

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Žádost o vyjádření Etické komise	I
Příloha 2: Informovaný souhlas.....	III
Příloha 3: Soutěžní formy aerobiku.....	V
Příloha 4: Závodní sestava.....	IX
Příloha 5: Dotazník YSQ.....	XI

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Vliv sportovního aerobiku na pohybový aparát a doporučení vhodné pohybové intervence u kategorie žen 18 a více let

Forma projektu: výzkumný práce - bakalářská práce

Období realizace: Od dubna 2022 do květen 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Adéla Hotová, UK FTVS, katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

Hlavní řešitel: Adéla Hotová, UK FTVS, katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství

Místo výzkumu (pracoviště): Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, gymnastická tělocvična

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Markéta Křivánková

Popis projektu: Cílem práce bude provést diagnostiku pohybového aparátu u vrcholových závodnic sportovního aerobiku ve věkové kategorii 18 a více let, následně prováděné měření zhodnotit, zvolit vhodnou pohybovou intervenci pro případné svalové dysbalancce a sledovat po dobu 10 týdnů, zda tento kompenzační program pomůže pozitivně ovlivnit dané problémy závodnic. Data budou získávána metodou testů, pozorování, dotazování a na základě odborné literatury bude vytvořen intervenční program. Budou prováděny funkční svalové testy zaměřující se na často ochablé a zkrácené svaly a také na hypermobilitu podle Vladimíra Jandy a Pavla Koláře. Předpokládaná doba testování jsou 2 hodiny. Dotazovat se budu zejména na sportovní anamnézu, zejména z pohledu zranění, které mohou mít vliv na svalové dysbalancce. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data. Sledování funkčnosti zvolené pohybové intervence bude probíhat 1x za 2 týdny při osobním setkání na fakultě nebo formou online videohovorů v závislosti na aktuální epidemické situaci spojené s onemocněním Covid-19.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet účastníků bude cca 5 dívek, ve věkovém rozmezí 18-25 let. Všechny dívky se věnují sportovnímu aerobiku alespoň 10 let, mají platnou zdravotní prohlídku od sportovního lékaře a jsou způsobilé ke cvičení v I. výkonnostní třídě (nejvyšší úroveň). Kontraindikace výzkumu jsou zranění, akutní zejména infekční onemocnění, či jakékoliv onemocnění nebo omezení pohybového aparátu, dále také kardiovaskulární onemocnění nebo v rekonvalescenci po onemocnění nebo úrazu. Výběr dívek bude probíhat po konzultaci s Mgr. Markétou Křivánkovou.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u běžných každodenních aktivit. V místnosti, ve které testování bude probíhat, bude zajištěna komfortní teplota 23-24 °C, aby dívky neprochladly a nemohlo dojít k nežádoucím zraněním. Před samotným zahájením testování bude probíhat krátké rozčvičení, které budou dívky provádět individuálně podle toho, jak jsou zvyklé z jejich oddílů, a tím by se mělo zamezit jakémukoliv zranění. Následná pohybová intervence bude dívkám názorně ukázána a bude jim zdůrazněno, na co si mají dávat při cvičení pozor, následně budu každé dva týdny dohlížet, zda cvičení provádí správně a nedochází k nežádoucím pohybům, které by mohly průběh kompenzace negativně ovlivnit. Vhodnost intervenčního programu zhodnotí po odborné stránce vedoucí práce Mgr. Markéta Křivánková. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Etické aspekty výzkumu: Dívky jsou plnoleté. Tento výzkum by měl zjistit, jak sportovní aerobik působí na pohybový aparát a jak případné problémy řešit. Doporučená pohybová intervence dá dívkám určitý zásobník cviků, které můžou pomoci se svalovými dysbalancemi a případně je dívky mohou využít dále pro svou vlastní praxi.

