

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ AKTIVITA TANEČNÍKŮ A TANEČNIC, LATINSKOAMERICKÝ TANEC

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Lenka Smolíková, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lenka Smolíková

Název diplomové práce: Pohybová aktivita tanečníků a tanečnic, latinskoamerický tanec

Pracoviště: Centrum kinantropologického výzkumu, Institut aktivního životního stylu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá analýzou týdenní pohybové aktivity tanečních párů KST (klubu sportovního tance) Quick Olomouc a jejich aktivitou na tréninkové jednotce. Dále je rozšířena o poznatky z literatury týkající se působení tance na zdraví člověka. Výzkum probíhal v květnu a červnu roku 2010. Testování byly monitorováni akcelerometrem ActiGraph, který nosili po dobu sedmi dnů. Také vyplňovali dotazníky ANEWS a IPAQ, které obsahují demografické otázky a otázky k pohybové aktivitě. Výsledky analýzy ukázaly nedostatečnou pohybovou aktivitu tanečníků jak během týdne, tak na tréninkové jednotce. Lze říci, že intenzita pohybu na tréninku je výrazně menší, než intenzita pohybu, která se očekává na soutěži. Z přehledové studie vyplývá, že tanec má spoustu pozitivních účinků na zdraví člověka (podpora imunity; zvýšení funkce oběhové, dýchací, kosterní a svalové soustavy; zlepšení kinestetické paměti, kognitivních schopností a pohybové orientace; účinky proti stresu) a je vhodnou aktivitou téměř pro každého.

Klíčová slova: tréninková jednotka, actigraph, zdraví, taneční pohyb, intenzita

Bibliographical identification

Author's first and Suriname: Lenka Smolíková

Title of the thesis: Physical activity dancers, Latin American dance

Department: Center for Kinanthropology Research

Supervisor: Mgr. Dagmar Sigmundová, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract:

This thesis deals with the analysis of physical activity weekly dance couples KST (sports club dances) Quick Olomouc and their activity in the training session. It is enhanced by knowledge of the literature concerning the effects of dance on human health. Research was conducted in May and June 2010. Testing were monitored ActiGraph accelerometer, which wore for seven days. Also, questionnaires IPAQ and ANEWs containing demographic questions and questions about physical activity. Results of the analysis showed a lack of physical activity as dancers during the week and at the training session. We can say that the intensity of motion in training is significantly smaller than the intensity of movement, which is expected in the competition. The survey study shows that dance has many positive effects on human health (support immunity, increase the function of circulatory, respiratory, skeletal and muscular systems, improve kinesthetic memory, cognitive abilities and physical orientation, anti-stress) and is a good activity for almost everyone .

Keywords: Training Unit, actigraph, health, dance movement, intensity

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D., uvedla všechny literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Dagmar Sigmundové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla při tvorbě diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	1
2	PŘEHLED POZNATKŮ	3
2.1	SPOLEČENSKÝ TANEC A JEHO VÝZNAM.....	3
2.2	DISCIPLÍNA ZVANÁ SPORTOVNÍ TANEC.....	5
2.2.1	CHARAKTERISTIKA.....	5
2.2.2	HISTORIE TANEČNÍHO SPORTU.....	7
2.3	LATINSKOAMERICKÉ TANCE.....	9
2.3.1	SAMBA.....	9
2.3.2	CHACHA.....	9
2.3.3	RUMBA.....	10
2.3.4	PASO DOBLE.....	10
2.3.5	JIVE.....	11
2.4	ORGANIZACE A SOUTĚŽNÍ SYSTÉM V TANEČNÍM SPORTU.....	12
2.4.1	KOLA A POSTUPOVÝ KLÍČ.....	12
2.4.2	TECHNIKA TANCŮ.....	13
2.4.3	HODNOCENÍ TANEČNÍHO VÝKONU.....	13
2.4.4	SKATING SYSTÉM.....	16
2.6	TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA.....	17
2.6.1	TRÉNINKOVÁ CVIČENÍ.....	18
2.6.2	ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS.....	19
2.7	SLOŽKY TRÉNINKU.....	20
2.7.1	KONDIČNÍ PŘÍPRAVA	20

2.7.2	TECHNICKÁ PŘÍPRAVA	22
2.7.3	TAKTICKÁ PŘÍPRAVA	22
2.7.4	TEORETICKÁ PŘÍPRAVA	23
2.7.5	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	23
3	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	24
4	METODIKA.....	25
4.1	ETIKA.....	25
4.2	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	25
4.3	VÝZKUMNÁ METODA DOTAZNÍKU.....	25
4.4	VÝZKUMNÁ METODA MONITOROVÁNÍ.....	26
4.5	POSTUP PŘI ZPRACOVÁNÍ DAT.....	27
5	VÝSLEDKY.....	28
5.1	ÚROVEŇ TÝDENNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY.....	28
5.2	ÚROVEŇ PA NA TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE.....	30
5.3	PŘEHLEDOVÁ STUDIE.....	32
5.3.1	POZITIVNÍ PŮSOBENÍ TANCE	32
5.3.2	NEGATIVNÍ PŮSOBENÍ TANCE	35
6	DISKUSE.....	36
6.1	LIMITY PRÁCE.....	37
7	ZÁVĚR.....	38
8	SOUHRN.....	40
9	SUMMARY.....	41
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	42

1 ÚVOD

Tanci se věnuji od svých devíti let. Roky tréninku a soutěžního tancování, později lektorská činnost a také studium na FTK UP v Olomouci mě přimělo proniknout do tohoto sportu a umění hlouběji, zvláště z odborného teoretického a výzkumného hlediska. Především bych chtěla nastínit tanec jako sport a ukázat výsledky mého výzkumu tanečních párů.

Jelikož toho o sportovním tanci u nás doposud nebylo odborně napsáno mnoho, většina lidí, a to i těch, kteří se nějakým způsobem ve sportu pohybují, znají sportovní tanec pouze z pohledu nejmenovaných televizních pořadů. Špičkové taneční soutěže světové úrovně najdeme v televizi většinou spíše jako záznamy a bohužel, i přímé přenosy u nás nebývají komentované odpovídajícím způsobem, nehledě na naprosto neadekvátní sestřihání. Znamená to tedy, že český divák, kterého tato oblast zajímá, se z takovýchto vysílání téměř nic nedoví. Vůbec se to nedá srovnat např. s Německem, kde je soutěží věnovaný celý večer v přímém přenosu. Již několik let si kladu otázku, proč tomu tak je. V této práci nejspíš odpověď nenajdeme, ale můžeme si alespoň udělat představu, co všechno obnáší trénink a soutěžení v latinskoamerických tancích. Budeme na ně nahlížet jako na sport, nebudeme se nyní zabývat stránkou uměleckou, i když se tím velmi ochudíme.

Opravdu, média vytvářejí v současné době velmi zvláštní pohled na latinskoamerický tanec. Zprv, vlivem televizní soutěže, kde sledujeme soupeření párů složených vždy z jedné známé osobnosti a jednoho tanečníka. Tady tanečník pochopitelně nemůže předvést svou sportovní formu, musí brát ohled na taneční dovednosti svého partnera. Kromě večerních přenosů máme možnost sledovat i přípravy této show, kde se dozvídáme veškeré trable soutěžících od jejich únavy až po ulomený nehet. S televizní popularizací tohoto sportu nicméně zůstává i zkreslený pohled veřejnosti na sportovní tanec.

O tanci bych toho mohla napsat opravdu mnoho, ale je těžké soustředit se pouze na jedno konkrétní téma. A protože jsem chtěla pohled veřejnosti na tanec změnit, snažila jsem se zabrousit do soutěžní oblasti, náročnosti tréninku a charakteru tanců. Na druhé straně jsem se dostala i do oblasti tancování nesoutěžního, kde jsem řešila, jaké účinky má vlastně taneční pohyb na lidský organismus.

Práce může posloužit lektorům kurzů tance pro veřejnost jako návod, jak lidem prezentovat sportovní tanec. Dále samotným tanečnickům, aby věděli, jak trénují a jak by měli trénovat. A samozřejmě laikům, kteří chtějí tanci rozumět.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 SPOLEČENSKÝ TANEC A JEHO VÝZNAM

Tanec je součástí lidské kultury. Podle Plamínka (2001) patří mezi nejoblíbenější formy trávení volného času všech generací. Za posledních deset let se ovšem situace trochu změnila. Ubývá dětí navštěvujících taneční kroužky nebo hrajících si s pohybem. Trávení jejich volného času se přesunulo před monitor počítače. Dospělí tančit chodí, ale mají stále méně času a energie. Generaci mé babičky láska k tanci neopustila, ale většinou nemají partnera, který by s nimi volný čas takto trávil.

Nicméně, se tanec stal žádaným prvkem společenského styku a komunikace, provozujeme jej na veřejnosti i v soukromí. Charakterizuje svou dobu, působí na vztahy mezi lidmi, pozitivně působí na zdraví člověka, zvyšuje fyzickou zdatnost. Patří mezi základní kulturní dovednosti, které jsou využívány při společenském styku s lidmi. Neznalost tance znemožňuje člověku účastnit se plnohodnotného společenského života (Plamínek, 2001).

Velká část mladých lidí se ke společenskému tanci dostává poprvé v tanečních kurzech, tedy v „základních tanečních“. Jak uvádí Plamínek a kol. (2001), tradice takovýchto kurzů je u nás datována již od r.1830. Vyučují zde taneční mistři, většinou členové Svazu učitelů tance ČR (SUT ČR). Tato organizace byla založena v r. 1895, tehdy ještě jako „Klub tanečních mistrů Království českého“, a patří pod světovou profesionální taneční organizaci World Dance & Dance Sport Council (WD & DSC). SUT ČR garantuje prvotřídní kvalitu a školí nové taneční pedagogy. „Taneční kurzy pro dospělé jsou vyhledávanou součástí společenského života. Program je zaměřen na dobrou orientaci v tanci a při společenském styku“ (Plamínek, 2001, 53).

