

**Univerzita Hradec Králové**

**Pedagogická fakulta**

**Diplomová práce**

**2022**

**Jana Linková**

**Univerzita Hradec Králové**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra tělesné výchovy a sportu**

**Flexibilita a její rozvoj se zaměřením na taneční styl  
disco dance**

**Diplomová práce**

Autor: Jana Linková  
Studijní program: M7503 – Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: MZS2AJ Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – anglický jazyk a literatura  
MZS2TV Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – tělesná výchova

Vedoucí práce: PhDr. Radka Dostálová, Ph.D.  
Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Jana Linková</b>
Studium:	P17P0259
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - anglický jazyk
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Flexibilita a její rozvoj se zaměřením na taneční styl disco dance</b>
Název diplomové práce AJ:	Flexibility and its development with a focus on the disco dance style

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Teoretická část této diplomové práce se bude zabývat charakteristikou tanečního stylu disco dance, teorií všeobecných zásad strečinku a jejich aplikací do praxe pro dětskou (6 - 11 let) a juniorskou (12 - 15 let) věkovou kategorií. Praktická část bude uskutečněna formou dotazníkového šetření v 10 různých klubech v rámci České republiky. Cílem práce je zjistit a popsat, jakým způsobem jednotlivé kluby přistupují k rozvoji flexibility a do jaké míry se tyto přístupy shodují s teoretickými východisky.

Klíčová slova: flexibilita, strečink, tanec, disco dance, taneční kluby

Metody: dotazování, analýza, komparace

Alter, M.L. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada.

Jeřábková, J., & Cveklová, B. (2004) *Taneční průprava*. Praha: NIPOS-Artama. Pohyb.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada. Děti a sport.

Masterson F. (2012). *Splits Method*. HMW Publishing.

Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.

Garantující pracoviště: **Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta**

Vedoucí práce: PhDr. Radka Dostálová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne .....

Podpis.....

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne .....

Podpis.....

## **Poděkování**

Poděkování patří především mé vedoucí práce PhDr. Radce Dostálové, Ph. D. za cenné rady, ochotu, skvělý přístup a odborné vedení této diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat všem extraligovým trenérům věnujícím se disco dance za jejich čas a vyplnění rozeslaného dotazníku. V neposlední řadě patří poděkování také mé rodině, která při mně stála po celou dobu studia.

## **Anotace**

Linková, Jana. *Flexibilita a její rozvoj se zaměřením na taneční styl disco dance*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. XX s. Diplomová práce.

Teoretická část této diplomové práce se bude zabývat charakteristikou tanečního stylu disco dance, teorií všeobecných zásad strečinku a jejich aplikací do praxe pro dětskou (6–11 let) a juniorskou (12–15 let) věkovou kategorií. Praktická část bude uskutečněna formou dotazníkového šetření v 10 různých klubech v rámci České republiky. Cílem práce je zjistit a popsat, jakým způsobem jednotlivé kluby přistupují k rozvoji flexibility a do jaké míry se tyto přístupy shodují s teoretickými východisky.

Klíčová slova: disco dance, flexibilita, strečink, tanec, taneční kluby.

Metody: analýza, dotazování, komparace.

## **Annotation**

Linkova, Jana. *Flexibility and its development with a focus on disco dance style*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. XX pgs. Diploma thesis.

The theoretical part of this diploma thesis focuses on the characteristics of the disco dance style, the theory of general principles of stretching and their application to children (6-11 years) and junior (12-15 years) age category. The practical part will be realized by the form of a questionnaire survey in 10 different clubs in the Czech Republic. The aim of the thesis is to find out and describe how individual clubs approach the development of flexibility and to what extent these approaches coincide with the theoretical basis.

Key words: dance clubs, dance, disco dance, flexibility, stretching.

Methods: analysis, comparison, questioning.

## Obsah

Úvod .....	10
1 Teoretická část .....	11
1.1 Tanec .....	11
1.2 Taneční styl disco dance .....	11
1.2.1 Historie.....	12
1.2.2 Soutěžní systém .....	12
1.2.3 Disciplíny.....	13
1.2.4 Soutěžní věkové kategorie .....	13
1.2.5 Taneční organizace .....	14
1.3 Motorické schopnosti .....	15
1.4 Koordinační schopnosti.....	16
1.5 Flexibilita .....	17
1.5.1 Rozvoj flexibility a její zásady .....	17
1.5.2 Faktory limitující rozvoj flexibility .....	19
1.5.3 Druhy strečinku.....	19
1.5.4 Strečinkové metody .....	21
1.5.5 Využití náradí a náčiní při strečinku .....	22
1.5.6 Benefity strečinku .....	23
1.5.7 Extrémní strečink .....	24
1.5.8 Hypermobilita .....	26
1.6 Diagnostika flexibility.....	26
1.7 Rizika a zranění .....	28
1.8 Raná specializace .....	30
1.9 Charakteristika pozorované věkové kategorie .....	31
2 Cíle výzkumu, úkoly práce a hypotézy .....	33
2.1 Cíle výzkumu .....	33
2.2 Úkoly práce .....	33
2.3 Výzkumné otázky.....	33
3 Metodika výzkumu.....	34
3.1 Výzkumný soubor .....	34
3.2 Použité metody.....	34
3.3 Sběr dat – organizace výzkumu .....	35
3.4 Analýza dat.....	35
4 Výsledky .....	36
5 Diskuze.....	59



6	Porovnání praxe s teoretickými východisky .....	62
7	Závěr .....	64
	Seznam použité literatury .....	65
	Seznam grafů .....	69
	Seznam obrázků.....	70
	Seznam tabulek.....	71
	Seznam příloh .....	72

## Úvod

Tato diplomová práce je zaměřena na rozvoj flexibility v tanečním stylu disco dance. Vzhledem k tomu, že se tento styl za poslední roky výrazně změnil a posunul spíše do gymnastického prostředí, nabývá flexibilita na významu a je důležitou součástí výkonu.

Tanec je součástí pohybových schopností každého dítěte, ať už vědomé taneční pohyby, či jen nevědomé houpání do rytmu. Pokud se však dítě rozhodne pro tanec na vyšší úrovni, pojí se s tím i určité požadavky. Jedním z nich je právě požadovaná flexibilita, která tanečnickovi umožňuje zařazení do tanečního světa a je nedílnou součástí tanečních choreografií.

K vypracování diplomové práce na toto téma mě vedla má vlastní zkušenost s tancem a každodenním protahováním už od dětského věku, a také zájem zjistit, zda se dané protahovací cviky z naší taneční školy shodují s konkurenčními kluby a zda jsou tyto zvyklosti podloženy literaturou.

Teoretická část je zaměřena na představení tanečního stylu disco dance, druhy flexibility a jejich zásady pro rozvoj. Dále jsou představeny nejpoužívanější metody, které se při rozvoji flexibility používají a v neposlední řadě jsou zahrnuta rizika, která se s nadměrným neboli extrémním strečkem můžou pojít.

Praktická část je uskutečněna na základě dotazníkového šetření, kdy bylo osloveno deset hlavních trenérů z deseti extraligových tanečních škol po celé České republice, kteří díky svým úspěchům a historii mají bohaté zkušenosti s přípravou dětské a juniorské věkové kategorie na domácí i světové soutěže.

Celkovým přínosem této diplomové práce je porovnání přístupů jednotlivých klubů k rozvoji flexibility u dětské a juniorské věkové kategorie, tj. od 6–15 let, a zda se tyto přístupy shodují s teoretickými východisky. Přínosem jsou také získané informace a následná doporučení do praxe pro trenéry, kteří se tímto tanečním stylem zabývají.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Tanec

Tanec většina lidí považuje za zábavnou a odpočinkovou aktivitu. Pokud je ale tanec provozován na soutěžní úrovni, je spojen s velkou pílí a dřinou. Tanečnickův výkon je nutno spojit se správnou technikou a také estetikou (Odstrčil, 2004). Charakteristika tance podle Petra Odstrčila (2004, s. 6) zní: „*Pro sportovce – tanečníky je tento sport většinou životní drogou, životním stylem. Dává jim to, co mohou nabídnout i ostatní sporty – fyzickou a psychickou námahu, kondici, poznávání různých lidí, zemí, kultur, pocity vítězství i prohry, týmového ducha, ale i individuální výjimečnost.*“

Tanec je kultivovaný a harmonický pohyb, který je utvářen vnějšími a vnitřními faktory. Patří mezi ně radost z pohybu, vnitřní pocit tanečnicka, hudební a estetický zážitek. Tanec také přispívá ke správnému držení těla a k individuálnímu projevu každého tanečnicka, jelikož každý má jiné citění a jiné fyziologické možnosti. Tanec není stereotypní a rozvíjí naše tvůrčí schopnosti (Cveklová & Jeřábková, 2004). V dnešní době se můžeme setkat s mnoha typy tanců. Některé, například lidové, mají kořeny mnoho staletí nazpět a jiné styly jako hip hop, street dance nebo také disco dance jsou spíše moderní. Každý taneční styl má své vlastní pojetí a vyjádření pohybu, avšak tanec jako takový má jednotný cíl – projev a oslavu lidského těla (Degen, Chlopčík & Škápíková, 2021). Dle Bartošové (2006) jsou taneční disciplíny rozděleny do 3 skupin. První skupinou jsou tzv. streetové tance, kam patří právě disco dance, druhá se nazývá speciální párové disciplíny a poslední skupinou jsou disciplíny umělecké.

## 1.2 Taneční styl disco dance

Disco dance je energetický, moderní a přesný tanec, kde se dbá mimo jiné na správnou techniku provedení daných prvků. Tanečník musí být v dobré fyzické kondici, musí mít rytmus a vkládat energii do tance. Typické jsou gymnastické a dynamické pohyby spojené s flexibilitou těla (Easydance 2000, n. d.). Pro disco dance je typické rychlé hudební tempo a střídající se počítací doby s odlišnou časovou délkou. V taneční sestavě je oceňována a kladně hodnocena významná míra flexibility, originalita, různorodost pohybová náročnost zařazených prvků a práce s prostorem neboli tanečním parketem. Styl disco je také specifický oblečením neboli kostýmem tanečnicků. Kostýmy jsou zpravidla blyštivé a velmi výrazné, aby diváka a porotu zaujaly a vyzdvihly potřebné detaily taneční sestavy. Disco

tanec není tedy jen náročný, co se prvků a výkonů týče, ale důležitá je zde i estetičnost a vzhled tanečníka (Hájková, 2006).

Součástí disco dance jsou i tréninkové jednotky. Jejich počet je podobný jako v jiných sportech a pohybuje se od 2 do 5 týdně, přičemž záleží na úrovni, věku tanečníka a počtu formací v kterých působí. Tréninkovou jednotku řídí trenér, který má samozřejmě za tanečníky plnou odpovědnost a dohlíží také na bezpečnost (Dovalil, 2008). Tréninková jednotka má úvodní část, hlavní část a závěrečnou část. Úvodní část je zaměřena na zahřátí organismu a cílem je připravit tělo na následné zatížení. V rámci úvodní části zařazujeme protahovací cviky, které jsou zaměřeny na rozvoj flexibility a protažení svalů, aby nedošlo k jejich poškození během prováděných tanečních prvků. V hlavní části zařazujeme učení nových pohybových dovedností, ale také cviky na vytrvalost, sílu a koordinaci. Součástí je také opakování osvojených dovedností pro lepší zapamatování a trénink tzv. taneční paměti (Fialová & Rychtecký, 1998). V závěrečné části hodiny volíme aktivity nižší intenzity na zklidnění organismu a uvolnění svalstva (Dovalil, 2008).

### **1.2.1 Historie**

Kořeny tanečního stylu disco dance lze najít už v šedesátých letech v nočních afroamerických a hispánských klubech v USA. Poté se tento druh tance dostal do západní Evropy a stal se jedním z největších trendů sedmdesátých let (Degen et al., 2021). V roce 1979 sepsala Karen Lutsgarten příručku *Disco Dancing – The Complete Guide to Disco Dancing*. Této knize přecházelo pozorování mládeže v klubech, kam Karen chodila s tužkou a blokem a zapisovala jednotlivé pohyby (Lutsgarten, 1979).

Dnešní podobu tento styl získával od 70. let, kdy si díky své muzikálnosti, taneční variabilitě a originalitě získal srdce dívek a chlapců. První podoby disco tance můžeme také vidět ve filmu *Disco příběh* z roku 1987 nebo *Horečka sobotní noci* s Johnem Travoltou z roku 1977. Tento taneční styl se také rozmohl díky známým hudebním představitelům, jako jsou Bee Gees, Abba, Donna Summer, Amanda Lear, ale i Michael Jackson. Nejznámější osobností disco dance je Tom Moulton, který položil základy mnohým krokům, díky nimž se disco stalo velmi vhodným stylem pro taneční choreografie (Degen et al., 2021).

### **1.2.2 Soutěžní systém**

V současné době je styl disco dance běžnou součástí všech domácích i světových tanečních soutěží, jichž se mohou účastnit amatérské i profesionální kluby. Jednotlivé

soutěže jsou pořádány organizacemi zabývající se tímto tanečním stylem a dělí se podle druhů, disciplín, stylu tance a věkových kategorií. Pořádající organizace stanovuje přesné požadavky na úroveň soutěžních výkonů a zároveň dbá na dodržování pravidel.

Soutěže se tedy dělí na tzv. pohárové a postupové. Z pohárové soutěže tanečník nebo taneční skupina už dále nepostupuje a soutěž končí vyhlášením vítězů. Během roku může být takovýchto soutěží více. Postupové soutěže mají více kol a tanečníci se postupně přes jednotlivá regionální a zemská kola dostávají až na mistrovství České republiky nebo pak na mistrovství Evropy a světa. V rámci dané organizace je vždy jen jedna soutěž, z které je možno postoupit.

Kategorie se dělí na hobby tanečníky, druhou a první ligu. Tanečníci z hobby nebo druhé ligy se mohou dostat maximálně na mistrovství ČR a dále nepostupují. Nejúspěšnější prvoligoví neboli extraligoví tanečníci dále postupují na mistrovství Evropy a světa.

### **1.2.3 Disciplíny**

V disco dance se tanečník může specializovat na různé disciplíny, které soutěže po celém světě nabízejí. Můžeme se setkat se sólovým tancem, kdy tanečník soutěží sám za sebe, nebo s duem, kde jsou tanečníci dva. Dále jsou to malé a velké formace. V malé formaci se nachází 4–12 tanečníků a ve velké 8–24. Poslední disciplínou je tzv. produkce, kde soutěží 25 a více tanečníků. Disciplíny se dále rozdělují na klasický styl disco dance, disco show a disco freestyle (Czech Dance Organization, n. d.).

### **1.2.4 Soutěžní věkové kategorie**

Jako ve všech sportech i taneční soutěže jsou dělené podle věkových kategorií. Ty jsou ohraničené maximálním dosaženým věkem tanečníka, který se vztahuje na daný kalendářní rok. Tato pravidla jsou striktně daná, ale obsahují také určité výjimky a hranice věku se může mírně lišit podle organizace, která soutěže pořádá. Do každé formace je možné zařadit určité množství tanečníků, kteří jsou starší, nebo mladší, než je požadovaná věková hranice, ale mohou tvořit maximálně 50 % z celkového počtu soutěžících ve formaci. Rozdělení do kategorií podle organizace Czech Dance Organization (n. d.) je následovné:

1. MINI – kategorie určená pro začínající soutěžící. Maximální věková hranice je zde 8 let. Do formace je možno zařadit i tanečníka o 1 rok starší, ve formaci jich může být však maximálně 5.

2. DĚTI (dětská věková kategorie – DVK): soutěžící, kteří v kalendářním roce konání soutěže dovrší maximálně 12 let věku. Opět je zde možnost zařadit maximálně 5 tanečníků o 1 rok starších.
3. JUNIOŘI (juniorská věková kategorie – JVK): v této kategorii je stanovena minimální věková hranice 13 let, kterou tanečník dovrší v daném kalendářním roce, a maximální 16 let. Je zde možné zařadit i soutěžící maximálně o 4 roky mladší nebo o 1 rok starší.
4. DOSPĚLÍ (hlavní věková kategorie – HVK): v hlavní věkové kategorii soutěžící musí dosáhnout minimálně 17 let. Maximální věková hranice zde není určena. Stejně jako v juniorské kategorii sem lze zařadit maximálně o 4 roky mladší tanečnický, kteří splňují pravidlo 50 % celkového počtu tanečníků ve formaci.
5. DOSPĚLÍ 2 (hlavní věková kategorie 2 – HVK 2): tato věková kategorie je spíše určena pro rodiče tanečníků, soutěžících v mladších kategoriích, nebo jen pro ty, kteří chtějí tancovat a soutěžit pro radost. Minimální věková hranice je zde 31 let.

### **1.2.5 Taneční organizace**

Organizací, které se zabývají tanečním sportem, můžeme ve světě najít nespočet. Každá taneční organizace má svá pravidla, která se od jiných mohou lehce lišit. Každý klub má tedy na základě svého tanečního stylu možnost vybrat si, pod kterou organizaci se zapíše a bude soutěžit. Ovšem ne pod každou organizaci spadají všechny taneční styly. Co se týče disco dance, tak v ČR máme dvě organizace. Tou první a zároveň největší je CDO – Czech Dance Organization a druhou SUT – Svaz učitelů tance. Na světové úrovni je to IDO – International Dance Organization.

#### **Czech Dance Organization (CDO)**

CDO vznikla v roce 2008. Zejména tato organizace sdružuje kluby zabývající se disco dance. Najdeme zde největší počet tanečníků. Soutěže se konají na podzim, kdy soutěží sóla, dua a malé skupiny, a na jaře, kam spadají velké formace a produkce. CDO má pod sebou až cca 20 000 tanečníků z tanečních škol po celé České republice (Czech Dance Organization, n. d.).

## **Svaz učitelů tance České republiky (SUT)**

Tato organizace vznikla roku 1896 jako Klub tanečních mistrů v království českém a patřila k nejstarším tanečním organizacím novodobého typu v Evropě. V dnešní době zaštiťuje mnoho tanečních stylů přes latinsko-americké tance, street dance, mažoretkové tance, show dance až po disco dance. SUT má dva druhy členství – profesionální a amatérské (Svaz učitelů tance České republiky, n. d.).

