová byla pak první, kdo aplikoval principy aerobního cvičení do moderního tance, do kterého postupně pronikaly gymnastické prvky až do doby, než vznikl charakteristický pohybový program s hudbou vedený cvičitelem. V polovině 80. let se aerobik jako moderní pohybový program dostává do podvědomí české veřejnosti. (Skopová, Beránková 2008) V době, kdy se u nás postupně začínal prosazovat, se objevilo mnoho odpůrců, neboť svým obsahem a provedením se

lišil od gymnastiky. Když se otevřely hranice po revoluci v roce 1989, začala vznikat i první fitcentra a školící organizace v Československu. Sportovní aerobik pronikal do Evropy počátkem devadesátých let z USA a Austrálie a již roku 1993 se konalo první oficiální mistrovství republiky u nás.

Aerobik Team Show je od konce 90. let minulého století druhou možností, po soutěžích sportovního aerobiku pro seniory a juniory, kdy se široká veřejnost, cvičenci aerobiku se základní výkonnostní úrovní mohou přihlásit do původně nepostupové soutěže. Domníváme se, že tato pozitivní skutečnost podnítila kreativitu začínajících trenérů, kteří následně zkušenosti ze stavby choreografií ATS uplatnili při tvorbě dalších sestav pro již vrcholové mezinárodní soutěže např. Fitness aerobik družstev FISAF, kde se ČR těší skvělým úspěchům.

Vzniklá soutěž ATS především tedy vycházela z popularity aerobiku i z potřeb mladého sportu a svým charakterem respektovala zkušenosti ze soutěžního základu pohybových skladeb na vysokých školách a ze Studentské vědecké odborné činnosti (SVOČ). Jednalo se o velice populární soutěž v rámci fakult se studijním oborem tělesná výchova, která zažila největší rozkvět v 80. letech 20st. Nepřehlédnutelnou zásluhu na rozvoj teorie a praxe pohybové skladby měla katedra gymnastiky na UK FTVS. Za éry odborníků např. V. Svatoně, M. Libry, K. Appelta a D. Šťastné, kteří teorii pohybové skladby přednášeli a SVOČ podporovali, byla soutěž na svém vrcholu. Všechny tyto osobnosti měly k pohybovým skladbám velice blízký vztah, neboť sami participovali na tvorbě hromadných i pódiových skladeb spartakiád, sletů, gymnestrád apod. Soutěž byla autorská a jednalo se o určitý souhrn poznatků z toho, co se student po dobu svého studia v oboru gymnastika na fakultě naučil a jak s tím dokázal dál tvořivě pracovat. Skladba neměla žádné omezení, nejdůležitější byla myšlenka, originální nápad a soulad pohybu s hudbou. Počet cvičenců byl taktéž neomezen. Čerpalo se z různých zdrojů, především z gymnastiky, tance a kondičního cvičení a záleželo pouze na autorovi, s jakou myšlenkou přijde a jaké kombinace cviků či půdorysných obrazců vymyslí.

Lze říci, že ATS vznikla jako odpověď na otázku, jak si zabezpečit širokou základnu pro vrcholový sport a zpřístupnit soutěžní aerobik i lidem s nižší výkonnostní úrovní, kteří nemají ambice věnovat mnoho času závodnímu sportu gymnastického charakteru.

Mnohé oddíly aerobiku vedli učitelé TV, jiné skupiny jazzgymnastiky vedli vyškolení cvičitelé, kteří se zúčastňovali tehdejších přehlídek pódiových skladeb. Na těchto pravidelných přehlídkách, kde byl výkon s obsahem gymnastiky rytmické, sportovní a moderní, se aerobik začal objevovat ve skladbách dosti statických, obsahově jednotvárných.

U zrodu nápadu podnítil soutěživost i u začínajících oddílů aerobiku vytvořením samostatné soutěže stála s tehdejší předsedkyní ČSAE Bohumilou Řešátkovou, PhDr. Marie Skopová z katedry gymnastiky FTVS UK. Nejprve byly vytvořeny organizační podmínky s propozicemi soutěže, které

se měly sice odlišovat od pojetí závodního aerobiku, ale zároveň měly aerobik jako moderní sport popularizovat.

ATS tedy volně navázalo na myšlenku tradice Studentské vědecké odborné činnosti (SVOČ) tím, že nápad a originalita zvoleného námětu skladby harmonizují obsahovou složku, výběr hudby, stylizaci choreografie i oblečení. Pravidla se podle požadavků doby upravovala pro zajištění atraktivity soutěže všech věkových kategorií. Pro zajištění dostatečného množství trenérů, rozhodčích a dalších zájemců o tvorbu skladeb bylo svazem aerobiku zajištěno pravidelné školení. Během několikaletého trvání soutěže se ukázalo, že pro některé kluby je účast na těchto závodech přechodná, že je to jen odrazový můstek postupu k náročnějším soutěžím. Jiné oddíly naopak do jiných soutěží nechtějí a jejich cílem je zlepšení umístění v ATS. Zajištění dostatečného počtu těch, kteří chtějí i do budoucna tvořit úspěšné choreografie pro soutěž ATS, je třeba podnítit i další odbornou prací, školením a publikační činností.

2.2.2 Specifické požadavky na obsah

Základem předvedení pódiové skladby ATS s určitým námětem vhodným k věkové kategorii je zastoupení složky pohybové, choreografické, hudební a výtvarné. Aby choreografie odpovídala duchu moderního tanečního aerobiku, musí cvičenci předvést minimálně dvě variace složené z kroků, poskoků, pestrého pohybu paží a každá z nich musí trvat minimálně 16 dob. Skladba samozřejmě může obsahovat více variací, ale autor by neměl opomíjet využití ideových pohybových etud, aby se skladba nestala totožnou se soutěží aerobik fitness. Soutěžní skladba má obsahovat dostatek pohybů a prvků charakteristických pro aerobik, s plynulými přechody země a dynamickým provedením aerobních částí a skoků. Při krokových variacích by cvičenci měli využít pohybu všemi směry - vpřed, vzad, stranou, po kruhu a diagonálně. Formací by mělo být alespoň pět a měly by pokrýt celou závodní plochu. Pro naplnění pravidel musí cvičenci předvést šest povinných cviků, jak již bylo uvedeno výše. Žádoucí je, aby cvičenci udrželi intenzitu v průběhu celé skladby za využití obou stran těla i končetin. Autor si může zvolit, zda ve skladbě využít náčiní, náradí či pomůcky. V každém případě však musí souviset s charakterem aerobiku a cvičenci s nimi musí manipulovat minimálně polovinu závodní skladby. Autor by se měl vyvarovat pouhého přenášení náčiní a cvičenci by měli využít co nejpestřejší manipulace s ním. Je zakázáno, aby náčiní, náradí a pomůcky cvičenci odkládali během předvedení na plochu. Výběr prvků s náčiním i bez náčiní, vyskytujících se ve skladbě, by měl odpovídat věku, vyspělosti a schopnosti cvičících. Všechny prvky na zemi, aerobní části, skoky, síla, flexibilita a interakce by měly být v rovnováze a měly by se pravidelně vyskytovat v průběhu skladby. Vzhled, výstroj, hudba i pohyb musí odpovídat tématu skladby a jejím charakteru.

2.3 Pohybová skladba

Pohybová skladba je kompozice plynulého propojení pohybů a hudby v jeden celek, vytvořených na základě nějaké myšlenky. „ Zachovává formu, strukturu, tektoniku a principy tvorby. Pohybovým obsahem jsou převážně gymnastická cvičení a taneční prvky. K účinkům patří emocionální a estetické působení na cvičence i diváky.“(Novotná 1999)

Pohybové skladby lze podle počtu cvičenců rozlišovat na malé, střední nebo velké skupinové skladby pro tělovýchovná vystoupení, přehlídky či soutěže. U závodních sestav soutěžních forem aerobiku se jedná o pohybovou skladbu sálovou (soutěžní) a interpretační. Pohybové skladby existují jako jeden ze speciálních programů gymnastiky pro všechny. Jsou určeny pro širokou veřejnost bez ohledu na věk a výkonnost a nabízí zařazení do kolektivu cvičenců se společným zájmem. Nácvič i předvedení pohybové skladby má svou specifickou atmosféru přinášející cvičencům zajímavé zážitky a kolektivní práci, protože každý, kdo na skladbě participuje, je důležitý, má své místo a svůj pohybový úkol.

Každá pohybová skladba je postavena na třech základních složkách, které spolu vzájemně souvisejí, je to složka pohybová, hudební a choreografická. Složek ve skladbě může být i více např. režijní, vokální, výtvarná, dramaturgická apod., ale záleží na příležitosti, pro kterou je skladba tvořena. Charakteristika pohybové skladby je dána formou a zvoleným stylem, které udávají, jak bude skladba vypadat a v jakém stylu ji autor chce interpretovat, počtem cvičenců, věkovou kategorií a využitím náčiní, náradí a pomůcek.

Důležité pojmy ve vztahu k pohybové skladbě:

Pohybový motiv - podle Appelta (1995) jde o nejmenší kompoziční útvar, nositel pohybové myšlenky. Podle Novotné (1999) se vyznačuje opakovatelností, obměnitelností a seskupovatelností ve vyšší kompoziční celky, je tvořen jednoduchými a složenými pohyby a je charakteristický jako kompoziční prvek.

Hudební motiv - nápad ve skladbě, který se opakuje a lze jej osamostatnit. Může být melodický, harmonický, rytmický a kombinovaný. Jeho vlastnostmi jsou melodie, rytmus a dynamika.(Novotná 1999)

Hudebně pohybový motiv - vzniká na základě volné nebo úzké vazby mezi hudbou a pohybem. Navazuje-li pohyb úzce na hudbu, na její myšlenkovou a emocionální podstatu, je pohybový motiv pohybovou odpovědí na hudební předlohu.

Pohybová improvizace - nepřipravená spontánní pohybová činnost, která probíhá jako reakce na hudbu. Je individuální a liší se dle aktuálních vlivů, vyjadřuje emoce a pocity jednotlivce.

Sestava - kompoziční celek, jehož obsah, doba trvání a obtížnost dle aktuální úrovně výkonnosti je

určen pravidly různých sportovních odvětví. Probíhá za hudebního doprovodu, který je upraven podle záměru choreografa.

Společná, pódiová skladba - malé skladby sportovních odvětví a všeobecné gymnastiky. Skladby, které jsou určeny pro soutěže, mají svá specifická pravidla.

Skupinové skladby malé, střední a velké - „jsou označovány podle počtu cvičenců a velikosti cvičební plochy. V praxi se setkáváme s různým dělením a názvy pohybových skladeb. V překladu názvu mezinárodní organizace všeobecné gymnastiky GG, FIG jsou nejčastěji označovány skladby jako skupinové.“ (Novotná 1999)

Hromadná skladba - skladba pro velký počet cvičenců, která je předváděna na větších prostranstvích.

Soutěže - „pohybové skladby jsou součástí závodního programu sportovních odvětví. Obsah je určen pravidly a rozpisem soutěže. Hodnotí je sbor rozhodčích. Soutěže pohybových skladeb ve všeobecné gymnastice, mimo sportovní, jsou rozdělovány na autorské a interpretační.“ (Novotná 1999)

Hudební doprovod - „hudba, která doplňuje cvičení. Důležité je dynamické a melodické řešení“ (Novotná 1999)

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

Choreografie - „transformace (přenos) hudebních podnětů do výběru a řazení pohybů, do jejich tvarové, rytmické a prostorové propojenosti.“ (Appelt 1995)

2.3.1. Choreografie

„Choreografii v pohybových skladbách chápeme v širším pojetí jako celkové řešení kompozice pohybu jednotlivce a skupiny v prostoru i vlastní pohyb po ploše, půdorysné řešení.“ (Novotná 1999). Choreografie je tvořivý proces, ve kterém se autor snaží najít nové a originální spojení pohybů, ze kterých by následně vznikl logický celek plynule propojený. Přesný návod pro tvorbu bohužel neexistuje, lze se pouze řídit principy a složkami tvorby nebo odbornou literaturou, zabývající se tvorbou choreografie, lze se z ní poučit jak postupovat, ale samostatná tvorba záleží pouze na autorovi, jeho zkušenostech, kreativitě a citu pro tvorbu.

Choreografii pohybových skladeb ovlivňuje: (Novotná 1999)

- cvičební prostor (velikost, plocha, dimenze, umístění diváků);
- počet cvičenců (cvičební celek);
- účel (pro jakou příležitost);
- věk a pohlaví cvičenců (děti, mládež, dospělí, koedukovaná skladba);
- úroveň cvičenců (pohybová, výkonnostní, prostorová orientace, zkušenost);
- náčiní, nářadí, pomůcky, efektivní prvky;
- barevné řešení (úbory cvičenců, barva náčiní);
- délka (celé skladby, částí);
- požadavky organizátorů (zahájení, závěr, nástup, odchod);
- pravidla (daného sportovního odvětví).

2.3.2. Specifika choreografie ATS

Teorii pohybových skladeb lze ve velké míře aplikovat do celé problematiky sestav pro soutěže ATS.

Specifika choreografie vychází podle Skopové (Hájková a kol., 2006) z věkových zákonitostí, individuálních pohybových předpokladů a zkušeností, z druhu a charakteru soutěže, z počtu soutěžících a z aktualizovaných pravidel.

Specifickým rysem závodní sestavy v aerobiku jsou dvě vzájemně se ovlivňující stránky, kvantitativní - počet a obtížnost pohybů, poloh a přechodů a kvalitativní - choreografie, hudebně pohybový soulad, provedení a jiné. V aerobiku je pohybová skladba charakteristická formou, zvoleným stylem (žánr), počtem cvičenců, věkovou kategorií, pohlavím, využitím náčiní, pomůcek a nářadí. Pódiová skladba ATS přejímá od pohybových skladeb i čtyři vzájemně související a prolínající se složky - pohybovou, hudební, choreografickou a výtvarnou.

Složka pohybová stanovuje celkové množství pohybových činností z oblasti aerobiku, jejich vyrovnanost v průběhu skladby a charakter s respektováním pravidel. Výběr obtížnostních prvků, kterými jsou pohyby, polohy, přechody, vazby a jejich komplexní kombinace, musí odpovídat věkové kategorii, individuálním schopnostem a dosažené úrovni všech složek přípravy.

Složka hudební stanovuje výběr hudební předlohy, organizující pohyb, který řídí a člení. Stavebním prvkem skladby, na kterém závisí celkový estetický dojem, jsou monotematické i střihové vlastnosti hudby, které svou dynamikou, tempem, stylem žánrem, melodií a strukturou navozují hudebně pohybový soulad. Hudba pro soutěžní skladbu má tedy funkci motivační (vytvoří atmosféru a prožitek), regulační (řídící tempo pohybu) a estetickou (umocní celkové působení).

Složka choreografická stanovuje způsob, kterým se realizuje pohybový obsah půdorysu a prostorové řešení. Záleží na originalnosti námětu a způsobu jeho zpracování, zda je využita celá závodní plocha, na různých tvarech (plastika) a odpovídajícímu počtu závodníků, jejich věku a pohlaví. Princip rozmanitosti, plynulosti, kontrastu, výrazu, celistvosti a gradace zásadně ovlivňuje hodnocení, celkový estetický dojem a úspěch skladby.

