

STEP AKO SÚČASŤ SÚŤAŽÍ V ŠPORTOVOM AEROBIKU

Oľga Kyselovičová

V poslednom období sa vo svete veľmi úspešne rozbiehajú tiež súťaže v **step aerobiku**. Jeho popularita v krajinách európskeho regiónu (napr. vo Francúzsku, Nemecku, Rakúsku, Maďarsku, Veľkej Británii či Českej republike) spôsobila dokonca vytvorenie veľmi precíznych pravidiel, aplikovaných pri súťažiach choreografií (súťažných zostáv) a to tak v rámci školskej telesnej výchovy ako aj v rámci klubov a športových federácií. Výrazné sú snahy o zjednotenie pravidiel, s cieľom organizovania medzinárodných projektov v step aerobiku až na úrovni Majstrovstiev Európy.

Charakteristické pre step aerobik je opakované vystupovanie a zostupovanie na stupienok rôznej výšky. Nakoľko základné pohyby sa vykonávajú bez odrazu, je step aerobik predstaviteľom najmä nízkeho aerobiku (low impact aerobics) a v ojedinelých prípadoch, kedy zaraďujeme aj poskoky, predstaviteľom vysokého aerobiku (high impact aerobics).

ZÁSADY A METODIKA CVIČENIA

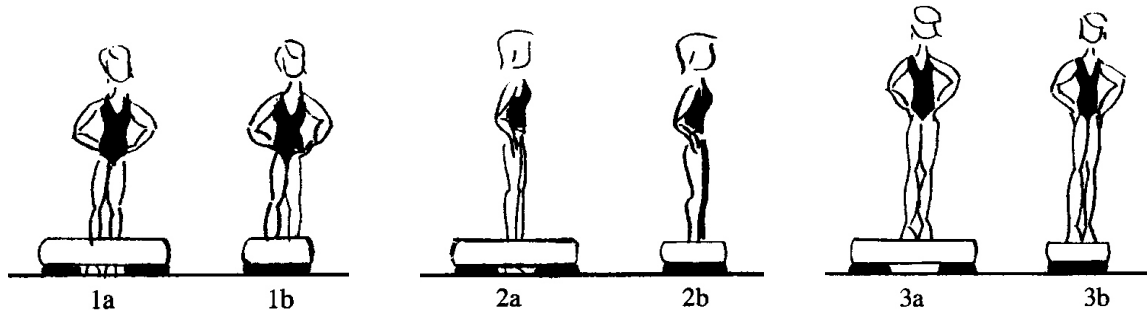
- **Výška stepu** je variabilná v závislosti od individuálnej telesnej výšky a motorickej vyspelosti jednotlivcov (tabuľka 1). Aby cvičenie prinieslo čo najväčší efekt je dôležité začať s jednoduchými cvičeniami a progresívne postupovať na základe nových a nových vedomostí. Zo začiatku volíme výšku od 10 do 15 cm a to aj v tom prípade, ak ide o zdatné cvičenky, pretože svaly potrebujú dostatok času na svoju adaptáciu. K vyššiemu stepu 15 - 20 cm prejdeme až vtedy, keď sú zvládnuté všetky základné cvičenia na primeranej úrovni. Obdobne postupujeme pri výške 20 - 25 cm, prípadne 25 - 30 cm, ktorá je určená veľmi pokročilým a zdatným.

Tabuľka 1: Výška stepu v závislosti od úrovne zdatnosti a motorickej vyspelosti jednotlivcov

| | |
|-----------------|------------|
| Začiatocníci | 15 – 20 cm |
| Pokročilí | 20 – 25 cm |
| Veľmi pokročilí | 25 – 30 cm |

Praktickým ukazovateľom správnej výšky je uhol medzi predkolením a stehnom, ktorý nesmie byť pri vystupovaní nikdy väčší ako 90° . Šírka stepu sa môže pohybovať od 90 do 120 cm.