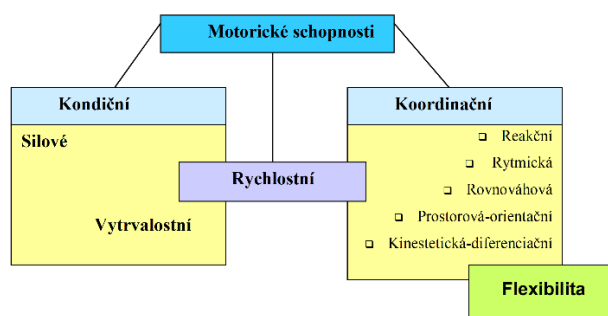
## **International Dance Organization (IDO)**

IDO byla založena jako nezisková organizace Morenem Polidorim v Itálii 18. září 1981. Zakládajícími členy byla Itálie, Francie, Švýcarsko a Gibraltar. V té době bylo hlavním účelem organizace pořádat kontinentální a světové šampionáty pro amatérské i profesionální tanečníky ve všech formách tance, jež nebyly zastřešeny již dříve vzniklými organizacemi. Dnes se IDO podílí na pořádání kontinentálních a mezinárodních soutěží, reprezentuje přes 90 národů z 6 kontinentů a více než 250 000 tanečníků po celém světě (International Dance Organization, n. d.).

### **1.3 Motorické schopnosti**

Motorické schopnosti, také nazývané pohybové, jsou komplexní individuální předpoklady pro pohybové výkony člověka, které jsou primárně determinovány fyziologickými a neurofyziologickými systémy. Tyto schopnosti jsou také částečně podmíněny geneticky. Motorické schopnosti (viz obr 1.) dělíme na kondiční a koordinační. Kondiční schopnosti jsou determinovány převážně energetickými procesy a jsou výrazně podmíněny morfologicky. Řadíme k nim schopnosti vytrvalostní, silové a částečně i rychlostní. Druhou skupinou jsou koordinační schopnosti. Ty jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace. Jsou determinovány procesy řízení a regulace pohybu a procesy psychickými. Řadíme k nim schopnosti reakční, rytmické, rovnovážové, diferenciací a orientační. Do motorických schopností řadíme i pohyblivost neboli flexibilitu. Ta je chápána jako relativně samostatná motorická schopnost a vlastnost pohybového aparátu člověka (Perič & Dovalil, 2010).

Jednotlivé motorické schopnosti nelze rozvíjet ze dne na den, a tak trénink neboli proces zdokonalování probíhá dlouho a pozvolna. Příznivý vliv má aktivní životní styl zaměřený na pohybovou činnost v dětském věku a adolescenci. Pokud se pohybu nevěnujeme, rozvoj těchto schopností stagnuje (Měkota & Novosad, 2005).



Obrázek 1: Obecné schéma motorických schopností  
Zdroj: Měkota & Blahuš, 1983

## 1.4 Koordinační schopnosti

Co se samotného tance týče, je žádoucí mít rozvinuté všechny složky koordinačních schopností. Namísto koordinačních schopností se také můžeme setkat s označením schopnosti obratnosti. Vyznačují se především způsobilostí čelit novým pohybům, rychle si je osvojit a přizpůsobit se měnícím se podmínkám. Důležitá je přesnost pohybu a rychlost. Základem je činnost centrální nervové soustavy (Perič & Dovalil, 2010). Pokud má jedinec příznivě rozvinuté všechny složky koordinačních schopností, je schopen si lépe a efektivněji osvojit dovednosti nové a v již nabytých se zdokonalovat. Koordinované pohyby jsou plynulé, dynamické, rytmické a estetické. U sportovce ovlivňují radost a uspokojení z pohybu (Lehnert, Kudláček & Háp, 2014).

Koordinaci dělíme na všeobecnou a speciální. Všeobecná koordinace představuje schopnost provádět více motorických dovedností bez zaměření na konkrétní sport. Rozvoj všeobecné koordinace je prováděn prostřednictvím her, kde se sportovec naučí adaptovat na variabilní podmínky a dostane se na požadovanou úroveň, která je předpokladem pro následnou speciální koordinaci (Perič & Dovalil, 2010).

Speciální koordinace je už spojená s konkrétním odvětvím a sportem, jako je například plavání, lyžování, gymnastika nebo tanec. Je rozvíjena pravidelným tréninkem a sportovec by měl být schopen kombinovat jednotlivé koordinační schopnosti v závislosti na svém sportu. U tance je to například spojení jednotlivých pohybů, orientace v prostoru, rozlišení polohy a pohybu částí těla, rovnováhy, rytmiky a učenlivosti, také nazývané docilita (Perič & Dovalil, 2010). Podle Jebavého (2017) je nejvhodnější rozvíjet koordinační schopnosti mezi 7 a 10–11 rokem u děvčat a přibližně do 12 let u chlapců. Toto období je také nazýváno jako senzitivní. Mozek mladých sportovců je v tomto věku otevřen učení se novým dovednostem. V pozdějším věku dochází k útlumu a stagnaci.



V rámci koordinačních schopností nesmíme opomenout flexibilitu, která se podle různých autorů uplatňuje mimo jiné i ve schopnostech kondičních. Podle (Měkoty & Novosada, 2005) se jedná o kategorii, která zaujímá postavení napříč všemi motorickými schopnostmi.

## 1.5 Flexibilita

Flexibilita, jinými slovy nazývaná pohyblivost nebo strečink, je jedna z významných složek celkové zdatnosti. Definice podle Měkoty a Novosada (2005, s. 96) zní: „*Flexibilita je schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu, v plné amplitudě.*“ Lze říct, že neexistuje obecná flexibilita, ale spíše její specifická pro konkrétní kloub nebo sadu kloubů. Pokud je jedinec flexibilní v jedné oblasti svého těla, neznamená to automaticky, že je flexibilní i v jiné (SynerStretch, 1984). Každé sportovní odvětví využívá flexibilitu jiným způsobem. Sporty jako gymnastika nebo tanec jsou závislé na co největším kloubním rozsahu, jelikož choreografie jsou na tomto principu postaveny. Jiné sporty využívají velký kloubní rozsah jen v některých aspektech a u většiny sportů je strečink brán jako podpůrná aktivita ke zlepšení pohybových schopností (Perič & Dovalil, 2010). Strečinkem ovlivňujeme délku a pružnost svalů, svalové napětí a také funkční rozsah kloubů (Muchová & Tománková, 2010). Pokud však nejsou při strečinku dodržovány normy a správná technika, může dojít k narušení vnitřního uspořádání sarkomer (část svalových buněk) a následnému natržení nebo roztržení svalu (Albrechtová, 2006). Zahrnutí tréninku flexibility do programu sportovní přípravy bylo doporučeno jako metoda prevence úrazů (Foster & Maud, 2005).

### 1.5.1 Rozvoj flexibility a její zásady

Flexibilita se během života zásadně mění a její senzitivní období je ve věku od 7 do 11 let. Největší míru pohyblivosti můžeme tedy zaznamenat u dětí a s přibývajícím věkem úroveň flexibility klesá. Co se týče diferencí mezi pohlavími, v důsledku fyziologických a anatomických odlišností vykazují ženy v průměru vyšší flexibilitu než muži. Pohyblivost je sice značně podmíněna geneticky, ale dá se rozvíjet cvičením. Se znalostmi protahovacích cvičení, fyziologického účinku a optimálních metod, jsme schopni dosáhnout požadovaného fyziologického rozsahu, potřebného pro realizaci vyžadovaných pohybů (Měkota et al., 2005). Podle Bernacikové et al. (2020) je flexibilita rozvíjena především na začátku, nebo naopak až na konci tréninkové jednotky. Rozcvičení nemusí být dlouhé. Při statickém strečinku dosáhneme maximálního rozvoje po 30s výdrži v jedné sérii. Protahování v praxi po dobu až 30 min považuje za nesmyslné. Při výběru metody strečinku je nutno brát v potaz

stavbu pohybového aparátu jedince, cíl, kterého chceme dosáhnout, tedy požadavky konkrétního sportu a specifika sportovců (věk, stereotypy, držení těla, hypermobilitu v kloubech atd). Nepřiměřeně použité metody a nedodržení zásad může vést ke komplikacím než požadovanému rozvoji (Alter, 1999).

Zásady správného rozvoje flexibility podle Ostena (2005) a Stackeové (2011):

- Vždy je nutno protahovat svaly uvolněné a zahřáté. Chlad znemožňuje uvolnění svalů, a tak se zvyšuje možnost poranění.
- Při statickém strečinku dbáme na správné dýchání. Nezadržujeme dech a pohyb provádíme pomalu s výdechem do mírného natažení. V konečné poloze vydržíme minimálně 15 s. do výchozí polohy se vracíme opět pomalu a uvolněně.
- Nikdy pohyb neprovádíme přes bolest a únavu.
- Neťahujeme zraněný sval.
- Přecházíme od lehčích variant cviků k obtížnějším a z vysokých poloh k nízkým (ze stoje do sedu).
- Protahování vždy provádíme rovnoměrně na obě strany a začínat bychom měli s méně flexibilní stranou.
- Svaly bychom měli protáhnout před zátěží i po ní.
- Volíme účinný cvik, který protahuje požadovanou svalovou partii. Pokud si nejsme jisti správností provedení cviku, poradíme se s odborníkem.
- Pokud chceme dosáhnout požadovaného výsledku, je potřeba cvičit pravidelně a systematicky.
- Protahujeme především svaly s tendencí ke zkrácení.
- Strečink zaměřený na lokální protažení, je vhodné kombinovat s komplexnějšími cviky, které propojují více svalových skupin.
- Abychom předešli automatizaci cviků, je vhodné polohy střídat a provádět různé varianty.
- Je nutno se zamyslet kdy a jaký druh strečinku zvolíme, aby nedošlo k poškození svalu.
- Posloucháme své tělo a řídíme se pravidlem, že co vyhovuje jednomu, nemusí vyhovovat druhému. Proto volíme i jiné, alternativní varianty cviků.

## 1.5.2 Faktory limitující rozvoj flexibility

Gummerson (2005) ve své publikaci uvádí limitující faktory flexibility a rozděluje je na vnitřní a vnější vlivy. Mezi vnitřní patří:

- Předěšlé zranění a následné ovlivnění elasticity svalů. Zraněné svaly obvykle nabízí menší míru flexibility než zdravé.
- Teplota kloubů a svalů. Větší míry flexibility lze dosáhnout, pokud je teplota o 1–2 stupně vyšší než obvykle.
- Typ kloubu a svalu. Ne u všech kloubů a svalů lze zvýšit flexibilitu.
- Schopnost svalu se uvolnit a stáhnout po dosažení co největšího rozsahu pohybu.
- Věk – klouby a svaly starších lidí nejsou už tak flexibilní jako u mladších jedinců nebo dětí.
- Svalová hmota – pokud je sval silně vyvinut, může narušovat pohyb okolních kloubů. Například velké hamstringy omezují schopnost plně ohýbat kolena.
- Nadbytek tukové tkáně.

Vnější vlivy:

- Teplota místa, kde strečink probíhá – vyšší teplota přispívá ke zvýšení flexibility.
- Denní doba. Většina lidí je flexibilnější odpoledne než dopoledne a nejmenší rozsah pohybu je brzy ráno, jelikož je svalstvo ztuhlé.
- Motivace a četnost strečinku. Čím více se jedinec strečinku věnuje, tím lépe jsou viditelné výsledky.
- Omezení oblečení nebo jakéhokoli vybavení.
- Pohlaví.

## 1.5.3 Druhy strečinku

### 1. Aktivní strečink

Aktivním strečinkem rozumíme pohyby a polohy, které dokážeme provést bez vnější pomoci druhé osoby nebo jiné pomůcky. Tento druh strečinku tedy využívá sílu protilehlého svalu protahovacímu – antagonistu. Jedná se o nejbezpečnější formu strečinku (Ramsay, 2014). Dle Slomky a Regeliny (2008) je pozitivem aktivního strečinku nejen rozvoj pohyblivosti, ale i posílení antagonisty příslušného svalu. Dále je žádoucí vnímat své tělo, aby byl člověk schopen aktivovat či uvolnit svaly na základě požadované polohy.

## **2. Pasivní strečink**

Pasivní strečink je ovlivněn vnější silou, například druhou osobou, využitím strojů nebo jiného nářadí či náčiní. Pasivní strečink je velmi efektivní a dokáže nás dostat do pozic, které sami nezvládneme. Nesmíme však jít přes bolest (Ramsay, 2014). Pro pasivní strečink můžeme i dle Slomky et al. (2008) využít mnoho rozmanitých pomůcek a cvičení, například stěnu nebo strom, což pak slouží jako opora. Velkým benefitem při pasivním protažení s dopomocí partnera je dosažení hranice protažení lépe než při aktivním strečinku. Autor ve své publikaci stejně jako Ramsay upozorňuje na včasné rozpoznání hranice protažení, aby nedošlo k poškození svalu. Vyžaduje to tedy oboustrannou souhru jak cvičence, tak i trenéra nebo partnera.

## **3. Statický strečink**

Tento druh strečinku je nejtradičnější prostředek pro rozvoj flexibility. Vyznačuje se setrváním v krajní pozici po daný časový úsek bez přerušování. Většinou trvá několik vteřin až minut a protahuje cílený sval nebo svalovou skupinu (Ramsay, 2014). Tento druh strečinku je nevhodné zařazovat na začátek tréninkové jednotky a měl by být spíše zařazen do části hlavní. Důvodem pro to je nedostatečné zahřátí svalů před výkonem. Jedinec během výdrže značně vychladne (Aktin, 2015).

## **4. Dynamický strečink**

Cílem dynamického strečinku je zvýšit rozsah pohybu v kloubu. Jsou pro něj charakteristické kývavé pohyby, které jsou rychlé ale zároveň vedené a kontrolované (hmity, krouživé pohyby). Tento typ pohybu je několikrát opakován a jsou při něm aktivovány proprioreceptivní reflexy, při nichž dochází k facilitaci nervů a následně pak k aktivaci svalových buněk. Svaly jsou pak schopny rychlejší a silnější kontrakce. (Nelson & Kokkonen, 2015). Dynamický strečink zvyšuje svalovou teplotu a prokrvuje svaly, proto je vhodné ho zařazovat na začátek tréninkové jednotky (Slomka & Regelin, 2008).

## **5. Balistický strečink**

Balistický strečink nesmíme zaměňovat s dynamickým. Je také prováděn švihově a v krajní poloze neseťváváme, ale pohyb není vedený. Tento druh strečinku není příliš efektivní, protože nedochází k útlumu napínacího reflexu a dochází spíše k napětí ve svaích (Nelson & Kokkonen, 2015). Humphereys et al. (2018) tuto formu strečinku také spíše nedoporučují, jelikož se kloub dostává za svůj přirozený pohybový rozsah, a to cvičence může vystavit riziku zranění.

## **6. Proprioreceptivní neuromuskulární facilitace (PNF)**

Tento typ strečinku je považován za velice vhodný pro rozvoj flexibility, protože má pozitivní vliv na elasticitu svalů a aktivní i pasivní rozsah pohybu. Původně byl vynalezen jako forma rehabilitace a můžeme ho najít i pod názvem post izometrická relaxace. Jde o typ protažení, kdy je využita kontrakce svalu, po níž následuje uvolnění a poslední fází je protažení.

Sval nejprve staticky zatížíme po dobu 5–10 sekund, poté následuje relaxace na 2–6 sekund a následně sval protahujeme po dobu 10–15 sekund. Tyto fáze se opakují po dobu 2–4 minut (Walker, 2007). Vhodné je využít pomoc druhé osoby a posouvat hranici krajní pozice. Když se tato protahovací technika provádí důsledně a správně, zvyšuje se sportovní výkon spolu s rozsahem pohybu (Kinet, 2012).

### **1.5.4 Strečinkové metody**

#### **a) Andersonova metoda**

Tato metoda je pojmenovaná po jeho zakladateli Bobu Andersonovi a je známá také jako metoda opakovací. Spočívá v opakování cviků nebo jednotlivých poloh 5x – 10x s výdrží od 5 do 10 sekund. Pohyb provádíme pomalu, kontrolovaně a s výdechem. S každým opakováním se zvětšuje rozsah pohybu. V polohách nehmitáme, nepohupujeme se a nejdeme přes bolest (Šebej, 2001). Podle Andersona (2010) existují 3 fáze protažení svalu. Jde o lehké protažení, rozvíjející se a drastické. Pokud provádíme lehké protažení pravidelně, přirozeně se naše míra flexibility zvýší a budeme schopni provádět cviky za naší momentální mezí. Poslední drastické protahování je velmi nežádoucí, neboť ve svalech přetrvává napětí, může být velmi bolestivé a hrozí i poškození protahovaných svalů.

#### **b) Holtova metoda**

Holtova metoda je založena na výše zmiňovanému principu PNF (proprioreceptivní neuromuskulární facilitace). Podle (Šebeje, 2001) jde o velmi účinnou metodu, co se týče rozvoje největšího rozsahu, protože zde dochází k maximálnímu možnému protažení limitující tkáň. Střídají se dvě fáze – izometrický stah antagonisty protahovaného svalu a následné protažení na 5–7 sekund. Kvůli své náročnosti a komplikovanosti by měla být prováděna pod dohledem odpovědné osoby. Můžeme se také setkat s označením super strečink, permanentní metoda či sportovní strečink (Fialová, 2004).

### c) Sölvebornova metoda

Tato metoda pochází od švédského lékaře Sölveborna a je také založena na principu PNF. Využívá výrazně delšího izometrického napětí než Holtova metoda a mezi sportovci je oblíbenější. Střídají se 3 fáze – kontrakce proti odporu po dobu 10–30 sekund, poté 2–3sekundová relaxace a třetí fází je protažení stejně dlouhé jako první kontrakce, 10–30 sekund (Šebej, 2001).

### 1.5.5 Využití nářadí a náčiní při strečinku

I když flexibilitu lze rozvíjet bez jakýchkoliv pomůcek, dalším způsobem, jak ji zvýšit, může být využití speciálně navržených strojů (viz obr. 2). Nejužívanější jsou strečinkové trenažery na nohy, které se využívají ve sportech jako gymnastika, tanec nebo bojové sporty, za účelem zvýšení kloubní pohyblivosti. Všechny protahovací stroje nejsou však vyrobeny stejně, ani nejsou vyrobeny tak, aby protahovaly všechny svalové skupiny. Záleží tedy na preferencích a potřebě každého jedince (Alter, 1999). Jebavý et al. (2017) ve své publikaci uvádí pomůcku stretch band (viz obr. 3), která se využívá ke zlepšení kloubní pohyblivosti. Pokud žádnou z těchto pomůcek nevlastníme, můžeme stretch band nahradit například ručníkem či opaskem. Během tréninků v tělocvičně můžeme pro strečink využít typické nářadí, jako jsou žebřiny (viz obr. 4), lavičky, či švédské bedny (Šebej, 2001).



Obrázek 2 Strečinkový trenažer na nohy  
Zdroj: USAHomegym, 2022



Obrázek 3 Stretch band  
Zdroj: vlastní



Obrázek 4 Využití žebřin  
Zdroj: vlastní

### 1.5.6 Benefity strečinku

I když jsou známy určité benefity strečinku, je mu věnována velmi malá pozornost, nebo je často úplně zanedbáván. Pravidelné protahování přispívá k prevenci zranění a poškození pohybového aparátu, zlepšuje výkonnost a je zásadní pro celkovou zdravou fyzickou kondici. Předchází ztuhlosti svalů (hypertonus) a vzniku svalových křečí. Za benefit strečinku můžeme také považovat zlepšení postavy, což vede ke zvýšení sebevědomí. (Nelson & Kokkonen, 2015).