Existují také kurzy pohybu a tance pro děti, které jsou zaměřeny na pohyb a základy světového tanečního programu. „Taneční sport je již olympijským sportem, přispívá ke správnému a zdravému vývoji mladého jedince a k dobrému držení těla“ (Plamínek, 2001, 53). Autor také píše, že v klasických kurzech tance a společenské výchovy pro mládež se člověk naučí nejen pohybovat se ve společnosti, ale hlavně tančit všechny obvyklé evropské

tance a tance z prostředí českého společenského života. Díky společenské výchově si osvojíme pravidla chování mezi lidmi, ve společnosti i na parketu.

V naší zemi můžeme najít i jiné taneční lekce, například latinskoamerické tance pro ženy nebo jednotlivce.

2.2 DISCIPLÍNA ZVANÁ SPORTOVNÍ TANEC

Pro skalního zastávce branek, bodů a sekund je pojetí závodního tancování jako sportu něčím naprosto nepřijatelným. Vždyť jít si zatancovat je většinou činnost odpočinková a zábavná, často spojená s konzumací něčeho ne zcela zdravého, při níž se setkáváme s někým blízkým. Toto je společenský tanec v podobě, v jaké ho zná každý, a je těžké si jej představit jinak. Ale každý sport má základ v nějaké reálné lidské činnosti, tak proč by to nemohlo být právě tancování (Odstrčil, 2004, 7)?

2.2.1 Charakteristika

Odstrčil (2004) uvádí tři oblasti, ve kterých se soutěží:

- standardní tance – ST - (waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep)
- latinskoamerické tance – LA – (samba, chacha, rumba, paso doble, jive)
- kombinace – všech 10 tanců

Pohyb ve standardních tancích vychází ze správné evropské chůze přes patu na napnutou nohu, kde se chodidla rovnoměrně odvalují. Nohy jsou při chůzi kladeny v úzké stopě před sebe, nášlap běžné chůze je přes patu. Držení pro standardní tance je těsné, pán s dámou stojí proti sobě, oba vytaženi z pasu, dáma je z pohledu pána mírně vpravo. Hýždě jsou zasunuty pod tělo. Špička pravého chodidla pána míří mezi špičky dámy. Chodidla mají obě u sebe, vzájemně rovnoběžně; přímka spojující ramena pána je rovnoběžná s přímkou spojující ramena dámy. Kontakt, dotek, v páru je v oblasti břišní krajiny. Pán drží pravou rukou dámu pevně na její levé lopatce. Levá ruka pána drží pravou ruku dámy lehce, zhruba ve výši očí dámy. Oba lokty má pán ve stejné výši (stejně tak dáma). Dáma levou ruku položí na paži pána (nikoliv na rameno!). Levá ruka pána a pravá ruka dámy jsou ohnuty v lokti do tupého úhlu (cca 135°) (Plamínek, 2001, 4).

Pohyb v latinsko-amerických tancích vychází z naprosto odlišného pojetí pohybu, než na které je fixován styl Evropana. Je to dáno tím, že tyto tance vycházejí z jiné oblasti pohybové kultury. Evropan se při chůzi, tedy i při tanci, pohybuje s rovnoběžnými chodidly, prosté nášlapy chůze vedou přes patu úzkou stopou před sebe na napnutou nohu. Jihoameričan tančí nášlapy přes vnitřní hranu bříška chodidla (tj. zjednodušeně přes palec), zdůrazňuje pohyb kyčlí a špičky chodidel má mírně od sebe. Pár v latinsko-amerických tancích tančí na jednom prostoru, na jednom místě, tance jsou v základních pohybech nepostupové, pár ve svých krocích tančí v jednom prostoru. Obecně však platí, že samba a paso doble jsou tance postupové, neboť většina figur a variací je vázána na určité směřování a pár při nich postupuje po tanečním směru. Rumba, cha-cha-cha a jive jsou výjimkou, jsou to tance nepostupové (Plamínek, 2001, 4).

Kombinace všech deseti tanců je královskou disciplínou, která je na velmi náročná jak časově, tak finančně.

V čem je podle Odstrčila (2004) sportovní tanec jedinečný?

- Soutěží se v páru, tedy soutěží muž a žena nebo chlapec a dívka v úzké spolupráci, která je psychicky velmi náročná.
- Propojení s hudbou, která je pro tanec inspirací. Reakce na neznámou hudbu, zdůraznění rytmu a melodie.
- Způsob soutěžení: Na parketě tančí současně větší počet párů. Kolektivní soupeření.

Pro znalce představuje taneční sport sportovní disciplínu, která se ve vrcholovém provedení blíží umění. Odborník si vyhledává ty nejjednodušší taneční prvky, aby vychutnal kvalitu a krásu pohybu, u těch obtížných zase oceňuje jistotu provedení a rád se nechává tanečnický přesvědčit o tom, jak je všechno jednoduché a lehounké. Nemá rád, když vidí příliš mnoho dřiny, námahy a snahy, to vše by mělo zůstat skryté. Nehodnotí ani maximální rychlost nebo výdrž, to jsou sice potřebné složky celkového výkonu, ale cílem provedení je kvalita a krása pohybu, charakterizace tanců a

doprovodné hudby a atmosféra, kterou páry svým výkonem vytvářejí (Odstrčil, 2004, 7).

2.2.2 Historie tanečního sportu

Společenský tanec v podobě, v jaké ho známe dnes, začal vznikat v 19. století. Otevíraly se taneční sály a vznikaly taneční orchestry. Toto období charakterizují nejvíce tance polka a valčík. Začátkem 20. století do Evropy začaly proudit vlivy ze Severní a Jižní Ameriky, objevují se foxtrotové tance a také zárodky waltzu a tanga. Nastává éra rozkvětu. Jelikož ale každá škola tance prosazovala svůj styl a nedocházelo k rozšíření tanců ani ke sjednocení, ve dvacátých letech minulého století vzniká tzv. internacionální styl. Vytvořili ho angličtí učitelé tance, kteří upřesnili charakteristiku, popsali variace, techniku a stanovili požadavky na hudební doprovod (Anonymous, 2009).

Jak Odstrčil (2004) píše, latinskoamerické rytmy nastupují na scénu s jazzem. Objevuje se rumba, následuje samba a swingové tance. Ve druhé polovině dvacátého století je o tuto taneční oblast velký zájem. Z Karibiku se do Evropy dostává chacha, a k latinské skupině tanců se přerazuje paso doble. Z vlny rokenrolu vzniká následně jive, což je poslední tanec této disciplíny.

„První taneční soutěže sice vznikly již počátkem minulého století, ale k plnému rozmachu došlo až ve 30. letech s definicí internacionálního tanečního stylu.“ (Odstrčil, 2004, 10). Vznikají národní i mezinárodní organizace tanečních soutěží. V Praze roku 1935 je založena International Amateur Dancers Federation (FIDA) a začíná se soutěžit na prvních mistrovstvích Evropy a světa. Kolébkou tanečního světa byla vždy Anglie, kde se také dodnes pořádají prestižní světové soutěže.

A jak to bylo s uznáním tanečního sportu jako sportovního odvětví? V řadě zemí byl soutěžní společenský tanec podporován sportovními orgány již v minulosti. Hlavní signál ale vyslala mezinárodní federace v roce 1990 přejmenováním se na International Dance Sport Federation (IDSF). Zcela jasný a důsledný přechod na sportovní principy přineslo v roce 1992 přijetí za řádného člena General Association

of International Sports Federation (GAISF) a konečně v roce 1995 přijetí do Mezinárodního olympijského výboru (IOC) (Odstrčil, 2004, 10).

V roce 1997 byl taneční sport a IDSF plně uznány na zasedání MOV v Laussane ve Švýcarsku. IDSF se stala členem mezinárodních sportovních federací uznaných MOV (ARISF). Tento rok byl také premiérou tanečního sportu na světových hrách. První Grand Slam se konal v roce 2003. V roce 2004 byla k IDSF připojena Mezinárodní taneční organizace (IDO), která organizuje soutěže v jiných tanečních stylech jako je hip-hop, disko, show dance atd. V roce 2011 IDSF přejmenována na WDSF – světovou federaci tanečního sportu (Kusik, 2011).

2.3 LATINSKOAMERICKÉ TANCE

„Tance Latinské Ameriky, stejně jako doprovodná hudba, vždy překypovaly rytmickou pestrostí, nezkrotností, temperamentem, smyslností, živočišností a obrovským citovým nábojem.“ (Odstrčil, 2004, 10)

2.3.1 Samba

Její kořeny jsou v Africe, odkud si přinesla svou vášeň, živočišnost a melancholii. Samozřejmě samba jako taková reprezentuje svou vlast, kterou je Brazílie. Charakterizuje ji hlavně pohyb do prostoru a tzv. bouncing – zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem kyčlí vpřed a vzad. Dále je to spousta rytmických obměn a tříkrokové variace. Pro nás Evropany je velmi náročné pochopit principy tohoto „tance z pralesa“, zvláště cítění brazilských rytmů a soustředění energie směrem dolů do parketu (Odstrčil, 2004).

2.3.2 Chacha

Je nejmladší z těchto tanců a vznikla na Kubě. Slova cha-cha-cha svým zvukem doprovázejí základní krok a jsou v hudbě dobře rozeznatelné díky nástroji, kterému Kubánci říkají *giro*. Rytmus není komplikovaný. Chacha je svým charakterem bezstarostná, lehkomyšlná, tanečnickům dovoluje mít radost z pohybu a také z flirtování a koketování. Typické jsou pohyby kyčlí kubánského původu (Odstrčil, 2004).

2.3.3 Rumba

Její vznik je trochu nejasný. Považuje se za tanec kubánský. Tempo je pomalejší, typický je dvoutaktový rytmus, který hrají *claves* – dřeva. Důraz v muzice na dobu 2 a 4 dělá ze začátku lidem velké problémy. Stejně tak charakteristický pomalý krok, který se tančí přes hranici taktu na doby 4-1 (Fuentes, 2010).