Potenciální střet zájmů: Výzkum nebude použit k osobním prospěchům. Nejsem v rámci tohoto výzkumu v potencionálním nebo skutečném střetu zájmů. Dívky o výzkum samy nepožádaly. Jde tedy o čistě vědeckou práci. Nikdo z účastníků tohoto výzkumu nemá žádný soukromý zájem na výsledku výzkumu, výzkum nevede k mému osobnímu prospěchu ani k prospěchu žádného z účastníků výzkumu. Pohybová intervence bude obsahovat cviky určené ke zlepšení určitého problému, jež bude pozorovatelný z výsledku měření. Program bude připraven na základě odborné literatury a běžně dostupných metod. Při sestavování budu vedena vedoucí práce Mgr. Markétou Křivánkovou.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk či rok narození a pohlaví, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Jiné osobní údaje nebudou uvedeny. Účastnice výzkumu budou evidovány pod číselnými kódy.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoliv informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Anonymizace osobních dat bude provedena do jednoho dne po testování.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:

Během výzkumu budou pořizovány fotografie a videozáznamy, nebudou pořizovány audio nahrávky.

Fotografie: Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmažáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel. Neanonymizované fotografie budou bezprostředně do 1 dne po testování smazány. Publikované budou pouze anonymizované fotografie.

Videa: Budou pořizována videa, která nebudou nikde zveřejněna. Neanonymizované video nahrávky budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel a budou smazány bezprostředně po ukončení výzkumu.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 26. 4. 2022

Podpis předkladatele:

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 915/2021

dne: 24. 4. 2022

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS

- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 315/2021

Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem *Vliv sportovního aerobiku na pohybový aparát a doporučení vhodné pohybové intervence u kategorií žen 18 a více let* prováděné na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy - v gymnastické tělocvičně Katedry zdravotní TV a tělovýchovného lékařství.

1. Projekt bude probíhat v období od dubna 2022 do květen 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

2. Projekt není financován.

3. Cílem výzkumného projektu je diagnostika pohybového aparátu u vrcholových závodnic sportovního aerobiku s následným doporučením vhodné pohybové intervence k řešení případných problémů pohybového aparátu

4. Způsob zásahu bude neinvazivní. Budete se účastnit zhodnocení pohybového aparátu pomocí funkčních svalových testů, které se budou zaměřovat zejména na ochablé a zkrácené svalstvo a na hypermobilitu. Dále Vám bude vytvořen kompenzační pohybový program, který by měl vést k nápravě svalových dysbalancí.

5. Časová náročnost projektu: Bude prováděno vstupní testování, které odhaduji na 2 hodiny. Poté Vám bude doporučen kompenzační program, který budete provádět individuálně po dobu 10 týdnů. Během této doby se s Vámi každých 14 dní budu setkávat (osobně nebo online, dle aktuální epidemické situace spojené s onemocněním Covid-19) a kontrolovat, zda cviky provádíte správně. Po uplynutí 10 týdnů Vás požádám o výstupní testování, kde provedu zhodnocení kvality vybraných kompenzačních cviků s odhadovanou dobou testování okolo 2 hodin.

6. Rizika výzkumného projektu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u běžných každodenních aktivit. V místnosti, ve které bude prováděno testování, bude zajištěna komfortní teplota vzduchu, aby nemohlo dojít ke zranění způsobené chladným ovzduším. Před samotným zahájením testování provedete individuálně krátké rozcvičení, aby se odstranila téměř veškerá rizika zranění. Výběr cviků do kompenzačního programu bude pod odborným dohledem vedoucí práce Mgr. Markétou Krivánkovou, dále Vám cviky budou názorně ukázány a budete informována na co si při cvičení dát pozor, aby nedocházelo k nežádoucím pohybům. Žádná ze zvolených metod by Vám neměla způsobovat nepohodlí, pokud Vám ovšem některá z metod nebude příjemná, je důležité o tom neprodleně informovat, aby se zajistila náprava.

7. Projektu se nemohou účastnit osoby po zranění, při akutním zejména infekčním onemocnění, či jakémkoliv onemocnění nebo omezení pohybového aparátu, dále také osoby s kardiovaskulárním onemocněním nebo v rekonvalescenci po onemocnění nebo úrazu.

8. Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude naučit se soubor kompenzačních cviků a možnost využít jej pro své osobní potřeby.
9. Informace ohledně shromažďování, zpracování a publikování dat – Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: věk či rok narození a pohlaví, data získaná výše uvedenými metodami, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel. Jiné osobní údaje nebudou uvedeny. Účastnice výzkumu budou evidovány pod číselnými kódy.
Text bude anonymizován a nebude obsahovat jakékoliv informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.
10. V průběhu výzkumu budou pořizovány **fotografie**. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel. Neanonymizované fotografie budou bezprostředně do 1 dne po testování smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.
11. Dále budou pořizována **videa**, která nebudou nikde zveřejněna. Neanonymizované video nahrávky budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít pouze hlavní řešitel a budou smazány bezprostředně po ukončení výzkumu.
12. S celkovými výsledky a závěry bakalářské práce se můžete seznámit na emailové adrese adelahotova@seznam.cz
13. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Adéla Hotová

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Adéla Hotová Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že mám platnou zdravotní prohlídku od sportovního lékaře a jsem způsobilá ke cvičení v I. výkonnostní třídě (nejvyšší úroveň)** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Soutěžní formy aerobiku

Sportovní aerobik

„Sportovní aerobik prokazuje schopnost předvést komplex prvků obtížnosti s ostatními pohyby, které vychází z tradičního high impact aerobiku, s vysokou intenzitou a dokonalým provedením, a to vše na vhodný hudební doprovod.“ (FISAF INTERNATIONAL, 2022, str. 4, A). Sportovní aerobik má úzkou spojitost s aerobikem komerčním, ačkoliv na rozdíl od komerčního aerobiku, kde se výkon pohybuje v hodnotách aerobní zóny metabolismu (střední intenzita zátěže s poměrně dlouhou dobou zatížení a dostatečným přísunem kyslíku do svalů), tak sportovní aerobik je mnohem více fyzicky náročnější a pohybujeme se zde v anaerobní laktátové zóně metabolismu, při kterém se využívá anaerobní glykolýza (štěpení glykogenu s minimálním přístupem kyslíku se současným uvolňováním laktátu). V soutěžních sestavách je proto kladen velký důraz nejen na techniku provedení jednotlivých prvků, ale také na velmi dobrou fyzickou připravenost sportovce (Hájková, 2006). Ve sportovním aerobiku a fitness týmech se závodníci rozřazují do třech výkonnostních tříd (VT) podle jejich úrovně pohybových schopností a dovedností, konkrétně III. VT je pro začínající závodníky, II. VT je pro pokročilé závodníky a v I. VT závodí nejlepší závodníci, ze kterých jsou ti nejúspěšnější nominováni na Mistrovství Evropy a Světa. Každý závodník patří do jedné výkonnostní třídy ve sportovním aerobiku a do jedné ve fitness týmech, ale pokud závodník soutěží jak ve SA, tak i ve fitness týmech v odlišných VT, tak rozdíl může být pouze jedna VT. Postup a sestup závodníků do jiné VT se řídí postupovými tabulkami, podle průměrného bodového zisku závodníka od začátku kalendářního roku. Závodníci startující poprvé v soutěži FISAF.cz si sami vybírají ve které VT chtějí soutěžit (FISAF INTERNATIONAL, 2021).

FISAF International (2022, A) rozděluje sportovní aerobik do čtyř soutěžních kategorií:

- Ženy (jednotlivkyně)
- Muži (jednotlivci)
- Dua
- Tria

Od roku 2022 dochází k novému rozdělení do věkových kategorií Cadet (11-12 let), Junior (13-14 let), Youth (15-17 let), Adult (18 let a více) a Master (ženy 30 let a

více, muži 35 let a více). Věk v dané kategorii se určuje ke dni 31.12. daného roku, nikoliv k datu narození. V soutěžních kategoriích ženy a muži musí závodník startovat bez výjimky ve své věkové kategorii. V soutěžních kategoriích dua a tria (pouze věkové kategorie cadet, junior a youth) může být jeden člen o rok mladší, než je věkové rozpětí dané kategorie a dva členové tria v kategorii Adult mohou být o jeden rok mladší, než je rozpětí této věkové kategorie (FISAF INTERNATIONAL, 2022, A).