Walker (2007) také uvádí, že se díky pravidelnému protahování zlepšuje celkový funkční výkon a zvyšuje se efektivita svalové práce. Flexibilní kloub vyžaduje méně energie v širším rozsahu pohybu a pružné tělo zlepšuje celkový výkon tím, že vytváří energeticky účinnější pohyby. Strečink dále připravuje tělo na zátěž při cvičení. Protahování před cvičením umožňuje, aby se svaly uvolnily a byly schopny lépe odolávat dopadu aktivity, kterou se rozhodneme dělat. Dle Ondřejkové (n. d.) je zvyšování rozsahu a pružnosti pro tanečnický nutností, aby mohly tento sport provozovat na vrcholové úrovni a byly schopny ovládnout správnou techniku požadovaných pohybů.

Celkové benefity strečinku jsou tedy zjevné, pokud se však provádí v určité míře. Ve sportu, kde je strečink alfa a omega, se mohou objevovat určitá rizika, která mohou být

až zdraví ohrožující a pozice, do kterých se sportovci dostávají, mohou být pro běžnou populaci nepředstavitelné.

### 1.5.7 Extrémní strečink

Je možné, že se svaly stanou příliš pružnými. Podle SynerStretch (1984) existuje kompromis mezi flexibilitou a stabilitou. Přemíra strečinku nebo přílišného uvolnění ovlivňuje okolní svaly, a ty pak poskytují kloubu méně podpory. Problémy s nestabilitou v kloubu můžou způsobit komplikace a člověk pak riskuje zranění, pokud nezná limity svého těla. Jedná se o mikroskopické trhliny v tkáních až po úplné natržení svalů, šlach nebo vazů. Nadměrná flexibilita může být stejně špatná jako nedostatečná, protože obojí zvyšuje riziko zranění. Jakmile sval dosáhne své maximální délky, pokusy o další protažení svalu přispívají pouze k natažení vazů a nadměrnému namáhání šlach (SynerStretch, 1984).

Ne u všech jedinců je nutno dosáhnout extrémní strečinkové úrovně. Existují však sporty, které se bez značných rozsahů neobejdou a jsou vyžadovány. Je to například krasobruslení, gymnastika, tanec, akrobacie, roztleskávání či bojová umění nebo hokej. Co se týče tance, do extrémních pozic lze zařadit taneční výpad (viz obr. 5), boční protažení hamstringů v leže (viz obr. 6), záchlon v kleku sedmo (viz obr. 7), provaz (viz obr. 8), čelný rozštěp (viz obr. 9), placku (viz obr. 10) a protažení hamstringů, vnitřních partií steh a hýžděového svalstva ve stoje (viz obr. 11 a 12) (Ramsay, 2014).



Obrázek 5 Taneční výpad  
Zdroj: vlastní



Obrázek 6 Boční protažení hamstringů v leže  
Zdroj: vlastní





Obrázek 7 Záklon v kleku sedmo  
Zdroj: vlastní



Obrázek 8 Provaz  
Zdroj: vlastní



Obrázek 9 Čelný rozštěp  
Zdroj: vlastní



Obrázek 10 Placka  
Zdroj: vlastní



Obrázek 11 Protažení ve stoje  
Zdroj: vlastní



Obrázek 12 Protažení vestoje  
Zdroj: vlastní

### 1.5.8 Hypermobilita

Hypermobilita znamená nadměrnou funkční pohyblivost kloubů, kdy dochází k jejich uvolnění nad fyziologickou mez. Tím se zajišťuje větší rozsah pohybu, než je běžná norma. Přírozeně vyšší volnost pohybu mají děti a ženy. Hypermobilita může být vrozená, konstituční, získaná nebo lokální. Hypermobilita lokální či získaná vzniká v důsledku onemocnění nebo sportovní zátěže. Jedinci s vrozenou flexibilitou by se měli vyhýbat pohybům a sportům, které nadměrnou flexibilitu ještě zvyšují a měli by se soustředit spíše na přirozený pohyb a posílení svalstva stabilizačními cviky (Zrubek, 2016). Poděbradská (2018) rozeznává 2 druhy hypermobility.

- a) Generalizovaná hypermobilita je ovlivněna částečně geneticky a konstitučně, nebo cvičením a sportem, je tedy získána. Hypermobilitu nemusí mít jen sportovci, kteří se na strečink a flexibilitu zaměřují, ale můžeme ji vidět i u běžné populace. Hypermobilita je však podporována už od útlého věku například ve sportovní gymnastice, baletu či tance jako takového, kdy je podmínkou mít určitou míru flexibility a dále jí rozvíjet většinou až za přijatelnou mez. Generalizovaná hypermobilita postihuje všechny klouby v různé míře.
- b) Lokální hypermobilita se nejčastěji nachází v oblasti zápěstí, nártu nebo páteře. Na rozdíl od generalizované hypermobility je doprovázená bolestí a většinou se řeší návštěvou lékaře a následně protizánětlivými gely nebo léky (Poděbradská, 2018).

## 1.6 Diagnostika flexibility

Flexibilitu, stejně jako jiné motorické schopnosti lze testovat a diagnostikovat. U pohyblivosti se především ověřuje rozsah kloubů a páteře z fyziologického hlediska. K měření rozsahu pohybu kloubů můžeme využít tzv. goniometr, nebo k vyhodnocení míry flexibility byly vytvořeny testy pohyblivosti. Mezi nejrozšířenější patří tzv. sit and reach test (viz obr. 13), trunk rotation test (viz obr. 14) a groin flexibility test (viz obr. 15) (Kabešová, 2011).

### a) Předklon do přesahu (Sit and Reach Test)

Tento test je nejvíce rozšířený a jeho cílem je změřit pohyblivost dolní části zad a hamstringů. Testovaný jedinec sedí na zemi s propnutýma nohama opřen zády a hlavou o zeď. Před ním je cca 30 cm vysoká lavička nebo bedna. Cílem testovaného jedince je dostat se z výchozí polohy (sed s předpažením) co nejdál na bednu a změřit vzdálenost. Důležité je

se pomalu a kontrolovaně posouvat, neodrážíme se, ani nehmitáme. Čím dále se jedinec dostane, tím větší míru pohyblivosti má (Sport Fitness Advisor, 2021).



Obrázek 13 Sit and Reach Test  
Zdroj: testsforsports.com, n. d.

#### **b) Rotace trupu (Trunk Rotation Test)**

Cílem tohoto testu je zjistit pohyblivost trupu a ramen. Prvním krokem je nakreslení svislé čáry na zeď nebo tabuli, dále si odměříme vzdálenost na délku paží od tabule s stoupneme si zády k ní. Ruce předpažíme a otočíme trup směrem doprava. Na tabuli nakreslíme značku, kde se naše konečky prstů dotkly. Pokud je označený bod za čarou, hodnoty budou kladné. Naopak záporné body a malá míra flexibility bude představovat bod před svislou označenou čarou. Musíme také dbát na správnost provedení cviku. Ruce jsou rovnoběžně s podlahou po celou dobu provedení cviku a chodidla zůstávají na místě. To samé opakujeme na levou stranu. Finální skóre je průměr obou rotací (Sport Fitness Advisor, 2021).



Obrázek 14 Rotace trupu  
Zdroj: sportsfitnesshut.blogspot.com, 2008

Tabulka 1 Výsledky testu rotace trupu

<b>Trunk Rotation Test</b>				
<b>Poor</b>	<b>Fair</b>	<b>Good</b>	<b>Very good</b>	<b>Excellent</b>
0 cm	5 cm	10 cm	15 cm	20 cm

Zdroj: sportsfitnesshut.blogspot.com, 2008

### c) Test flexibility třísel (Groin Flexibility Test)

Tento test měří pohyblivost adduktorů. Z výchozí pozice, sedu skrčmo, necháme kolena klesnout do stran, přičemž držíme chodidla u sebe a rukama přitáhneme kotníky co nejvíce k tělu. Vzdálenost se měří od paty k tříslům (Sport Fitness Advisor, 2021).



Obrázek 15 Test flexibility třísel  
Zdroj: testsforsports.com, n. d.

Tabulka 2 Výsledky testu flexibility třísel

<b>Groin Flexibility Test</b>				
<b>Poor</b>	<b>Fair</b>	<b>Good</b>	<b>Very good</b>	<b>Excellent</b>
25 cm	20 cm	15 cm	10 cm	5 cm

Zdroj: sport-fitness-advisor.com, n. d.

## 1.7 Rizika a zranění

Strečink a celková flexibilita je nedílnou součástí každého tanečníka. Důkladné protažení zajistí kvalitní provedení pohybu, lepší výkon a zabrání zranění. Správné protažení těla neublíží, ale ne vždy se dá všem typům zranění předejít. Jedná se především o zranění při samotném výkonu nebo během přípravy v sezóně, v rámci tréninkových jednotek. Příčinou může být nedostatečná příprava svalů na zátěž, přecenění svých sil, neopatrnost, špatně postavená tréninková jednotka s jednostranným zaměřením nebo nedostatečný odpočinek

(Ondrejková, n. d.). Riziky, se kterými se můžeme v tanci na soutěžní úrovni setkat, jsou přetížení, přepětí, přetrénování nebo svalová dysbalance.

- **Přetížení**

Jedná se o přímou reakci organismu na zátěž. Přetížení se projevuje bolestí hlavy, pocitem slabosti, křečmi, tachyponí nebo bledostí. Nejčastěji se objevuje po sportovním výkonu bez předešlé přípravy a přecenění organismu (Pastucha, 2014).

- **Přepětí**

Přepětí je těžším stupněm přetížení. Jedná se o nepoměr mezi připraveností sportovce a podaným výkonem. Většinou postihuje mladší sportovce, kteří chtějí dosáhnout co nejlepších výsledků, ale nejsou dostatečně trénováni a jejich organismus výkon nezvládne. Projevuje se pocitem nevolnosti, závratěmi, bolestí svalů, horečkami a v horších případech až kolapsovým stavem (Pastucha, 2014).

- **Přetrénování**

Syndrom přetrénování se dostavuje postupně a projevuje se nejen ve svalech, ale ovlivňuje i psychiku. Jedná se o opakované přetěžování organismu bez potřebné regenerace a odpočinku. Přetrénování může mít různé podoby a stupně. Většinou se projevuje podrážděností, ztrátou motivace a nezájmem o daný sport, poklesem výkonnosti či dokonce depresi (Pastucha, 2014).

- **Svalová dysbalance**

Svalová dysbalance neboli nerovnováha, vzniká, pokud jsou na jedné straně těla silnější posturální svaly než fázické. Příčinou je také zkrácení a ochabnutí svalů a nejčastěji se projevuje vadným držením těla. Svalové dysbalanci lze předcházet, pokud se jedinec zaměří na kompenzační cvičení ke svému sportu, kterému se věnuje, z důvodu stereotypních pohybů. Především při jednostranném zatížení (Jarkovská & Jarkovská, 2005).

Dle zahraničního sportovního doktora Deua, dvou terapeutek a bývalých tanečnic Greeneové a Lasnermové tanečníci čelí rizikům spojených s extrémním strečinkem a přílišným používáním kloubů a svalů. Většina těchto zranění zahrnuje kotník, nohu, chodidlo nebo dolní část zad. V oblasti kyčle se můžeme setkat se syndromem praskající kyčle, trhlinami labrů, tendinitidou flexorů kyčle, burzitidou kyčle a dysfunkcí křížokyčelního kloubu. Dále u tanečníků dochází k vymknutí kotníku, zánětu Achillovy šlachy a často se rozvine artritida v kolenu. Nesmíme opomenout stresové neboli únavové zlomeniny, které vznikají v důsledku opakovaného neadekvátního zatěžování. Kromě intenzivního tréninku má mnoho tanečníků mezi jednotlivými soutěžemi jen málo času na

zotavení a nemají žádnou „mimosezónu“. Omezující diety a nízká tělesná hmotnost může také přispět k tanečním zraněním (Hopkins, n. d.).

## **1.8 Raná specializace**

V souvislosti s riziky nesmíme opomenout problém rané specializace. Sporty lze dělit podle toho, kdy dochází ke specializaci pohybů a dovedností pro dané odvětví, jestli dříve, nebo později. Mezi raně specializované sporty patří například krasobruslení nebo gymnastika, kde je od sportovce očekáváno zvládnutí komplexních pohybů ještě před dosažením zralosti. Pokud k jejich učení dochází později, nelze očekávat zvládnutí pohybů na požadované úrovni. Jelikož disco dance má své základy právě ve výše zmiňované gymnastice, lze ho zařadit do raně specializovaných sportů (Kanadský sport pro život, n. d.).

Dle Periče (2008) existují dvě základní koncepce tréninku dětí. Tou první je raná specializace a druhou trénink přizpůsobený věku. Ranou specializaci můžeme charakterizovat jako zaměření se na konkrétní sport nebo pohybovou aktivitu od útlého věku, kde je důraz kladen na co nejvyšší výkon. Během tréninků jsou na děti kladeny vysoké fyzické i psychické nároky a dítě se prakticky přizpůsobuje tréninku dospělých, místo toho, aby se trénink přizpůsobil schopnostem dětí a odpovídal jejich věku. Tréninkové jednotky jsou často monotónní a dítě zvládá jen malou škálu pohybů a dovedností. Velkým rizikem rané specializace, a tedy i jednostranné pohybové aktivity je přílišné přetížení nebo naopak oslabení určitých svalových skupin, kde poté vznikají dysbalance. Problémy se objevují i po psychické stránce, kde se hojně v důsledku přílišné koncentrace na jediný sport objevuje syndrom vyhoření. Mladí sportovci jsou tlačeni do nejlepších výkonů, kde je měřítkem vítězství a obyčejná radost ze sportu je opomíjena. Tento problém může vést k přesycení sportem, frustraci, strachu z nedosažení očekávaného výsledku a při dlouhotrvajících stavech až k následnému předčasnému ukončení aktivní sportovní kariéry.

## 1.9 Charakteristika pozorované věkové kategorie

### Mladší školní věk

Mladší školní věk můžeme označit období od 6 do zhruba 10 let, zásadní rozdíly mezi dívkami a chlapci zde nejsou. Zdokonaluje se přesnost smyslového vnímání, a tím i koordinace mezi zrakem a jemnou motorikou, dobře funguje mechanická paměť a dochází k rozvoji představivosti (Labusová, 2022).

V tomto období se dítě většinou se sportem začíná seznamovat a ideální je všestranný pohybový rozvoj. Senzitivní období pro motorický vývoj je považováno od 8 do 10 let a celkově je mladší školní věk senzitivním obdobím pro rozvoj koordinace a částečné rychlosti. Dítě je schopno se rychle naučit nové pohyby a zároveň probíhají fyzické, psychické i sociální změny. Dítě ovládá základní pohybové činnosti, jako je lezení, skoky nebo běh. V tomto období také dochází k velkému a celkem snadnému rozvoji flexibility, protože kosti a svaly jsou velice pružné a přizpůsobitelné. Jednostranným a nepřiměřeným zatěžováním může však docházet k deformaci těla s následky do dalších etap života. Proto dbáme spíše na uvolňovací cvičení, správné dýchání a pracujeme na prevenci svalových dysbalancí (Zumr, 2019). Labusová (2022) stejně jako Zumr uvádí, že je nezbytné mít během tohoto období dostatek fyzického pohybu a děti by se neměly vystavovat jednostranné zátěži, jelikož to může mít za následek mnoho komplikací pohybového aparátu, které se poté řeší v dospělosti. Uvádí také, že přínosem pro tuto věkovou kategorii jsou protahovací cvičení. Období mladšího školního věku je z celkového pohledu velmi důležité, co se týče návyků na zdravý životní styl, uvědomění si zdravé rovnováhy mezi povinnostmi a odpočinkem a nabytí pozitivního přístupu k pohybové aktivitě.

### Starší školní věk

Starší školní věk, který se také nazývá puberta, je specifický pro rychlý růst a tím i vyšší hmotnost jedince. Je ohraničen zhruba od 11 do 14–15 let a objevují se zde již patrnější rozdíly mezi dívkami a chlapci. Velmi často se během tohoto období můžeme setkat s prudkými výkyvy nálad, tzv. odcizením se, nevyzpytatelností a touhou po soukromí. Mozek vykazuje největší aktivitu, co se týče emoční stránky a u dítě v tomto věku tedy převažuje náruživost a touha po svobodě. U dospívajícího naopak chybí určitá forma odpovědnosti či organizovanosti, a tak velmi často dochází ke konfliktu s dospělými. Přesto jsou zkušenosti, které dítě samo získá v tomto období cenné, jelikož na nich zakládá své kroky v dalších etapách života. Na základě výzkumu teenageři také silněji reagují na

každodenní stres a mají tendenci vyhodnocovat situace spíše negativně, což má pak za následek pocit bezradnosti (Labusová, 2021).

Zumr (2019) uvádí, že co se týče přístupu ke sportu, děti by si měly během tohoto období pěstovat trvalý vztah k systematickému tréninku a stále rozvíjet všestranné pohybové schopnosti. Doporučení, která vydává Světová zdravotnická organizace (WHO) říkají, že dítě by se ve školním věku mělo věnovat rozmanité pohybové aktivitě alespoň 60 minut denně, a to ve střední až vysoké intenzitě (Lázně Bludov, n. d.).

Celkově je starší školní věk senzitivním obdobím pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti a protahovacími cviky ovlivňujeme optimální rozvoj postavy a dbáme na prevenci dysbalance (Zumr 2019). Měkota et al. (1983) ve své publikaci uvádí, že do 15–16 let se zvětšuje rozsah pohybu jen u těch partií, které jsou buď při běžné aktivitě nebo cíleném pohybu procvičovány, jinak celkový rozvoj flexibility s nástupem puberty spíše klesá.



## **2 Cíle výzkumu, úkoly práce a hypotézy**

### **2.1 Cíle výzkumu**

Cílem výzkumu a celé diplomové práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit a porovnat přístupy jednotlivých extraligových klubů k rozvoji flexibility a zjistit, zda se přístupy shodují s předloženou literaturou.

### **2.2 Úkoly práce**

1. Sestavení teoretického základu práce na základě prostudované domácí i zahraniční literatury.
2. Vypracování metody výzkumu – vytvoření dotazníku.
3. Vyhledání a oslovení tanečních škol odpovídajících požadavkům diplomové práce.
4. Terénní šetření s cílem získání nezbytných dat pro další zpracování.
5. Zpracování výsledků a jejich publikování v rámci závěrečné diplomové práce.