Základní pohyb kyčlí vznikl v atmosféře kubánských tančiren, je výrazem erotického lákání a dobývání, ale i hrdosti a vznešenosti. Postupně se vše stylizovalo evropsky na show pro diváky. Tento tanec v sobě skrývá spoustu emocí, vypráví příběh plný vášně i zklamání. Rozhodně krásná podívaná.

2.3.4 Paso doble

Jako jediný nevychází z černošské kultury, ale jeho kořeny jsou ve Španělsku. Odlišuje se postavením těla, základními kroky i celou atmosférou tance. Vznik tomuto tanci dalo flamenco a býčí zápasy. Doprovodná hudba má ustálenou strukturu s typickými „korunami“, které vytvářejí iluzi určitého příběhu. Proto se tanečníci začínají pohybovat hned s první dobou skladby a končí druhou korunou ve finální pozici, která představuje např. zabití býka. Základní prvky jsou inspirovány pohyby toreadorů a jejich pomocníků v aréně, partnerka představuje nikoliv býka, ale šátek (muletu) toreadora. Kořeny flamenga umožňují dívce využívat typické pohyby rukou vycházející z používání kastanět. Při pohledu na tančící pár je cítit obrovské napětí a energie (Odstrčil, 2004).

2.3.5 Jive

Vznikl v severní Americe. Odstrčil (2004) uvádí, že u tance jive se důraz přesunul z lichých na sudé doby. Inspiroval se rytmy boogie-woogie, swingu, jitterburgu a později také rock-and-rollem. Jive je možno zatančit ve více stylech podle typu doprovodné hudby. Být tvrdý a důrazný v rock-and-rollu, měkký ve swingu, hravý a odvážaný v boogie. Je posledním tancem v soutěži a je také nejrychlejším, je velmi fyzicky náročný. Výkon tanečnicka při tomto tanci se přirovnává k výkonu atleta při sprintu na 400 metrů.

2.4 ORGANIZACE A SOUTĚŽNÍ SYSTÉM V TANEČNÍM SPORTU

„Podle výkonnosti jsou u nás páry rozděleny do tříd – D (nejnižší), C, B, A, M (mezinárodní = nejvyšší)“ (Odstrčil, 2004, 21).

Postup mezi jednotlivými třídami se uskutečňuje na základě tzv. postupových bodů získávaných na postupových soutěžích. Podmínkou je i účast ve finále. Nestací tedy účastnit se jen soutěží, ale je třeba i vyhrávat. Získat vyšší třídu je možné až po zisku 200 bodů a pětinasobné účasti ve finále. Hranici pro postupy stanovuje soutěžní komise taneční federace a čas od času se mění, takže je lepší si tato čísla ověřit (Odstrčil, 2004, 22).

Tento systém by však časem mohl vést k tomu, že by se nejvyšší třídy přeplnily. Proto se v kategorii dospělých ve vyšších třídách i sestupuje. Páry mezinárodní třídy se musí alespoň jednou za dva roky umístit do 24. místa v konečném pořadí Taneční ligy, nebo do 36. místa na mistrovství České republiky. Páry nejvyšší národní třídy musí za dva roky získat alespoň polovinu bodů potřebných k postupu do třídy vyšší. Při nesplnění těchto podmínek páry sestupují do nižší třídy (Odstrčil, 2004).

Oproti jiným sportům nejsou taneční soutěže členěny územně. Všechny mají celostátní platnost a všechny jsou dokonce otevřené i pro zahraniční účastníky. Naopak také našim párům započítáváme body získané na soutěžích v zahraničí (Odstrčil, 2004, 23).

2.4.1 Kola a postupový klíč

Pokud je počet soutěžících párů velký, těžko bychom stanovili pořadí po jediném shlédnutí tanečníků. Proto se počet párů postupně eliminuje. Do dalších kol postupuje vždy nejméně polovina startujících párů. Začíná se prvním kolem, podle počtu párů pak následuje buď druhé, třetí, anebo už semifinále a finále. Ve finále tančí 6 párů, v semifinále 12, čtvrtfinále se nazývá „čtyřadvacítka“ atd. uvádí Odstrčil (2004) ve své publikaci.

Jedno kolo pro taneční pár znamená předvést všech pět soutěžních tanců. Pár, který se dostane do finále, může mít za sebou např. již čtyři odtančená kola, tzn. dvacet naplno

odvedených výkonů. Na mistrovských soutěžích ovšem některé páry bývají takzvaně „nasazené“. Tito tanečníci zastávají vyšší pozice ve světovém žebříčku, a na velkých soutěžích nezačínají závodit v prvním kole, ale jsou nasazeni kupříkladu až do zmíněné čtyřadvacítky.

2.4.2 Technika tanců

Na soutěži se musí dodržovat podstatné prvky. U mladších kategorií a nižších tříd se dodržuje omezení repertoáru, začíná se tedy základními figurami, které se hodnotí. Takovým návodem na stavbu choreografií, na postup při tréninku a výuce, je katalog figur. Při nedodržení těchto figur na soutěži může být pár napomenut a také diskvalifikován. Odstrčil (2004) také popisuje, že vyšší kategorie a třídy už používají rozšířený repertoár, figury a variace, které jsou popsány v dalších příručkách. Ale stále je nutné respektovat techniku a charakter tanců. Popisů technik i figur vzniklo několik. Nejvíce se doporučuje používat příručku „otce skutečné latiny“ W. Lairda.

2.4.3 Hodnocení tanečního výkonu

Hodnocení tanečního výkonu není absolutní. Nedá se změřit ani metrem, ani stopkami. Nezískávají se body, ani se neubírají. Výkony párů se hodnotí relativně, tj. určením, že jeden pár je lepší než druhý. Pravidla hodnocení jsou rozdělena na pravidla, s jejichž pomocí porotci porovnávají výkony párů, a na matematická pravidla, kterými se z hodnocení jednotlivých porotců v jednotlivých tancích získává celkový výsledek za všechny tance, všechna kola a všechny porotce (Odstrčil, 2004, 27).

Odstrčil (2004) uvádí tyto kritéria hodnocení:

A. takt a základní rytmus

B. tělesné linie

C. pohyb

D. rytmické vyjádření

E. technická práce nohou

F. parketová moudrost

Mezinárodní pravidla říkají, že nadřazené je kritérium A. Všechna ostatní jsou potom na stejné úrovni a je na porotci, jakou důležitost jim přisoudí. Znamená to, že porotce řadí páry podle přesnosti tvoření pohybu na taktové údery a dodržování základních rytmů a pokud se mu zdají páry v tomto ohledu stejné, začne je rozlišovat podle dalších kritérií. Jiné systémy používají přesné pořadí těchto kritérií, a tak když rozhodčí nemohou seřadit páry dle kritérií A, jdou na B a postupně až na F (Odstrčil, 2004, 27).

Ad A. Tanečník by měl především tančit na hudbu. Většinou je to jedna z prvních věcí, které si divák všimne. Bez hudby tanec nemůže existovat. A každý tanec má také svůj charakteristický základní rytmus, kde jednotlivé pohyby a kroky mají přesnou dobu trvání. V každém tanci jsou důrazné jiné doby v taktu.

Ad B. Tělesné linie jsou viditelné i z dálky. Souvisí se správným držením těla tanečnicků. Posuzuje se hlavní svislá linie, levá a pravá stranová linie, linie paží a ramen, linie kyčlí a linie kolen.

Ad C. „Tanec je především pohyb. A každý tanec má svou škálu pohybů, ze kterých jsou pak sestaveny typické figury a typický způsob pohybu po parketu“ (Odstrčil, 2004, 28). Používá se pohyb švihový, kyvadlový, přísuny, rotace, různé způsoby pohybu po parketu, např. po obvodu nebo po diagonále.

Ad E. Pohybovým základem tanců standardních i latinskoamerických je prostá lidská chůze. Chůze je z velké části činnost nohou, a tak kritérium technika práce nohou slouží k hodnocení toho, jak tanečníci své nohy dokážou používat pro taneční pohyb. Důležité jsou nejenom nášlapy (pata, vnější pata, vnitřní břicho,...), ale i přenašení váhy, rotace a zvládnutí dynamických sil, které pohybem vznikají (Odstrčil, 2004, 29).

Ad F. „Hodnotí se to, jak pár dokáže najít prostor pro svůj tanec, jak se umí vyhnout kolizím nebo naopak, jak je dokáže využít pro vyjádření své převahy“ (Odstrčil, 2004, 29).

V reálu jsou podmínky pro práci porotců jiné. Tanec dle pravidel trvá 90 sekund. Při deseti párech současně na parketě má na jeden pár porotce asi 9 sekund. Všechny páry nezačnou hned s prvním taktom, čekají na začátek hudební fráze. Nebo tančí čelem k porotci, který nevidí jejich startovní číslo, protože ho má partner na zádech. A také nějakou dobu trvá, než porotce zaznamená hodnocení v tabulkách. Na jeden pár mu tedy ve skutečnosti zbývá jen 5 sekund (Odstrčil, 2004).

To je většinou důvod, proč se kolikrát názory porotců tolik liší. Obzvláště ve vyšších třídách, kde už rozdíly ve výkonech párů nejsou tak snadno rozeznatelné. Stává se, že dvojice nadějných tanečnicků, kteří jsou technicky zdatní, neuspěje pouze z toho důvodu, že je nikdo z porotců nezná, a porazí je soupeř kvalitou o dvě třídy níž.

2.4.4 Skating systém

Je to systém, který sestavuje z jednotlivých subjektivních hodnocení porotců celkové objektivní hodnocení. „Skating system byl původně určen pro krasobruslení, později se oba systémy vyvíjely samostatně a dnes jsou výrazně odlišné. Autorem první publikace na toto téma je Arthur Dawson,...“ (Plamínek, 2006, 1).

Každý člen poroty je povinen v každém tanci výběrového kola vybrat stanovený počet párů pro postup do následujícího kola. Pořadí párů v tomto kole je dáno součtem všech návrhů pro postup páru od všech porotců ve všech tancích tohoto kola. Do následujícího kola postupuje stanovený počet párů dle tohoto pořadí (Plamínek, 2006, 2).