Fitness týmy

Soutěžní forma fitness týmy je zaměřena zejména na dokonalý synchron veškerých pohybů ve více početném týmu v rámci hudebního doprovodu (FISAF.CZ). Původně tato forma soutěže vycházela z lekcí komerčního aerobiku, step aerobiku a hip hopu, ale v současné době několikanásobně převyšuje úroveň komerčních lekcí. Sestavy fitness týmů se od těch ve sportovním aerobiku liší hlavně velkým omezením počtu prvků obtížnosti. Charakteristické pro fitness týmy je tvoření sestav pro tým a očekává se, že všichni členové týmu budou na stejné úrovni pohybových schopností, dovedností a provedení (Hájková, 2006). Rozdělení soutěžních kategorií ve fitness týmech dle FISAF International (2022, B):

- Aerobic týmy
 - Performance (5 členů) – pouze v I.VT
 - Grande (6-7 členů v I.VT, ve II. a III.VT je možnost 5-8 členů)
- Step týmy (5-7 členů v I.VT, ve II. a III.VT 5-8)

Je potřeba si také uvědomit rozdíly jednotlivých soutěžních kategorií ve fitness týmech. Sestavy Grande Aerobic týmů vychází z kombinací high impact aerobiku s využitím značné úrovně kreativity. Na rozdíl od sportovního aerobiku, zde nejsou žádné povinné cviky a některé cviky ze SA ani není vhodné zařazovat (např. silové prvky). Performance Aerobik týmy značně kopírují koncept Grande Aerobic týmů, ovšem v Performance tvoří tým striktně 5 závodníků a mohou soutěžit pouze v I.VT. Největší rozdíl těchto dvou soutěžních kategorií je ovšem v tom, že kategorie Performance klade značný důraz i na taneční složku, která je v kombinaci s high impact aerobikem, a také schopnost zaujmout vyžaduje v této kategorii značnou míru kreativity. Step týmy, jak už název napovídá, využívají ke cvičení stepy a je zde nejdůležitější správná technika steppingu, tedy korektní výstupy, sestupy a celková práce se stepem (FISAF INTERNATIONAL, 2022, B). Co se týče věkových kategorií ve fitness týmech, tak je to

v každé výkonnostní třídě trošku odlišné. Ve III.VT je rozřazení do pěti věkových kategorií, a to přesně děti (8-10 let), cadet (11-13 let), junior (14-16 let), adult (17-27 let) a senior (28 a více let). Ve II.VT jsou již pouze čtyři věkové kategorie, kde se končí kategorií adult, která má věkový rozptyl 17 a více let, a tedy chybí kategorie senior. V I.VT máme už pouze tři věkové kategorie cadet, junior a adult. Věk všech závodníků v týmu se průměruje a matematicky zaokrouhluje. Jsou zde také výjimky, kdy může být jeden závodník mladší (max. o 2 roky) nebo starší (max. o jeden rok) v případě 5-6 členného týmu a v případě 7-8 členného týmu smí být dva závodníci mladší nebo starší, než určuje daná věková kategorie (FISAF INTERNATIONAL, 2022, B).

Aerobic Team Show

„Aerobic Team Show je soutěž v pódiových skladbách aerobiku, které navazují na tradice hudebně – pohybových kompozic v České republice. Aerobic Team Show chápeme jako schopnost předvést skladbu skupinou cvičenců jako souvislé dynamické cvičení na hudbu.“ (FISAF.CZ, 2022, A, str. 4). Soutěžní sestava je tvořena z dynamických pohybů sportovního a komerčního aerobiku. U tohoto typu soutěží lze využít během sestavy náčiní nebo náradí pro lepší vyjádření případného tématu sestavy. V Aerobic team show je zejména důležitá určitá kreativita a schopnost zaujmout porotu (např. vytvořením tematické choreografie a zvolení vhodného hudebního doprovodu) (Hájková, 2006). Pro všechny věkové kategorie platí, že tým musí být složen z minimálně 6 členů, ale maximální počet není určen. Tým je zařazen do věkové kategorie podle věkového průměru všech závodníků. Věkových kategorií je pět, a to průměr do 7,5; 7,51-10,50; 10,51-13,5; 13,51-16,5 a nad 16,51. Délka sestavy se pohybuje v rozmezí 2–3 minuty u všech věkových kategorií. V sestavě se musí objevit 6 povinných prvků (Jumping Jacks, střídavé High Leg Kicks, Push Ups, 2 skoky a obrat jednož o 360°), které musí být provedeny technicky správně (FISAF.CZ, 2022, A).