### **2.3 Výzkumné otázky**

Výzkumné otázky vychází z cíle a zaměření výzkumu a lze je formulovat:

1. Jaké zásady pro rozvoj flexibility oslovení respondenti využívají?
2. Jaký druh strečinku z předložené literatury je respondenty preferován?
3. Jaké náčiní či náradí trenéři v rámci rozvoje flexibility využívají?
4. Je extrémní strečink nedílnou součástí disco tance?
5. V kolika letech by se měli tanečníci věnovat cílenému rozvoji flexibility?
6. S jakými riziky a zraněními se můžeme setkat ve spojitosti s extrémním strečinkem?

## **3 Metodika výzkumu**

### **3.1 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor se skládá z 10 tanečních klubů napříč Českou republikou. Jedná se o kluby, jejichž tanečníci soutěží na extraligové úrovni a jsou díky své historii a tanečním úspěchům velice známé a uznávané v celé republice. Konkrétně se jedná o taneční školu The Team Jirkov, Beethoven D.C. Chomutov, Move 21 z Českých Budějovic, Takt Liberec a Jablonec, TŠ Česká Třebová, TŠ Horizonty Havířov, TCO Dance Plzeň, AT Studio Domino Praha, Dance4Life Opava a Akcent Ostrava. Za každý klub byl osloven hlavní trenér, který má bohaté zkušenosti s přípravou dětí na taneční soutěže, což zahrnuje taneční přípravu, ale i aspekty důležité pro toto taneční odvětví – flexibilitu a pohyblivost. Všechny výše zmíněné kluby byly vybrány záměrně, protože se pohybují na podobné extraligové výkonnostní úrovni a odpovědi trenérů jsou tak porovnatelné a využitelné pro tuto práci.

### **3.2 Použité metody**

První metodou, která byla použita v této diplomové práci, bylo dotazování. Pro získání informací byl vytvořen dotazník (viz příloha 1), který se skládal z 22 otázek zaměřených na rozvoj flexibility u dětí mladšího a staršího školního věku. Respondenti měli možnost vybrat buď jednu odpověď, více odpovědí z nabízených nebo odpovídali na otevřené otázky vlastními slovy.

Druhou metodou byla analýza získaných informací, kdy cílem bylo pomocí grafů a psaného slova vyhodnotit odpovědi respondentů a dát tato data do jednoho celku s jasným závěrem.

Poslední metodou byla komparace, kdy jsem se zaměřila nejen na porovnání odpovědí hlavních trenérů na otázky v rozeslaném dotazníku, ale i na porovnání celkového přístupu jednotlivých klubů k rozvoji flexibility. Tyto přístupy jsem dále porovнала s teoretickou částí mé diplomové práce a určila tak, zda se rozvoj flexibility se zaměřením na taneční styl disco dance shoduje či neshoduje s teoretickými východisky.

### **3.3 Sběr dat – organizace výzkumu**

Výzkum byl proveden pomocí vypracovaného dotazníku přes online aplikaci Survio. Dotazník byl poslán všem hlavním trenérům výše vyjmenovaných tanečních škol. Trenéři byli kontaktováni emailem nebo telefonicky a byl jim zaslán přímý odkaz, který je přeměroval do již zmiňované aplikace. Dle statistických údajů z této aplikace zabralo vyplnění dotazníku respondentům přibližně 15–20 minut. Dotazník byl bez problému vyplněn všemi oslovenými trenéry a v rozmezí dvou týdnů byla potřebná data posbírána a odpovědi byly poté zpracovány pomocí grafů a psaného slova.

### **3.4 Analýza dat**

Analýza dat byla provedena po obdržení odpovědí z rozeslaného dotazníku a každá otázka byla analyzována samostatně. Jelikož byl dotazník postaven zčásti na uzavřených otázkách a zčásti na otevřených, odpovědi byly vyhodnoceny pomocí grafů, ale i slovně. Odpovědi od hlavních trenérů byly porovnány mezi sebou a byla vyhodnocena nejčastější odpověď, případně kontrast jejich odpovědí. Grafy jsou v práci doplněny slovním popisem a vytvořeny v programu Microsoft Excel.

## 4 Výsledky

Výsledky zasláního dotazníku jsou v této kapitole vyhodnoceny v pořadí, v jakém byly zodpovídaný respondenty. V rámci otázek jsou kurzívou uvedeny jednotlivé doslovné odpovědi respondentů a jsou porovnány jednotlivé shody v odpovědích nebo naopak určité odlišnosti.

### Otázka č. 1

Otázka číslo 1 se zabývala četností tréninkových jednotek týdně dětské a juniorské věkové kategorie, kde trenéři uváděli, že trénují v průměru 2–3x týdně 90 minut, bez rozdílů věkové kategorie (viz graf 1).

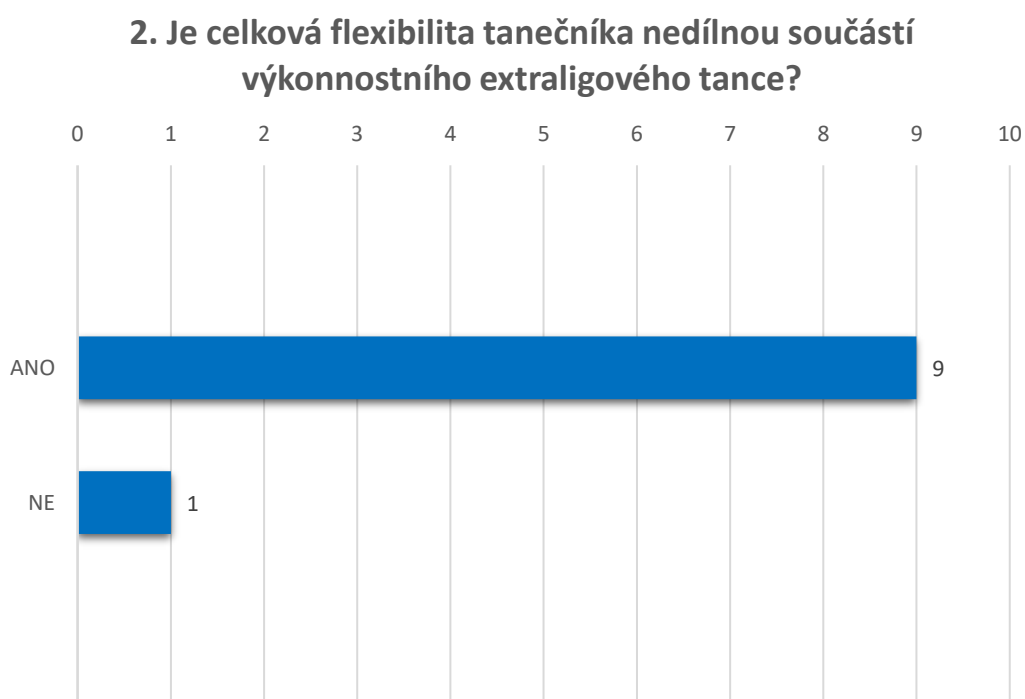
Graf 1 Četnost tréninků



## Otázka č. 2

V této otázce 9 z 10 respondentů uvedlo, že je flexibilita nedílnou součástí výkonnostního tance (viz graf 2). „*Díky flexibilitě dokáže tanečník provést správně technicky pohyby, které jsou v sestavách použity a bez určité míry flexibility by tanečník nebyl schopen uspět mezi konkurencí.*“ Dalším benefitem pravidelného strečinku je například prevence zranění nebo zlepšení celkové výkonnosti tanečníka. „*V dnešní době je flexibilita tanečníka nedílnou součástí výkonu. Podle flexibility se odvíjí výkon tanečníka.*“ V neposlední řadě nebyl respondenty opomenut posun tohoto tanečního sportu vzhledem k náročnosti, kde jsou na tanečnický kladeny větší nároky v oblasti flexibility, techniky a kondice. „*Bez flexibility nejde sport jako tancování provádět, především ze zdravotního hlediska.*“

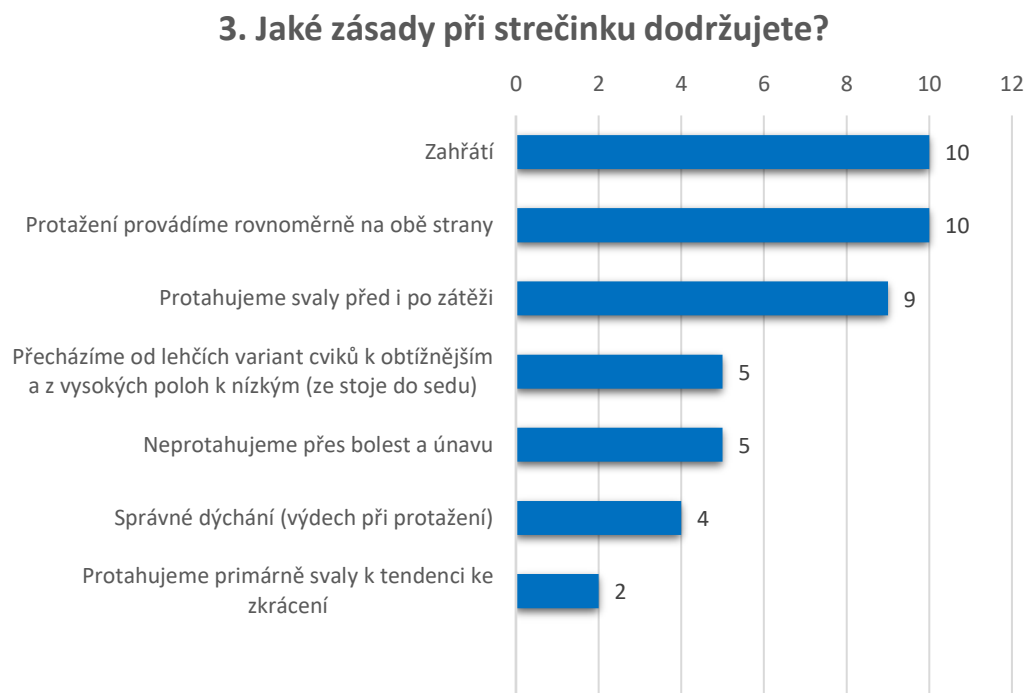
Graf 2 Celková flexibilita tanečníka



### Otázka č. 3

Co se týče zásad při rozvoji flexibility, všichni respondenti uvedli, že je nejdůležitější se před protažením zahřát a poté provádět protažení rovnoměrně na obě strany. Druhou nejčastější odpovědí bylo protažení svalů před i po zátěži. Naopak jen 2 z 10 respondentů uvedli, že protahují primárně svaly s tendencí ke zkrácení (viz graf 3).

Graf 3 Zásady strečinku

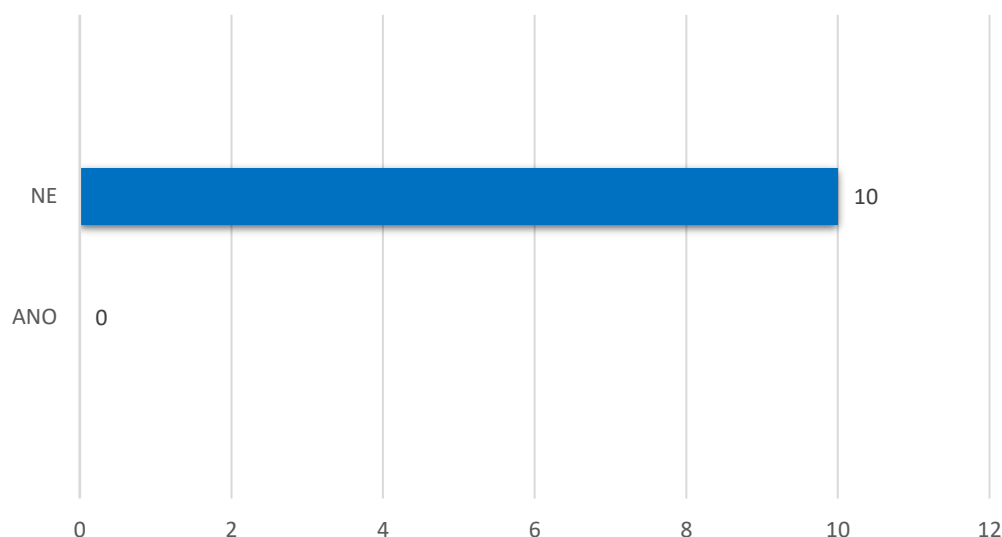


#### Otázka č. 4

Čtvrtá otázka se zabývala protahováním zraněného (nataženého či natrženého) svalu. 10 z 10 respondentů uvedlo, že záleží na míře zranění, ale z celkového hlediska by se zraněný sval, ať už jakékoliv vážnosti neměl protahovat (viz graf 4). „Sval je nejdříve potřeba uzdravit, aby nedošlo ještě k závažnějšímu poškození, a až poté ho začít lehce protahovat.“ Nemělo by se však jít přes bolest, cvičenec protažení řádně prodýchává a v krajní pozici nehmitá. „Když už je zranění залеченé, tak začínáme protahovat pouze do pozice kde to vůbec nebolí, nepérujeme jen prodýcháváme.“ Pokud je sval vyloženě natržený, je tanečník odkázán na lékařskou pomoc. „Zraněný sval neprotahujeme a řídíme se nařízením lékaře.“

Graf 4 Strečink zraněného svalu

#### 4. Pokud má tanečník zraněný sval (natažený nebo natržený), protahujete ho i přes tuto kontraindikaci?



## Otázka č. 5

Další otázka sledovala, kolikrát týdně se taneční kluby věnují rozvoji flexibility a zda jsou tréninkové jednotky zaměřeny jen na flexibilitu, nebo jsou spíše komplexní. Většina respondentů uvedla, že se rozvoji flexibility věnují v každém tréninku a jednotky jsou vždy komplexní (viz graf 5). „*Tréninkové jednotky jsou většinou komplexní a flexibilitu rozvíjíme v každém tréninku tzn. cca 3x týdně.*“

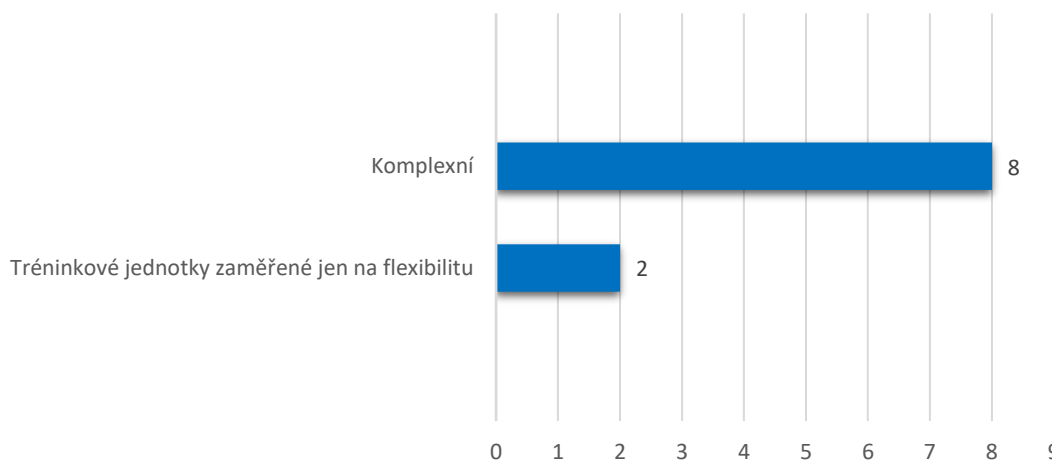
Komplexní trénink zahrnuje zahřátí, rozcvičení, nácvik choreografie, závěrečný „cool down“, což znamená zklidnění a některé jednotky mohou zahrnovat i posilování s vlastní vahou. „*Při každém tréninku (3x týdně) se pravidelně věnujeme gymnastice + skokům na airtraku i posilování.*“

Taneční kluby mívají několikrát za sezónu i víkendové soustředění, kde se rozvoji flexibility také věnují a mohou jí dát větší důraz vzhledem k časovým možnostem. „*Rozvoji flexibility se vždy věnujeme v tréninkové jednotce na začátku a cool down máme na konci tzn. 3x do týdne + např. na víkendovém soustředění, kde máme více času.*“

Pouze 2 respondenti uvedli, že mají tréninkové jednotky zaměřené jen na flexibilitu. Upřesnili ale, že se jedná hlavně o začátek sezóny, poté jsou jednotky komplexní. „*Tréninkové jednotky jsou spíše komplexní, ale některé tréninky více zaměřujeme na flexibilitu – hlavně po prázdninách.*“ Rozdílům v přístupu flexibility během sezóny se bude věnovat otázka č. 12.

Graf 5 Zaměření tréninkové jednotky vzhledem k flexibilitě

### 5. Kolikrát týdně se věnujete rozvoji flexibility? Máte některé tréninkové jednotky zaměřeny jen na flexibilitu, nebo jsou spíše komplexní?