Složka výtvarná stanovuje efekt propojení ideje choreografie s nápaditostí, barevností a střihu kostýmů a jejich následnou působivost na postavách cvičících. Všechny složky skladby, do kterých je koncentrována jedinečnost pohybového výrazu soutěžících, harmonizuje sladěnost celého týmu, celková úprava, současné trendy a styl sportovní elegance, vkus, účelnost a originalita.

Vzhledem k tomu, že ATS stejně jako pohybová skladba vychází i z počtu cvičících, je třeba zmínit, že v dřívější době bylo téměř pravidlem - čím početnější družstvo, tím lepší výsledek. V dnešní době je však většina družstev početných, dokonce si lze povšimnout faktu, že družstva si začínají být výkonnostně podobná, začíná tedy mnohem více záležet na originálním zpracování tématu a jeho interpretaci cvičícími. Ne vždy je ale autor schopen vyjádřit velmi originální téma tak, jak by bylo efektní a choreografie se tím nestala průměrnou. Je dobré si uvědomit, že téma je nutno ztvárnit nejen hudbou, kostýmem a po případě náčiním, ale především propojením tématu a pohybu a následném pohybu s hudbou. Velký důraz je také kladen na pestrý prostor, který by měl odpovídat i hudební předloze a nejen potřebě zaplnit prostor závodní plochy.

V ATS je stejně důležité, jako v pohybové skladbě, vyjádřit myšlenku pohybem v souladu s hudbou v průběhu celé skladby. Autor tedy musí vědět, jakým způsobem chce myšlenku v pohybu vyjádřit a citlivě vnímat změny v rytmizaci, aby se pohyb shodoval se změnami intonace a efektními místy v hudební předloze. Choreografie, která je postavená na silných hudebních impulsech, jinými slovy „přeefektovaná“, také nepůsobí dobře, pohyb se stává strojovým a intonační změny v hudbě jsou zcela pohlceny beaty a efekty. Choreografie se tak stává nezajímavou, ačkoliv může být vysoce intenzivní a náročná.

2.3.3. Tvorba choreografie

Vzhledem k tomu, že neexistuje přímý postup jak tvořit choreografii, každý autor si během vlastní praxe a mnohaletých zkušeností vytvoří vlastní systém postupu.

Podstatný pro tvorbu je nápad, na jehož základě si autor zvolí námět, aby mohl realizovat myšlenku. Poté si zvolí formu a styl, vybere hudební předlohu adekvátní pro zvolené téma a hudbu si mnohonásobně přehrává a poslouchá. Optimální je grafické zpracování pro lepší názornost a orientaci. Inspirující jsou většinou zajímavé momenty v hudební předloze, na jejichž základě lze choreografii tvořit. Hudba tedy autora podněcuje k tvořivé činnosti a stává se mu inspirací, musí

však pro autora být přitažlivá a zajímavá. Hudba, která se autorovi nelíbí, většinou neinspireje. Dalším krokem je zaměřit se na prostorové a půdorysné řešení skladby. Zajímavý pohyb v prostoru ve všech směrech a pestré změny plošných útvarů dávají vyniknout hudební a pohybové složce skladby. Jednotlivé části choreografie se posléze rozpracují a detailně rozeberou do konkrétních jednotlivých pohybů, které by měly jasně kopírovat hudební předlohu, aby podtrhla emocionalitu skladby. Závěr tvorby by měl být věnován celistvosti skladby s logickou návazností od začátku do konce.

Tvořivý proces podle Appelta 1995 (Novotná 1999)

1. *Vstupní fáze*

Výchozí předpoklady tvorby. Za jakým účelem tvořit choreografii? Pro koho? V jakém počtu? Na jak velkém prostoru a jakou formou?

2. *Inkubační fáze*

Na základě výběr hudební předlohy vzniká situace, kdy se autor musí rozhodovat, vybírat a improvizovat. Hledá nápady a objevuje nové postupy

3. *Fáze vhledu, ilumináční*

Seznámení autora s hudební předlohou, kterou si graficky zpracuje a naposlouchává, zaznamenává a určuje délky jednotlivých částí, přechody, gradace, překvapení atp.

4. *Fáze elaborační*

Detailní rozpracování choreografie

5. *Fáze verifikační*

Ověření výsledků vlastní tvorby, většinou formou vystoupení, soutěže atp.

Postup tvorby choreografie podle Novotné 1999:

1. Nápaditost
2. Námět
3. Myšlenka, záměr, téma
4. Volba formy, stylu
5. Výběr hudební předlohy
6. Pohybová improvizace
7. Kompozice hudby a pohybu
8. Choreografie
9. Hudebně pohybové motivy jednotlivých částí
10. Upřesnění jednotlivých pohybů
11. Naplnění principů tvorby
12. Úprava kompozice jako celku

13. Nácvič

14. Předvedení

2.3.4. Aplikované principy tvorby

Naplňování základních principů tvorby choreografie, jimiž je princip celistvosti, variace, gradace, kontrastu a opakování, ovlivňuje vnímání skladby jako celek a vytváří celkový dojem. Lze tedy tvrdit, že základní pojmy pro tvorbu pohybových skladeb lze aplikovat i pro časově omezené skladby aerobiku.

Princip celistvosti - princip celistvosti vychází z logického uspořádání celé kompozice, aby skladba působila jako souvislý celek.

Podle Skopové (Hájková a kol. 2006) by uspořádání skladby mělo respektovat stavebnost a charakter hudby. To, co ovlivňuje dojem celistvosti a úspěch předvedení, jsou plynulé přechody za vzájemné souvislosti na sebe navazujících poloh a pohybů, nepředvídatelné a nepřerušované řazení pohybového obsahu, různé akcenty, efekty vycházející z dynamiky pohybu a vhodně zvolená hudba pro ideu skladby.

Princip variace - dodává skladbě zajímavosti a podněcuje pozornost. Je to předvedení kombinace zvolených pohybů a jejich vazeb. Jedná se o opakování různých krokových a tanečních vazeb s obměnou řazení pohybů za sebou, s překvapivým a neočekávaným rytmickým důrazem, s měnícími se doprovodnými pohyby paží i trupu, se změnou provedení pohybu s různou dynamikou, v různém spojení pohybů při půdorysném a prostorovém řešení. Důraz by měl být kladen na variabilní kroky High Impactu při aerobních vazbách, které by měly převažovat. Pokud se jedná o vícečlenné skladby, obměna základního hudebně pohybového motivu může být řešena asymetricky, kánonicky, zrcadlově, v jiném útvaru, s jiným počtem cvičenců ve změněné formaci apod. Pro zachování čistoty zvoleného stylu je třeba dbát na zachování principu variace v choreografii, hudbě i pohybových vazbách se zapojením všech částí těla.

Princip gradace - navazuje na dynamickou linii hudby za rozlišení dvojího druhu gradace - sestupné a vzestupné. Při sestupné gradaci vede skladba k postupnému uklidnění a naopak při vzestupné gradaci spěje skladba ke svému vrcholu, narůstá napětí, energie a efektivita. Může probíhat v prostoru, návazností pohybů a prostorových změn, v čase, rytmickými změnami, změnami tempa, momentem překvapení a v síle, vnitřní dynamikou jednotlivých pohybů.

Princip kontrastu - probíhá v rytmu, tempu, síle i v prostoru. Princip kontrastu by měl být včleněn do skladby, aby nepůsobila příliš bezvýrazně, lze využít kontrastních momentů hudby, pohybu i prostorové choreografie, aby vyniklo to, co chceme zviditelnit a čím chceme zaujmout. Princip kontrastu tedy neustále udržuje diváka v napětí a očekávání.

Princip opakování - běžně se vyskytuje v hudební předloze, totéž lze aplikovat i do samotné choreografie - v jiném prostoru, s jiným počtem cvičenců či kánonu. V ATS se tedy motiv může stát prvkem opakování jako charakteristický prvek skladby. Je však nutné dbát na to, aby se prvek neopakoval příliš často, neboť by se choreografie stala nezajímavou.

Další důležité pojmy pro skladby ATS

Originalita - je projev zvláštního, osobitého a nápaditého provedení pohybů a poloh s dokonalou technikou. Jedná se o originální řazení všech pohybů, jejich spojení a prostorové řešení komplexních aerobních vazeb. Je to individuální tvůrčí řešení bez aplikace cizích pohybových vzorů. Patří sem myšlenka skladby, stylizace pohybů, nepředvídatelné přechody různých obtížností, neobvyklé spojení s hudební předlohou, jejím tempem a melodií, skoky, pády, obraty a náročné polohy v různých osobitých variacích, doprovodné pohyby paží i nohou, jedinečným stylem, který podtrhuje individualita závodníků.

Komplexnost, variabilita, celistvost - hudebně pohybový celek, předvedený s logickou návazností včetně povinných i volitelných obtížnostních cviků, flexibility, různě intenzivních vazeb, poloh a pohybů prokazujících dynamickou i statickou sílu s vyvážeností pro obě strany, horní i dolní poloviny těla a za prokázání vysokého stupně koordinace a orientace v prostoru a vnímání spolucvičících.

Půdorysné a prostorové řešení - vychází z velikosti závodní plochy, pohybů a poloh využitých v závodní sestavě a prostoru na jednom místě. Je důležité dbát na to, aby bylo využito celé plochy, nejen jedné její části, či zdržování se dlouho v jedné formaci. Pro naplnění prostoru lze použít simultánní či diferencované využití. Útvary mohou být celoplošné, sektorové, symetrické či asymetrické s různými proměnlivými rozestupy závodníků od těsných, malých až po střední, velké rozestupy se nedoporučují.

2.3.5. Idea v pohybových skladbách

Důležitým momentem předcházející vlastní tvorbu pohybové skladby je výběr nápadu, základní myšlenky, záměru skladby. Máme-li námět, který budeme zpracovávat, je nutné si položit otázku, co se bude tvořit a proč. Hledáme tedy ideu, kterou se budeme snažit naplnit sestavením propojení jednotlivých pohybů a motivů v jeden celek, a to na základě výše zmíněných principů.

Myšlenka skladby: (Novotná 1999)

- určuje výběr nejvhodnější realizace;
- prostupuje celou skladbou;

- ovlivňuje volbu stylu, žánru;
- pomáhá při výběru hudby, pohybu, choreografie;
- podmiňuje barevné řešení a kostým;
- umožňuje zachovat celistvost skladby.

Tvorbu skladby podmiňuje impuls, který může být vnitřní či vnější. Impulsem může být pohybový nápad, hudba, téma, kostým, atd. Námět musí mít reálný obsah, musí vyjadřovat myšlenku skladby emocemi, náladou, náčiním, příběhem a pohybem. V případě komediální skladby je nutné hlídat vtip a nadsázku, aby skladba nepůsobila přehnaně. Skladba může i nemusí být originální, avšak originalita je výhodou. Lze se vracet ke starým tématům, dříve již zpracovaným, ale skladba tak ztrácí na originalitě a momentu překvapení. Pokud myšlenka pochází z jiného sportovního odvětví, tance, bojových sportů, baletu, měly by se ve skladbě objevovat charakteristické pohyby vyjadřující zvolené téma až z 90%.

Postup při tvorbě pohybové skladby

Nápad => Co? => Námět => Proč? => Myšlenka => Jak? => Forma

Nejdůležitější pro tvorbu pohybové skladby je dostat správný nápad, zvolit si námět, tedy odpovědět na otázku Co?, vybrat myšlenku – odpovědět na otázku Proč?, protože myšlenka skladby ji bude ovlivňovat od úvodního pípnutí až po závěrečnou pózu. Pokud se i svěřenci ztotožní s myšlenkou skladby a budou ji prožívat, mohou prožitek přenést i na diváky. Je tedy nutné si vytvořit vztah „ mezi jevištěm a hledištěm.“(Novotná 1999) Aby autor skladbu realizoval, musí ji převést do určité formy – jak bude skladba vypadat? „Forma pohybové skladby je hudebně pohybový tvar, který má určitý počet částí charakterizovaný vyhraněným hudebně pohybovým obsahem.“ (Appelt 1995) Autor si také musí zvolit styl, kterým bude skladbu prezentovat. Jedná se tedy o autorovo individuální pojetí pohybového charakteru. Vázání motivů do větších celků nakonec tvoří výslednou formu pohybové skladby.

2.3.6. Hudba v choreografii ATS

Hudební předloha je pro tvorbu choreografie ATS podstatná stejně jako pro další estetické sporty s hudebním doprovodem. Hudba určuje tempo cvičení, rytmus, motivuje, reguluje pohyb a má vysokou inspirační funkci. Mnoho autorů pohybových skladeb ATS si nejprve vybere hudbu a potom teprve začne tvořit pohybovou skladbu. V jiných případech si autor nejprve vybere motiv a potom teprve hledá vhodnou hudební předlohu, která by téma vyjadřovala. Postup je individuální.

Hudba by měla být typická pro aerobik, dostatečně dynamická s jasným frázováním a s takovou pulzací, aby se v ní cvičenci dobře orientovali. To však neznamená, že charakter hudebních předloh pro skladby ATS je totožný s hudbou pro sportovní aerobik. Výběr hudby je libovolný, ale musí odpovídat věku závodníků. Lze volit hudební předlohy instrumentální, písňové, archivní, muzikálové, folkové apod., a to stříhově upravované či monotematické. Pokud již zvolíme originální hudební předlohu netypickou pro komerční aerobik, je nutné, aby byla náležitě upravena a vyhovovala pravidlům soutěže pódiových skladeb ATS. Pro správné načasování gradování hudby je často volena hudební předloha složená z několika různých skladeb, s plynulými přechody mezi hudebními motivy se speciálními efekty a zvuky. Podle Appelta (1995) je při stříhové úpravě třeba dbát zásad „respektování formy, její celistvosti a zachování tóniny, nevypouštět kontrastní části, ponechávat závěrečnou část, pokud je to možné, naopak vypustit části, které jsou několikrát reprízovány, stříhy provádět zásadně profesionálně a neporušit metrickou strukturu hudby.“

Pro tvorbu zajímavé choreografie skladeb ATS je podstatné, jakým způsobem budeme hudbu interpretovat. Hudba by měla ideu skladby vždy podpořit.