Soutěžní Aerobic Master Class

SAMC je závod jednotlivců, kteří cvičí podle lektora. Kromě klasického aerobiku tato soutěž zahrnuje i step aerobik a Hip hop. Všichni soutěžící jsou označeni startovním číslem a jsou hodnoceni podle různých kritérií (nejdůležitější je provedení, dále výraz, vzhled, schopnost zachycení předvedeného a v kategoriích 14-16 let a 17 a více let i flexibilita a síla). Závod může být jednokolový, dvoukolový nebo tříkolový podle počtu přihlášených soutěžících. V tomto typu závodu je šest věkových kategorií (do 7 let-

nepostupová, 8-10 let, 11-13 let, 14-16 let, 17-25 let a 26 a více let) (FISAF.CZ, 2022, D).

Česko se hýbe ve školách

„Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. pořádá v rámci projektu „Česko se hýbe“ soutěž v pohybových skladbách „Česko se hýbe ve školách“. Otevřená soutěž pro děti a mládež je soutěží zaměřenou na tvorbu a předvedení pohybové skladby jako hudebně-pohybové kompozice.“ (FISAF.CZ, 2022, E, str. 3). Soutěžní tým tvoří 5 až 30 členů a rozřazují se do věkových kategorií dle věkového průměru všech členů. Dále je zde rozřazení do kategorií dle žánru (tanec, aerobik nebo gymnastika) a dle výkonnosti (kategorie A-pokročilejší, kategorie B-méně pokročilí). Pohybovou skladbu je možné tvořit na libovolný hudební doprovod, popřípadě se souvisejícím tématem celé sestavy. Lze využít náčiní, nářadí či jiné vhodné pomůcky (FISAF.CZ, 2022, E).

Českomoravský pohár

Českomoravský pohár je určen pro závodníky, kteří nestartovali v I.-III. VT ve sportovním aerobiku a ve fitness týmech nebo ve III. VT nedosáhli bodového hodnocení více jak 1,5. V rámci Českomoravského poháru soutěží závodníci ve sportovním aerobiku (jednotlivci nebo 2-4členné týmy) nebo ve fitness týmech (aerobik nebo step) (FISAF.CZ, 2022, C). Ve sportovním aerobiku sestava musí obsahovat 3 povinné prvky (4x kliky-v kategorii 6-7 let nesmí být, 4x high leg kick a 4x jumping jack) a 5-7 přídatných prvků (1-2 kliky, 1-2 prvky statické síly, 2-4 skoky a 1-2 prvky flexibility) (FISAF.CZ, 2022, C). Fitness týmy se skládají z 5–10 členů. Závodí se v soutěžních kategoriích aerobik nebo step, které se dále dělí na věkové kategorie, které jsou určeny podle věkového průměru všech členů týmu. V sestavách aerobiku je vyžadováno pro věkovou kategorii 6-7 let a 8-10 let minimálně 5 prostorových formací, min. 2 skoky a min. 2x krátkodobé cvičení na zemi a pro ostatní věkové kategorie je to min. 8 prostorových formací, min. 3 skoky a min. 3x krátkodobé cvičení na zemi. V kategorii stepů ve věku 6-7 a 8-10 let jsou vyžadovány min. 3 prostorové formace a min. 5 vzájemných výměn mezi všemi členy týmu, u starších kategorií jsou to min. 4 prostorové formace a min. 8 vzájemných výměn mezi všemi členy týmu (FISAF.CZ, 2022, B).

Závodní sestava

Hudební doprovod, délka hudby, BPM

Hájková (2006) uvádí, že k výběru správného hudebního doprovodu je velmi důležité posoudit vhodnost dané hudby, která by měla odpovídat pohlaví a věku daného závodníka a neměla by obsahovat jakýkoliv nevhodný text. Hudba by neměla působit monotónně, ale naopak být rytmická a melodicky zajímavá. Závodní sestava trvá 1:45 minut s odchylkou plus/mínus 5 vteřin. Hudba je měřena od prvního slyšitelného zvuku po poslední. Co se týče BPM (beats per minute) neboli tempa hudby pro kategorii Cadet a Junior se pohybuje v rozmezí 152-160 BPM a pro kategorii Youth a Adult je tempo hudby v rozmezí 152-165 BPM. Při nevhodném výběru hudby, nedodržení délky hudby a nesprávného BPM bude závodníkovi strženo z hodnocení 0,5 bodu (FISAF INTERNATIONAL, 2022, A).

Závodní plocha

Závodní plocha pro sportovní aerobik má rozměry 7x7 metrů, pro fitness týmy je velikost plochy 9x9 metrů, tato plocha je vymezena čarou kontrastní barvy o šířce 5 až 10 cm (FISAF INTERNATIONAL, 2022, A).