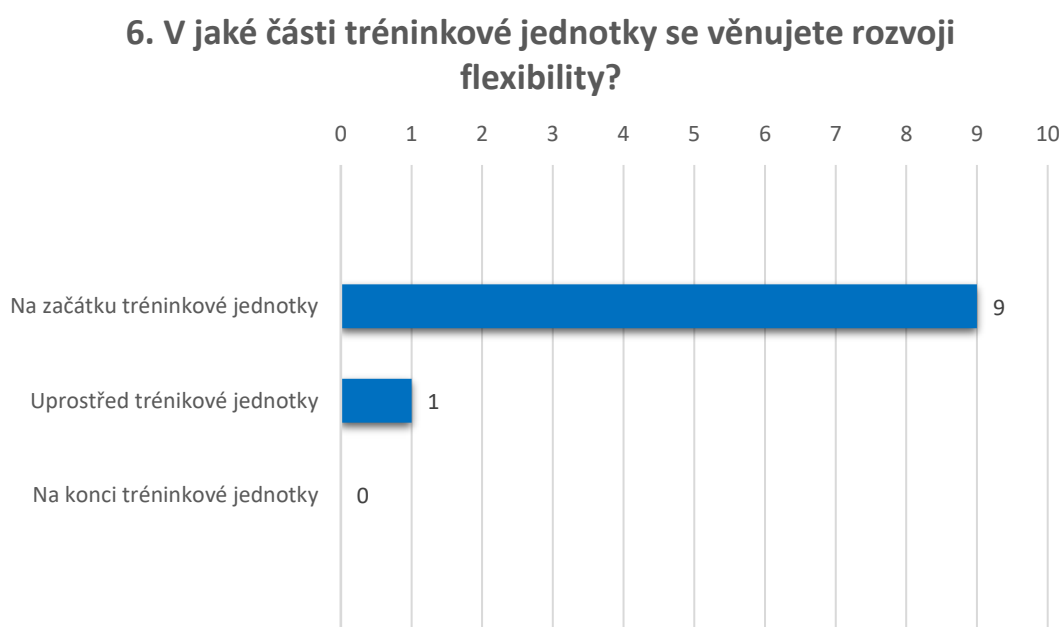


## Otázka č. 6

V otázce č. 6 respondenti uváděli, že co se týče rozvoje flexibility v rámci tréninkové jednotky, záleží na fázi sezóny, ale zpravidla se rozvoji věnují na začátku tréninku (viz graf 6). „Rozvoji flexibility se věnujeme hned po zahřátí a lehkém komplexním protažení.“

Pouze jeden trenér uvedl, že se rozvoji flexibility věnuje zpravidla uprostřed tréninkové jednotky. Ke konci se naopak, podle všech respondentů, jedná jen o lehké protažení a zklidnění organismu. „Rozvoji flexibility se věnujeme hlavně na začátku a na konci máme jen lehké protažení a tzv. cool down.“

Graf 6 Rozvoj flexibility v rámci tréninkové jednotky



**Otázka č. 7 - Popište, jak vypadá rozcvička před tréninkovou jednotkou (zahřátí, délka rozcvičení, cviky (výdrže, švihová cvičení), rozcvičení s pomůckami, ve dvojici atd.) a protažení po tréninkové jednotce.**

*„Zahřátí: 10 minut cca v pohybu, cviky – panák, přípravy na skoky, protažení bez pomůcek na 15 až 20 minut, poté švihová cvičení, po tréninku je protažení statického typu cca 5 minut.“*

*„Trénink začíná vždy během, skokem přes švihadlo – případně atletickou abecedou (10 min). Protažení na začátku máme vždy na 15–20 minut. Strečink provádíme vždy na konci tréninku 5 minut.“*

*„Celková rozcvička trvá cca 25 minut. Cviky na zahřátí (panák, vysoká kolena, zakopávání angličáky – 5 min). Potom následuje protažení od hlavy směrem dolů. Poslední jsou švihy nohou v tempu. Na konci tréninku je pouze pětiminutové statické protažení.“*

*„Před: cca 5 min zahřátí – panáky, vysoká kolena, většinou do hudby. Poté protažení buď ve dvojici, nebo každý sám – spíše statické s výdržemi. Poté postupky, švihy, skoky. Toto trvá cca 20–25 min. Po tréninkové jednotce je to spíše uvolnění zatěžovaných svalů na cca 5 min.“*

*„Před – 5 min zahřátí, 20 min protažení od hlavy směrem dolů. Poté zařazujeme výdrže a švihová cvičení. Po tréninku je strečink kratší (do 5 min).“*

*„10min zahřátí, 15min protažení, 15min technika. Po tréninku je 5 min protažení.“*

*„Na začátku tréninku je 10 min zahřátí, 15 min dynamicky strečink, statický, výdrže – při výdržích používáme pomůcky. Na konci pouze cool down na 5 minut.“*

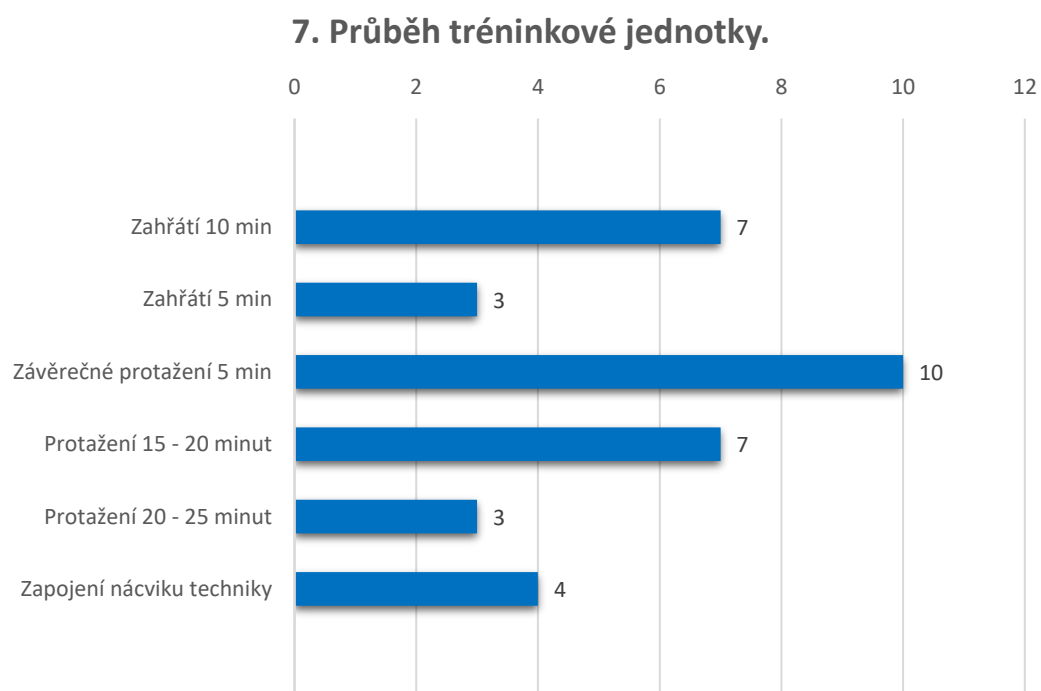
*„Na začátku TJ cca 10 min zahřátí, protahovací cviky statické 15 minut a dynamická cvičení. Na konci TJ spíše kompenzační cviky na 5 minut.“*

*„Zahřátí cca 10 min, protažení 15 min, poté skoky, postupky cca 10 min. Na konci cool down na 5 min.“*

*„Záleží, na co je trénink zaměřen, ale v podstatě se jedná o cca 10 min zahřátí, 15–20 min protažení a na konci 5 min lehké protažení po zátěži.“*

Z následujícího grafu (viz graf 7) lze vyčíst, že postup je u většiny klubů neměnný, protažení na začátku tréninku trvá zpravidla 15–25 minut a předchází mu celkové zahřátí na 5–10 minut. Odlišnosti se objevují v náplni rušné části. Většinou zahřátí probíhá s doprovodem hudby, ale objevuje se i klasický běh či atletická abeceda. Čtyři trenéři zahrnují nácvik techniky po zahřátí a protažení. Na konci tréninkové jednotky se všichni věnují pětiminutovému statickému strečinku zaměřenému na kompenzační cviky a tzv. cool down.

Graf 7 Průběh tréninkové jednotky

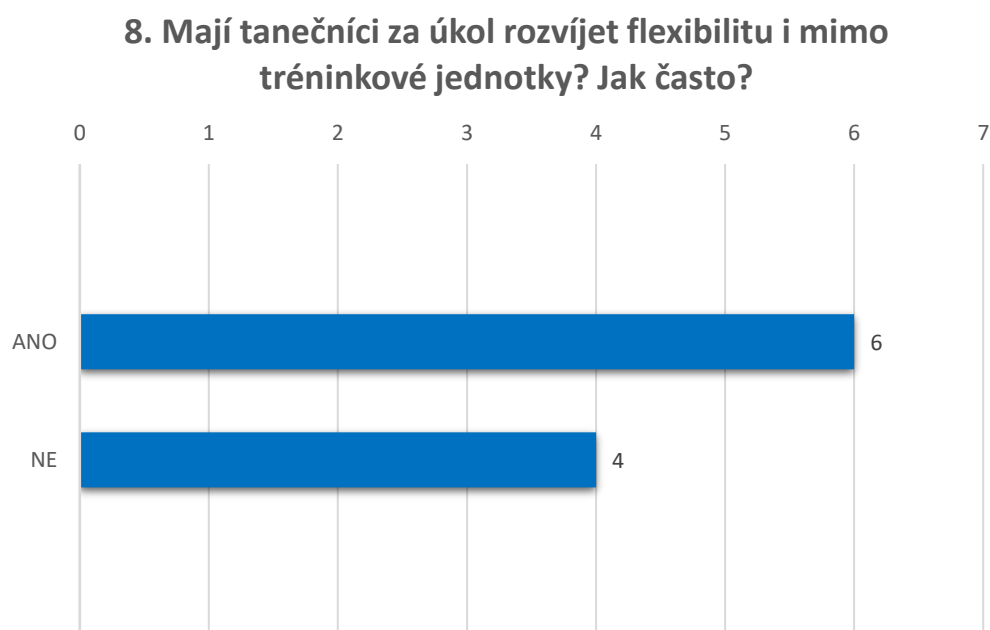


### Otázka č. 8

V otázce 8, která se zabývala rozvojem flexibility mimo tréninkové jednotky, 6 z 10 respondentů uvedlo, že jejich svěřenci mají za úkol rozvíjet flexibilitu i mimo tréninkové jednotky, a 4 odpověděli, že to od nich neočekávají (viz graf 8). Dle respondentů záleží na tom, zda je skupinový tanečník zároveň sólovým tanečníkem, zda dochází na hodiny gymnastiky, což je velmi časté, či jestli to jeho časové možnosti dovolují. „Flexibilita tanečníků mimo řádný trénink je dost individuální, 60 % tanečníků dochází 1–2x týdně na gymnastiku.“

6 z 10 respondentů se však shodlo, že alespoň 2x týdně by se tanečníci měli věnovat rozvoji flexibility i mimo taneční tréninky ve svém klubu. „Naši svěřenci mají za úkol se protahovat alespoň 2x týdně mimo naše společné tréninky.“

Graf 8 Rozvoj flexibility mimo tréninkovou jednotku

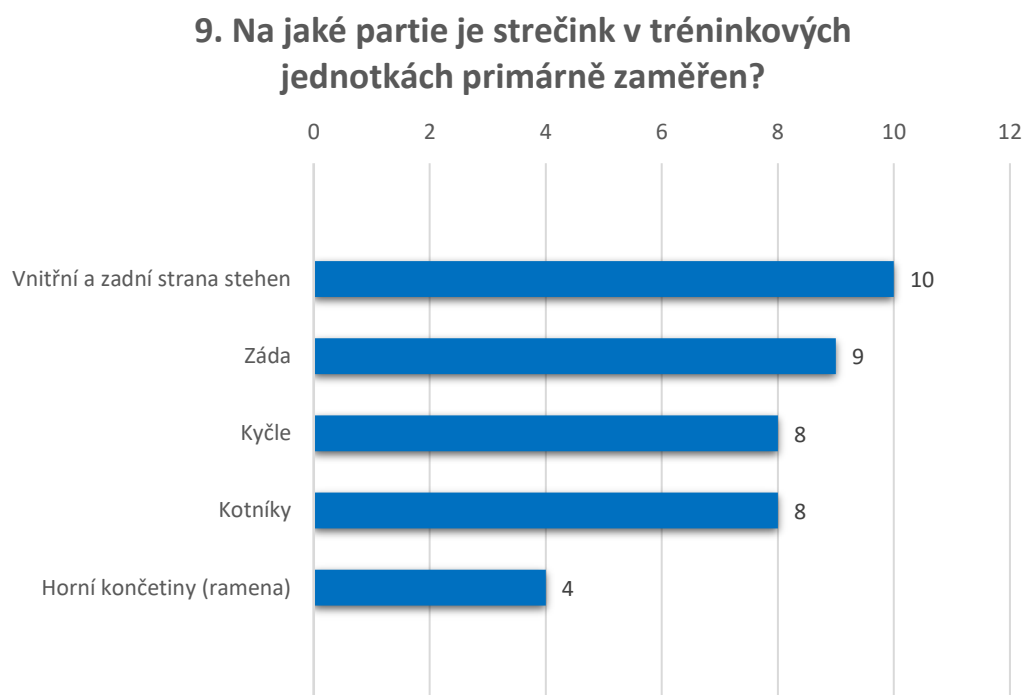


## Otázka č. 9

V otázce č. 9 bylo zjišťováno, na jaké partie se primárně strečink v tréninkových jednotkách zaměřuje (viz graf 9). Nejčastěji se trenéři zaměřují na dolní končetiny (vnitřní a zadní strana stehen, kotníky, kyčle) a záda. Je to z důvodu pozic, do kterých se tanečníci dostávají – roznožky, bočný rozštěp, čelný rozštěp, průplav nebo také skoky, které vyžadují ohebnost zad. „Zaleží na tom, co potřebujeme děti naučit. Pokud trénujeme roznožky, zaměříme se na protažení vnitřní strany stehenního svalu apod.“

Dále 4 z 10 respondentů odpověděli, že se mimo důrazu na dolní končetiny a záda zaměřují také na protažení horních končetin, a to především u dětí. „Zaměření strečinku závisí na věku a taneční úrovni. U dětí nohy a ruce, u dospělých je třeba strečink celého těla.“ Celkově je strečink však komplexní. „Soustředíme se na protažení celého těla.“

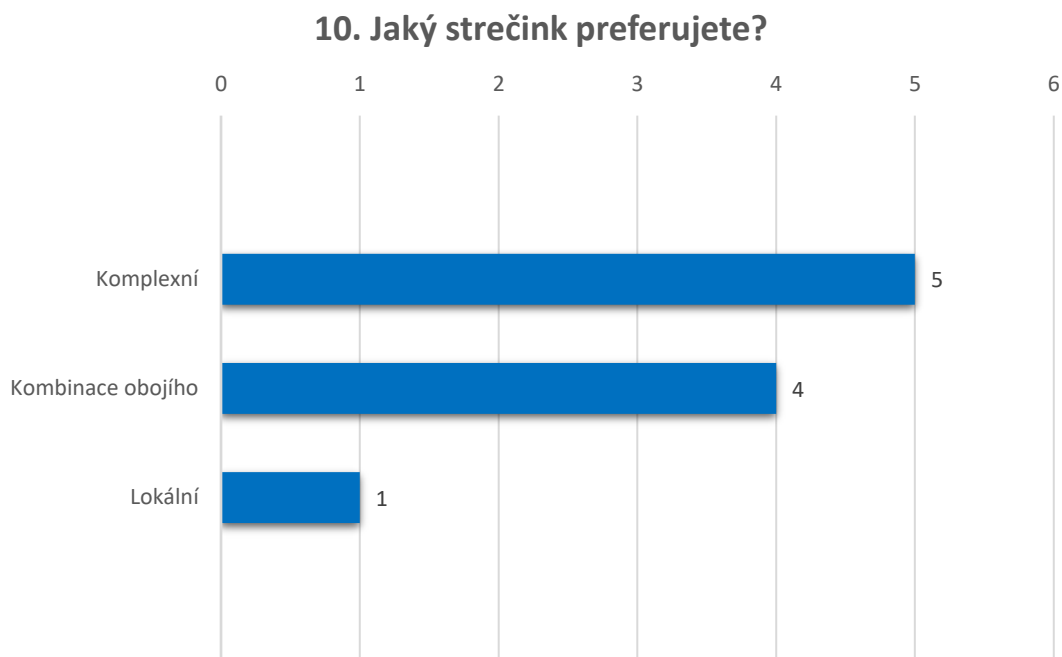
Graf 9 Primárně protahované partie



### Otázka č. 10

Tato otázka souvisela s otázkou předchozí. Respondenti měli odpovědět, zda preferují strečink komplexní, lokální nebo kombinaci obojího. 5 z 10 uvedlo, že preferují komplexní strečink, 4 kombinaci obojího a jen jeden respondent uvedl, že preferuje lokální strečink (viz graf 10).

Graf 10 Preferovaný druh strečinku

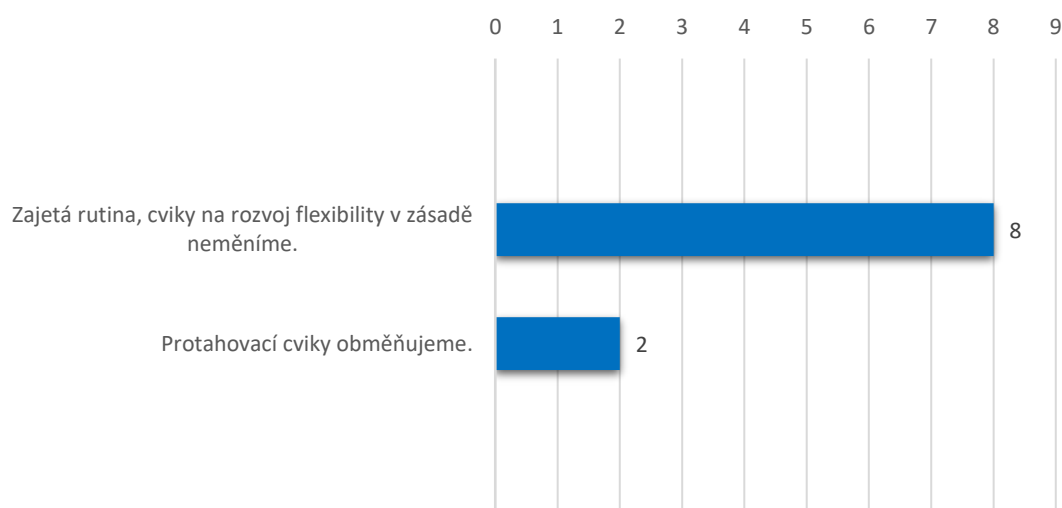


### Otázka č. 11

V otázce 11 měli respondenti vybrat, zda mají během svých tréninků osvojenou určitou rutinu a cviky v zásadě nemění, nebo zda protahovací cviky obměňují. 8 z 10 respondentů uvedlo, že mají svou zaběhlou rutinu, kterou nemění. Tanečníci tak přesně vědí, jak se protahovat a tyto „zajeté“ cviky se učí už od dětské věkové kategorie. Pouze dva respondenti uvedli, že cviky obměňují (viz graf 11).

Graf 11 Zaběhlá rutina či obměna cviků

### 11. Máte zaběhlou určitou rutinu, co se týče cviků pro rozvoj flexibility, nebo se snažíte cviky obměňovat a máte různé varianty?