Pro aerobik sportovní i komerční je typickým rysem hudebně pohybový soulad, bez kterého nelze dosáhnout požadované úrovně sestavy. Hudbu lze využít k podpoření námětu a mentality družstva, což patří k estetickému a emociálnímu působení skladby na cvičence i diváka. Výběr hudebního doprovodu podle Karasové 2006 by měl být prováděn následovně:

- a) *tempo a rytmus* – hybný prvek pohybu
- b) *dynamika a žánr* – vyvolání citového, emocionálního a estetického působení, zdůraznění zvoleného námětu
- c) *melodie a forma* – násobí celkový dojem choreografie

2.3.7. Prostor a půdorysné řešení choreografie ATS

Při tvorbě prostorové choreografie vycházíme z počtu cvičenců a velikosti plochy, na které má být výkon předveden. „Volba využití prostoru a půdorysu silně ovlivňuje estetické působení cvičence i diváka a dotváří dojem z celého vystoupení.“ (Novotná 1999) Čím pestřejší a překvapivější pohyb po ploše, tím je působivější efekt na diváka. Lze však také říci, že čím početnější skupina, tím rozsáhlejší nabídka využití prostoru a efektivnější řešení. Neboť pro dvacetičlennou skupinu je podstatně snadnější jednodušším pohybem a přesunem plochu zaplnit, než pro skupinu sedmičlennou, kde choreograf musí vynaložit větší úsilí o zaplnění plochy

pestřejším pohybem i vzdálenějšími rychlými přesuny, aby choreografie nabyla stejného efektu jako při vyšším počtu cvičenců.

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

Existují dva prostorové principy - symetrický a asymetrický. Symetrický princip vychází z přesného a pravidelného uspořádání pohybových útvarů podél střední osy. Sestává se z čistých přechodů a na diváka působí svou jistotou. Asymetrický princip naopak vychází z útvarů, které jsou nesouměrné a vyskytují se častěji. Evokují chaos, napětí a pocit vzrušení. Vyjadřuje dramatické situace. Úspěšná choreografie by měla vycházet ze střídání obou principů. Nelze využívat pouze jednoho, neboť pokud by choreografie byla pouze symetrická, celkový efekt by nepřinášel žádné vzrušení a překvapení, naopak by skladba působila poněkud nudně. Přílišná asymetričnost ovšem také není řešení, skladba by působila příliš chaoticky, nejednotně a nelogicky. Je tedy důležité využívat oba principy vyváženě.

Velikost závodní plochy určuje půdorysné řešení pohybu. Existuje mnoho různých útvarů se základním rozdělením na rovné a oblé, celoplošné a ve shluku či skupinkách, symetrické a asymetrické nebo pravidelné a nepravidelné. Útvary lze volit z geometrických tvarů, jako je řada, čtverec, obdélník, kruh, trojúhelník zástup. Lze volit i útvary z nich odvozené, jako je diagonála, půlkruh, kříž atp. Přesnější rozdělení již závisí na počtu cvičenců, čím více cvičících, tím větší variabilita útvarů a možnost volby. Pro větší efekt je důležité umět pracovat s rozestupy mezi cvičenci. Jinak působí řada s půlmetrovými odstupy a jinak řada s těsnými odstupy, jejich rychlá a efektivní změna v souladu s hudbou vzbuzuje v divákovi překvapení. Přemístění v rámci útvaru na ploše může být rychlé, pomalé, spontánní, kanonické, skupinové a jednotlivé. Mohou se přemístit všichni nebo pouze část skupiny a efektivně vznikne nový útvar. Přemístování může probíhat v různých směrech, vpřed, vzad, do stran, po diagonále a po oblouku. Úspěšné choreografii nechybí ani útvary trojrozměrné - výskok, stoj, úklon, předklon, záklon, dřep, podřep, klek, sed, leh, které mohou být předvedeny také kanonicky. Efekt spočívá v náhlých změnách prostoru. Změna útvaru, která je nečekaná, zapůsobí na diváka více než změna, kterou dopředu očekává.

„Prostorové řešení ovlivňuje hledisko cvičence i diváka. Každá část plochy má svůj specifický účinek.“ (Nosál 1984, Novotná 1999) Nejúčinnější místo plochy bývá její střed, neboť právě zde působí pohybový projev nejsilněji. Nelze se však pohybovat pouze ve středu plochy, protože by choreografie diváka brzy omrzela. Je tedy nutné využívat celou plochu. Další významná místa na ploše jsou přední rohy a přední a zadní střední část. Velký dojem na diváka udělá, pokud se cvičící pohybují od zadní části plochy směrem vpřed nebo po diagonále ze zadního rohu směrem vpřed. Naopak pohyb po diagonále z předního rohu do zadního rohu již není tak efektivní. Pohyby a

přesuny po ploše lze také provádět bokem vpřed či šikmo vpřed, efektem bývá zapojení dolních a horních končetin tak, aby v tomto směru pohyb vynikl.

Pokud má pohybově jednoduchá skladba bohatý a efektivní prostor, jistě bude hodnocena lépe, než zbytečně náročná skladba bez zajímavého prostorového řešení. „Logická výstavba útvarů by měla gradovat k závažným místům skladby. Současně můžeme mít na ploše několik útvarů najednou. Kontrastní a kanonické cvičení jednotlivců i skupin vytváří často až nečekaný dojem.“(Novotná 1999)

2.4. Posuzování výkonu v ATS

Bezprostředně po předvedení skladby každý rozhodčí (na základě daných kritérií pro hodnocení specialistů, technických a uměleckých rozhodčích) ohodnotí a posílá známku hlavnímu rozhodčímu. Každá skladba je hodnocena body od 0-10 a podle výše ohodnocení se odvodí pořadí jednotlivých skladeb v každé kategorii. Pokud nastane situace rovnosti rankingu skladeb, o pořadí rozhodne hlavní rozhodčí - specialista na základě jeho rankingu. Hodnocení je rozděleno do čtyř částí, obsahové hodnoty (adekvátní výběr pohybového obsahu k námětu a vyspělosti cvičenců, využití náčiní, nářadí, pomůcek atp.), technické hodnoty (technické provedení-držení těla, výborné zvládnutí techniky, zvládnutí cvičení s nářadím, náčiním, pomůckami atp, pohybová interpretace synchronní provedení, zvládnutí choreografie prostoru), estetické hodnoty (originalita, námět, překvapivost, kompozice skladby, choreografie, výtvarná složka, soulad pohybu s hudbou, využití principů pohybové skladby, interpretace, práce s pohybovým motivem) a celkového dojmu (estetický dojem, kostým, kontakt mezi cvičícími a diváky - vtažení diváka do děje, emocionální prožitek).

Panel rozhodčích tvoří 3 rozhodčí - specialisté, z nichž jeden musí být určen jako hlavní rozhodčí - specialista, 2 techničtí rozhodčí a 2 umělečtí rozhodčí. Vždy musí být lichý počet pro zachování objektivitu. Námětu a aerobnímu obsahu skladby se dává přednost, neboť jej mají na starosti rozhodčí specialisté, kteří jsou v početní převaze. Specialisté mají za úkol sledovat virtuozitu, originalitu, celkový dojem skladby a aerobní obsah skladby. Techničtí rozhodčí se zaměřují na výběr a přiměřenost pohybového obsahu vzhledem k věku, zařazení prvků obtížnosti a jejich techniku, synchronizaci a celkovou intenzitu. Umělečtí rozhodčí mají na starost posuzovat choreografii skladby, výběr hudby, vzájemnou interakce členů družstva, přesvědčivost a působivost provedení, vzhled, originálnost námětu, úroveň pohybové interpretace, překvapivost přechodů a využití celého závodního prostoru.

2.5. Souhrn k rešerši literatury

V současné době ještě bohužel neexistuje literatura, která by se zabývala výhradně Aerobic Team Show, proto vycházím především z pravidel ATS z roku 2009 a z literatury o pohybové skladbě a formách aerobiku.

Publikace Pohybová skladba od Vilémy Novotné (1999) byla kvalitním zdrojem informací o choreografii pohybové skladby a její tvorbě včetně definic odborných termínů. Odkud také pochází historie pohybových skladeb, navazující na historii aerobiku čerpanou z publikace M.Skopové a J.Beránkové (2008) - Aerobik – kompletní průvodce. Informace o výkonu a tréninku přípravy dětí a mládeže pochází z publikací J. Dovalila (2002 a 2008). Velmi přínosnou byla publikace Jany Hájkové a kol. Aerobik - soutěžní formy, která je zatím jedinou odbornou publikací na našem trhu zabývající se teorií a praxí jednotlivých soutěžních forem aerobiku. Internetové zdroje www.fisaf.cz, www.sportoniaerobik.cz atd. nabízejí informace o změnách pravidel, termínech jednotlivých soutěží, o vzdělávání a dalších novinkách aerobiku

V praktické části potom byly inspirací diplomové práce Lenky Procházkové (2006) a Kláry Jandové (2001), které se zabývají rozbořením choreografií sportovního aerobiku a fitness. V neposlední řadě nám pro analýzu choreografií podle předem určených kritérií napomohly poznatky ze školení trenérů a rozhodčích.

3. METODIKA ORGANIZACE PRÁCE

Pro naplnění cíle práce jsme zvolili tyto metody:

- stav (status);
- pozorování činnosti;
- analýza choreografie;
- anketa;
- srovnávání, vyhodnocení výsledků.

3.1. Shromažďování dat

Shromažďování dat pro splnění cíle probíhalo od září roku 2008. Bylo využito veškeré dostupné odborné literatury zaměřené na danou problematiku, poznámek ze školení trenérů a poznatků ze studia. Pro rozbor bylo využito přímé pozorování na MČR ATS 2009 a nepřímé pozorování oficiálních i osobních videozáznamů soutěží ATS z roku 2008 a 2009. Pro analýzu záznamu skladeb ATS byly vypracovány speciální tabulky pro každou skladbu zvlášť i celkově, obsahující zvolená kritéria rozboru. Jako pokus zaměřující se na předpoklad práce byla vytvořena pódiová skladba ATS, která se na MČR ATS 2009 stala vítěznou.

K dosažení výsledku bylo použito metody přímého i nepřímého pozorování a analýzy úspěšných soutěžních choreografií podle předem určených kritérií. Jako doplňková metoda pro splnění cíle práce byla použita metoda dotazování trenérů (anketa).

3.2. Použité metody

1. Pozorování

Pozorování je základní vědecká metoda i pro rozbor pódiových skladeb. Jedná se o záměrnou činnost (systematické pozorování), což ji odlišuje od běžného pozorování. Záměrem pozorování je vytyčit cíl, který se pozorovatel snaží naplnit. Předem je stanoveno, co se bude sledovat a jak dlouho. A to také odlišuje přímé pozorování, které se nedá opakovat, od pozorování nepřímého jako je videozáznam, který si můžeme pouštět mnohonásobně. Naopak přímé pozorování umožní lépe korespondovat pocity a emoce předvedené skladby.

Nepřímé pozorování umožní videozáznam skladby. Skladbu lze mnohonásobně přehrávat a rozkládat na jednotlivé části, což umožňuje přesně stanovit kvantitu i kvalitu sledovaných kritérií. Nevýhodou je, že pozorovatel neprožije skladbu se stejnými emocemi jako při přímém pozorování.

Přímé pozorování má výhodu, jak je již výše zmíněno, že pozorovatel lépe koresponduje pocity a emoce předvedené skladby a lépe si vytvoří celkový dojem. Nevýhodou je, že skladbu vidí pouze jednou a nelze ji mnohonásobně opakovat pro nalezení každého detailu.

2.Kritéria analýzy

Na základě studie pravidel ATS a vlastních zkušeností jsem vytvořila 3 základní kritéria pro analýzu pódiových skladeb ATS pro smíšenou kategorii.

I. Kritérium

- *Ideová pohybová etuda* - časové znázornění tématu vyjádřeného pohybem v průběhu celé skladby (číselný údaj celkového času ideové pohybové etudy ve skladbě). Variabilita pohybů vyjadřující téma a rozložení pohybových prvků vyjadřujících téma v průběhu skladby.
- *Manipulace s náčiním* - časové znázornění manipulace s náčiním v průběhu celé skladby (číselný údaj celkového času manipulace náčiní ve skladbě). Variabilita manipulace s náčiním a rozložení manipulace s náčiním v průběhu skladby.
- *Interakce* – časové znázornění interakčních prvků v průběhu celé skladby, jejich počet a vyváženost ve skladbě.

II. Kritérium

- *Počet cvičících* – číselný údaj o počtu cvičících (7-20).
- *Počet útvarů* – číselný údaj o počtu útvarů, které se neopakují v průběhu skladby včetně začáteční a závěrečné pózy.
- *Počet přechodů* – číselný údaj o počtu přechodů mezi útvary v průběhu skladby.

III.Kritérium

- *Hudba* – vhodnost vzhledem k zvolenému tématu.
- *Kostýmy* – vhodnost vzhledem k zvolenému tématu.

3.3. Analýza a hodnocení dat

Analýza je systematický rozbor od celku k částem, jedná se o pečlivé zkoumání detailů a podrobností, snaha o nalezení klíče k pochopení věci. U vybraných skladeb jsem analyzovala 3 základní kritéria estetické stránky, vyskytující se v pódiových skladbách ATS. První a druhé kritérium je číselně zpracováno a třetí slovně. Skladby byly vyhodnocené a zprůměrované za využití jednoduché matematické metody v celkových číselných tabulkách se slovním vyhodnocením.

Komparace

Komparace je činnost, při které „porovnáваме výsledky dvou nebo více pozorování a vyvozujeme z toho závěry.“(Kovář, Blahuš, 1973) Proto, aby bylo porovnání sledovaných kritérií přehledné, jsem využila tabulek.

4. ROZBOR POHYBOVÝCH SKLADEB ATS

4.1.Příklad detailní analýzy skladby

Smíšená kategorie 2008 - 1.místo, 102 Dalmatians, Aerobic Junior Club I.Mrňákové

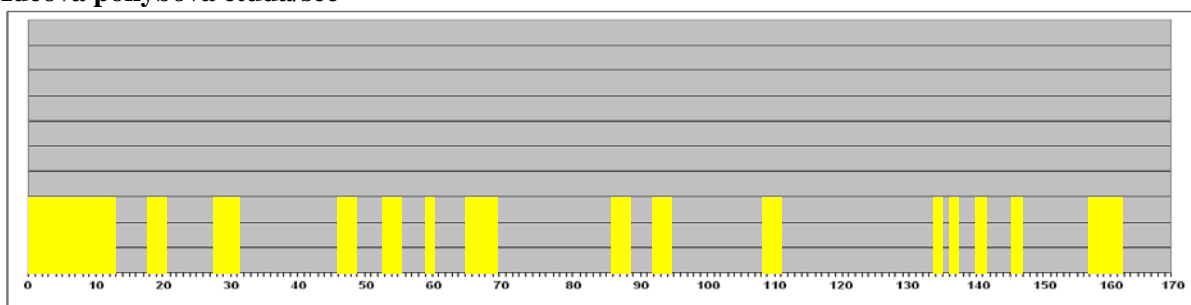
I.Kritérium

II.Kritérium

| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 51 | 139 | 11 | 12 | 26 | 30 |

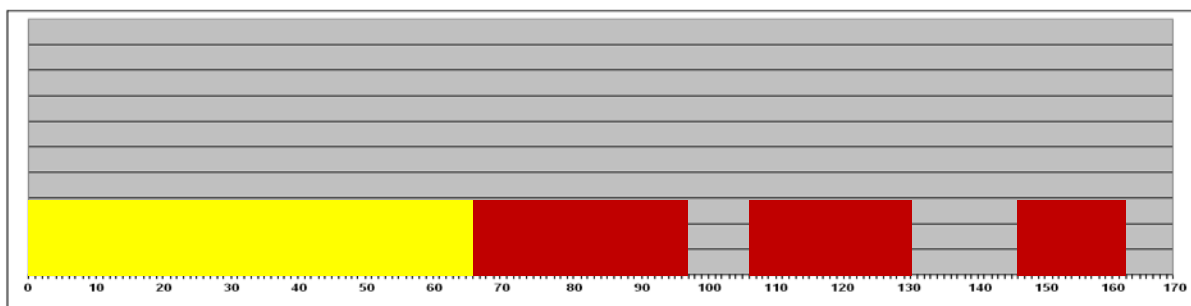
Kritérium I.