- **Postavenie stepu a cvičenca vzhľadom k stepu** je závislé od cvičení, ktoré na stepu vykonávame. Rozlišujeme postavenie čelné a bočné. Orientácia cvičenca môže byť potom čelne k stepu na šírku (obr. 1a) alebo čelne k stepu na dĺžku (obr. 1b), bokom k stepu na šírku (obr. 2a), bokom k stepu na dĺžku (obr. 2b), resp. na stepe (3a, b).



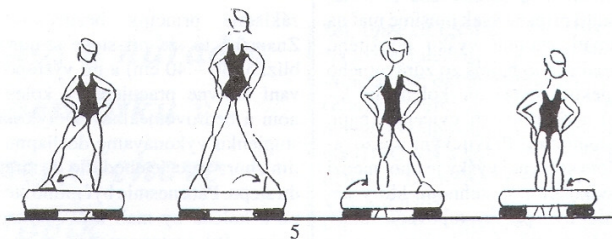
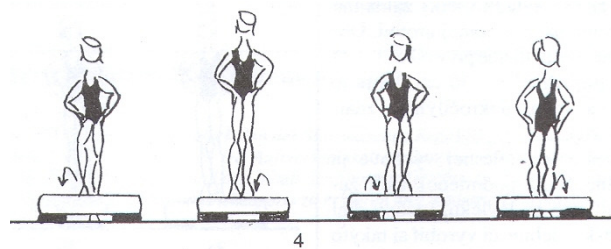
- **Technika cvičenia** rešpektuje základné princípy bezpečnosti. Znamená to, že pri stepu stojíme blízko (30 - 40 cm) a pri vystupovaní aktívne pracujeme v kolennom a bedrovom kĺbe. Dotyk na stupienku vykonávame došliapnutím zhora na celé chodidlo do stredu stepu. Päta nesmie byť mimo stepu a kolená by mali byť v smere prstov. Pri zostupovaní je postup opačný, prechádzame cez prsty až na celé chodidlo (okrem výpadov, kedy je dotyk len o prednú časť chodidla), do práce zapájame najmä členkový kĺb.
- **Správne držanie tela.** Pri vystupovaní rešpektujeme zásady správneho držania tela (mierna kontrakcia brušných, sedacích a medzilopatkových svalov hrudník vzpriamený), pričom využívame prirodzený sklon tela. Vertikálna os tela smeruje mierne vpred, plecia sú relaxované a smerujú vzad a von. Medzi najčastejšie vyskytujúce sa chyby patrí predklon trupu, vysadená panva a prepnuté kolená. Pri vystupovaní krčíme dolné končatiny len do takej miery, aby uhol medzi predkolením a stehnom nebol menší ako 90° .
- **Práca paží.** Vždy sa snažíme o prirodzený pohyb paží. Horné končatiny využívame najmä na rozvoj koordinácie a zväčšenie variability cvičenia. Vyhýbame sa pritom zbytočne náročným pohybom, najmä u začiatočníkov. Je potrebné si uvedomiť, že zapojenie horných končatín pri vystupovaní zvyšuje tiež intenzitu cvičenia. Vyššia intenzita však nemusí vždy znamenať aj vyšší energetický výdaj.

- **Adekvátny hudobný sprievod** výrazne ovplyvňujú celkovú účinnosť a efektívnosť cvičenia. Žiaľ, práve pri voľbe správneho tempa hudobného sprievodu sa pri stepe vyskytujú najväčšie nedostatky. Najčastejšie v smere jeho veľkej rýchlosti, čoho následkom je nesprávna technika cvičenia, v horšom prípade nežiaduce zranenia. Zvolené tempo cvičenia je pomerne stabilné a závisí vždy od cieľa v tréningu, resp. časti tréningovej jednotky, určuje tiež dynamiku cvičenia. V rozcvičení, ktoré sa prevažne vykonáva mimo stepu, volíme tempo v rozpätí od 130 do 135 BPM (z angl. *beat per minute*, t.j. počítacích dôb za minútu). Počas aeróbnej časti štandardne znižujeme tempo na 122 - 128 BPM, ktoré udržiavame aj v posilňovacom bloku, resp. pri samostatnej tréningovej jednotke zameranej na posilňovanie. V záverečnej, uvoľňovacej časti je tempo pomalé až stredné (do 120 BPM).