Oblečení

Závodní dres by měl být nápaditý, avšak měl by splňovat přiměřenost věkové kategorii a pohlaví. Pro ženy je povolen dvojdílný nebo dres vcelku a povinné jsou punčocháče tělové barvy. Pro muže platí celodres s krátkými nebo krátkými cyklistickými kalhoty a přilehlý top. Pro všechny jsou povinné vhodné boty na aerobik (FISAF INTERNATIONAL, 2022, A).

Požadavky na sestavu sportovního aerobiku

Podle Fisaf International (2022, A) musí sestava sportovního aerobiku obsahovat tři povinné prvky (Jumping Jacks, Střídavé High Leg Kicks a Push Ups), které musí být provedeny identicky, na jednom místě, a to 4x nepřetržitě po sobě. Dále sestava musí obsahovat prvky obtížnosti ze skupiny kliků, statické síly, skoků a flexibility. Počet přídatných prvků obtížnosti se odvíjí od věkové kategorie. Vše musí ladit s hudebním doprovodem a prokazovat značnou kreativitu při vkládání prvků do sestavy.

Hodnocení sestavy

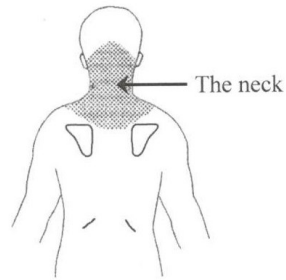
Sestavy hodnotí 8členný nebo 6členný panel rozhodčích. Tento panel je sestaven z hlavního rozhodčího, který dohlíží na celý panel a je nejvyšší autoritou a ze čtyř druhů rozhodčích, kteří udělují známky, podle kterých je poté sestaveno výsledné pořadí závodníků. Aerobní rozhodčí hodnotí zejména intenzitu, kvalitu a obtížnost aerobních sekvencí včetně přechodů mezi prvky obtížnosti, ale také hodnotí sestavu jako celek, a to v oblasti kvality prvků obtížnosti v průběhu sestavy, zda sestava prokazuje vysoký výdej energie a zaměřují se také na celkovou obtížnost sestavy. Další z panelu je artistic rozhodčí, který hodnotí "umělecké" pojetí sestavy. Hlavním hodnotícím kritériem u těchto je zejména kreativita, rozdílnost od ostatních sestav a celkový dojem závodníka. Úlohou technických rozhodčích je zhodnocení sportovního výkonu z hlediska jeho odlišnosti od ideálního provedení, zahrnuje to zvládnutí všech prvků, aerobních sekvencí a jiných částí sestavy po technicky správně. Posledním z panelu rozhodčích je Skill judge, který posuzuje kvalitu provedení jednotlivých prvků a udává za ně plné, poloviční nebo nulové hodnocení, to je následně přepočteno na procentuální úspěšnost, podle toho, jak byl prvek zvládnut (FISAF INTERNATIONAL, 2022, A).

Dotazník YSQ

Name _____ Class _____

This questionnaire is related to the spine and neck. Use only one cross (X) to answer each question. If none of the answers are suitable, place your cross by the answer that is best suited.

1. The neck is shown in the picture

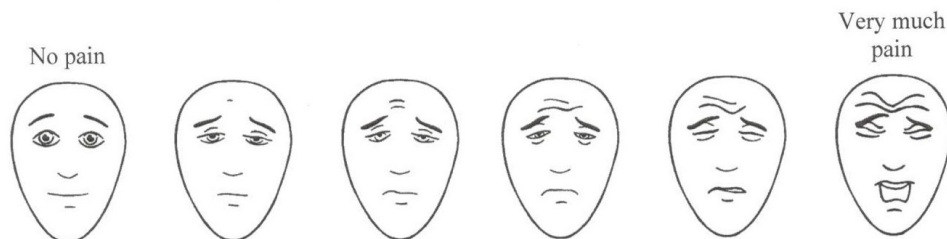


Person seen from behind

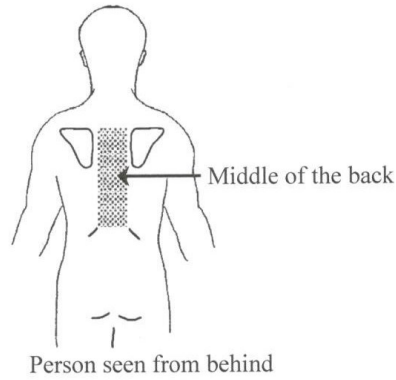
- 1a. How often have you had pain in the neck?
- Often
 - Once in a while
 - Once or twice
 - Never
- 1b. Have you had neck pain in **the last week**?
- Yes
 - No
- 1c. Have you had neck pain **today**?
- Yes
 - No

The faces below show how much something can hurt. The pain ranges from 'No pain' to 'very much pain'.