Ideová pohybová etuda/sec

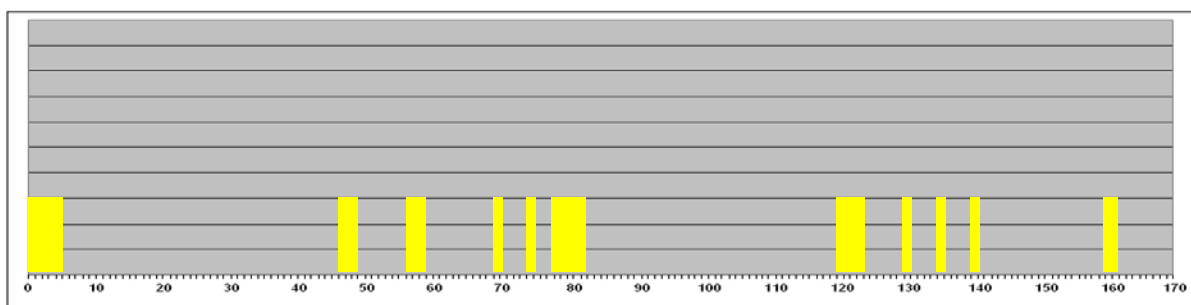


Využití náčiní: ano – plášť , deštníky

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec:

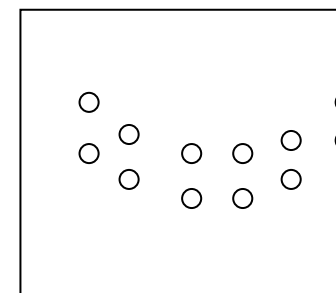
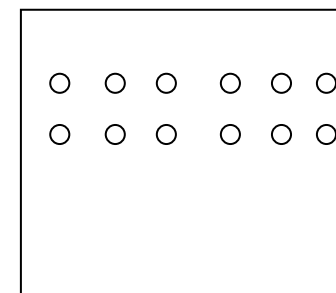
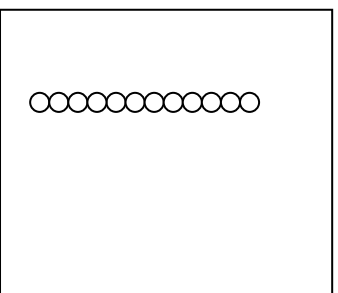
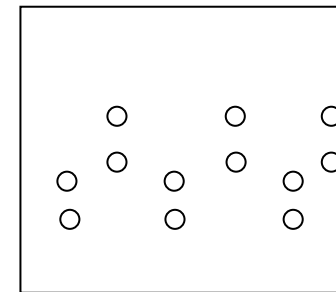
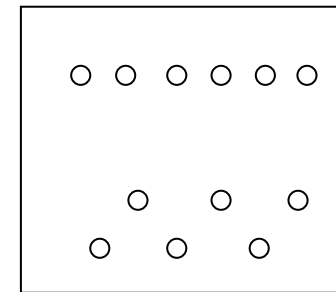
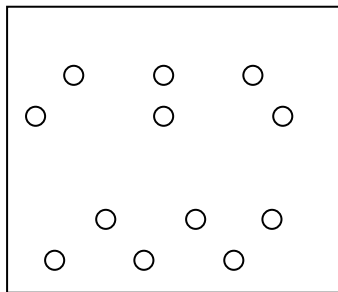
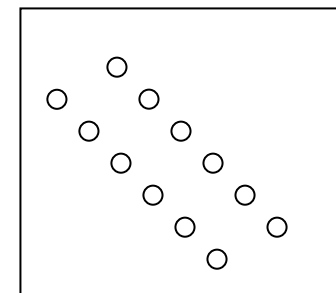
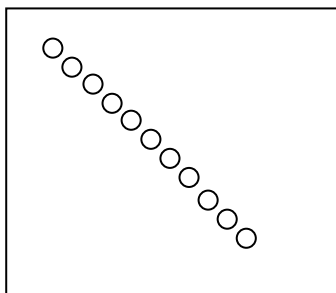
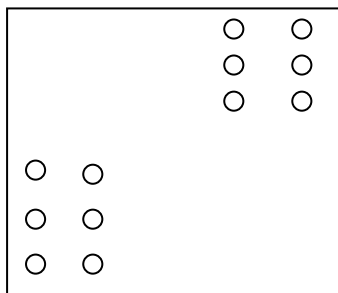
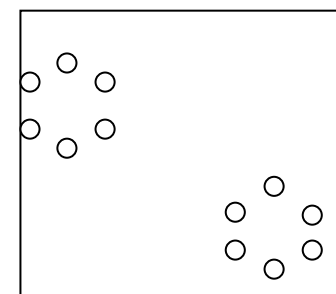
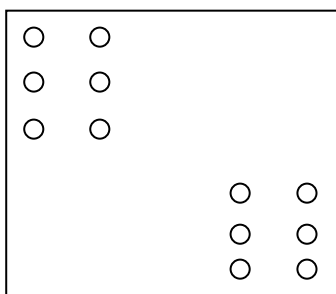
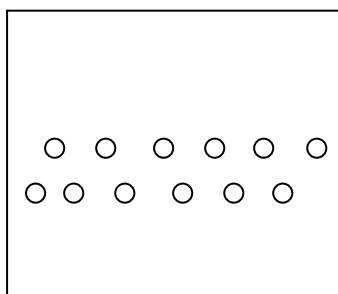
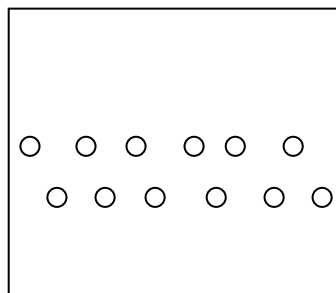
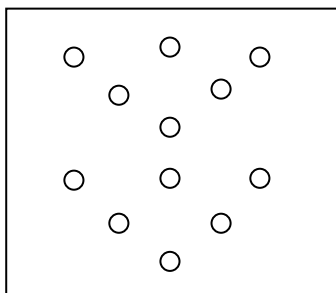
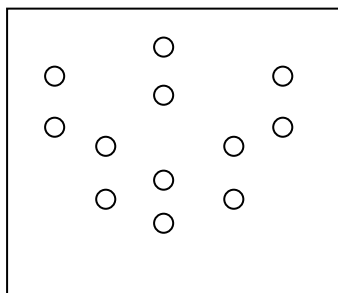


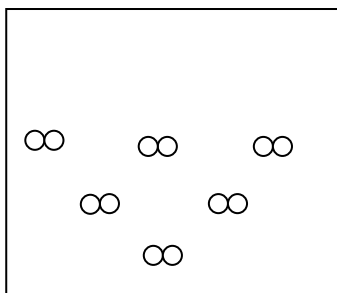
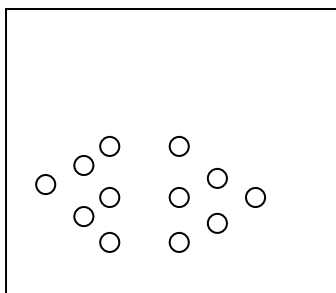
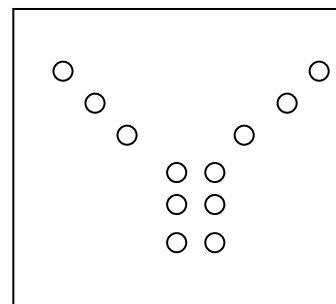
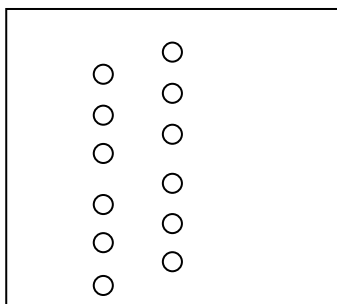
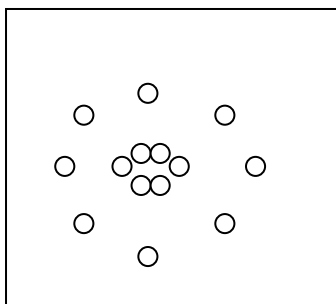
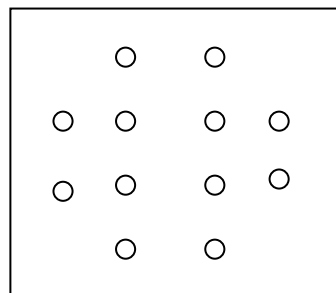
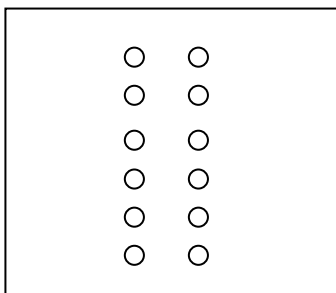
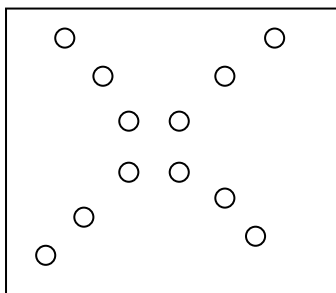
Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



Kritérium II.

Útvary včetně začáteční a konečné pózy





Kritérium III.

Hudba: Odpovídající tématu ★ ★ ★ ★ ★

- Hudba pochází přímo z filmu

Kostým: Odpovídající tématu ★ ★ ★ ★ ★

- Jasně oddělena role Cruel a dalmatinů kostýmem, strakatí dalmatini s ušima, originální paruka Cruely, plášť a krátké šaty.

Vyhodnocení výsledků sledovaných kritérií:

Kritérium I:

- **Variabilita pohybového motivu:**

Pohybový motiv vyjadřující téma skladby je variabilní bez náčiní i s náčiním. Přibližně 3x se objevil motiv psích tlapek, ale vzhledem k délce skladby a myšlenke je užití motivu adekvátní a působí dobře. Cvičenci originálně využili všech možných pohybů pro vyjádření myšlenky filmu, od autoritativního a marnivého chování Cruely po psí roli dalmatinů.

- **Rozložení prvků s pohybovým motivem v průběhu skladby:**

Pravidelné, vyvážené v jednotlivých čtvrtinách skladby.

- **Variabilita manipulace s náčiním:**

Plášť: ačkoliv plášť omezuje rozsah pohybu, cvičící předvedli rozličnou variaci možných pohybů. Časté užití dlouhých pák. Po vyčerpání možností následuje výměna pláště za deštník.

Deštník: manipulace variabilní, využilo se všech možných pohybů s minimálním opakováním se. Ovšem čtenější bylo cvičení s uzavřeným deštníkem. Deštník cvičící rozevřeli pouze 3x a během krátké chvilky opět uzavřeli.

- **Vyváženost rozložení manipulace s náčiním v průběhu skladby:**

Celá první půlka skladby předvedena s náčiním, variabilnější manipulaci však cvičící předvedli ve druhé polovině skladby s deštníkem, náčiní odložili pouze při provedení povinných kliků a některých prvků na zemi. Využití náčiní bylo výborné, cvičenci je využívali častěji než v 50% skladby.

- **Vyváženost interakčních prvků ve skladbě:**

- Ve skladbě se objevuje mnoho interakčních prvků. Rozmístění ve skladbě však není vyvážené. První a třetí čtvrtina neobsahuje téměř žádné interakční prvky, mimo úvod první čtvrtiny, kde je spolupráce velice intenzivní. Naopak druhá a čtvrtá čtvrtina skladby je na dotykové prvky, předávky náčiní a intenzivní spolupráci velice pestrá.

Kritérium II:

Ačkoliv cvičenců bylo pouze dvanáct, což je nevýhodou v porovnání s ostatními týmy, které jsou početně silnější a tudíž mohou plochu zaplnit podstatně snadněji, přesto dokázali zaplnit celou plochu s využitím všech jejích rohů. Ve skladbě se vyskytlo 26 útvarů s 30 přechody, a to je vzhledem k požadavkům prostoru na pódiové skladby ATS výborné. Vyskytovaly se symetrické i asymetrické útvary a jasná oddělenost role dalmatinů a Cruel nejen kvůli kostýmům, ale i originálnímu prostoru. Skladba působila živě a pestře, a to díky pohybu ve všech směrech, rychlým a přesným přechodům s dodržováním jasných útvarů.

Kritérium III.

Skladba byla divácky atraktivní vzhledem k originálnímu využití barvitého hudebního motivu pocházejícího z filmu a vyjadřujícího téma. Originální vkusný kostým jasně oddělil role Cruel a dalmatinů.

Dodatky k hodnocení:

Skladba byla předvedena synchronně s adekvátním zatížením a s udržením vysoké intenzity od začátku do konce za prokázání výborné technické zdatnosti, využití momentu překvapení s logickou návazností celé skladby a postupnou gradací. Příkladně bylo využito faktu (jak pro pohybový obsah a obtížnost, tak pro výtvarnou složku) že se jednalo o skupinu složenou ze dvou odlišných věkových kategorií.

4.2. Smíšená kategorie 2008

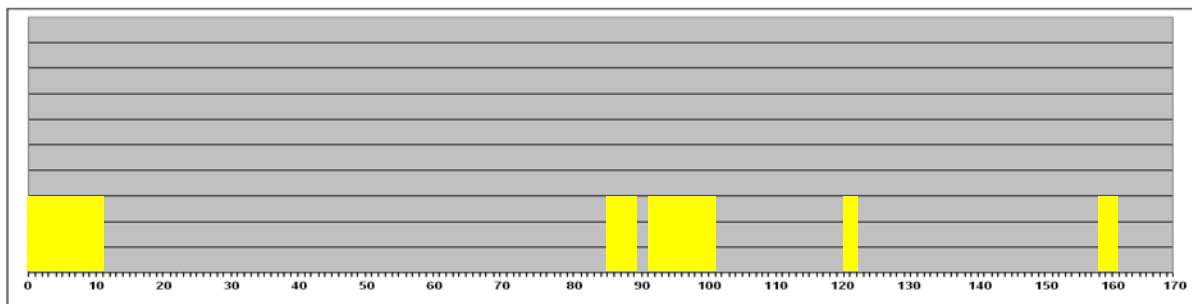
2.místo, Svatební košile, Maniak Aerobik Ivany Kožmínové

Kritérium I.

Kritérium II.