ZÁKLADNÉ CVIČEBNÉ TVARY STEP AEROBIKU

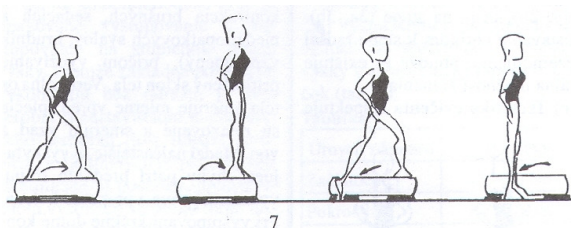
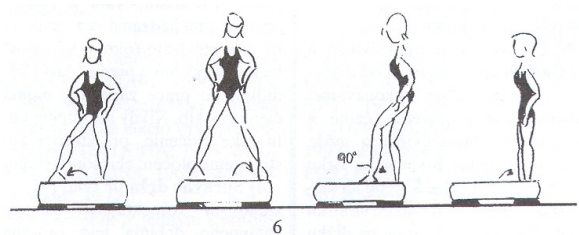
BASIC STEP / základný krok:

vystupovanie a zostupovanie v poradí pravá na step, ľavá na step, pravá dole, ľavá dole (obr. 4).



V-STEP / V- krok: základný krok do tvaru písmena "V", t.j. rozkročiť na stepe (obr.5).

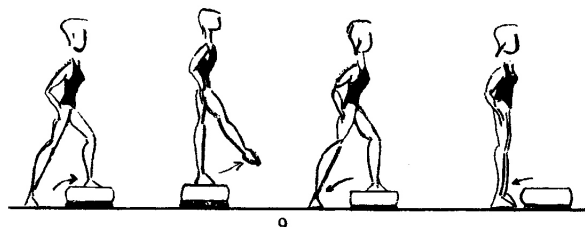
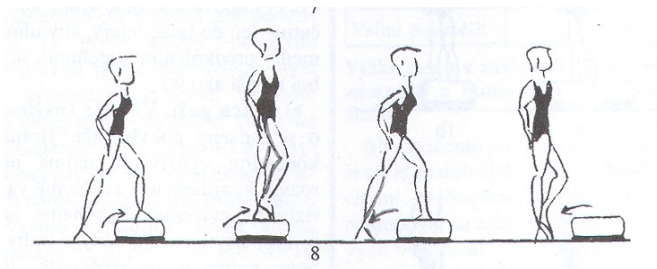
TURN STEP / krok s obratom: základný krok do rozkročenia na stepe, pri zostupovaní obrat o 90° (obr.6).



A - STEP / A - krok: základný krok do tvaru písmena "A" (obr.7).

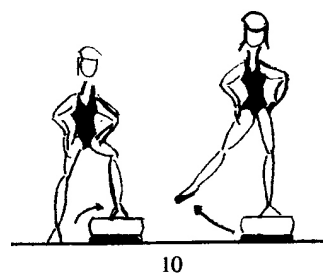
TAP UP/DOWN / prídup

hore/prídup dole: krok bez prenesenia hmotnosti tela (obr.8)



FRONT KICK / kop vpred: pravá na step – ľavá kop – ľavá dole – pravá dole (obr.9)