## Otázka č. 12

Na předchozí otázku navazoval dotaz ohledně měnícího se přístupu vzhledem k sezóně – zda přístup k rozvoji flexibility závisí na tom, v jaké části sezóny se tanečníci nachází. 7 z 10 respondentů uvedlo, že na tomto aspektu záleží. Na začátku sezóny, což je po hlavních prázdninách, jsou tréninky více zaměřeny na rozvoj flexibility a je potřeba se vrátit do navyklého režimu. „Vždy od září máme do listopadu zaměřené tréninky čistě jen na flexibilitu.“ „Ano mění. Po prázdninách je třeba začít pozvolna a zátěž se postupně přidává.“

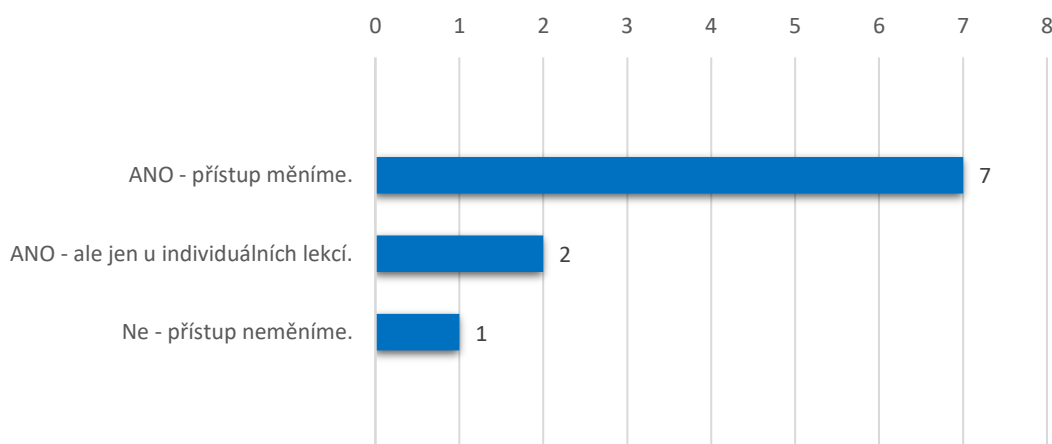
Dva respondenti uvedli, že cca od září do listopadu mají tréninky zaměřeny z velké části na rozvoj flexibility, a poté se pozornost obrací spíše k již zmiňovaným choreografiím. „Na začátku sezóny jsou tréninky více zaměřeny na rozvoj flexibility, delší doba, najetí na režim po prázdninách. Během soutěží je věnovaná pozornost hlavně choreografii a flexibilita je udržována.“

Dva respondenti uvedli, že se přístup mění jen u individuálních lekcí. „Jen u individuálních lekcí měníme přístup, jinak ne.“

Jeden respondent uvedl, že flexibilitu rozvíjejí během celé sezóny stejně. „Nemění, jen dbáme na opatrnost, pokud jedinec dlouho na tréninku nebyl např. kvůli nemoci.“

Graf 12 Rozvoj flexibility během sezóny

### 12. Mění se přístup k rozvoji flexibility vzhledem k sezóně? Například po prázdninách, během přípravy na soutěže, během soutěží?





### **Otázka č. 13 a 14**

Otázka 13 a 14 sledovala, jestli trenéři v rámci strečinku přistupují k jednotlivým tanečnickům individuálně a respektují jejich potřeby, a jestli jsou patrné rozdíly ve skupinovém nebo sólovém tanci. 8 z 10 respondentů uvedlo, že se snaží k tanečnickům přistupovat individuálně. Polovina uvedla, že se tyto přístupy liší, když se jedná o sólového či skupinového tanečnicka (viz graf 13 a 14).

*„Každý sólový tanečník má přizpůsobený program tak, aby vyhovoval jak jeho času, tak jeho potřebě.“*

*„Sólový tanečník je vystaven větší fyzické i psychické námaze.“*

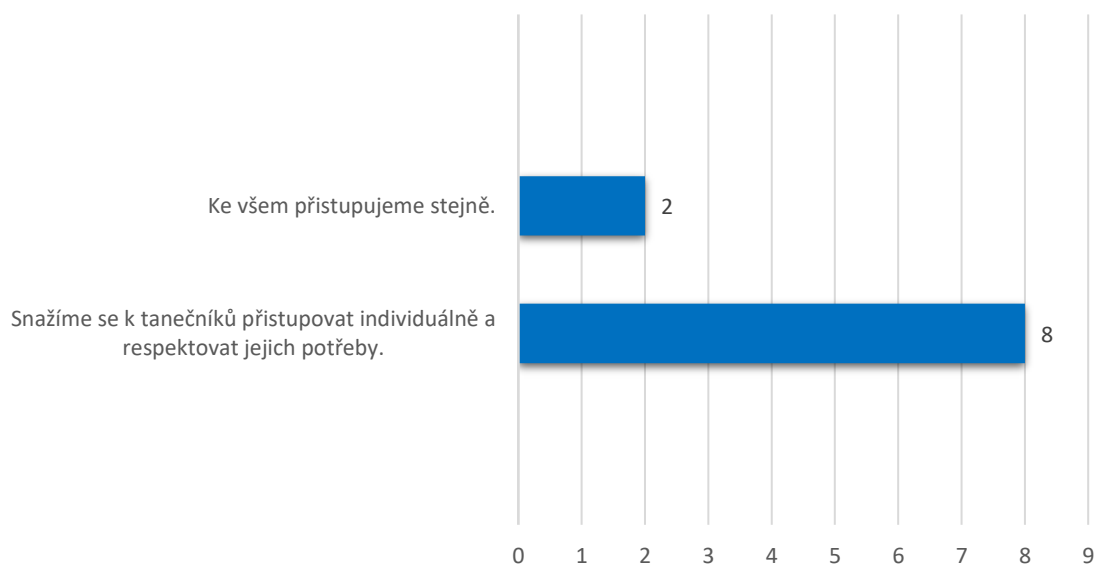
*„Takovýto tanečník má více tréninků, které jsou intenzivní, je zde větší důraz na nacvičení správné provedení technických prvků, které musí zvládnout a je od něj očekáván i aktivnější přístup.“*

*„Na sólisty je kladen větší důraz, trénink je intenzivnější.“*

Trenéři se především zaměřují na prvky, které jednotlivce potřebuje vylepšit a zdokonalit se v nich. *„U jednotlivce se zaměřím na to, co potřebuje zlepšit a kladu na něj větší nároky.“*

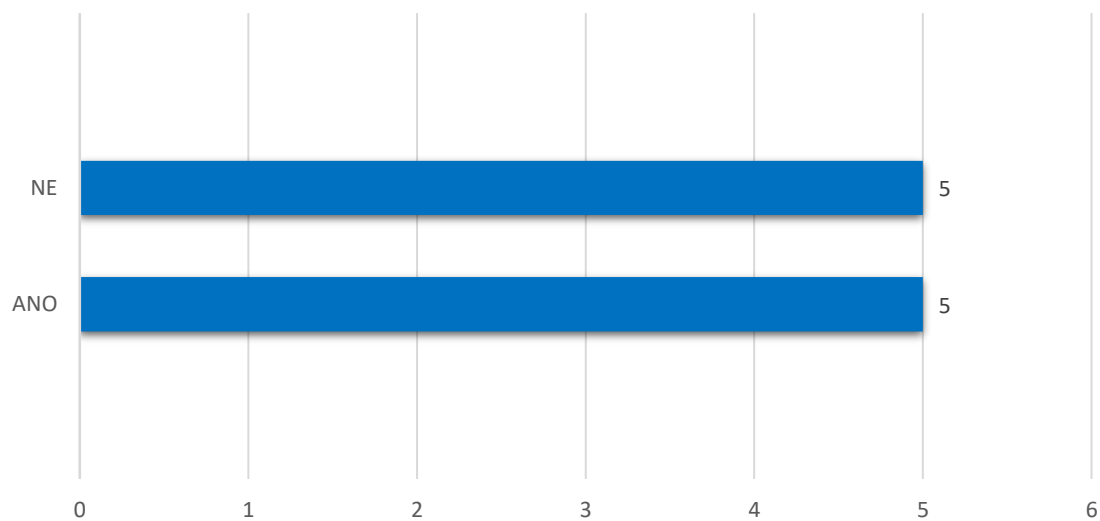
Graf 13 Individuální potřeby tanečníka

**13. Přihlížíte na individuální potřeby každého tanečníka?  
Například volíte alternativní cviky, přizpůsobujete čas?**



Graf 14 Přístupy sólového a skupinového tance

**14. Liší se tyto přístupy v rámci sólového a skupinového tance?**



### Otázka č. 15

Další otázka se zaměřovala na preferovaný druh strečinku. Respondenti měli možnost zvolit více odpovědí. 9 z 10 respondentů nejvíce preferuje strečink statický, kdy jde o setrvání v krajní pozici po daný časový úsek. S tím se pojí i strečink aktivní a pasivní. Podle respondentů se tyto dva přístupy většinou kombinují. 7 z 10 poté odpovědělo, že preferují strečink dynamický, který je postaven na kontrolovaných pohybech a PNF strečink, který spočívá v kontrakci, relaxaci a následném protažení svalu. Pouze 2 z 10 respondentů odpověděli, že preferují strečink balistický, který je podobný strečinku dynamickému, s tím rozdílem, že zde neprobíhá kontrola pohybu (viz graf 15).

Graf 15 Preferovaný druh strečinku



## Otázka č. 16

Otázka 16 se zaměřovala na cviky, kterými trenéři nejčastěji rozvíjí flexibilitu, jejich výdrž, počet opakování apod. Odpovědi zahrnovaly výdrž v placce, tzv. průplav, protažení kotníku pro větší mobilitu, protažení kyčlí, hrudní páteře a zad („kočičí hřbet“), řadové postupky, kdy každý tanečník provádí cvik 3x–4x s patřičným odpočinkem – švihy a výkopy. Respondenti u každého cviku uváděli počet opakování alespoň 3x–4x s výdržemi v průměru 15 s, nebo počítáním na 8 dob.

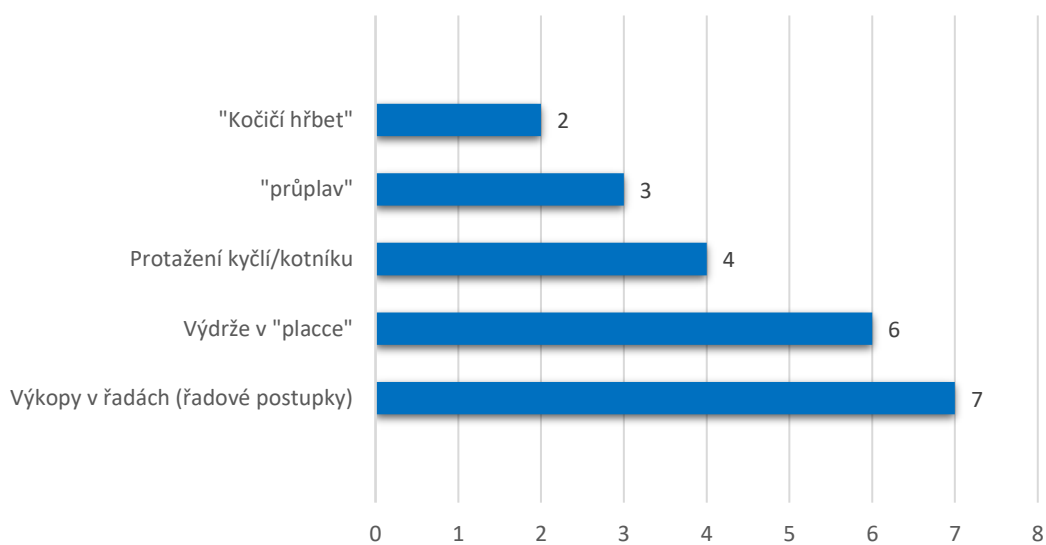
„Výdrže v placce, protažení kotníku, výdrže cca 15 s, opakování 2x– 3x.“

„Výdrže provádíme vždy 8 dob, počítání v pomalém tempu na každou stranu.“

„Délka vydržet cca 15 s, opakování 3x.“

Graf 16 Cviky na rozvoj flexibility

### 16. Popište jakými cviky rozvíjíte flexibilitu. (Délka výdrží, počet opakování apod.)

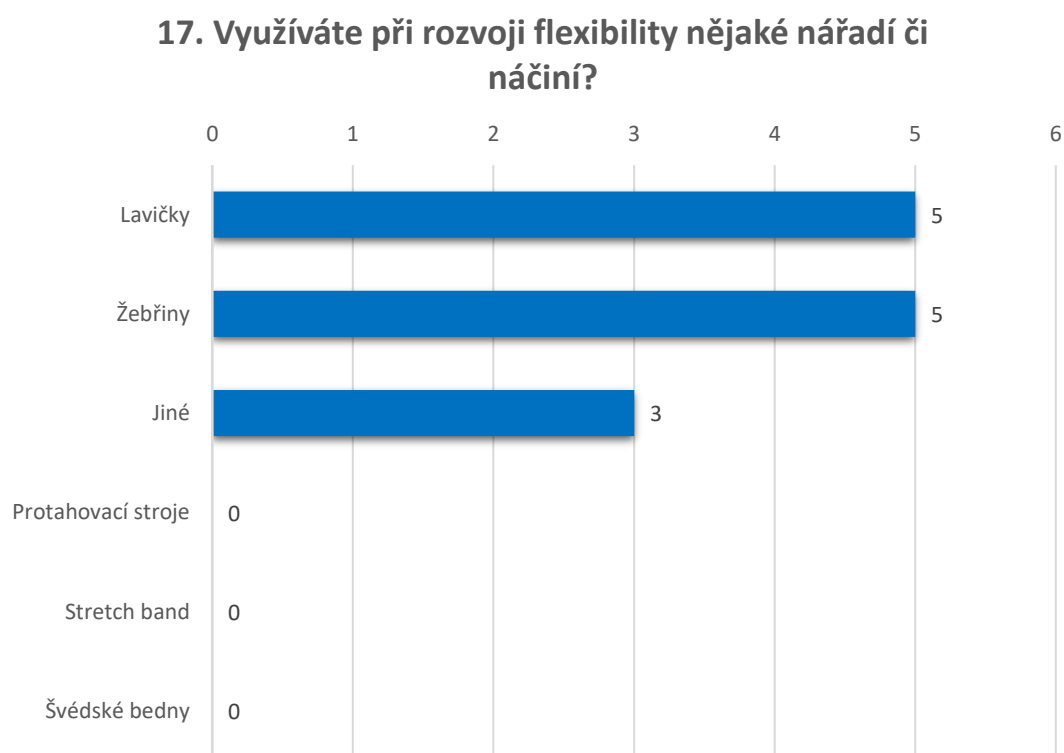


### Otázka č. 17

Co se týče použití nářadí či náčiní při rozvoji flexibility, nejvíce využívaným náčiním jsou lavičky a žebřiny, ne všichni tyto pomůcky však využívají (viz graf 17). Jako jiné pomůcky byly uvedeny například destičky, overbally nebo airtrack. „*Používáme overbally nebo airtrack.*“ „*Občas používáme overbally.*“ „*Hojně využíváme malé destičky – například na provaz.*“

Protahovací stroje, stretch bandy či švédské bedny se při rozvoji flexibility v tomto tanečním odvětví nevyužívají vůbec.

Graf 17 Používané nářadí či náčiní při rozvoji flexibility

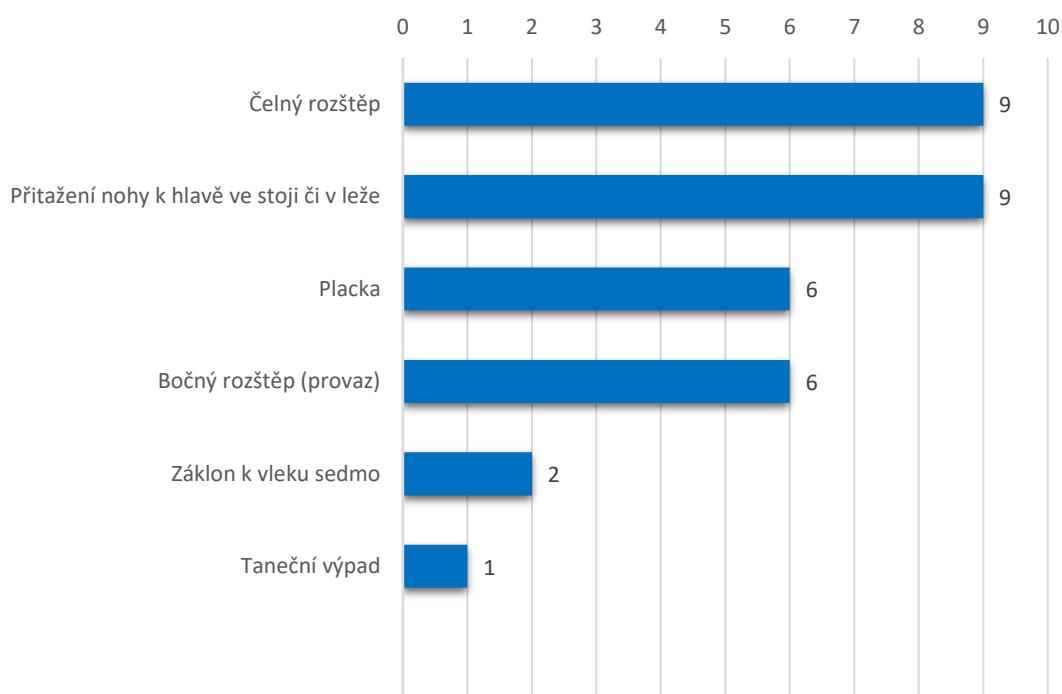


## Otázka č. 18

Otázka 18 se zabývala pozicemi, do kterých se tanečníci dostávají a pro které je potřeba extrémní míra flexibility. 9 z 10 uvedlo čelný rozštěp a přitažení nohy k hlavě v leže či ve stoje, 6 z 10 poté uvedlo placku a bočný rozštěp, 2 z 10 záklon v kleku sedmo a pouze jeden respondent uvedl taneční výpad (viz graf 18). Jiné pozice, které byly uvedeny, byly například most (rozsah v ramenním kloubu), průplav, různé druhy skoků, výkopů a zášvihy za hlavu.

Graf 18 Nejčastější pozice tanečníků

### 18. Jaké jsou nejčastější pozice, do kterých se tanečníci dostávají a je pro ně potřeba extrémní míra flexibility?



## Otázka č. 19

Na extrémní strečink byla zaměřena otázka 19, kde byla dotazovaným položena otázka, zda je extrémní strečink pro taneční odvětví nutný. Pouze 4 respondenti uvedli, že ano (viz graf 19).