Ve finále navrhuje každý porotce pořadí párů v každém tanci. V každém tanci hodnotí porotce nejlepší pár známkou 1, další známkou 2, atd. Porotce nesmí v žádném tanci ve finále hodnotit dva ani více párů stejnou známkou. Ve výsledném pořadí tance se pár zařazuje na to místo, na které jej hodnotila většina poroty, přičemž se do toho zahrnují i hodnocení pro všechna místa lepší (Plamínek, 2006, 2).

2.6 TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA

Na tréninku se buduje výkon (Dovalil, Jansa a kol., 2007), proto si pojdme nejdříve sportovní výkon tanečníka ještě přiblížit. Jedná se o minutu a půl co nejlépe provedeného tance se svým partnerem, na reprodukovanou hudbu, na parketě zároveň s jinými páry. V každém soutěžním kole je tanců pět. Podle úspěchu postupuje pár přes další kola až do finále. V základním kole je např. interval odpočinku mezi tanci 5 minut, v dalších kolech se interval odpočinku zkracuje, až ve finále se tančí 5 tanců téměř za sebou.

Ačkoliv je tanec považován za koordinačně-estetický sport, soutěžní výkon v latinskoamerickém tanci můžeme zařadit také dle rychlosti mezi krátkodobou vytrvalost. „Krátkodobá vytrvalost je schopnost vykonávat činnost co možná nejvyšší intenzitou po dobu do 2-3 min. Dominantním energetickým systémem je anaerobní uvolňování energie – štěpení glykogenu – bez využití kyslíku“ (Dovalil, Jansa a kol., 2007, 146).

Uvědomují si však tuto skutečnost samotné taneční páry a trenéři? Je jejich přístup k tréninku správný vzhledem k této soutěžní zátěži? „Organizovaný sportovní trénink znamená řízené ovlivňování výkonnostního růstu jedince s cílem dosáhnout takových změn, které budou základem zvyšování úrovně trénovanosti sportovce. Ta se stává základem aktuálního sportovního výkonu“ (Dovalil, Jansa a kol., 2007, 141).

Organizovaný, čili vedený trénink v klubu KST Quick Olomouc probíhá 2krát – 3krát týdně. Jedná se o společné lekce, kde se řeší nejčastěji technika, vedení v páru, postavení a linie těla, nebo rychlost pohybu. Lekce trvá maximálně 90 minut, a všechny získané informace tanečník může využít na svém tréninku a ve svém tanci. Natrénovat si musí ale všechno sám. Každý pár má možnost vzít si individuální lekci s trenérem, kterého si vybere a samozřejmě také zaplatí. Individuální trénink je nejlepší možnost, jak získat maximální zpětnou vazbu, a hlavně je nezbytnou součástí tréninku výkonnostního tance. Problémem je ale finanční náročnost. Jedna individuální hodina se pohybuje od 500 – 800Kč na pár. Pro tanečnický nejvyšších tříd (A,M) se doporučuje minimálně jedna individuální hodina týdně.

2.6 Tréninková cvičení

Na vrcholové úrovni nutno trénovat pětkrát až šestkrát týdně. Některé páry tráví na tréninku i pět hodin denně. Cílem zatěžování, čili tělesného nebo tréninkového cvičení je podle Dovalila, Jansy a kol. (2007) pozitivní ovlivnění trénovanosti a sportovní výkonnosti. Záleží, jaký druh cvičení pro trénink zvolíme a jak vše nakombinujeme.

Cvičení rozdělují výše uvedení autoři na:

- Závodní (soutěžní, vlastní) - shoduje se s provedením soutěžním
- Speciální – cíleně ovlivňuje jednotlivé faktory výkonu
- Všeobecně rozvíjející – využívají se pro všestranný rozvoj a kompenzaci

Závodním cvičením je ve sportovním tanci tzv. practise, což je simulace taneční soutěže. Ve většině klubů probíhá alespoň jedenkrát týdně. Nutná je účast většího počtu párů na tréninku, aby byl navozen pocit soupeření. Na practise se však nepoužívá soutěžní oblečení a líčení, jelikož je časově náročné. V Quicku bohužel nějakou dobu tyto tréninkové cvičení neprobíhají z důvodu malé účasti párů. Na výsledcích ze soutěží se to samozřejmě projeví, je nutné proto practise udržovat v týdenním tréninkovém programu.

Speciálních cvičení je spousta. Nejčastěji se trénuje jeden tanec se zaměřením na různé faktory. Například důraz na správnou techniku, detaily paží a gesta, vedení v páru nebo postavení těla. To vše se tanečník snaží dostat do své soutěžní minuty a půl.

Všeobecná cvičení jsou důležitá jak pro začátečníky, tak pro “top” tanečníky, kteří někdy na všeobecný rozvoj opomíjejí.

Za nezbytné považují pohybovou přípravu, což je z části aerobní trénink v taneční formě (různé typy chůze, běhy, skoky, točky, švihy), dále se zaměřuje na posílení svalstva (zejména břišní, zádové svalstvo, svaly paží a dolních končetin), rozvíjí koordinaci a věnuje se také cvičením pro zlepšení flexibility.

2.6.2 Roční tréninkový cyklus

Přípravné období v tanečním sportu nastává v létě. Hlavně měsíc srpen je dobou, kdy páry jezdí na soustředění, vstřebávají nové informace na workshopech, nechávají si poskládat od trenérů a choreografů nové soutěžní variace, a snaží se co nejvíce zvýšit svou fyzickou kondici. Trénink je ze začátku objemný a také s teorií. Tanečníci se v podstatě přestěhují do tanečního sálu na nějakou dobu, než zpracují všechny trendy a informace, které by jim měly pomoci k lepšímu výkonu. Postupně trénink nabírá na intenzitě a jeho objem se zmenšuje.

Předzávodním obdobím jsou 2 – 4 týdny v září. Upravují se detaily v choreografiích, image páru, plánují se soutěže a ujasňují cíle v nové sezóně. Nejdůležitější je v tomto období již zmiňovaný practise, na kterém se ukáže, jak pár své přípravné období zvládnul a s jakým nasazením vstupuje do seriálu soutěží.

Závodní období trvá od října do května. Sportovci se snaží udržet si formu a pracují na všem, co se dá ještě zdokonalit. Týdenní tréninkový plán tedy obsahuje např: 2 vedené lekce (organizovaná společná hodina), 1 hodina practise, 1 – 2 hodiny pohybové přípravy a kondičního tréninku, individuální lekce s trenérem (nemusí být každý týden), a samozřejmě samostatný trénink v páru nebo individuálně (tříkrát až pětkrát v týdnu).

Taneční sezóna končí s koncem školního roku, v červnu. Tanečníci už v tomto měsíci mohou být unavení, přetrénovaní, měli by si dopřát odpočinek a regeneraci. Lehce se udržují jinou pohybovou aktivitou. Toto období můžeme považovat za přechodné.

2.7 SLOŽKY TRÉNINKU

Jansa, Dovalil a kol. (2007) rozlišují přípravu kondiční, technickou, taktickou a psychologickou.

2.7.1 Kondiční příprava

Výše uvedení autoři uvádějí, že kondiční příprava se orientuje na ovlivňování pohybových schopností. Nyní se zaměřím na jednotlivé schopnosti a jejich ovlivňování v tanečním sportu.

1. Silové schopnosti
2. Rychlostní schopnosti
3. Vytrvalostní schopnosti
4. Koordinační schopnosti
5. Flexibilita

AD 1. „Silové schopnosti jsou definovány jako komplex schopností překonávat či udržovat vnější odpor svalovou činností“ (Jansa, Dovalil a spol., 2007, 159). Již od malička u tanečníků je třeba klást důraz na správné držení těla a tím i na posílení svalů, které správné postavení vytvářejí. Jedná se hlavně o posilování s vlastní vahou zaměřené na svaly středu těla. Nejčastěji se používá metoda opakovaných úsilí – cvičení s nemaximálním odporem, umožňujícím 8 – 15 opakování. Hodně využívanou je také metoda izometrická (viz Jansa, Dovalil a spol., 2007, 161). Mimo jiné k posilování dochází i během tréninku tance (např. snižování na noze, pozice na špičkách, tlak chodidla do podložky, držení paží od těla v různých pozicích), takže horní a dolní končetiny je zbytečné dále zatěžovat v posilovně.

AD 2. Podle uvedených autorů jde o činnost maximální intenzity prováděnou bez nebo s minimálním odporem. V tanci neexistuje jiná než maximální intenzita. Tedy, nelze něco

zatančit jen na 50%. V tanečním výkonu však nejde o co nejrychlejší předvedení variace, ale o co nejpresnější. Co je důležité pro dané pohyby, je například rychlost přenosu váhy z nohy na nohu, rychlost rotace atd. V přípravě se začíná tréninkem výbušné síly a koordinace, které jsou, jak Dovalil, Jansa a kol.(2007) uvádí, ve vazbě s rychlostními schopnostmi. Setkáváme se s rychlostní metodou stimulace silových schopností, dřepy, změny poloh (leh na zádech, leh na břiše), „angličáky“. V mladším věku jsou tato cvičení velmi zábavné.

AD 3. Metoda intervalového i nepřerušovaného zatížení. Dospělé páry chodí běhat individuálně, mladší trénují pod vedením na soustředění.

AD 4. „Soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby“ (Jansa, Dovalil a kol., 2007, 163). Samozřejmě se začíná u dětí co nejdříve různými složitými cvičeními a variacemi, také „hlavolamy“ (koordinace odlišných pohybů jednotlivých částí těla, např. hlava – trup – pánev, paže – dolní končetiny), akrobatickými cvičeními. Děti se učí reagovat na změny rytmu (pomalá – rychlá hudba), změny směru – orientace na jinou stěnu sálu, výměny tanečních partnerů, trénink na zrcadlo.

AD 5. Čím je flexibilita lepší, tím kvalitnější je tanec, jeho plasticita a dynamika. Rozvoj pohyblivosti pomocí pasivního pohybu se používá spíše v baletní přípravě. Nejčastěji se provádějí švihová cvičení a hmity ve velkém počtu opakování. Je to jeden z prvních požadavků na malé tanečnický, i v KST Quick Olomouc. Nejefektivnější pro zvětšení rozsahů v kloubech, např. kyčelního kloubu, jsou statická cvičení.