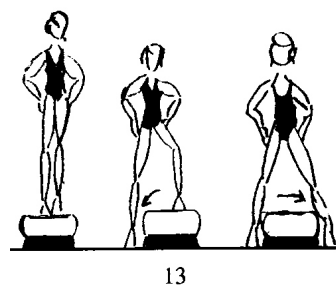
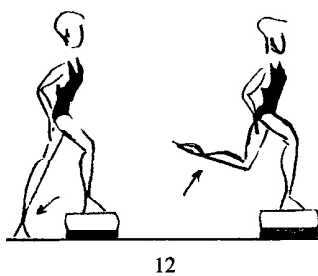
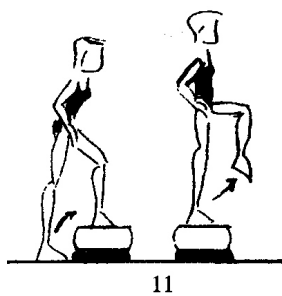
LEG LIFT SIDE / unoženie: pravá na step – ľavá unožiť (obr.10)



KNEE LIFTS / prednožiť pokrčmo: pravá na step – ľavá prednožiť pokrčmo (obr.11)

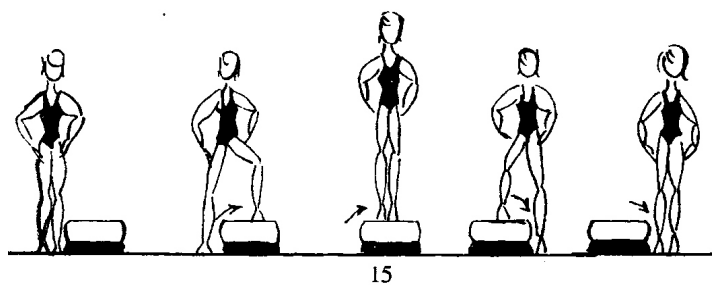
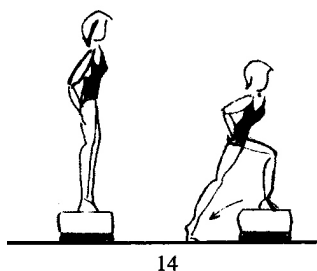
LEG CURL / skrčiť zánožmo: pravá na step – ľavá skrčiť zánožmo (obr.12)

STRADDLE / stoj rozkročmo: pravá dole – ľavá dole do stoja rozkročného (obr.13)



LUNGES / výpady: v postavení na stepe výpad pravou vzad (obr. 14)

OVER THE TOP / prechod ponad: prechod ponad step na šírku (obr.15)



PRAVIDLÁ SÚŤAŽÍ V STEP AEROBIKU (súhrn)

1. KATEGÓRIE

A) SÚŤAŽNÉ KATEGÓRIE: Skupiny 6 až 8-členné

B) VEKOVÉ KATEGÓRIE:

- mladšie žiactvo 9 - 11 rokov
- staršie žiactvo 12 -14 rokov
- juniory 15 -17 rokov
- seniory 18 a viac rokov

2. SÚŤAŽNÝ PRIESTOR

Cvičí sa na ploche 10 x 10 m. Priestor musí byť maximálne využitý.

3. KOMPOZÍCIA ZOSTAVY

3.1 ŠPECIÁLNE POŽIADAVKY

A) UMELECKÝ PREJAV

Zostava a jej choreografia, ktorá zodpovedá požiadavkám umeleckého prejavu, musí byť tvorivá a so špecifickým obsahom, charakteristickým pre step aerobik. Mali by v nej byť zakomponované rôzne variácie cvičení, s vysokým stupňom vzájomnej súvislosti medzi hudobným sprievodom, pohybom a prejavom pretekára.

B) TECHNICKÉ PREDVEDENIE

Všetky cvičenia musia byť vykonané technicky správne.

3.2 OBSAH ZOSTAVY

V celej zostave musia byť v rovnováhe aerobikové väzby (kombinácie nízkeho a vysokého aerobiku). Pohyby paží a nôh musia byť energické a presné. Je nevyhnutné dodržať vyváženosť pri využití celého priestoru a tiež medzi cvičeniami v nízkych polohách a cvičeniami s letovou fázou.