*„Čím je lepší míra flexibility, tím je lepší úspěšnost.“*

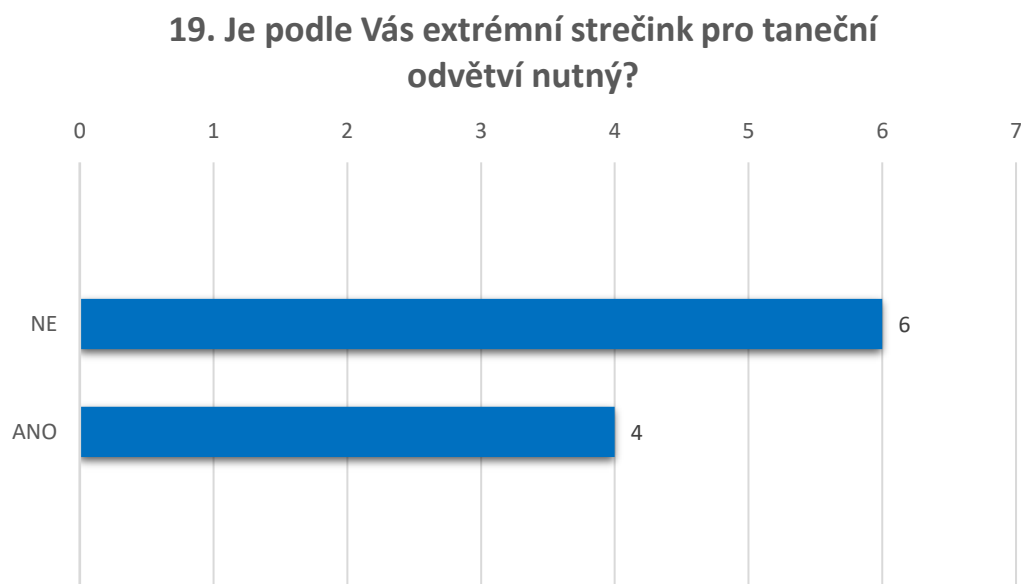
*„Bez extrémní flexibility nemá tanečník šanci uspět a rovnat se konkurenci.“*

*„Flexibilita udržuje pružnost svalů a brání natažení a poškození svalů během prováděných prvků.“*

*„Ano, extrémní strečink je pro tento sport nevyhnutelný z důvodu prováděných prvků.“*

Dle respondentů (6) není extrémní strečink pro toto odvětví nutný. *„Je to dle mého názoru víceméně rychlostně-silový sport s velkými nároky na koordinaci, kde je potřeba určitého rozvoje flexibility ale určitě ne maximálního.“* Extrémní strečink byl zde přirovnán k moderní gymnastice, kde je důraz na flexibilitu kladen mnohem více než v tanečním stylu disco dance. Dle respondentů se tato míra flexibility nedá srovnat a ani není od tanečníků na této úrovni vyžadována. *„Extrémní míru flexibility si spíše představím v moderní gymnastice, u disco dance bych ji takto nenazvala.“*

Graf 19 Nejčastější pozice tanečníků

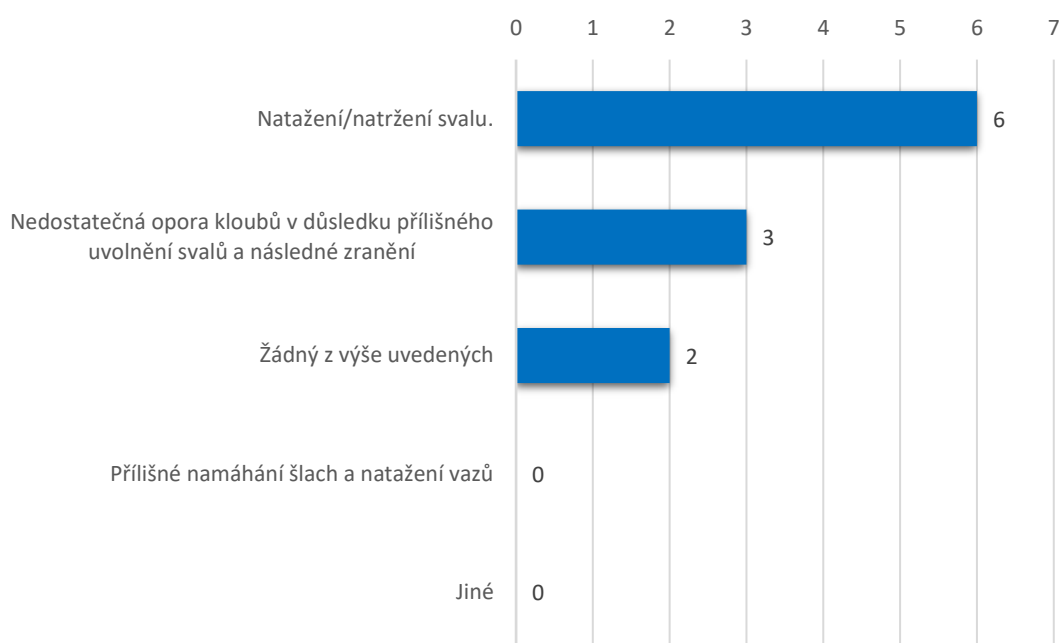


## Otázka č. 20

Otázka číslo 20 se zabývala riziky spojenými s tanečním stylem disco dance a extrémním strečinkem. 6 z 10 respondentů se setkala s nataženým nebo natrženým svalem, z nich však 4 uvedli, že se jednalo spíše o nedostatečné protažení před výkonem, nebo že zranění bylo způsobeno špatně vykonaným pohybem. 3 respondenti se setkali s následnou nedostatečnou oporou kloubů v důsledku přílišného uvolnění svalu a následného zranění. 2 respondenti se neseťkali s žádnými riziky a nikdo z respondentů se neseťkal s namáháním šlach a vazů. Jiná rizika nebyla respondenty zmíněna (viz graf 20).

Graf 20 Rizika spojená s extrémním strečinkem

### 20. S jakými riziky jste se setkali ve spojení s extrémním strečinkem?





## Otázka č. 21

Předposlední otázka byla zaměřena na hypermobilitu neboli nadměrnou funkční pohyblivost kloubů. Zda ji trenéři nějakým způsobem řeší, a jestli je hypermobilita pro tanec jako takový výhodou či nevýhodou (viz graf 21). 8 z 10 respondentů ji žádným způsobem neřeší. „*My ji neřešíme, pokud má tanečník závažné komplikace, je odkázán na odborníky.*“

Dle 4 respondentů je hypermobilita v tanečním odvětví výhodou.

„*Čím je tanečník flexibilnější, tím lépe a snadněji zvládá určité pohyby či pozice.*“

„*Pro taneční odvětví výhoda, do běžného života spíše nevýhoda.*“

„*V tancování je to výhoda pro daně vykonané pohyby, avšak v normálním životě nevýhoda. Dotyčný má pak více bolestí a problémy s tělem.*“

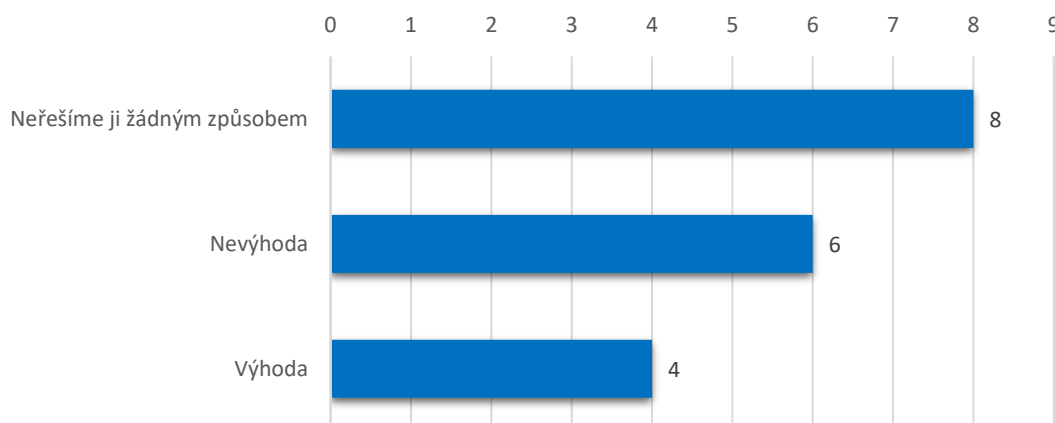
6 respondentů na druhou stranu uvádí, že je to spíše nevýhoda.

„*Může dojít ke snadnému vykloubení, poranění a tanečník je nucen určité pohyby kontrolovat.*“

„*Pohyby je nutno přizpůsobovat, někdy to jde lépe, někdy hůře.*“

Graf 21 Hypermobilita

### 21. Řešíte u dětí nějakým způsobem hypermobilitu (nadměrná funkční pohyblivost kloubů)? Je podle Vás výhoda nebo nevýhoda, když je dítě hypermobilní?



## Otázka č. 22

Poslední otázka se zabývala senzitivním obdobím pro rozvoj flexibility. Dle respondentů by se děti a začínající tanečníci, kteří se chtějí disco dance věnovat na extraligové úrovni, měli začít věnovat cílenému rozvoji flexibility v rozmezí od 4 do 6 let (viz graf 22).

Graf 22 Ideální věk pro rozvoj flexibility



## 5 Diskuze

První výzkumná otázka sledovala, jaké zásady trenéři v jednotlivých klubech dodržují. V teoretické části jich bylo uvedeno 12 základních a jsou podloženy odbornou literaturou (Osten, 2005; Stackeová, 2011). Ne všichni však tyto zásady dodržují. 10 z 10 respondentů uvedlo, že se soustředí na zahřátí před strečinkem, rovnoměrné protažení na obě strany, pravidelnost strečinku v rámci tréninkových jednotek i mimo ně během týdne a opatrnost, co se týče neprotahování zraněného svalu. 9 z 10 trenérů protahují svaly se svými svěřenci před i po zátěži a kombinují lokální strečink s komplexním nebo rozvíjí flexibilitu jen komplexním způsobem. Velký počet respondentů (8 z 10) také uvedl, že má individuální přístup ke každému tanečníkovi a řídí se pravidlem, že co vyhovuje jednomu, nemusí vyhovovat druhému. Pouze 5 z 10 respondentů uvedlo, že při strečinku nejde přes bolest a únavu, přechází od lehčích variant cviků k obtížnějším a z vysokých poloh do nízkých. Čtyři respondenti poté uvedli, že dodržují zásady správného dýchání, kdy je důležité provádět protažení s výdechem. 8 z 10 klubů má neměnnou rutinu a cviky na rozvoj flexibility v zásadě nemění, což s porovnáním s literaturou není ideální přístup z důvodu automatizace cviků. Jednou z posledních zásad, kterou dodržují jen 2 respondenti z 10, je primární protažení svalů s tendencí ke zkrácení. Tyto výsledky pro mě byly překvapující, jelikož jsem očekávala, že všichni respondenti budou zmíněné zásady dodržovat a budou je vnímat jako základ správného strečinku. Co se týče například protahování svalů přes bolest, z vlastní zkušenosti vím, že většina trenérů má na dětské tanečnice přehnané požadavky a snaží se je dostat do pozic, které pro ně nejsou dosažitelné. Používají při tom zejména pasivní strečink, který se provádí i přes bolest. Tím, že se vzdělání trenérů a celkové přístupy ve sportech posunuly, předpokládala jsem, že se i tyto metody z tanečního odvětví odstranily. V praxi by bylo potřeba tento přístup změnit a podat trenérům tanečních škol více informací, jelikož právě oni mají velký vliv na zdravotní stav dětí.

Druhá otázka byla zaměřena na preferovaný druh strečinku, který se uplatňuje při rozvoji flexibility v disco dance. Nejvíce využívaný druh strečinku je aktivní, pasivní a statický. PNF metoda byla uvedena nadpoloviční většinou respondentů (7 z 10) stejně se strečinkem dynamickým. Balistický strečink, který je dle literatury nejméně doporučovaným, se v praxi také nejméně využívá. Je samozřejmě důležité upřesnit, o jaké části tréninkové jednotky hovoříme, jelikož v každé části se uplatňuje jiný druh strečinku. Je také důležité respektovat individualitu každého tanečníka a řídit se pravidlem osobních preferencí. Co se týče praxe,

většina respondentů uvedla (8 z 10), že toto pravidlo dodržují a snaží se k tanečnickům přistupovat dle jejich potřeb.

Co se týče využitelnosti náradí a náčiní během tréninkových jednotek, pouze polovina respondentů uvedla, že využívá lavičky a žebřiny. Doplnujícími pomůckami, které literatura neobsahuje, jsou tzv. destičky, overbally nebo airtrack. Pomůcky jako stretch band, protahovací stroje či švédské bedny nebyly zmíněny vůbec, a to i přesto, že odborná literatura tyto pomůcky doporučuje. Využití náradí a náčiní během tréninkových jednotek je velmi populární a dokáže z celkového pohledu učinit strečink atraktivnější. Dle mého názoru ne vždy je však potřeba brát v úvahu pestrost tréninků a pomůcek, i když se jedná o dětskou a juniorskou věkovou kategorii. Základem je volit takové metody a přístupy, aby splnily účel strečinku. Tanečník je tedy schopen dosáhnout daného cíle, co se flexibility týče, i bez určitých pomůcek a mnohdy jsou tyto klasické metody více ku prospěchu než jakékoliv inovace.

Čtvrtá výzkumná otázka se zabývala důležitostí extrémního strečinku v disco dance, kde se objevily pro mě velmi překvapivé názory. Tanečníci na výkonnostní úrovni jsou považováni za velice flexibilní a předpokládá se, že extrémní flexibilita je nedílnou součástí výkonnostního tance na extraligové úrovni a tanečník bez vysoké míry pohyblivosti nemá šanci uspět mezi konkurencí. Tuto domněnku však potvrdili jen 4 respondenti z 10. Zbýlých 6 respondentů uvedlo, že určitá míra flexibility, které se taneční kluby věnují v průměru 2x–3x do týdne, je samozřejmě důležitá, ale extrémní by ji nenazvali. Flexibilita je primárně rozvíjena na začátku tréninkových jednotek hned po zahřátí a lehkém komplexním protažení a je zaměřena především na dolní končetiny a záda. Tento aspekt však záleží na tom, v jaké části taneční sezóny se nacházíme. Důležitost flexibility byla také zmíněna v rámci požadavků na tanečníky, kdy je potřeba se jí věnovat i mimo tréninkové jednotky. V odpovědích se také objevovalo přirovnání k moderní gymnastice, kde je na extrémní míru flexibility kladen mnohem větší důraz než v disco dance. Disco bylo označeno spíše za rychlostně-silový tanec, kde je zároveň potřeba disponovat určitou mírou koordinace i již zmiňované flexibility. S extrémním strečinkem souvisí i problém hypermobility, kdy 8 z 10 respondentů uvedlo, že ji žádným způsobem neřeší a z celkového hlediska je spíše nevýhodou být hypermobilní, jelikož hrozí větší riziko zranění.

Je tedy potřeba jasně definovat, co znamená extrémní míra flexibility, jelikož pro každého může mít toto označení jiný význam. Všichni trenéři se shodli, že určitá míra flexibility je potřeba, ale už záleží na věku, úrovni, schopnostech a jiných aspektech tanečníka. Dle literatury (Ramsay, 2014), která uvádí jako extrémní strečink čelný rozštěp, přitažení nohy

k hlavě v leže či ve stoje, placku, bočný rozštěp, záklon v kleku sedmo a taneční výpad, jsou tyto pozice pro taneční odvětví typické. Z praxe na druhou stranu víme, že ne všichni tanečníci se do těchto pozic dostávají. Co se například týče záklonu v kleku sedmo, tuto pozici uvedli jen 2 respondenti a taneční výpad pouze jeden. Tyto odlišné informace jsou pravděpodobně zapříčiněné značným posunem a vývojem tanečního stylu disco dance a požadavky, které byly na tanečníky kladeny dříve, se již změnily.

Co se týče cíleného rozvoje flexibility neboli tzv. senzitivního období, Měkota et al. (2005) uvádí, že je ideální ji rozvíjet mezi 7. až 11. rokem dítěte. Odpovědi trenérů však byly zcela odlišné. Pokud se dítě chce věnovat tanci na extraligové úrovni, mělo by se začít s cíleným strečinkem již mezi 4. až 5. rokem. Tato odlišnost souvisí s ranou specializací a výkonnostními sporty, kdy jsou na děti kladeny větší nároky, než je v jejich věku očekáváno. V tanečním odvětví tedy dle odpovědí trenérů platí, že čím dřív se dítě bude strečinku věnovat, tím lepší budou výsledky.

S každým sportem se pojí určitá rizika a ani zde se nevyhneme zraněním. Ve spojitosti s extrémním strečinkem byla uvedena tři rizika, se kterými se můžeme setkat. Jednalo se o natažení či natržení svalu, přílišné namáhání šlach a natažení vazů a nedostatečná opora kloubů v důsledku přílišného uvolnění svalů a následné zranění. Tím, že se zranění týkala extrémního strečinku a většina respondentů uvedla, že se v disco dance s vyloženě extrémním strečinkem nesetkáme, ne všichni mají zkušenost s těmito zraněními. Pouze 2 trenéři uvedli, že se setkali se zraněními, jejichž příčinou byla nedostatečná opora šlach a vazů a 6 z 10 dotazovaných má zkušenost s nataženým či natrženým svalem. Respondenti vidí nejpravděpodobnější příčinu těchto zranění v nedostatečné přípravě před výkonem nebo ve špatně provedeném pohybu.

Post trenéra je velmi důležitý z několika důvodů. Trenér je zodpovědný za všestranný a harmonický rozvoj jedince, je důležité, aby bral v potaz individualitu každého tanečníka a vyhýbal se jeho přílišnému přetěžování. Raná specializace ať už v tanečním odvětví nebo v jiném sportu může vést k vyhoření, proto je potřeba sledovat i tyto aspekty. S tím je spojeno důkladné vzdělání a připravenost na tento typ práce. V neposlední řadě by měl být trenér pro mladou generaci vzorem a stále se v tomto odvětví vzdělávat.

## 6 Porovnání praxe s teoretickými východisky

Cílem práce bylo porovnat teoretická východiska s praxí. Prvními porovnávanými byly již zmíněné zásady při strečinku. S teoretickými východisky se nadpoloviční většina shoduje v dodržení 7 zásad z 12, ostatní zásady byly uvedeny také, avšak jen menším počtem dotazovaných. Lze tedy říci, že co se týče dodržení zásad, teoretická východiska se s praxí z většiny shodují.

Druhé porovnání bylo zaměřeno na druhy strečinku, které jsou doporučované v odborné literatuře a které jsou využívány v praxi. Odborná literatura nejvíce doporučuje pro rozvoj flexibility PNF strečink, jehož využitelnost uvedlo 7 z 10 respondentů. Za nejbezpečnější je potom považován aktivní strečink, který byl zmíněn všemi respondenty spolu s pasivním, který je označován jako také velmi efektivní. Nejtradičnější je strečink statický, který je využíván ve všech klubech. Naopak balistický strečink, který byl označen jako nepříliš efektivní a nebyl odbornou literaturou doporučen, se v praxi využívá nejméně. Můžeme tedy říci, že druhy strečinku doporučené v literatuře se s praxí shodují.

Dále byly porovnány druhy náradí i náčiní používané pro rozvoj flexibility. I přesto, že se v odborné literatuře hovoří o tom, že použitím různých pomůcek můžeme přispět k většímu rozsahu kloubní pohyblivosti, z odpovědí vyplývá, že v praxi tyto pomůcky spíše využívány nejsou. Teoretická východiska se tedy v tomto ohledu s praxí neshodují.

Čtvrté porovnání pojednává o nutnosti extrémního strečinku v tanci. Dle teorie se určité sporty, jako je právě tanec, bez extrémního strečinku neobejdou. Zde je nutno podotknout, že záleží na tom, co je pokládáno za extrémní strečink a co nikoliv. Z pohledu trenérů není taneční styl disco dance založen na extrémním strečinku, přesto cviky, které jsou uvedeny v literatuře, odpovídají pozicím, do kterých se tanečníci během tance nebo strečinku dostávají. Čtyři ze šesti cviků byly zmíněny respondenty jako pozice, které se v disco dance využívají. Lze tedy říci, že na základě toho, jak je extrémní strečink definován v literatuře, a na základě využitelnosti cviků se teoretická východiska s praxí shodují.