2.7.2 Technická příprava

Vyžaduje zvládnutí většího množství dovedností, které se vytvářejí v procesu motorického učení (Jansa, Dovalil a kol., 2007).

V tanečním sportu porota hodnotí techniku jako jedno z hlavních kritérií. Jak už jsem zmínila, nejde o dosažení co nejrychlejšího pohybu či co největší vzdálenosti. Technika se hodnotí sama o sobě a je třeba jí věnovat velkou pozornost. I začátečníci se učí pohyby v každém tanci provádět přesně s detaily. Jednotlivé prvky pak spojují v celek. Nezbytné je provádět velký počet opakování. Autoři zmiňují, že technická příprava neklade velké energetické nároky. Ale u tance provádění neustále jednoho či druhého prvku v přesném tempu je právě to, co dělá nakonec tanečnickům krásná svalnatá těla.

Techniku trénuje každý z páru sám, nejlépe před zrcadlem. U začátečníků tvoří technika největší část tréninku, u vrcholových tanečnicků se musí neustále udržovat a propracovávat k dokonalosti. Trend je neustálé posouvání hranic provedení pohybu k pomyslné dokonalosti, kterou ale každý vidí jinak. Říká se, že v tanci není nikdo nejlepším, protože každý pohyb se dá zatančit vždycky lépe, rychleji, zkrátka dokonaleji. Nácvik techniky probíhá metodou po částech, metodou v celku a spojování částí v celek.

2.7.3 Taktická příprava

Jde o přípravu na konfliktní situace v soutěži (Jansa, Dovalil a kol., 2007), dostáváme se k ní tedy až na výkonnostní úrovni. V tanečním sportu můžeme za konfliktní situace považovat srážky na parketě s jinými páry, vyhýbání se, práci s prostorem a jiné.

V knize Jansy, Dovalila a kol. (2007) najdeme 3 metody řešení konfliktních situací:

1. Improvizace – mohou si ji dovolit jen zkušené páry
2. Algoritmy – výběr z několika předem připravených variant. „Tyto varianty mají přesně vypracované postupy, jak v nich dál pokračovat“ (Jansa, Dovalil a kol., 2007, 168).
3. Vzorce – přesně daný postup řešení situace.

Tato řešení se trénují na speciálním tréninku. Pro mnoho tanečníků je to nejzábavnější část tréninkové přípravy.

2.7.4 Teoretická příprava

Probíhá opět u zkušenějších sportovců přibližně jednou za 3 měsíce a pravidelně na každém soustředění. Probírá se zde přístup k tréninku, celkový postoj k tanci, ke sportu, dále image, vzhled a chování tanečníka, vztah mezi partnerem a partnerkou, zvládnání soutěžního stresu atd.

2.7.5 Psychologická příprava

Poslední složkou tréninku je psychologická příprava, která se : „zaměřuje na vytváření optimálních psychických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu“ (Jansa, Dovalil a kol., 2007, 169).

Autoři ji rozdělují na dlouhodobou a krátkodobou. Dlouhodobá příprava je součástí každé tréninkové jednotky. Zaměřuje se na formování osobnosti obecně i vzhledem k požadavkům sportovního výkonu, posilování soutěživosti, na zvyšování úrovně celkové odolnosti. Krátkodobá příprava je zaměřena na dosažení nejvyšší sportovní formy k určitému termínu a podmínkám soutěže. Snaží se o regulaci aktuálních psychických stavů.

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavní cíl:

Hlavním cílem této práce je analyzovat týdenní pohybovou aktivitu tanečníků a tanečnic klubu sportovního tance Quick Olomouc, dále pak analyzovat pohybovou aktivitu tanečních párů na tréninkových jednotkách latinskoamerického tance.

Dílčí cíle:

1. Zjistit úroveň týdenní pohybové aktivity tanečníků
2. Prostřednictvím přehledové studie popsat působení tance na zdraví člověka
3. Zjistit podíl tréninkové jednotky na celkovou pohybovou aktivitu a charakterizovat tréninkovou jednotku z pohledu fyzického zatížení

Výzkumné otázky:

- Jakým typem zátěže je latinskoamerický tanec z pohledu intenzity zatížení?
- Je trénink zkoumaných tanečníků sestaven adekvátně k přípravě na soutěž, k podání výkonu?
- Jaká je úroveň hmotnosti tanečníků a tanečnic podle BMI?

4 METODIKA

4.1 ETIKA

Výzkum byl řešen v rámci výzkumného záměru – Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel ČR v kontextu behaviorálních změn, a byl schválen etickou komisí FTK. Respondenti souhlasili s výzkumem a neobdrželi žádnou finanční odměnu v souvislosti s účastí na výzkumu.

4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Celkem bylo osloveno 25 tanečních párů z tanečních klubů Olomouce a Ostravy. Většinu párů jsem oslovila osobně, některé pomocí e-mailu. Oslovováni byli tanečníci, kteří se pohybují ve vyšších výkonnostních kategoriích. S výzkumem souhlasili pouze někteří tanečníci z Olomouce. Nejčastějším důvodem pro odmítnutí účasti byl nedostatek času na trénink.

Výzkum byl proveden na skupině deseti tanečních párů, čili dvaceti tanečníků, mužích a ženách ve věku 13 - 33 let, kteří se pohybují ve výkonnostní třídě D-M v latinskoamerických tancích. Všichni jsou členové klubu sportovního tance Quick Olomouc. Nejprve byli seznámeni s průběhem a principem výzkumu, poté každý dostal k vyplnění dotazník a akcelerometr actigraph se záznamovým listem.

4.3 VÝZKUMNÁ METODA DOTAZNÍKU

Testování měli za úkol vyplnit dotazník ANEWS (Neighborhood Environment Walkability Scale-Abbreviated; www.ipenproject.org/surveyanews.htm) ve formě brožury. Dotazník obsahuje 54 otázek k prostředí místa bydliště a část s demograficky zaměřenými

otázkami. Otázky byly rozděleny do několika okruhů: A) typy obydlí, B) pokrytí službami, obchody a jejich vzdálenost, C) pěší dostupnost služeb a obchodů, D) typy ulic, E) místa pro chůzi a jízdu na kole, F) prostředí okolí místa bydliště a G) bezpečnost. Odpovědi na jednotlivé otázky jsou zaznačeny do škál 1-4 nebo 1-5.

Pohybová aktivita byla zjišťována prostřednictvím dlouhé administrativní verze dotazníku IPAQ, která je určena k zjišťování úrovně PA v posledních 7 dnech. Dotazník IPAQ zachycuje jak pohybovou aktivitu tak i inaktivitu a umožňuje srovnávat PA vysoké a střední intenzity, chůzi i sezení v kontextu s dalšími osobními, demografickými a environmentálními údaji (Craig et al., 2003; Fogelholm et al., 2006).

4.4 VÝZKUMNÁ METODA MONITOROVÁNÍ

Pro zjištění objektivních údajů byl použit akcelerometr, přístroj s názvem ActiGraph GT1M, který měří frekvenci, délku a intenzitu pohybu. Dostatečně vyjadřuje zatížení v laboratorních i terénních podmínkách. Nosí se v oblasti kyčle nebo pasu na pravém boku, je zdravotně nezávadný a neprodukuje žádné elektromagnetické vlnění. Pokud je nošen správně, dá se mluvit o jeho vysoké validitě. ActiGraph ukládá průměrné záznamy v minutových intervalech. Je možné zjistit, kolik minut stráví respondent pohybovou aktivitou (lehkou, středně zatěžující či intenzivní) v průběhu dnů i týdnů (Mitáš et al., 2007).

Respondent nosí přístroj po dobu 7 dnů, odkládá jej pouze na spaní a na plavání. Do záznamového archu každý den zapisuje čas nasazení ActiGraphu a čas, kdy jej sundává. Zapisuje také přesný čas a trvání organizované pohybové aktivity a svého tréninku.

4.5 POSTUP PŘI ZPRACOVÁNÍ DAT

Naměřená data zadána do speciálního softwaru, jehož export umožňoval další analýzu v programu excel a Statistica. Statistická analýza byla provedena prostřednictvím software Statistica 8.0. Vztah mezi proměnnými a PA (pohybovou aktivitou) byl kvantifikován pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. K posouzení signifikantních rozdílů byl použit neparametrický Kruskal-Wallisův test a k němu odpovídající koeficient effect size η^2 , jehož hodnocení je $\eta^2= 0,01$ malý efekt, $\eta^2= 0,06$ střední efekt a $\eta^2= 0,14$ velký efekt (Morse, 1999).

Zpracování a vyhodnocení dat z přístroje ActiGraph bylo provedeno pomocí speciálního softwaru ActiPA2006. Každý respondent dostal zpětnou informaci o monitoringu své vlastní pohybové aktivity. Do programu se po vymezení data zahájení a ukončení monitorování automaticky stáhnou naměřené údaje z přístroje. Ten zaznamenává čas zahájení a ukončení organizovaných pohybových aktivit. ActiPA2006 přepočítá dobu nošení přístroje na výdej energie (v závislosti na tělesné hmotnosti, výšce, pohlaví a kalendářním věku) (Mitáš et al., 2007).

5 VÝSLEDKY

Na základě naměřených údajů a jejich zpracování byly získány výsledky, které jsou zaznamenány v textu a grafech. Jedná se o týdenní pohybovou aktivitu a aktivitu na tréninkové jednotce tanečnicků KST Quick Olomouc. Výsledky měření přispěly k doporučení tréninkové přípravy na soutěž.