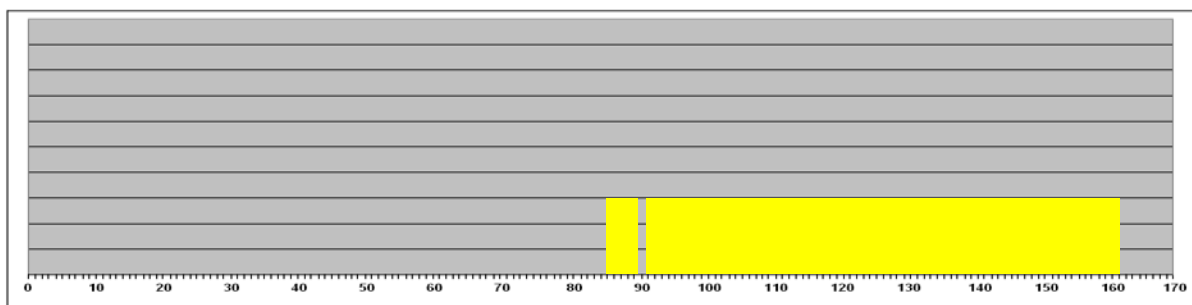
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičících | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 30 | 74 | 8 | 15 | 31 | 36 |

Ideová pohybová etuda/sec

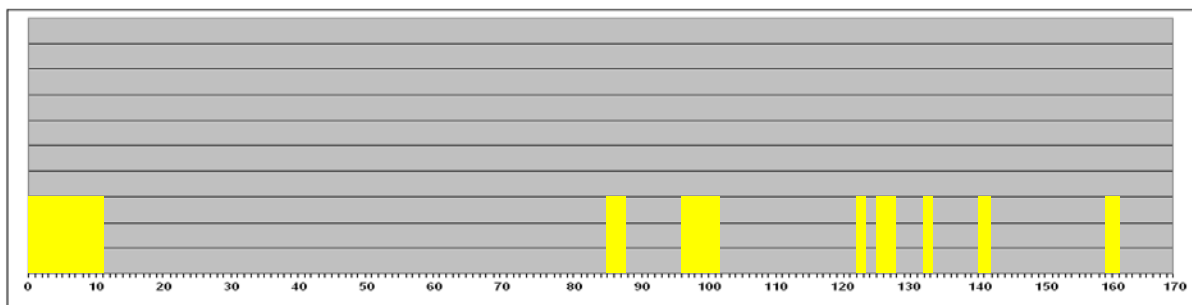


Využití náčiní: ano – závoj zakončený obručí

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec:



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



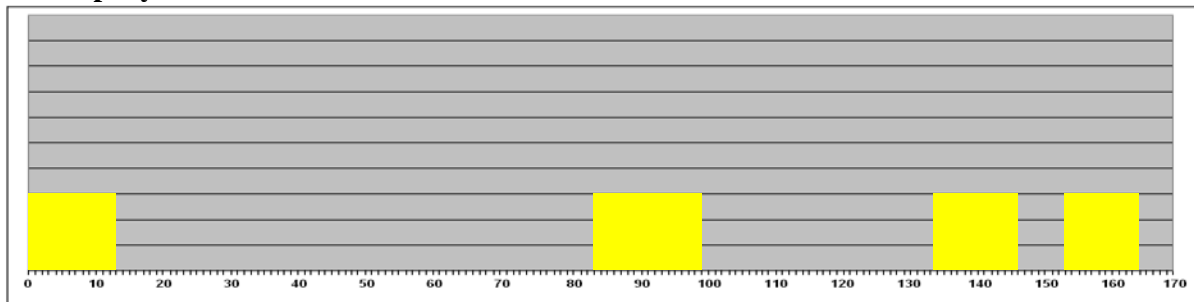
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.1)

Kritérium I.

Kritérium II.

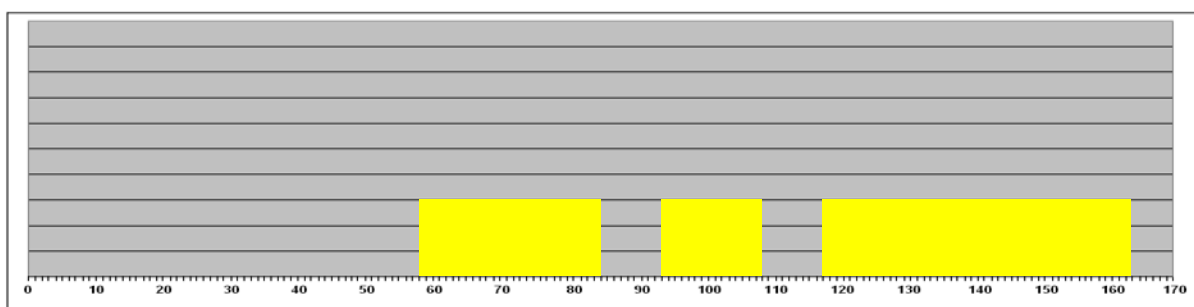
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 52 | 88 | 9 | 20 | 34 | 41 |

Ideová pohybová etuda/sec:

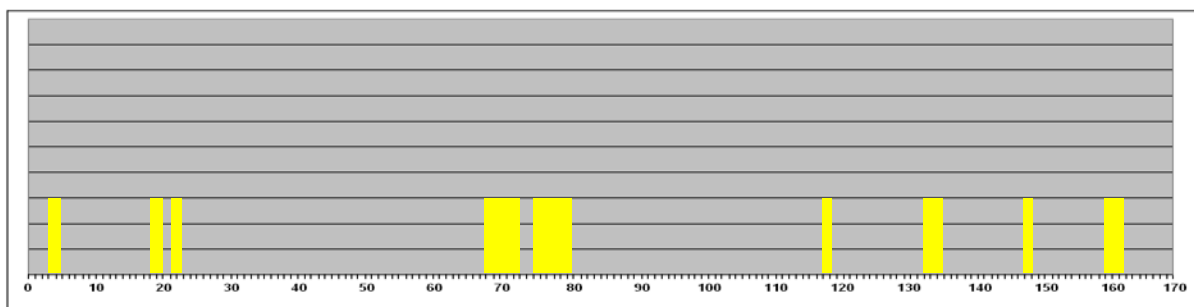


Využití náčiní: ano - bílý a černý šátek

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec:



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



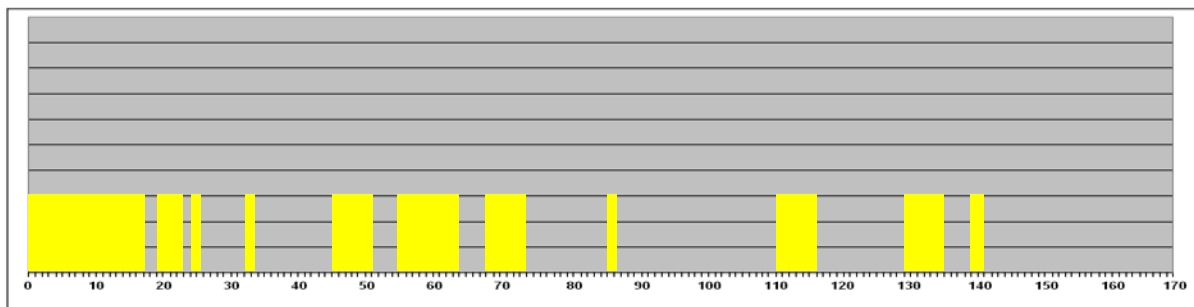
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.1)

Kritérium I.

Kritérium II.

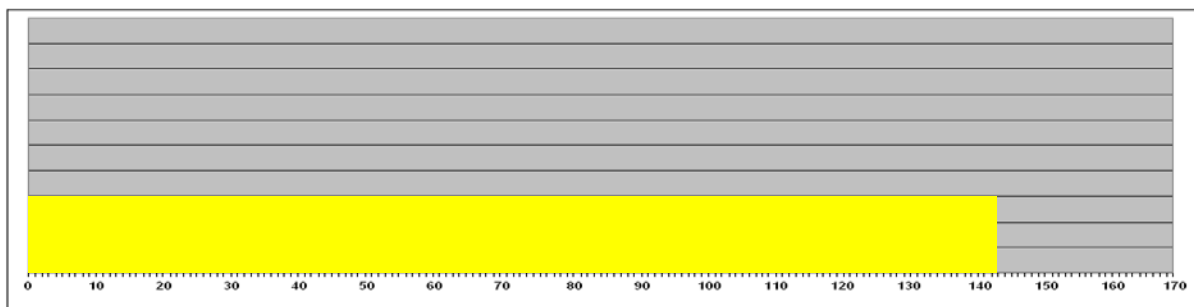
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičících | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 56 | 143 | 6 | 20 | 21 | 26 |

Časové znázornění pohybového motivu a jeho četnost ve skladbě/sec:

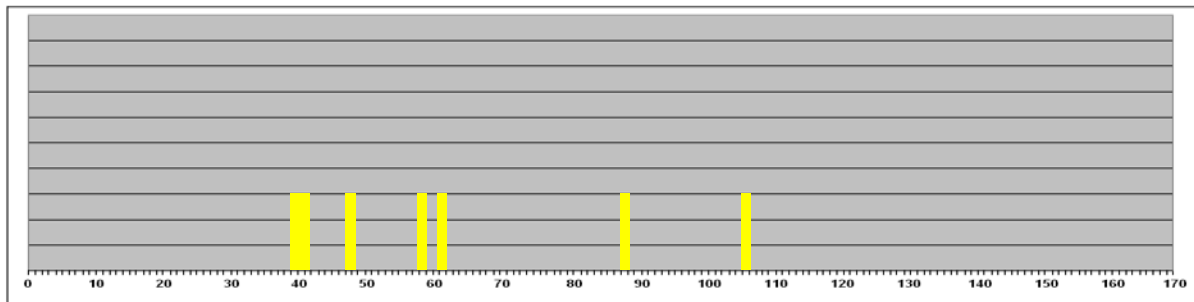


Využití náčiní: ano – basketbalový míč a třásně

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



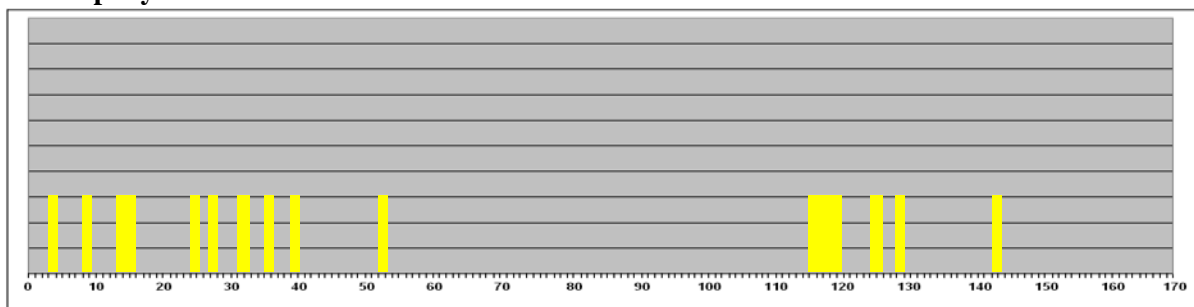
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.1)

Kritérium I.

Kritérium II.

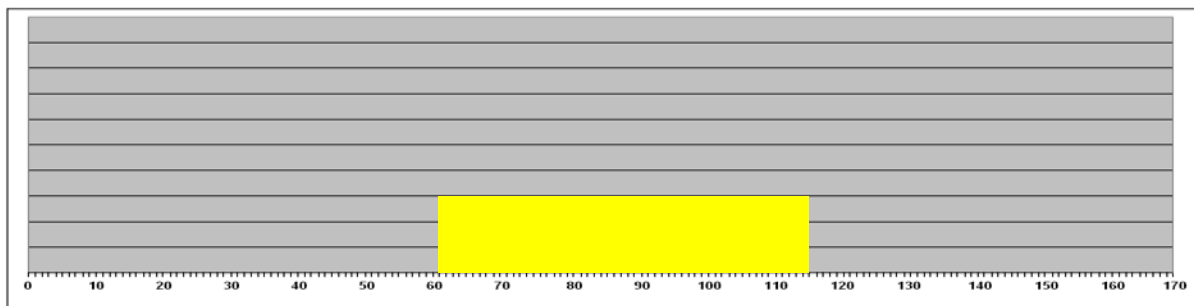
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 21 | 54 | 6 | 10 | 34 | 38 |

Ideová pohybová etuda/sec:

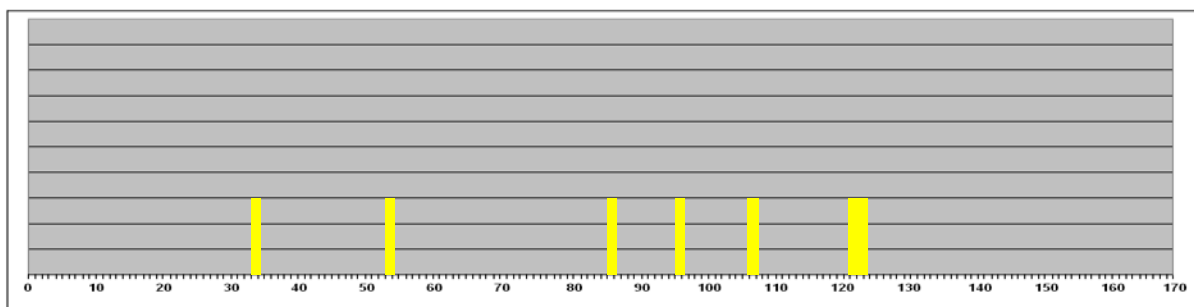


Využití náčiní: ano - ubrousky

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



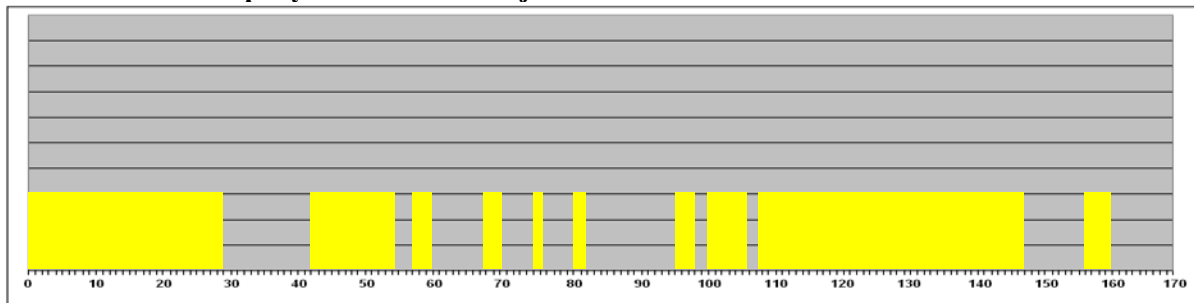
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.1)

Kritérium I.

Kritérium II.