Co se týče možnosti zranění, literatura uvádí, že přílišné protažení může mít za následek trhliny ve svalu, či dokonce jeho natržení, nestabilitu kloubu či přílišné namáhání šlach a vazů. V disco dance se s takovou mírou flexibility většinou nesetkáme, a tak můžeme říci, že se teoretická východiska s praxí z tohoto pohledu neshodují.

Předposlední porovnávanou položkou byly benefity, které nám pravidelný strečink přináší. Dle odborné literatury se jedná o prevenci zranění a poškození pohybového aparátu, zlepšení výkonnosti, správné provedení technických prvků a zvýšenou efektivitu svalové

práce, předcházení hypertonusu a svalovým křečím a zlepšení celkového výkonu tanečníka. Benefits, které byly uvedeny trenéry, zahrnovaly zejména správné technické provedení pohybu, prevence zranění a zlepšení výkonnosti. Benefits strečinku v teorii a v praxi se tedy shodují.

Poslední porovnání, které se neshoduje s předloženou odbornou literaturou, se zabývá senzitivním obdobím pro rozvoj flexibility. Teorie označuje senzitivní věk pro rozvoj flexibility 7–11 let. Tento věk je však v tanečním odvětví považován za pozdní, a proto se na rozvoj flexibility dbá již od 4–5 let.

## 7 Závěr

Tématem a cílem diplomové práce bylo porovnat, jak jednotlivé kluby přistupují k rozvoji flexibility v tanečním stylu disco dance. Celkem bylo osloveno 10 hlavních trenérů z extraligových klubů z celé České republiky. Výběr respondentů byl značně omezen, a to z důvodu působení tanečních klubů právě na již zmiňované extraligové úrovni. V celé České republice je o mnoho více tanečních škol, ne všechny však soutěží v této nejvyšší lize. Práce byla zaměřena na několik aspektů, jako je dodržování určitých zásad při strečinku, druhy strečinku, využívání náčiní či náradí během tréninkových jednotek, nutnost extrémního strečinku v tomto odvětví, rizika a zranění, benefity, které nám pravidelný strečink přináší a zmíněn byl i senzitivní věk pro rozvoj flexibility. Z předchozích kapitol lze konstatovat, že z celkových 7 porovnávaných přístupů k rozvoji flexibility zaměřených na taneční styl disco dance, jež jsou popsány v odborné literatuře, se 4 z nich shodují s odbornými východisky, naopak ve 3 případech průzkum ukazuje na odlišnost přístupů v praxi.

Na odlišnost bylo poukázáno hlavně v případě využití náradí a náčiní, kde jsme došli k závěru, že trenéři používají jen malé množství pomůcek a ty, které uvádí odborná literatura, spíše využívány nejsou. Dále bylo poukázáno na velmi raný přístup k rozvoji flexibility a v neposlední řadě nebyla potvrzena ani rizika a zranění spojená s extrémním strečinkem.

Označení extrémní strečink je vnímán literaturou i trenéry odlišně, a proto bylo složitější vyvodit z toho jasné závěry. Po zpracování obou pohledů bylo však dospěno k vzájemné shodě s teoretickými východisky. Rozvoj flexibility a celkově strečink má své zásady, které by se měly dodržovat, ale dle analýzy odpovědí od jednotlivých trenérů tomu tak není ve všech klubech. I když se zásady z větší části dodržují a shodují se s předloženou literaturou, do praxe byl z tohoto pohledu doporučen větší důraz na osvojení si předložených zásad a jejich dodržování. Shodu jsme také našli v benefitech, které nám pravidelný strečink přináší, a v používaných metodách pro rozvoj flexibility.

Přínos této diplomové práce spočívá především v informovanosti trenérů, jejichž tanečníci soutěží na druholigové nebo hobby úrovni. Díky informacím, které zde můžeme najít, mohou tyto metody a přístupy aplikovat ve svých tréninkových jednotkách a posunout tak své svěřence na vyšší úroveň v oblasti rozvoje flexibility. Celkově se přístupy k rozvoji flexibility za poslední roky značně posunuly, a tak je třeba vyměnit zastaralé metody strečinku za nově vzniklé a dále se v tomto odvětví vzdělávat, jelikož se stále více prosazuje individuální přístup, a právě nově vzniklé metody tento přístup respektují.



## Seznam použité literatury

- Albrechtová, K. (2006). *Strečink, cvičební programy pro dobrý pocit z vlastního těla*. Praha: Beta-Dobrovský.
- Alter, M. J. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada Publishing.
- Anderson, B. (2010). *Stretching*. Bolinas: Shelter Publications.
- Bartošová, H. (2006). *Základní informace pro taneční pedagogy, trenéry, choreografy a vedoucí amatérských tanečních skupin*. Praha: Univerzita Karlova.
- Bernaciková, M., Hrnčířiková, I., Cacek, J., & Dovrtělová, L. (2020). *Regenerace a výživa ve sportu. 3., doplněné vydání*. Brno: Masarykova univerzita
- Blahušová, E. (2005). *Strečink 333 cviků a 31 sestav pro všechny*. Praha: Wellness E.B.
- Degen, M., Chlopčík, Z., & Jitka Škapíková, J. (2021). *Tanec je vášně: lehkým tanečním krokem od historie po současnost*. Praha: Euromedia Group.
- Doležalová, R., & Pětivlas, T. (2011). *Kinesiotaping pro sportovce: sportujeme bez bolesti*. Praha: Grada
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum
- Fialová, D. (2004). *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Gummerson, T. (2005). *Coaching Champions: Developing Young Sportspeople*. A. & C. Black
- Hájková, J. (2006). *Aerobik – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Humphrey, L., Hanson, K., & Hanson, K. (2018). *Hansonova metoda půlmaratonu: zaběhněte svůj nejlepší půlmaraton podle Hansonových*. Praha: Mladá fronta
- Jarkovská, H., & Jarkovská, M. (2005). *Posilování: s vlastním tělem 417krát jinak*. Grada: Praha
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Praha: Grada.
- Jeřábková, J., & Cveklová, B. (2004). *Taneční příprava*. Praha: NIPOS-Artama.
- Kabešová, H. (2011). *Rozvoj flexibility jako komponenty zdravotně orientované zdatnosti*. Studia Sporiva.
- Kalvach, Z. (2008). *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha: Grada
- Lustgarten, K. (1979). *A Complete Guide to Disco Dancing*. NY: Warner Books.
- Maud P.J., & Foster C. (2005). *Physiological Assessment of Human Fitness*. Champaign: Human Kinetics.

- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Muchová, M., & Tománková, K. (2010). *Cvičení s měkkým míčem*. Praha: Grada.
- Nelson, A., & Kokkonen J. (2015). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Odrščil, P. (2004). *Sportovní tanec: standardní tance, latinskoamerické tance*. Praha: Grada.
- Osten, P. (2005). *Osobní trenér III. Komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. Praha: Grada
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada
- Poděbradská, R. (2018). *Komplexní kineziologický rozbor: funkční poruchy pohybového systému*. Praha: Grada
- Ramík, K. (2010). *Strečink. Jednoduché protažení před a po zátěži*. Praha: Grada
- Ramsay, C. (2014). *Anatomie – Strečink*. Brno: CPress
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Slomka, G., & Regelin, P. (2008). *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada
- Šebej, F. (2001). *Strečink*. Bratislava: Timy.
- Walker, B. (2007). *The Anatomy of Stretching*. Chichester: Lotus Publishing
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: Zásobník cvičení s moderními pomůckami*. Praha: Grada

### Internetové zdroje

- Aktin. (2015). *Jaký strečink patří do tréninku?* <https://aktin.cz/3506-jaky-strecink-patri-do-treninku>
- Body Trainer. (n.d.). *Sit-and-Reach Test*. <http://www.bodytrainer.tv/en/page/2/35-36-Sit-and-Reach+Test>
- Czech Dance Organization. (n.d.). *Disco dance*. <https://czechdance.org/disco-dance/>
- Czech Dance Organization. (n.d.). *O nás*. <https://czechdance.org/o-nas-2/>
- Easydance2000. (n.d.). *Disco dance*. <http://www.easydance2000.cz/index.php?o=3>
- Feland J.B, & Marin H.N. (2004). *Effect of submaximal contraction intensity in contract-relax proprioceptive neuromuscular facilitation stretching*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724882/>

Fyzioterapie v praxi. (2016). *Co je to hypermobilita?*  
<https://www.fyzioterapievpraxi.cz/clanky/co-je-hypermobilita>

Health For Life. (1984). *SynerStretch for Total Body Flexibility.*  
[https://www.teamunify.com/ohnaac/\\_\\_eventform\\_\\_/1262858\\_synerstretch-pdf.pdf](https://www.teamunify.com/ohnaac/__eventform__/1262858_synerstretch-pdf.pdf)

Hopkins, J. (n.d.). *Common Dance Injuries and Prevention Tips.*  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/sports-injuries/common-dance-injuries-and-prevention-tips>

International Dance Organization. (n.d.) *The IDO History.* <https://www.ido-dance.com/ceis/ido/ido/idoStory.html>

Kanadský sport pro život (n.d.). *10 hlavních činitelů ovlivňujících dlouhodobý rozvoj sportovců.* <https://publi.cz/books/17/04.html>

Kinet, J. H. (2012). *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF): Its Mechanisms and Effects on Range of Motion and Muscular Function.*  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3588663/>

Labusová, E. (2022). *Mladší školní věk.* <https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek#hra-nebo-prace>

Labusová, E. (2021). *Starší školní věk.* <https://sancedetem.cz/starsi-skolni-vek-puberta>

Lázně Bludov. (n.d.). *Světová doporučení pro pohybovou aktivitu.*  
<http://www.lecimeobezitu.cz/zdravy-zivotni-styl/zdravi-zivotni-styl/svetova-doporuceni-pro-pohybovou-aktivitu>

Lehnert, M., Kudláček M., & Háp, P. (2014). *Sportovní trénink.* Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/148/Cover.html>

Ondřejková, A. (n.d.). *Strečink-alfa omega každého tanečníka.*  
<https://www.tanci.cz/blog/21-strecink-alfa-a-omega-kazdeho-tanecnika/>

Sport Fitness Advisor Staff. (n.d.). *Flexibility Tests.* <https://www.sport-fitness-advisor.com/flexibilitytests.html?web=1&wdLOR=cB3B5B6F5-7766-4078-A3A6-F2F8130268CC>

Sports Fitness Hut. (2008). *Trunk Rotation Flexibility Test.*  
<https://sportsfitnesshut.blogspot.com/2008/06/sports-flexibility-tests-part-2.html#.YazdGtDMI2x>

Svaz učitelů tance České republiky. (n.d.). *Historie SUT.* <http://www.sut.cz/historie-sut/>

Tests for Sports. (n.d.). *Flexibility Test for the Groin Muscles.*  
<https://testsforsports.com/flexibility/flexibility-test-groin-muscles>

Tests for Sports. (n.d.). *Sit and Reach Test*. <https://testsforsports.com/flexibility/sit-and-reach-test>

USA Home Gym. (2022). *Best Stretching Machine Reviews and Comparisons 2022*. <https://www.usa-homegym.com/stretching-machine/best-stretching-machine/>

Zrubek, P. (2016). *Co je to hypermobilita? Fyzioterapie v praxi*. <https://www.fyzioterapievraxi.cz/clanky/co-je-hypermobilita>

## Seznam grafů

Graf 1 Četnost tréninků .....	36
Graf 2 Celková flexibilita tanečníka.....	37
Graf 3 Zásady strečinku.....	38
Graf 4 Strečink zraněného svalu.....	39
Graf 5 Zaměření tréninkové jednotky vzhledem k flexibilitě .....	40
Graf 6 Rozvoj flexibility v rámci tréninkové jednotky .....	41
Graf 7 Průběh tréninkové jednotky .....	43
Graf 8 Rozvoj flexibility mimo tréninkovou jednotku.....	44
Graf 9 Primárně protahované partie .....	45
Graf 10 Preferovaný druh strečinku .....	46
Graf 11 Zaběhlá rutina či obměna cviků .....	47
Graf 12 Rozvoj flexibility během sezóny.....	48
Graf 13 Individuální potřeby tanečníka.....	50
Graf 14 Přístupy sólového a skupinového tance .....	50
Graf 15 Preferovaný druh strečinku .....	51
Graf 16 Cviky na rozvoj flexibility .....	52
Graf 17 Používané nářadí či náčiní při rozvoji flexibility .....	53
Graf 18 Nejčastější pozice tanečníků .....	54
Graf 19 Nejčastější pozice tanečníků .....	55
Graf 20 Rizika spojená s extrémním strečinkem.....	56
Graf 21 Hypermobilita.....	57
Graf 22 Ideální věk pro rozvoj flexibility.....	58

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Obecné schéma motorických schopností.....	16
Obrázek 2 Strečinkový trenažer na nohy.....	22
Obrázek 3 Stretch band.....	23
Obrázek 4 Využití žebřin.....	23
Obrázek 5 Taneční výpad.....	24
Obrázek 6 Boční protažení hamstringů v leže.....	24
Obrázek 7 Záklon v kleku sedmo.....	25
Obrázek 8 Provaz.....	25
Obrázek 9 Čelný rozštěp.....	25
Obrázek 10 Placka.....	25
Obrázek 11 Protažení ve stoje.....	25
Obrázek 12 Protažení vestoje.....	25
Obrázek 13 Sit and Reach Test.....	27
Obrázek 14 Rotace trupu.....	27
Obrázek 15 Test flexibility třísel.....	28

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Výsledky testu rotace trupu .....	28
Tabulka 2 Výsledky testu flexibility třísel .....	28

## **Seznam příloh**

Příloha 1 Dotazník.....	73
-------------------------	----



## Příloha 1 Dotazník

1. Kolikrát týdně trénujete?

Dětská věková kategorie: \_\_\_\_\_ Juniorská věková kategorie: \_\_\_\_\_.

2. Je celková flexibilita tanečníka nedílnou součástí výkonnostního extraligového tance? ANO/NE

Proč? \_\_\_\_\_

3. Jaké zásady při strečinku dodržujete?

- a) Zahřátí
- b) Správné dýchání (výdech při protažení)
- c) Přejít od lehčích variant cviků k obtížnějším a z vysokých poloh k nízkým (ze stoje do sedu).
- d) Protahujeme svaly před i po zátěži
- e) Protažení provádíme rovnoměrně na obě strany
- f) Neprotahujeme přes bolest a únavu
- g) Protahujeme primárně svaly k tendenci ke zkrácení
- h) Jiné: \_\_\_\_\_

4. Pokud má tanečník zraněný sval (natažený nebo natržený), protahujete ho i přes tuto kontraindikaci? ANO/NE

Proč? \_\_\_\_\_

5. Kolikrát týdně se věnujete rozvoji flexibility? Máte některé tréninkové jednotky zaměřeny jen na flexibilitu, nebo jsou spíše komplexní?

6. V jaké části tréninkové jednotky se věnujete rozvoji flexibility?

7. Popište, jak vypadá rozcvička před tréninkovou jednotkou (zahřátí, délka rozcvičení, cviky (výdrž, švihová cvičení), rozcvičení s pomůckami, ve dvojici atd...) a protažení po tréninkové jednotce.

Před: \_\_\_\_\_

Po: \_\_\_\_\_

8. Mají tanečníci za úkol rozvíjet flexibilitu i mimo tréninkové jednotky? Pokud ano, jak často? Pokud NE, proč?

ANO/NE

Jak často:

9. Na jaké partie je strečink v tréninkových jednotkách primárně zaměřen?

10. Jaký strečink preferujete?

a) Lokální (jen nejvíce zatěžované partie)

b) Komplexní (celé tělo)

c) Kombinace

11. Máte zaběhlou určitou rutinu, co se týče cviků pro rozvoji flexibility, nebo se snažíte cviky obměňovat a máte různé varianty?

a) Zajeté rutina, cviky na rozvoj flexibility v zásadě neměníme.

b) Protahovací cviky obměňujeme.

12. Mění se přístup k rozvoji flexibility vzhledem k sezóně? Například po prázdninách, během přípravy na soutěže, během soutěží.

13. Přihlížíte na individuální potřeby každého tanečníka? Například volíte alternativní cviky, přizpůsobujete čas.

a) Ke všem přistupujeme stejně.

b) Snažíme se k tanečníkům přistupovat individuálně a respektovat jejich potřeby.

14. Liší se tyto přístupy v rámci sólového a skupinového tance?

ANO/NE

Pokud ano, jak?

15. Jaký druh strečinku pro rozvoj flexibility preferujete?

- a) Aktivní (každý tanečník se protahuje sám)
- b) Pasivní (s dopomocí partnera/trenéra)
- c) Statický (setrvání v krajní pozici po daný časový úsek bez přerušení)
- d) Dynamický (kontrolovaný pohyb, hmity, krouživé pohyby...)
- e) Balistický (stejný jako dynamický s rozdílem nekontrolovanosti pohybu – švihy)
- f) PNF (střídání kontrakce, relaxace a protažení svalu po dobu 2-4 minut s posouváním rozsahu)

Části TJ:

---

16. Popište jakými cviky rozvíjíte flexibilitu. (Délka výdrž, počet opakování apod.)

---

---

---

17. Využíváte při rozvoji flexibility nějaké nářadí či náčiní?

- a) Protahovací stroje
- b) Stretch band
- c) Žebřiny
- d) Lavičky
- e) Švédské bedny
- f) Jiné: \_\_\_\_\_

18. Jaké jsou nejčastější pozice, do kterých se tanečníci dostávají a je pro ně potřeba extrémní míra flexibility?

- a) Bočný rozštěp (provaz)
- b) Čelný rozštěp
- c) Placka
- d) Výpady
- e) Záklon v kleku sedmo
- f) Přitažení nohy k hlavě v leže či ve stoje
- g) Jiné: \_\_\_\_\_

19. Je podle Vás extrémní strečink pro taneční odvětví nutný? ANO/NE

Proč? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

20. S jakými riziky jste se setkali ve spojení s extrémním strečinkem?

- a) Natažení/natržení svalu
- b) Přílišné namáhání šlach a natažení vazů
- c) Nedostatečná opora kloubů v důsledku přílišného uvolnění svalů a následné zranění
- d) Žádný z výše uvedených
- e) Jiné: \_\_\_\_\_

21. Řešíte u dětí nějakým způsobem hypermobilitu (nadměrná funkční pohyblivost kloubů)? Je podle Vás výhoda nebo nevýhoda, když je dítě hypermobilní?

- a) Neřešíme ji žádným způsobem
- b) Řešíme

Jak? \_\_\_\_\_

- c) Je to výhoda

Proč? \_\_\_\_\_

- d) Je to nevýhoda

Proč? \_\_\_\_\_

22. V jakém věku by se dítě mělo začít aktivně věnovat rozvoji flexibility, pokud chce závodit na extraligové úrovni?

\_\_\_\_\_