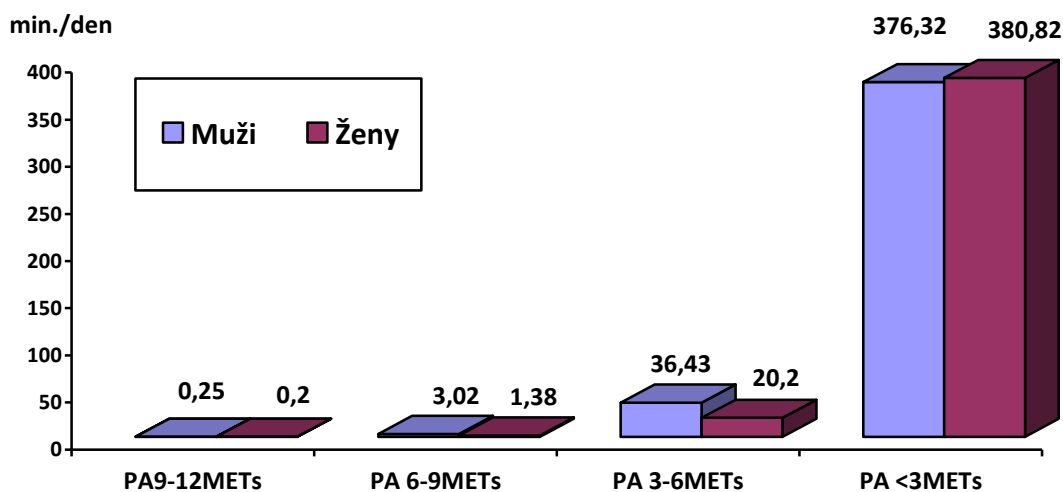
Dále na základě prostudování českých i zahraničních dostupných publikací byla sepsána přehledová studie na téma působení tance na zdraví člověka.

Výsledky se podařilo získat u 17 participantů – 9 mužů a 8 žen. Věkový průměr skupiny je 24,5 let. Jejich taneční výkonnost je různá, od taneční třídy C, což je druhá nejnižší, až po mezinárodní třídu. Jedná se převážně o studenty a pracující.

5.1 ÚROVEŇ TÝDENNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

Muži měli v průměru za den 7311 kroků se směrodatnou odchylkou 3159 kroků, ženy 7673 kroků se směrodatnou odchylkou 1562 kroků.

V rámci týdenní pohybové aktivity byla naměřena průměrná pohybová aktivita za 1 den a to přibližně 7 hodin aktivity a 5 hodin pohybové inaktivity. Ženy byly aktivnější s průměrnou aktivitou 7,27 hodin, muži méně – 6,69 hodin. Muži však měli vyšší průměrný aktivní relativní výkon – 0,62 kcal/kg/hod oproti ženám, které měly 0,48 kcal/kg/hod.

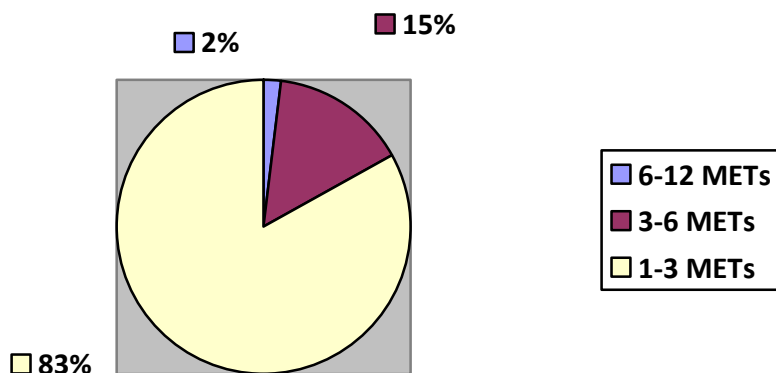


Obrázek 1.

Týdenní pohybová aktivita (PA) mužů a žen v přepočtu na 1 den vzhledem k intenzitě zatížení

Průměrný čas pohybové aktivity mužů a žen vzhledem k intenzitě zatížení je znázorněn na Obrázku 1. Největší část dne se probandi pohybovali v nízké intenzitě zatížení do 3 METs, a to asi 6,25 hodin. Odpovídá to jejich sedavému zaměstnání, jízdě v autě, nebo studiu ve škole. Naopak pohybovou aktivitu vysoké intenzity vykonávali pouze v desetinách minuty. Rozdíly mezi muži a ženami, co se týká činnosti v nejvyšší a nejnižší intenzitě, jsou malé. Pokud však budeme sledovat intenzitu 3-6 METs, zjistíme, že muži v této intenzitě setrvali denně průměrně o 15 minut déle než ženy. V intenzitě 6-9 METs opět velký rozdíl mezi pohlavími není, ale muži se touto intenzitou pohybovali o necelou minutu a půl déle než ženy.

5.2 ÚROVEŇ POHYBOVÉ AKTIVITY NA TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE

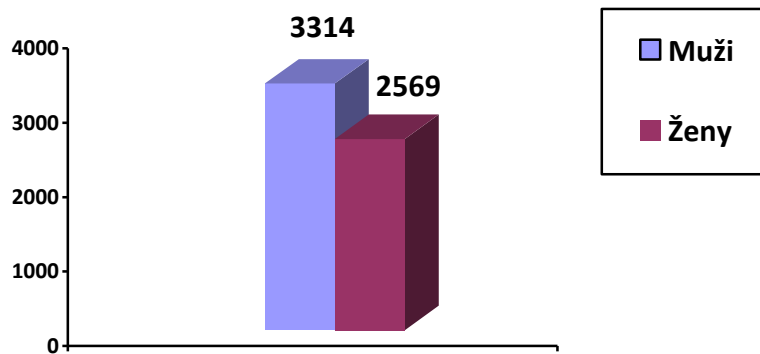


Obrázek 2. Intenzita pohybové aktivity na tréninkové jednotce

Tréninková jednotka trvala v průměru necelé 2hodiny. Z toho pohybová aktivita představovala asi 100minut. Ženám vyšla na tréninku aktivita menší – 98,41 minut, mužům větší – 109,71 minut.

Nejdelší část tréninku, 83%, je zaznamenána v intenzitě menší než 3 METs. Vyšší intenzity 3-6 METs dosahovali tanečníci a tanečnice průměrně po dobu 16 minut. Překvapující je, že intenzita 6-9 METs byla naměřena pouze v čase 1,76 minuty a intenzita nad 9 METs pouze v desetínách minuty.

Srovnáme-li opět muže a ženy, muži se pohybovali déle intenzitou 1-3METs (43minut), ženy 38 minut. I v rozmezí 3-6 METs bylo mužům naměřeno více (necelých 20minut), ženám pouze 12minut. Muži tedy v tréninku dosahovali vyšší intenzity. Také v průměru udělali o 745 kroků více než ženy (Obrázek 3).



Obrázek 3. Počet kroků na tréninkové jednotce

Průměrná hodnota pro obě skupiny je 2 941 kroků během tréninku. Vypočítala jsem, že tento počet kroků tvoří 39% z celkového počtu kroků za den.

5.3 PŘEHLEDOVÁ STUDIE

Do této studie jsem zahrнула 30 publikací, českých i zahraničních, které se vztahovaly k tanečnímu tréninku a působení tance na lidské zdraví.

Rozdělila jsem působení tance na pozitivní a negativní. Také bylo zapotřebí odlišit, zda se jedná o tanec rekreační, nebo výkonnostní.

5.3.1 Pozitivní působení tance

„Tanec je více než umění. Je jedním z nejúčinnějších nástrojů na spojení dvou nezávislých funkcí mozku — logické a intuitivní. Je spojením analytických a smyslových počítků, spojením holistického chápání s postupným myšlením. Je disciplínou, která se v rámci sebe sama zabývá základním chápáním lidské zkušenosti a konceptualizmu.”
Alleger Fuller Snyder (Laws, 1994, 2).

Tanec obecně zlepšuje kognitivní schopnosti, motivaci a kinestetickou paměť (Aktas & Ogce, 2005; Blížkovská-Dosedlová, 2007; Eddy, 2003; Fensham & Gardner, 2005). Umožňuje pohybovou a posturální interakci s něčím v prostředí, rozvíjí pohybovou orientaci (Bateman, 2004; Blížkovská-Dosedlová, 2007; Faldýnová, 2005; Fensham & Gardner, 2005; Eddy, 2003; Muller, 2009; Navrátilová, 2007; Svobodová, 2006). Tanec je možnost tělesného sebevyjádření, které jinak ve společnosti není tolerováno (Blížkovská-Dosedlová, 2007; Fensham & Gardner, 2005; Khýn, 2010; Navrátilová, 2007; Svobodová, 2006).

Aktas & Ogce (2005), Bateman (2004), Blížkovská-Dosedlová (2007), Svobodová (2006) a Zálišová (2006) se zabývají taneční terapií, která má velké využití nejen v nemocnicích, léčebných a onkologických centrech, ale i jako rozvojový program pro děti a mládež. Z fyziologického hlediska taneční terapie zvyšuje funkce oběhové, dýchací, kosterní a svalové soustavy (Aktas & Ogce, 2005; Blížkovská-Dosedlová, 2007; Faldýnová, 2005; Svobodová, 2006). Dle studií při této aktivitě dochází ke zvyšování transmiterů v mozku, čili k uvolňování endorfinů. Terapie podporuje imunitní systém, účinkuje proti stresu, vede tělo i mysl k harmonii a naplnění (Aktas & Ogce, 2005; Bateman, 2004; Blížkovská-Dosedlová, 2007; Faldýnová, 2005; Svobodová, 2006), což je důležité při léčbě schizofrenických

pacientů, drogově závislých, při léčbě mentální anorexie, bulimie, a osob po psychologickém traumatu (Aktas & Ogce, 2005; Blížkovská-Dosedlová, 2007; Svobodová, 2006). Tanec tedy funguje i jako psychoterapie, umožňuje fyzickou, emocionální, kognitivní a sociální integraci (Aktas & Ogce, 2005; Blížkovská-Dosedlová, 2007; Fensham & Gardner, 2005; Khýn, 2010; Navrátilová, 2007; Svobodová, 2006).