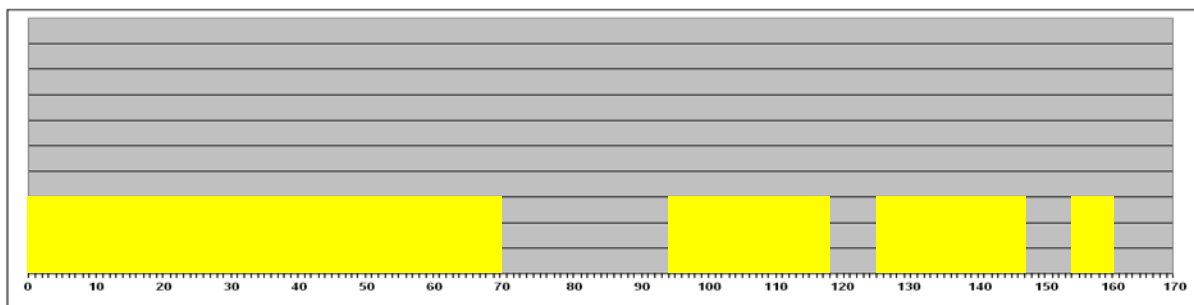
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 101 | 120 | 6 | 14 | 29 | 37 |

Časové znázornění pohybového motivu a jeho četnost ve skladbě/sec:

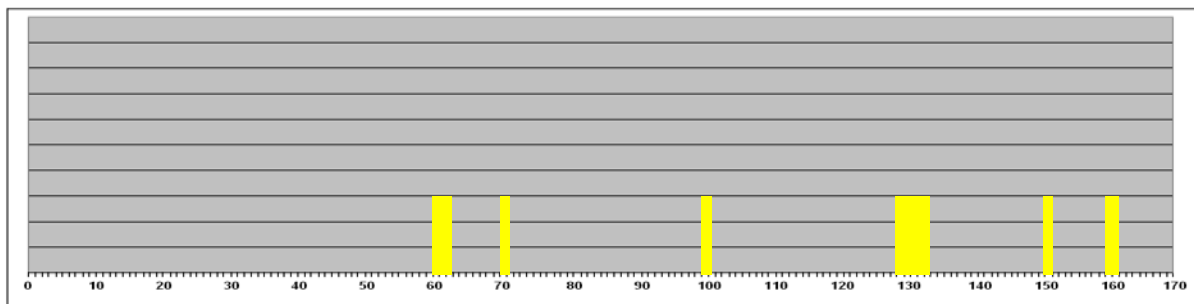


Využití náčiní: ano, třásně

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.1)

4.3. Smíšená kategorie 2009

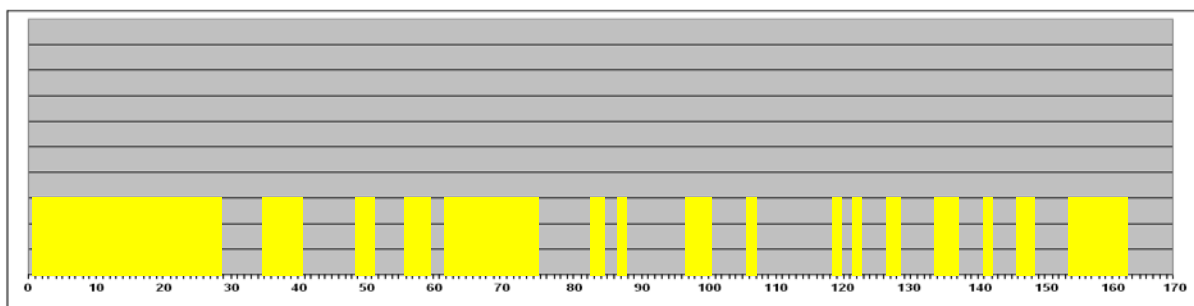
1.místo, Thriller, Studio K Barrandov

I.Kritérium

II.Kritérium

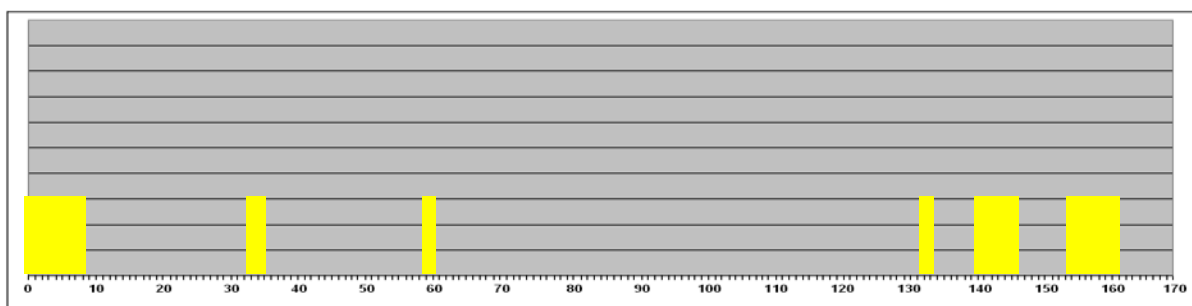
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 83 | - | 6 | 16 | 31 | 41 |

Ideová pohybová etuda/sec



Využití náčiní: ne

Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní:



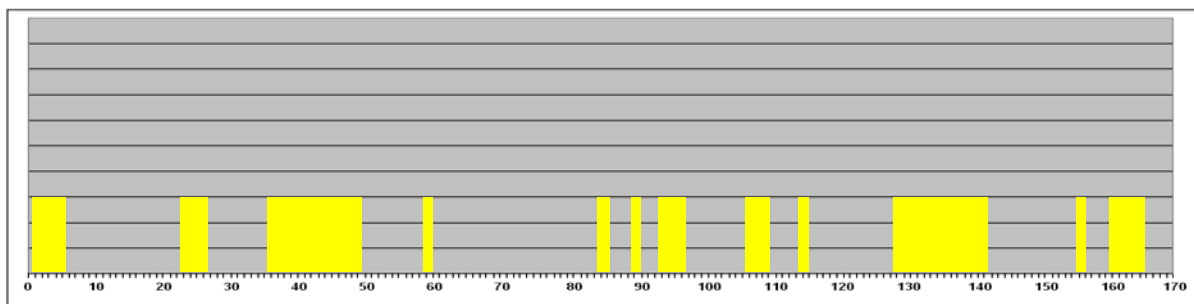
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.2)

I.Kritérium

II.Kritérium

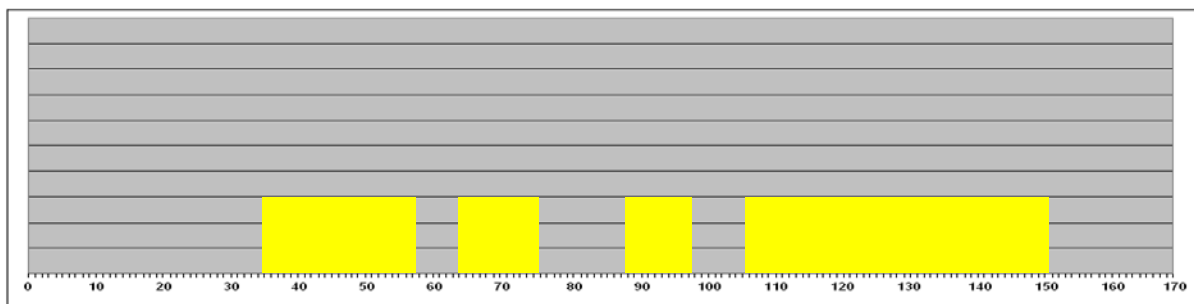
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičících | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 52 | 89 | 6 | 16 | 26 | 35 |

Ideová pohybová etuda/sec

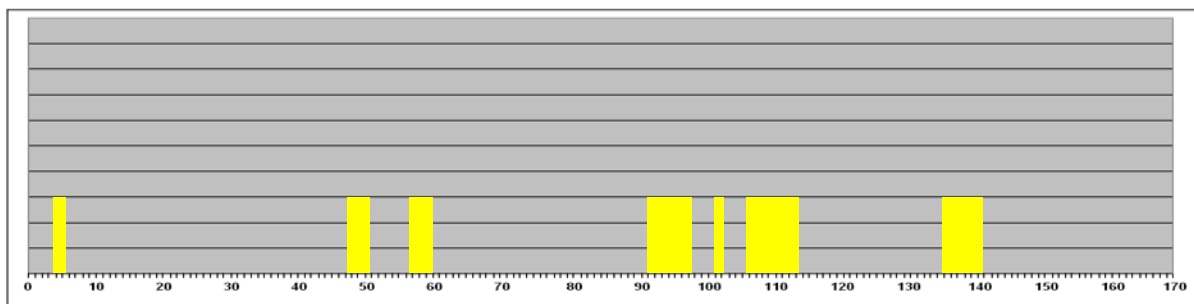


Využití náčiní: ano - švihadlo

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



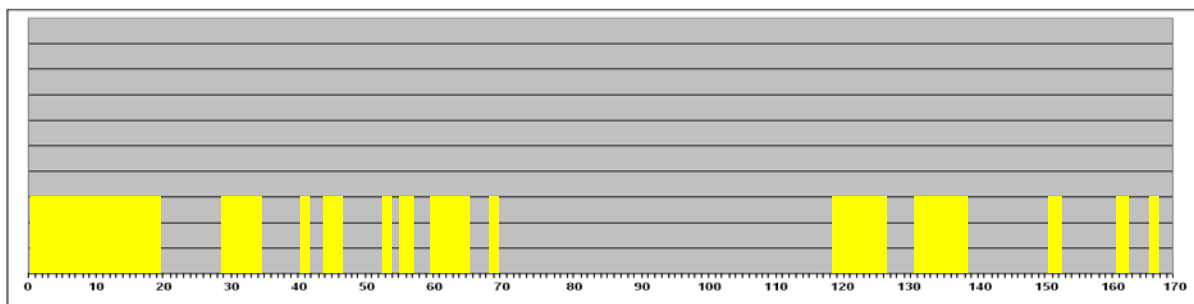
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.2)

Kritérium I

Kritérium II

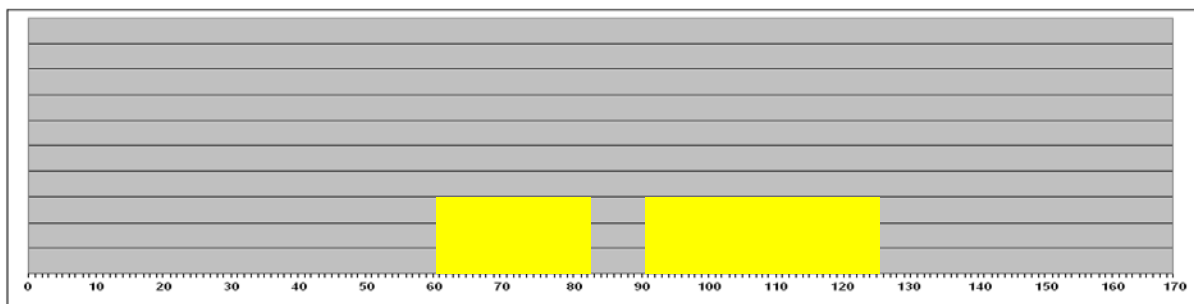
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 60 | 57 | 13 | 12 | 29 | 34 |

Ideová pohybová etuda/sec

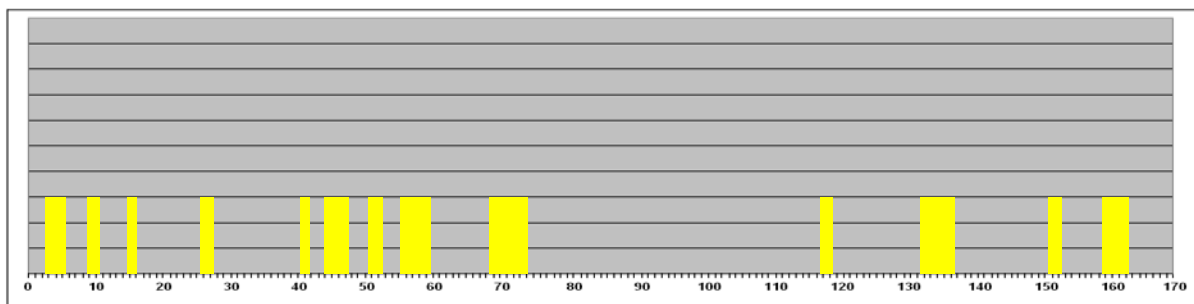


Využití náčiní: ano – kyj, koště

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



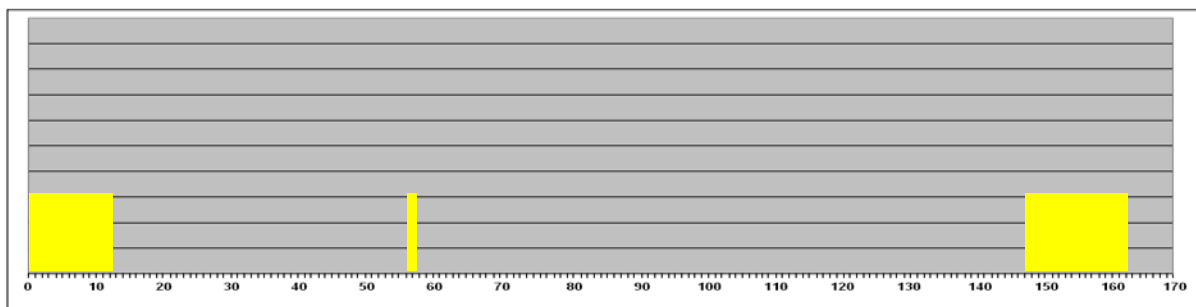
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.2)

Kritérium I

Kritérium II

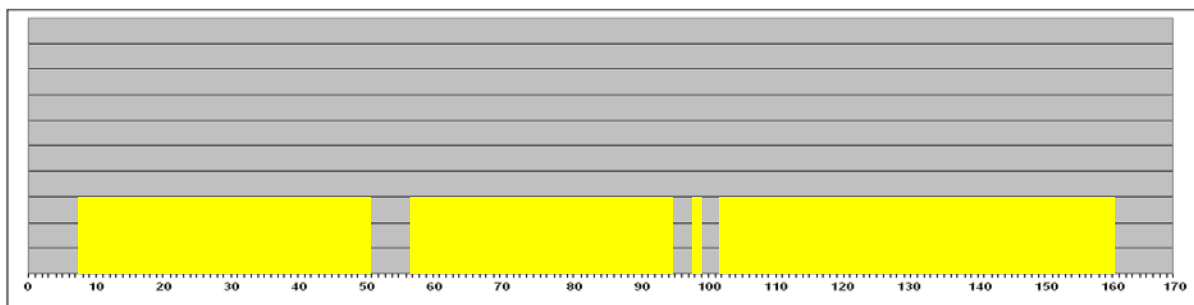
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 28 | 111 | 1 | 14 | 19 | 20 |

Ideová pohybová etuda/sec

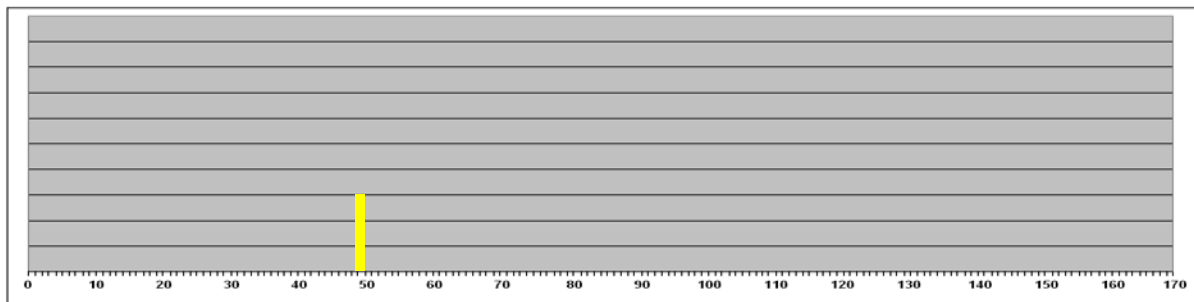


Využití náčiní: ano - disk

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.2)

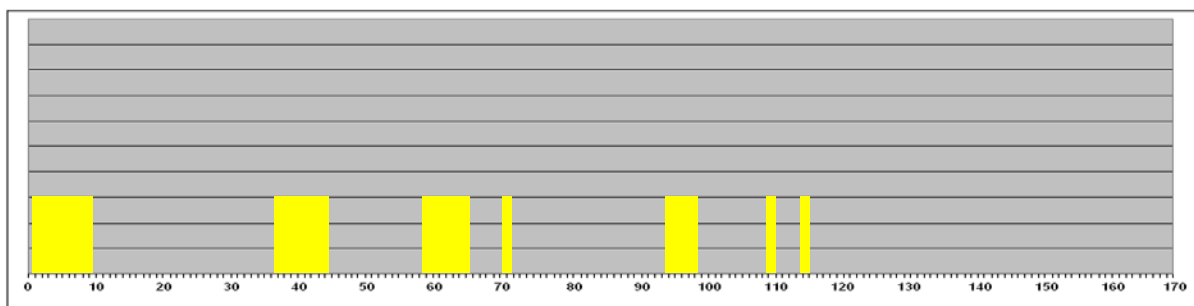
5.místo, Já mám rád disko, Maniak Aerobik Ivany Kožmínové

Kritérium I.