3.3 DĹŽKA ZOSTAVY

Dĺžka zostavy je 2 – 2minúty 30 sekúnd s toleranciou +5 sekúnd.

3.4 HUDBA

Zostava musí byť zacvičená s hudobným sprievodom. Je možné použiť akýkoľvek hudobný štýl, adaptovaný pre step aerobik.

4. ROZHODOVANIE

4.1 ZLOŽENIE POROTY

| | |
|---------------------------------------|-------|
| Rozhodcovia pre umelecký prejav | 2 - 4 |
| Rozhodcovia pre technické predvedenie | 2 - 4 |
| Čiaroví rozhodcovia | 2 |
| Rozhodca pre meranie dĺžky zostavy | 1 |
| Hlavný rozhodca | 1 |

4.2 PANEL ROZHODCOV

4.2.1 Rozhodcovia pre umelecký prejav

Rozhodcovia pre umelecký prejav hodnotia CHOREOGRAFIU zostavy, ktorá sa skladá

z nasledujúcich komponentov:

1. Kompozícia zostavy (aerobikových pohybov, prechodov/väzieb a zdvíhaní)
2. Praktické využitie hudobného sprievodu
3. Aerobikové kombinácie (kroky/pohyby paží)
4. Využitie súťažného priestoru
5. Prezentácia a súlad (spolupráca) partnerov

UMELECKÝ PREJAV

| | SLABÁ | USPOKOJIVÁ | DOBRA | VEEMI DOBRÁ | VÝBORNÁ |
|-----------------------------------|-------|------------|-------|-------------|---------|
| Kompozícia zostavy | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Praktické využitie hud. sprievodu | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Aerobikové kombinácie | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Využitie súťažného priestoru | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Prezentácia a súlad partnerov | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |

4.2.2 Rozhodcovia pre technické predvedenie

Stepping action – je prenos celej hmotnosti tela zo zeme na step a okamžitý prenos celej hmotnosti tela zo stepu na zem.

Technika pohybov (pohybové zručnosti) je založená na:

- Pohybových schopnostiach: súťažiaci dokážu vykonávať pohyby s maximálnou presnosťou počas celej zostavy.
- Fyzických schopnostiach: v kvalitnej zostave musia súťažiaci ukázať schopnosť zachovať správne držanie a spevnenie tela, aktívnu a pasívnu ohybnosť, silu, výbušnosť a svalovú vytrvalosť počas celej zostavy.

Hodnotenie rozhodcov pre technické predvedenie je založené na nasledujúcich kritériách:

1. Správny postoj a držanie tela
2. Presnosť predvedenia
3. Intenzita predvedenia
4. Obťažnosť predvedenia
5. Timing a synchronizácia

TECHNICKÉ PREDVEDENIE

| | SLABÁ | USPOKOJIVÁ | DOBRA | VEEMI DOBRÁ | VÝBORNÁ |
|-------------------------------|-------|------------|-------|-------------|---------|
| Správny postoj & držanie tela | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Presnosť predvedenia | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Intenzita predvedenia | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Obťažnosť predvedenia | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |
| Timing & Synchronizácia | 0,0 | 0,5 | 1,0 | 1,5 | 2,0 |

5. HODNOTENIE

A) SÚČTY

Umelecký prejav: Maximálna známka 1 rozhodcu je 10 bodov.

Najvyššia a najnižšia známka sa škrta. Zo zostávajúcich stredných známok sa vypočíta priemerná hodnota. Táto potom tvorí výslednú známku za umelecký prejav.

Technické predvedenie: Maximálna známka 1 rozhodcu je 10 bodov.

Najvyššia a najnižšia známka sa škrta. Zo zostávajúcich stredných známok sa vypočíta priemerná hodnota. Táto potom tvorí výslednú známku za technické predvedenie.

CELKOVÁ ZNÁMKA: 20

B) ZRÁŽKY

- Zrážky udelené čiarovými rozhodcami
- Zrážky udelené hlavným rozhodcom