- 1d. Put a cross (X) on the face which shows how much pain you have had in the neck when it was worst.

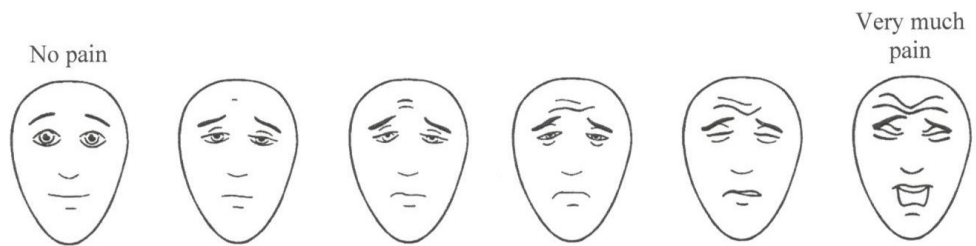


2. The middle of the back is shown in the picture.

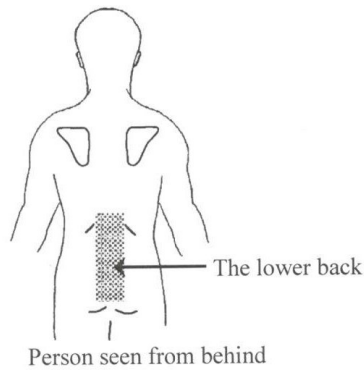


- 2a. How often have you had pain in the middle of the back?
- Often
 - Once in a while
 - Once or twice
 - Never
- 2b. Have you had pain in the middle of the back in **the last week**?
- Yes
 - No
- 2c. Have you had pain in the middle of the back **today**?
- Yes
 - No

- 2d. Put a cross (X) on the face which shows how much pain you have had in the middle of the back when it was worst.

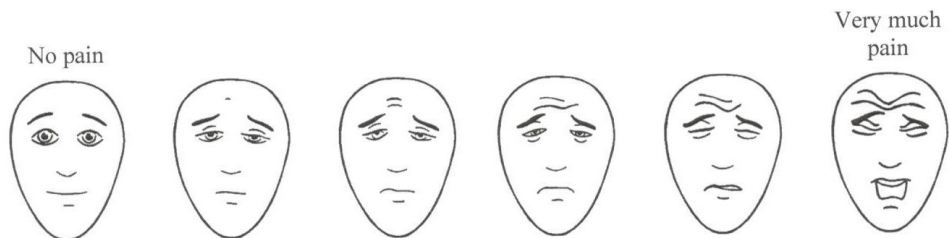


3. The lower back is shown in the picture.



- 3a. How often have you had pain in the lower back?
- Often
 - Once in a while
 - Once or twice
 - Never
- 3b. Have you had pain in the lower back in **the last week**?
- Yes
 - No
- 3c. Have you had pain in the lower back **today**?
- Yes
 - No

- 3d. Put a cross (X) on the face which shows how much pain you have had in the lower back when it was worst.



4. School, recreation and treatment

- 4a. Have you stayed home from school because of neck or back pain? Often
 Once in a while
 Once or twice
 Never
- 4b. Has neck or back pain ever stopped you from doing sports? Often
 Once in a while
 Once or twice
 Never
- 4c. Have you been to a doctor, chiropractor or physiotherapist because of neck or back pain? Often
 Once in a while
 Once or twice
 Never

5. The family

- 5a. Has your **father** or stepfather ever had back or neck pain? Yes
 No
- 5b. If he has, has it kept him home from work? Often
 Once in a while
 Never
- 5c. Has your **mother** or stepmother ever had back or neck pain? Yes
 No
- 5d. If she has, has it kept her home from work? Often
 Once in a while
 Never