Kritérium II.

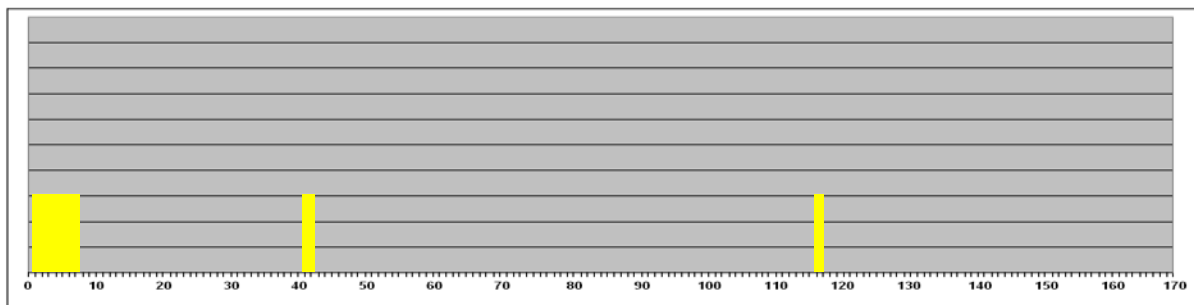
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 30 | - | 3 | 15 | 24 | 32 |

Ideová pohybová etuda/sec



Využití náčiní: ne

Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



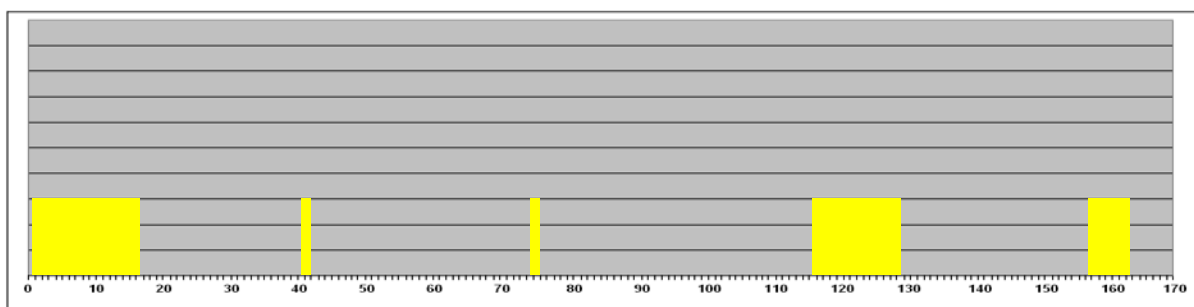
Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.2)

Kritérium I.

Kritérium II.

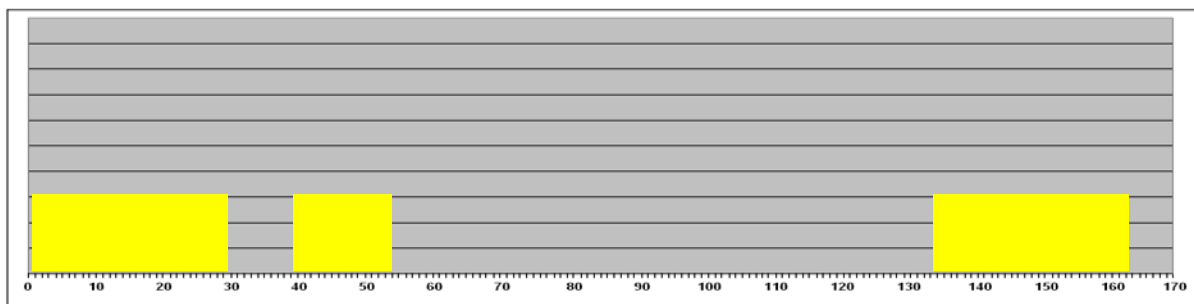
| Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičicích | Počet útvarů | Počet přechodů |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------|----------------|
| 37 | 72 | 2 | 20 | 19 | 19 |

Časové znázornění pohybového motivu a jeho četnost ve skladbě/sec:

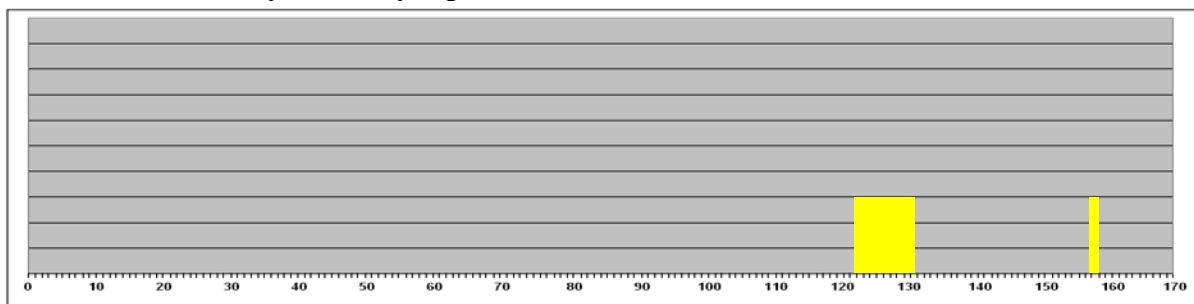


Využití náčiní: ano – hůlka, kříž

Časové využití náčiní v průběhu skladby/sec



Interakce mezi členy/sec: dotyk, předávka náčiní



Kritérium III. a vyhodnocení sledovaných kritérií (viz. Příloha č.2)

5. VÝSLEDKY

5.1. Srovnávání výsledků skladeb umístěných na 1-6 místě MČR 2008

| skladba | Kritérium I. | | | Kritérium II. | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| | Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet Interakčních prvků | Počet cvičících | Počet útvárů | Počet přechodů |
| 1. | 51 | 139 | 11 | 12 | 26 | 30 |
| 2. | 30 | 74 | 8 | 15 | 31 | 36 |
| 3. | 52 | 88 | 9 | 20 | 34 | 41 |
| 4. | 56 | 143 | 6 | 20 | 21 | 26 |
| 5. | 21 | 54 | 6 | 10 | 34 | 38 |
| 6. | 101 | 120 | 6 | 14 | 29 | 37 |
| Průměr za rok 2008 | 51,833 | 103 | 7,66 | 15,166 | 29,166 | 34,66 |

5.2. Srovnávání výsledků skladeb umístěných na 1-6 místě MČR 2009

| skladba | Kritérium I. | | | Kritérium II. | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| | Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičících | Počet útvárů | Počet přechodů |
| 1. | 83 | - | 6 | 16 | 31 | 41 |
| 2. | 52 | 89 | 6 | 16 | 26 | 35 |
| 3. | 60 | 57 | 13 | 12 | 29 | 34 |
| 4. | 28 | 111 | 1 | 14 | 19 | 20 |
| 5. | 30 | - | 3 | 15 | 24 | 32 |
| 6. | 37 | 72 | 2 | 20 | 19 | 19 |
| Průměr za rok 2009 | 48,33 | 54,833 | 5,166 | 15,5 | 24,66 | 30,6 |

5.3. Celkové vyhodnocení

Kritérium I.

Kritérium II.

| skladba | Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičících | Počet útvárů | Počet přechodů |
|---------------------------|--|-------------------------------------|---|----------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 2008 | | | | | | |
| 1. | 51 | 139 | 11 | 12 | 26 | 30 |
| 2. | 30 | 74 | 8 | 15 | 31 | 36 |
| 3. | 52 | 88 | 9 | 20 | 34 | 41 |
| 4. | 56 | 143 | 6 | 20 | 21 | 26 |
| 5. | 21 | 54 | 6 | 10 | 34 | 38 |
| 6. | 101 | 120 | 6 | 14 | 29 | 37 |
| 2009 | | | | | | |
| 1. | 83 | - | 6 | 16 | 31 | 41 |
| 2. | 52 | 89 | 6 | 16 | 26 | 35 |
| 3. | 60 | 57 | 13 | 12 | 29 | 34 |
| 4. | 28 | 111 | 1 | 14 | 19 | 20 |
| 5. | 30 | - | 3 | 15 | 24 | 32 |
| 6. | 37 | 72 | 2 | 20 | 19 | 19 |
| Celkový průměr | 50,08 | 78,91 | 6,41 | 15,33 | 26,916 | 32,416 |

Srovnání týmů na 1-3 a 4-6 místě

| | Kritérium I. | | | Kritérium II. | | | |
|--|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------|
| | Ideová pohybová etuda/sec | Manipulace s náčiním/sec | Počet interakčních prvků | Počet cvičících | Počet útvárů | Počet přechodů | Celkem |
| Průměr hodnot týmů s pořadím 1-3 | 54,66 | 74,5 | 8,83 | 15,16 | 29,5 | 36,16 | 218,81 |
| Průměr hodnot týmů s pořadím 3-6 | 45,5 | 83,33 | 4 | 15,5 | 24,33 | 28,66 | 201,32 |

5.4. Výsledky ankety pro trenéry-choreografy (viz příloha č. 4)

5.5. Shrnutí výsledků

Na základě vypořádaných výsledků z videozáznamu, vyhodnocení kritérií a dotazníků jsme došli k těmto závěrům:

Kritérium I.

1. Ideová pohybová etuda

Nejvýše hodnocené skladby byly bohaté na variabilní ideové pohybové etudy. V roce 2008 lze vypořádat, že skladba, která se umístila na 6. místě, byla co se týče ideové pohybové etudy nejsilnější, ve slovním vyhodnocení lze však najít závěr, který uvádí tento výsledek na pravou míru. Skladba s názvem Cheerleaders byla na ideové pohybové etudy bohatá proto, že cheerleading je gymnastický sport, obsahující i prvky závodního aerobiku, jako jsou skoky, splity, výpady apod. Ideové pohybové etudy skladby lze tedy přirovnat k cvičení samotnému. Vítězná skladba obsahovala mnoho originálních, variabilních pohybových etud, které se téměř neopakovaly. Naopak s každou novou ideovou pohybovou etudou divák žasl, což se nedá říci o některých dalších skladbách v tomto roce, které ačkoliv obsahovaly i delší pohybové etudy, cviky se často opakovaly a skladba se tak stávala méně zajímavou a originální.

V roce 2009 je již zřetelnější rozdíl mezi délkou ideových pohybových etud mezi prvním a

šestým místem. Vítězná skladba byla pestrá na ideové pohybové etudy, které se objevovaly pravidelně téměř v každých 10 sec. skladby. Nejméně ideových pohybových etud obsahovala skladba na 4. místě, která se takto umístila díky velmi dobrému synchronu a čistému prostoru skladby. Zde je znatelná důležitost vyvážení všech složek závodní skladby, nejen bohatost na ideové pohybové etudy.

Po zprůměrování 1.- 3. místa a 3. - 4. místa je evidentní, že skladby, které se umístily na 1. - 3. místě byly bohatší na ideové pohybové etudy, než skladby, které skončily na 4.- 6. místě. Proto je nutné klást značnou důležitost variabilním ideovým pohybovým etudám.

2. Manipulace s náčiním

S přihlédnutím k výsledkům roku 2008 nelze určit konkrétní význam délky manipulace s náčiním, avšak na základě slovního hodnocení můžeme stanovit důvody pro prvenství vítězného týmu i týmu, který skončil na 6. místě. Na základě zjištěných výsledků bylo zřejmé, že se lépe umístil tým, který využil pestré, variabilní manipulace s náčiním než tým, který je pouze přenášel nebo manipulaci opakoval, ačkoli trvala delší dobu. Znatelný je i rozdíl nedostatečné manipulace s náčiním, který ubírá na celkovém dojmu skladby.

Rok 2009 byl zajímavý faktem, že zvítězil tým, který náčiní neměl. Což dokazuje, že je možné vyhrát i s přihlédnutím ke všem ostatním složkám mimo manipulace s náčiním. Tým, který se umístil na 2. místě, využil velmi pestré a náročné manipulace s náčiním. Oproti tomu u týmu, který skončil na 4. místě a pracoval s náčiním jasně nejdelší dobu, se většinou jednalo o pouhé přenášení či opakovanou manipulaci.

Zprůměrování 1.- 2. místa a 3.- 4. místa nám dokazuje, že délka manipulace s náčiním není nejpodstatnější. Stačí, když je náčiní využito z 50% skladby, s vyčerpáním všech možností a s bohatou variací pohybů. Prokázalo se, že vyhrát mohou i skladby, u kterých se náčiní nepoužívá. Proto manipulace s náčiním není nejpodstatnější složkou pódiových skladeb ATS.

3. Počet interakčních prvků

Použití interakčních prvků je mezník, který jasně odděluje skladby výborné od ostatních. Na základě výsledků v roce 2008 je evidentní, že vítězná choreografie obsahovala podstatně více interakčních prvků než jiné skladby. Počet se postupně snižuje s každým nižším umístěním v soutěži.

V roce 2009 je znatelný rozdíl v počtu interakcí mezi prvními třemi týmy a 4. - 6. týmem. Skladby na 4. - 6. místě obsahují maximálně 3 interakční prvky v průběhu celé skladby, což je pro pódiové skladby ATS velice málo.