Taneční terapie má účinky při léčbě lidí s amputacemi, a lidí na vozíčku (např. disciplína tanec na vozíku). Používá se jako doplňková léčba traumatických poranění mozku, cévní mozkové příhody, Alzheimerovy choroby, cystické fibrózy, onemocnění srdce, diabetu, astma (Aktas & Ogce, 2005; Blížkovská-Dosedlová, 2007; Zálišová, 2006). Má pozitivní účinky jako terapie pro osoby s onemocněním AIDS, rakovinou, pro osoby s mentálním postižením a autismem. Podle Gurbuz Aktas a Filiz Ogce (2005) snižuje riziko rakoviny prsou, jícnu, endometria, ledvin, slinivky břišní, žlučníku a tlustého střeva. A co je také důležité, podle těchto publikací zlepšuje náladu.

Tanečně orientovaná tělesná výchova je mnohem efektivnější, než běžná hodina TV. K tanečním hodinám mají žáci a studenti pozitivní přístup, což ovlivňuje jejich aktivitu. Podle Faldýnové (2005), Fensham & Gardner, (2005), Flores (1994), Khýna (2010) a Skalika a kol. (2009) dochází k většímu energetickému výdeji než při běžné hodině. Kromě toho dochází k aerobnímu rozvoji a dle studií australské mládeže či afroamerické a hispánské mládeže došlo ke snížení BMI u dětí s nadváhou. Efektivitu hodiny nezvyšuje pouze taneční pohyb jako takový, ale i výběr hudby k aktivitě. Sigmund a kol. (2009) uvádí, že dívky s nižším sebehodnocením sportovní výkonnosti při progresivních hodinách TV, tj. i tanečně orientovaných hodinách, dosáhly vyšší úrovně pohybové aktivity, než dívky s vyšším sebehodnocením.

O tanci se píše jako o oblíbené aktivitě mládeže i dospělé populace. Gardner & Fensham (2005) tanec považují za důležitý v dětství, protože pomáhá zkoumat dítěti hranice a spojení mezi „já“ a „svět“. Děti a mládež mají navíc potřebu identifikace a jednoty ve skupině, a při návštěvách tanečních kurzů a klubů tento pocit mají (Aktas & Ogce, 2005; Fensham & Gardner, 2005; Eddy, 2003; Khýn, 2010; Rozkošná, 2006).

Pro ženy a dívky tanec představuje také kulturu těla. Nejen ve výkonnostním tanci se snaží o dokonalost, o ideální tělo, a trénink nebo návštěva kurzu jim zajišťuje kontrolu nad svým tělem (Bateman, 2004; Green, 1999; Mukařovský, 1936; Svobodová, 2006). V tomto smyslu má tanec hygienickou a výrazně estetickou funkci. Jedna ze studií (Schiffer a kol.,

2008) testovala skupinu žen středního věku, které navštěvovaly hodiny dance aerobiku. Výsledky prokázaly zpevnění břišních svalů a také lepší LDL cholesterol u žen v postmenopauze s diabetem 2. typu. Např. orientální tanec má pro ženy příznivé účinky na pánevní dno, menstruační cyklus, trávicí ústrojí (Faldýnová, 2005).

Tanec zlepšuje držení těla, odstraňuje bolesti v zádech, působí proti osteoporóze a pomáhá v léčbě obezity. Uvádí se také zlepšení nervosvalové koordinace (Faldýnová, 2005; Fensham & Gardner, 2005; Khýn, 2010; Svobodová, 2006).

Zálišová (2006) uvádí, že tanec patří do tréninkového programu pro osoby s roztroušenou sklerózou. Nemocným se posílí kvalita života, zvýší sebeúcta. Sherbrookská Univerzita zjistila zlepšení stavu po tanečních i jiných aktivitách, nikoliv po odpočinku a inaktivitě. Tancováním dochází ke stimulaci motoriky, která podporuje fyzickou kondici v rámci reminiscence seniorů s demencí (Muller, 2009; Blížkovská-Dosedlová, 2007).

Rekreační tanec patří mezi wellness aktivity, je formou relaxace, při pravidelném provozování zlepšuje kvalitu života až do pozdního věku, zajišťuje kvalitnější spánek (Faldýnová, 2005; Fensham & Gardner, 2005). Bateman (2004), Blížkovská-Dosedlová (2007), Fensham a Gardner (2005) a Khýn (2010) ve svých publikacích uvádějí regulaci hněvu a méně strachu z kontaktu jako účinky návštěv tanečních kurzů. Dále také zlepšení adaptability na různé situace v každodenním životě. Blížkovská-Dosedlová (2007) a Svobodová (2006) zmiňují tzv. body reading, který pomáhá odhalit blokády v těle a jeho segmentech.

U profesionálních i rekreačních tanečnicků se setkáme s pojmem vášeň. Bylo zjištěno, že pokud jde o vášeň harmonickou, podporuje zdravou adaptaci pro náročný pohyb v tanci (Rip, 2006).

5.3.2 Negativní působení tance

Negativní účinky tance se projevují spíše u výkonnostních tanečnicků. Nejvíce se s problémy setkáváme u baletu a moderního tance. Vzhledem k taneční obuvi bych mohla zmínit ještě tanec latinskoamerický, o tom se však žádná z publikací konkrétně nezmiňuje.

Mezi nejčastější potíže patří podle Greena (1999), Jacobse (2010), Kadela (1959), Krasnow a Kabbani (1999) a Pastuchy (2009) poruchy příjmu potravy (hlavně u dívek a žen), špatné stravovací návyky, což vede k rozvoji mentální anorexie. S tím jsou spojené poruchy menstruačního cyklu a únavové zlomeniny. Příčinou těchto poruch a nemocí je přehnaná snaha o ideální tělo, změněný pohled na sebe samu, a také velký tréninkový objem. Trenéři a učitelé tance často velmi tvrdě kritizují vzhled svých svěřenců a mají přesně stanovenou, jak má tanečnick vypadat. Pro ženy je tato oblast velmi zranitelné místo.

Při náročném tréninku, extrémně vytvořených pozicích, a dlouhých představeních je zde riziko muskuloskeletálních zranění. Jedná se nejčastěji o chodidla a kotníky – zvrtnutí, výrony, zlomeniny; achillovu šlachu; kyčle a dolní část zad (Jacobs, 2010; Kadel, 1959; Rip, 2006).

Uvádí se i společná hypermobilita a přecházení úrazů. Více než 15% zraněných tanečnicků svůj úraz vůbec nenahlásí a trénuje dál i přes chronické bolesti (Jacobs, 2010). Může to být způsobeno patologickou vášní k tanci, která nedovoluje tanečnickovi připustit si zranění či úraz, jak prokázaly studie (Rip, 2006).

6 DISKUSE

Cílem práce je zjistit týdenní pohybovou aktivitu tanečníků a jejich aktivitu na tréninkové jednotce latinskoamerického tance. Jestliže jsem chtěla, aby se pohled veřejnosti na latinskoamerický tanec změnil, musí se změnit i prezentace tance ze strany samotných tanečníků. Tato práce ukázala, jak jsou na tom olomoučtí tanečníci v praxi, a může pro ně být důvodem zamyslet se nad svým způsobem tréninku a nejlépe pokusit se jej změnit. Nastínila ale také svět soutěžního tancování, který zná veřejnost jen povrchně.

Malá intenzita na tréninku byla naměřena jednak z důvodu umístění actigrafu, který nezaznamenává pohyb končetin, a právě pohyb paží a dolních končetin tvoří velkou část tanečního výkonu. Dalším důvodem bylo období, ve kterém měření probíhalo. Jednalo se o přechodné období a trénink se zaměřoval na techniku a ne na zvyšování intenzity výkonu. Taneční páry v tomto období také mohou projevovat určitou únavu. Soutěžní výkon je přitom velmi intenzivní. Chren a Špánik (2010) testovali slovenské taneční páry, reprezentanty republiky ve standardních i latinskoamerických tancích. Tanečníci byly v průměru ve věku 22 let. Respondenti byli monitorováni od prvních kol až do finále soutěže. Výsledky z finálového kola v latinskoamerických tancích ukázaly, že muži začínali tančit na tepové frekvenci 155 tepů za minutu a tanec končili s 190 tepech za minutu. Ženy měly hodnoty podobné, začátek tance na 154 tepech za minutu a konec na 189 tepech za minutu. Hodnoty byly zprůměrovány ze všech pěti tanců, každý trvá minutu a půl. Na konci soutěže byl také měřen laktát v krvi tanečníků. Mužům bylo naměřeno 11,32 mmol/l, ženám 12,57 mmol/l. Vyšší hodnoty byly způsobeny stresem a soutěžními podmínkami.

Přesto je třeba tréninkem tělo připravit na soutěžní zátěž takové intenzity. V našem měření byla zjištěna nízká pohybová aktivita při tréninku, což může být i důvodem špatných výsledků párů na soutěži. Pokud trénují každý tanec po částech, například pouze 20 sekund tance, mají pocit, že zátěž je zvladatelná. Málokdy tančí celý tanec na 100%. Na soutěži jsou nuceni odtančit celou minutu a půl, ale déle než 30 sekund intenzitu nasazení nevydrží. To má za následek nepřesnost pohybu, špatné držení těla, někdy i desorientaci na parketě. Navíc se do výkonu promítá stres. Porotce a diváky zátěž při tanci nezajímá. Chtějí vidět krásné a usměvavé lidi při krásných, perfektně zvládnutých pohybech. Tanečník by tedy měl mít natrénováno tak efektivně, že při výkonu neprojevuje známky námahy.

Průměrný počet kroků za den byl u mužů 7311, u žen 7673, což není dostačující pro pozitivní ovlivnění zdraví dospělé populace. Doporučený počet je totiž 10000 kroků denně (Hatano, 1993). Muži se zařazují do skupiny málo aktivních, bez cvičení či sportu. Ženy podle hodnot patří mezi středně aktivní, denní aktivita zahrnuje nějakou pohybovou aktivitu nebo zvýšenou pracovní aktivitu.

U tanečnic byla zaznamenána průměrná hodnota BMI 16,17, která podle MZČR (2010) odpovídá podvýživě. U mužů vycházela průměrná hodnota BMI 20,13, která vypovídá o ideální váze (MZČR, 2010). Testované tanečnice však jako podvýživené nevypadají. Je samozřejmě pro tanec výhodou být subtilní, ale nezbytná je i dostatečná svalová hmota. Ve skupině byly 3 ženy, které svými hodnotami průměr mírně snížily.