Jasný rozdíl je vidět v průměru na 1.-3. a 4.-6. místech, kde je evidentní, že vítězné skladby

obsahují dvakrát více interakčních prvků než skladby na 4.- 6. místě. Při tvorbě závodní sestavy pódiových skladeb ATS je tedy nutné brát zřetel na počet interakčních prvků a jejich pravidelné rozložení v průběhu skladby.

Kritérium II.

1.Počet cvičících

Vyšší počet cvičících je vždy výhodou pódiových skladeb ATS, neboť cvičící snadněji a efektněji zaplní celou plochu. Pro umístění však tento fakt již takový význam nemá. Pokud cvičenců není 10 a méně, není rozdíl na ploše markantní. Proto může vyhrát i skladba o počtu 12 cvičících (jako v roce 2008) a skladba o počtu 20 cvičících může skončit na 6.místě jako v roce 2009.

V průměru byly skladby pro rok 2008-2009 tvořeny pro 15 cvičících, z toho roku 2008 zvítězila skladba o počtu 12 a v roce 2009 skladba o počtu 16. Větší důležitost je tedy přikládána jiným složkám závodní sestavy ATS.

2.Počet útvarů

V roce 2008 zvítězily skladby, které obsahovaly více útvarů než skladby ostatní. Výjimkou byla vítězná skladba, která však předčila svou originalitou. Nevýhodou měla skladba, která skončila na 5.místě, ačkoliv byla velice bohatá na útvary, měla méně cvičících a musela svůj početní hendikep vyrovnávat rychlým pohybem po ploše.

V roce 2009 jasně vítězí skladby o vyšším počtu útvarů.

Při srovnání skladeb na 1.- 3. místě a skladeb na 4.- 6. lze vidět rozdíl mezi počtem útvarů. Vítězné skladby v průměru obsahují až o 5 útvarů více než skladby skončivší na 4.- 6. místě. Počtu útvarů a variabilitě formací je tedy nutno přikládat velkou důležitost při tvorbě choreografie.

3.Počet přechodů

V roce 2008 zvítězila skladba, která neobsahovala početně tolik přechodů jako skladby ostatní, přesto zvítězila svou originalitou. Skladba na 2. a 3. místě již dokazuje důležitost počtu přechodů.

Rok 2009 poukazuje na jasné vítězství týmů s nejvyšším počtem přechodů a slabší umístění týmů s nízkým počtem přechodů.

V průměru skladby na 1.- 3. místě obsahovaly až o 8 přechodů více než skladby na 4.- 6. místě. Důvodem je pestrost pohybu po ploše, který s sebou přechody přináší. Početností různých přechodů skladba získává na dojmu rychlosti a barvitosti. Divák má pocit, že se něco děje. S malým počtem přechodů se skladba stává statickou a nevýraznou.

Kritérium III.

1. Hudba

Hudba se ukázala být důležitým faktorem tvorby choreografie ATS. Většina trenérů - choreografů ji uvádí jako nejdůležitější faktor pro vyjádření tématu. Obecně lze na základě vypořizovaných výsledků říci, že čím originálnější je hudební motiv, tím pestřeji působí sestava. Ovšem není to pravidlem. Většina hudebních motivů byla v rozboru hodnocena kladně, vyskytly se však i případy, kdy hudba negadovala a skladba, ačkoliv zajímavá, se tak stávala nevýraznou. V ATS je důležité vyvarovat se negadující, stereotypní hudební předloze a naopak volit z předloh barvitých, různorodých a podněcujících tvořivost i požadované tempové a rytmické změny.

2. Kostým

Většina závodních úborů byla hodnocena kladně, v minimu případů se vyskytla nejasnost, zda kostým odpovídá zvolenému tématu nebo v něm téma nelze rozpoznat. Každému rozhodčímu se kostým líbit může, i nemusí, stejně tak v kostýmu může poznat téma, ale nemusí. Nápaditost oblečení musí vycházet i z faktu, že v oděvu musí být vidět linie těla a nemá skrývat a ztěžovat pohyb. Proto je důležité, aby kostým byl přiměřený a odpovídal ve všech směrech ústřední myšlence skladby i požadavkům sportovního charakteru soutěže.

6.DISKUSE

Vybraná tematika práce se týká rozboru estetické složky sestavy pro soutěž ATS. Domníváme se, že i nejpropracovanější způsob vyhodnocování aspektů úspěšnosti choreografií nemůže být v tomto oboru plně objektivní. Technickou složku skladby lze vyhodnotit kvantitativně i kvalitativně, ale uměleckou složku již tak objektivně posuzovat nelze. Přesto jsme se pokusili některé složky choreografie kvantifikovat za účelem poznání, co by se nemělo při tvorbě choreografie sestavy ATS opominout.

Na základě několikaletého pozorování této soutěže a z výsledků naší práce lze říci, že právě propracovanost nápadité choreografie (hudebně, pohybově, výtvarně), její přesvědčivé provedení i předvedení je zásadním faktorem předního umístění v soutěži.

Náš předpoklad, že výsledky práce nám zajistí podklady pro určitá doporučení pro tvorbu soutěžních skladeb, plníme následným shrnutím.

Podle prvního zvoleného kritéria se nejlépe umístily skladby s variabilní ideovou pohybovou etudou a vyšším počtem interakčních prvků. Na délku času manipulace s náčiním není kladen tak velký důraz (pokud je délka manipulace min. 50% závodní sestavy) jako na variabilitě manipulace s náčiním. Podle II. Kritéria se lépe umístily skladby s vyšším počtem útvarů a přechodů. Počet cvičících nebyl na výsledcích nápadně rozlišitelný, neboť i při nižším počtu (12) v roce 2008 byl tým schopen vítězství a naopak v roce 2009 tým o počtu dvaceti cvičících skončil na 6. místě. Podle III. Kritéria nebylo obtížné stanovit rozdíl mezi lépe umístěnými týmy a týmy slabšími. Hudba musí vždy jasně odpovídat tématu, musí být pestrá a gradovat. Skladba, která nedodrží tento základní požadavek, většinou není úspěšná. Kostým je výtvarným doplňkem podtrhujícím tematiku skladby. Pokud má soutěžní skupina jen originální úpravu zevnějšku a zajímavý kostým, ale nepředvede skladbu požadovanou intenzitou se správnou technikou povinného i nepovinného obsahu synchronně, nemá tato skupina šanci na přední umístění v soutěži.

Podle zjištěných výsledků je evidentní, že vítězí především skladby s originální hudbou, pestrou stylizací pohybu a s dynamickými formacemi v prostoru. Využití nápaditého náčiní, výraz, úbor a celková úprava soutěžících může pouze doplnit efektivitu skladby a celkový dojem.

Při tvorbě skladby je nutné mít na paměti námět, podle kterého choreografii tvoříme. Hudba, kostým, výraz, ale především variace pohybů musí odpovídat zvolenému tématu. Choreograf by měl mít na paměti i fakt, že zvolené téma nemusí rozhodčí ani diváci poznat. Proto je důležité vybírat téma pečlivě a postavit choreografii tak, aby i laik pochopil děj a myšlenku, která choreografií prolíná, a dokázal se do prezentované skladby vžít.

Mimo jasné vyjádření myšlenky dějem je třeba zaměřit se na všechny složky, které má

skladba obsahovat. Nelze vycházet pouze z faktu, že pokud bude skladba bohatá na ideové pohybové etudy, musí nutně vyhrát. Skladba může obsahovat geniální vyjádření tématu pohybem, ale už nemusí mít tak propracovaný půdorys a pohyb po ploše či žádoucí intenzitu a nevyhrává. Stejně tak skladba, která je velmi náročná, s prokázáním vysoké intenzity po celou délku skladby, se zajímavým pohybem v prostoru, ale bez využití ideových pohybových etud, nevyhrává. Důležité je, aby choreografie zahrnovala od každé složky pohybové skladby vyváženou část. Celkový dojem zvoleného pojetí skladby působí na rozhodčí i diváky dobře tehdy, když je řešení námětu skladby pojato výjimečně tvořivě vzhledem k vyspělosti cvičenců.

Neočekávané poznatky byly získány z ankety od předních trenérů - choreografů. Většina uvádí, že nejdůležitější pro ztvárnění tématu je podle nich: 1. Hudba, 2. Náčiní, 3. Stylizace pohybu, 4. Úbor, 5. Výraz a 6. Prostor.

Na základě naší práce se podařilo zjistit, které složky z estetického hlediska jsou důležité v pódiových skladbách ATS. Podle zjištěných výsledků je evidentní, že na předních místech se umístí ti, co přijdou s neotřelým zpracováním tématu podpořeným hudbou, stylizací pohybu, prostorem i méně podstatným kostýmem. Je však zřejmé, že technická složka pohybu, kterou jsme v naší práci nesledovali, provedená s vysokou intenzitou i synchronním předvedením, je stejně důležitá kategorie výkonu pro přední umístění v soutěži jako estetická složka sestavy.

Při tvorbě soutěžních pohybových skladeb ATS je nutné mít na paměti ideu skladby, která určuje, do jaké míry bude skladba originální a v průběhu nácviku různých variant kompozice se k tématu bude neustále vracet jako ke stati, která vede tvorbu k naplnění cíle.

6.1. Shrnutí pro praxi

Díky zjištěným výsledkům sledovaných kritérií, vlastních zkušeností a výpovědí úspěšných trenérů se nám podařilo formulovat jistá doporučení pro tvorbu choreografie pohybových skladeb ATS:

1. Znalost současných pravidel ATS.
2. Přihlédnutí k výkonnostní a technické úrovni závodníků (skladba by neměla být ani příliš lehká, ani příliš náročná), pokud možno vyvarovat se obtížnostním prvkům sportovního aerobiku, které cvičenci nezvládnou.
3. Nápad - z ústředního motivu skladby by se měla odvíjet celá choreografie.
4. Hudba by měla být pestrá, dynamická, v nejvyšší míře originální, ale vhodná pro aerobik, měla by podtrhovat ústřední motiv skladby. Grafický záznam a mnohonásobné přehrávání, vytypování zajímavých pasáží usnadní následnou tvorbu.
5. Rozvrh povinných prvků - pravidelně v průběhu celé choreografie s nápaditými přechody dolů a zpět.
6. Prostorové a půdorysné řešení - skladba ATS by měla obsahovat 26 - 32 neopakujících se útvarů a 30 - 40 variabilních přechodů. Prostor by měl do maximální možné úrovně odpovídat námětu skladby.
7. Aerobní vazby - při tvorbě pohybových skladeb ATS je nutné mít neustále na paměti téma skladby a snažit se maximálně stylizovat pohyb tak, aby odpovídal vybranému tématu. Celková délka ideových pohybových etud by měla trvat přibližně 50 - 60 sec.
8. Interakce - současně při tvorbě aerobních vazeb by autor měl dbát na pravidelné rozložení interakčních prvků ve skladbě. Jejich počet by se měl pohybovat mezi 6 - 10 prvky v průběhu skladby.
9. Pohyb horních končetin a manipulace s náčiním – pohyb horních končetin a manipulace

s náčiním by měly být variabilní, odpovídat tématu skladby a interpretovat hudební předlohu. Náčiní by mělo být využito minimálně v 50% délky skladby (není nutné používat náčiní po celou dobu délku) podstatné je, aby byla manipulace byla často obměňována.

10. Dokonalost výtvarné stránky skladby podtrhne barevnost originálního kostýmu, celková úprava závodnic a stylizace výrazu vzhledem k tématu
11. Autor by se neměl bát experimentů, nových nápadů a inspirace z jiných sportovních odvětví, či z oblasti umění. Je třeba v nejvyšší možné míře využívat stylizace pohybu, protože originalita má v pohybových skladbách ATS nejdůležitější roli.

8. ZÁVĚR

Vybraná problematika se týká tvorby pohybových skladeb pro soutěže ATS. Cílem práce byla analýza choreografie prvních šesti soutěžních skladeb ve smíšené kategorii za rok 2008-2009 s přihlédnutím k jejich námětu podle předem určených kritérií, abychom zajistili podklady pro doporučení při tvorbě těchto soutěžních skladeb.

K dosažení výsledku bylo použito metody přímého i nepřímého pozorování a analýzy úspěšných soutěžních choreografií podle předem určených kritérií. Jako doplňkovou metodu pro splnění cíle práce bylo použito metody dotazování trenérů.

Výsledky lze shrnout do konstatování že:

ATS je soutěž, ve které je prioritou originalita skladby, jedinečný způsob projevu závodníků a interpretace celé skladby. Neoriginálnější skladby vždy obsazují přední příčky soutěže. Pro tvorbu úspěšné sestavy ATS je podstatná především estetická stránka, na kterou se zaměřuje tato práce, ale i stránka technická, která předvedení skladby dodává jistou míru profesionality. Při tvorbě choreografie je důležité dbát naplnění všech jejích složek. Choreografie musí být tvořena logicky a s plynulou návazností od začátku do konce, za využití maximální míry stylizace pohybu, interakce, variabilního půdorysu skladby, výběrem originální hudební předlohy a kostýmu a případně využití náčiní. Je nutné dbát dodržení pravidel určujících požadavky, které musí být ve skladbě naplněny a maximálního využití tématu.

Doufám, že tato práce pomůže začínajícím trenérům a choreografům s pohybovými skladbami ATS a případně poskytne nový náhled do problematiky pro autory již zkušenější.

9. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- APPELT, K. *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: ústřední škola ČOS, 1995
- DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*, Praha: Karolinum 2008
- DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*, Olympia, Praha 2002
- HÁJKOVÁ, J. a kolektiv, *Aerobik - soutěžní formy*, Grada 2006
- JANDOVÁ, K. *Problematika choreografie v sestavách sportovního aerobiku*
- KARASOVÁ, L. *Analýza choreografie sestav fitness družstev junior aerobik*
- KOVÁŘ, P., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie*, Praha: SPN, 1990
- MACÁKOVÁ, M. *Aerobik*, Praha, Grada 2001
- MIHULE, J. ŠŤASTNÁ, D., *Rytmičká gymnastika*, Universita Karlova, Praha 1993
- NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba*, Karolinum 1999
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, Praha 2004
- Pravidla ATS 2009
- SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik- kompletní průvodce*, Grada 2008
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO M. *Základní gymnastika*, Karolinum 2005

Internetové zdroje:

- www.csae.cz
- <http://www.a9.cz/katalog.php/fitness/stranky/international-fitness-and-aerobic->
z 28.10.2008
- [academyhttp://www.sportovniaerobik.cz/page/1174.ceska-gymnasticka-federace/](http://www.sportovniaerobik.cz/page/1174.ceska-gymnasticka-federace/)
z 28.10.2008

9.1. Seznam příloh

| | |
|---|-------|
| Příloha č.1 Smíšená kategorie 2008..... | 1-10 |
| Příloha č.2 Smíšená kategorie 2009..... | 11-22 |
| Příloha č.3 Hodnocení analyzovaných skladeb rozhodčími..... | 23 |
| Příloha č.4 Výsledky ankety pro trenéry – choreografy..... | 24-25 |