Přehledová studie ukázala spoustu pozitivních projevů tance na lidské zdraví, obzvláště pokud je na rekreační úrovni. Riziko negativních projevů se zvyšuje na vrcholové úrovni. Těm se ale dá předcházet. Je nutná dostatečná regenerace, správná výživa, finanční podpora tanečního klubu či organizace, podpora rodiny. Jako v jiných sportech i zde dochází k přetrérování a dlouhodobému přetěžování tanečnicků. Vzhledem k malé finanční podpoře tohoto sportu a umění zároveň je často problém zajistit tanečnickům rehabilitace, masáže, nebo hradit jim cesty na soutěže. Pokud tanečník nemá ideální podmínky, musí krotit svou vášeň k tanci, aby nakonec neskončil z důvodu zranění nebo vyčerpání organismu.

6.1 LIMITY PRÁCE

Uvědomuji si, že naměřený vzorek není reprezentativní a z této pilotní studie nelze vyvozovat striktní závěry.

Některé taneční páry měly v období měření před důležitými zkouškami ve škole, nebo prodělávali nemoc, což mohlo značně ovlivnit výsledky.

7 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá analýzou pohybové aktivity tanečních párů KST Quick Olomouc v latinskoamerických tancích.

Teoretická část se zabývá popisem a prezentací sportovního tance jako sportovní disciplíny, soutěžním systémem, hodnocením tanečního výkonu a také tréninkovou přípravou. Byla sepsána na základě odborné literatury a vlastních zkušeností a pozorování.

Při analýze pohybové aktivity tanečních párů KST Quick Olomouc jsme s využitím Actigraphu získali výsledky vypovídající o týdenní pohybové aktivitě a pohybové aktivitě na tréninkové jednotce tanečníků. U celkového počtu 17 participantů, osmi žen a devíti mužů, byla zjištěna nízká úroveň pohybové aktivity v průměru za den i na tréninkové jednotce. Tanečníci nedosahují dle norem doporučeného počtu kroků za den, muži se řadí do skupiny málo aktivních, ženy do skupiny středně aktivních.

V přehledové studii jsem zjišťovala pozitivní a negativní působení tance na zdraví člověka. Po prostudování 30 publikací jsem došla k závěru, že tanec působí pozitivně na kognitivní schopnosti, kinestetickou paměť a pohybovou orientaci. Taneční terapie z fyziologického hlediska zvyšuje funkci oběhové, dýchací, kosterní a svalové soustavy, podporuje imunitní systém a účinkuje proti stresu. Tanec působí i jako psychoterapie a zlepšuje náladu.

Tanečně orientovaná tělesná výchova je efektivnější než běžná hodina TV. Žáci jsou lépe motivováni, dochází k většímu energetickému výdeji. Tanec také zlepšuje držení těla, odstraňuje bolesti v zádech, působí proti osteoporóze a pomáhá při léčbě obezity.

Negativní účinky tance se projevují hlavně u výkonnostních tanečníků a jedná se především o poruchy příjmu potravy, únavové zlomeniny, zvrtnutí, výrony a zlomeniny kotníku, poranění achillovy šlachy, kyčlí a dolní části zad.

Podíl tréninkové jednotky na celkové pohybové aktivitě jsme charakterizovali pomocí zjištěného počtu kroků. Průměrný počet kroků tanečníků na tréninkové jednotce tvoří 39% z jejich celkového počtu kroků za den.

Podle výsledků se nejvíce testovaní pohybovali intenzitou menší než 3METy, přibližně 6,25 hodin denně. Středně intenzivní pohybovou aktivitu v rozmezí 3-6 MET vykonávali tanečníci v průměru 0,5 hodiny, dále se tanečníci pohybovali na tréninkových jednotkách intenzitou 6-9 MET v průměru 2,2 minuty a intenzitou 9-12 MET v desetinách minuty. Muži během tréninku dosahovali vyšší intenzity a v průměru jim bylo naměřeno o 745 kroků více než ženám.

Z pohledu intenzity zatížení je latinskoamerický tanec v soutěži dle výzkumu Chrena a Špánika (2010) na úrovni hodnot přes 8METů. Vzhledem k zjištěné nedostatečné intenzitě pohybové aktivity na tréninku ve srovnání s požadavky na soutěži bych doporučila zaměřit trénink také na aerobní vytrvalost a na zvládnutí techniky i při vysoké intenzitě zátěže odpovídající soutěžní úrovni.

Zjišťovali jsme úroveň hmotnosti tanečnicků podle BMI. Průměrná hodnota u mužů 20,13 se podle tabulek ukázala jako ideální váha, u žen průměrná hodnota 16,17 jako podvýživa (MZČR, 2010). Tanečnice jsou nuceny hlavně z estetických důvodů udržovat si hmotnost a jsou pod neustálým tlakem. To občas může vést k problémům s váhou a k poruchám příjmu potravy, což se potvrdilo v přehledové studii o působení tance na zdraví člověka.

8 SOUHRN

V tanečním světě se pohybuji od dětství a znám jeho světlé i stinné stránky. Vlastní zkušenosti se soutěžním tancováním a zkušenosti s výukou taneční přípravy pro děti i dospělé mě vedly k výběru tématu bakalářské práce.

Jedná se převážně o latinskoamerický tanec na výkonnostní úrovni a pak o působení tance obecně.

Hlavním cílem bylo analyzovat pohybovou aktivitu tanečních párů KST Quick Olomouc. Práce částečně ukazuje, jak se pohybují tito tanečníci v týdnu a jaká je jejich aktivita na tréninkové jednotce latinskoamerického tance.

Díličními cíli bylo zjistit úroveň pohybové aktivity tanečníků a zjistit podíl tréninkové jednotky na celkové pohybovou aktivitu a charakterizovat tréninkovou jednotku z pohledu fyzického zatížení. Výsledky ukázaly nízkou úroveň pohybové aktivity tanečníků v průměru za den i na tréninkové jednotce. Podíl tréninkové jednotky co se týká počtu kroků, byl 39% z celkového počtu kroků za den.

Další díličí cíl se týká přehledové studie působení tance na zdraví člověka. Je popsán velký počet pozitivních účinků, mezi které patří zlepšení kognitivních schopností, kinestetické paměti a pohybové orientace; zvýšení funkce oběhové, dýchací, kosterní a svalové soustavy; podpora imunitního systému, účinky proti stresu a zlepšení nálady. Negativní účinky jako poruchy příjmu potravy, únavové zlomeniny, poranění kotníku, achillovy šlachy, kyčlí a dolní části zad, se projevují u výkonnostního tance a vrcholového tance.

Pro analýzu pohybové aktivity byl využit přístroj Actigraph, který testovaní nosili po dobu 7 dnů. Záměrem bylo zjistit, jaká je jejich aktivita přes týden, a zda je jejich tréninková příprava dostatečně intenzivní pro soutěžní výkon. Na základě získaných výsledků a porovnání s literaturou byly zaznamenány rozdíly ve výkonu párů na tréninkové jednotce, a ve výkonu, který by měly podat na soutěži. Bylo navrženo doporučení pro změnu zaměření tréninkové jednotky.

9 SUMMARY

In the dance world I am from childhood and I know its ups and downsides. Own experience with competition dancing and teaching experience in dance training for children and adults led me to select a thesis topic.

They are mostly Latin American dance performance at the level of activity and then dance in general.

The main objective was to analyze the physical activity of dancing couples KST Quick Olomouc. Work part shows how these dancers move in a week and what is their activity in Latin American dance training session.

Partial objectives were to determine the level of physical activity and determine the proportion of dancers training session on the overall physical activity and to characterize the training unit in terms of physical load. The results showed low levels of physical activity dancers on an average day and the training unit. Share training unit in terms of number of steps was 39% of the total number of steps per day.

Another sub-objective relates to a review study of dance activity on human health. It describes a large number of positive effects, including improvement of cognitive skills, kinesthetic memory, orientation and motion, increase circulatory function, respiratory, skeletal and muscular system, immune system support, anti-stress and improve mood. Negative effects such as eating disorders, stress fractures, ankle injuries, achilles tendon, hips and lower back, are reflected in the performance of the top dance.

For the analysis of physical activity was used instrument actigraph who wore tested for 7 days. The intention was to find out what their activity during the week, and whether their training adequately prepare for intense competition performance. Based on the obtained results and comparison with the literature were reported differences in performance on pairs of training session, and in performance, which should give the competition. It has been suggested recommendations for change in focus training unit.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aktas, G., Ogce, F. (2005). Dance as a therapy for cancer prevention. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 6(3), 408-411.
- Anonymous (2010). *Historie společenského tance*. Retrived 16. 1. 2012 from the World Wide Web: <http://www.zitznamenatancit.estranky.cz/clanky/spolecensky-tanec/historie-spolecenskeho-tance.html>
- Bateman, C. (2004). Can we dance towards health. *South African Medical Journal*, 94(2), 76-77.
- Bianchini, K., & Cicchella, A. (2004). Characteristics of movement and emotions elicited by two different kinds of dance. *Journal of Human Kinetics*, 11, 59-68.
- Blížkovská – Dosedlová, J. (1997, 2007). *Tanec v Kulturní historii a jeho význam pro soudobou psychoterapii*. Teze Disertační práce, Masarykova Univerzita, Filosofická fakulta, Brno.
- Craig, C., L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Dovalil, J., Jansa, P., et al. (2007). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practises and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practises*, 1(1), 5-27.
- Faldýnová, K. (2005). *Wellness program v Oblasti cestovního ruchu*. Bakalářská práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Fensham, R., & Gardner, S. (). Dance classes, youth cultures and public health. *Youth Studies Australia*, 24(4), 14-20.
- Flores, R. (1994). Dance for health: improving fitness in African American and Hispanic adolescents. *Public health reports Washington DC 1974*, 110(2), 189-193.
- Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyrolainen, H., Mantysaari, M., et al. (2006). International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(4), 753-760.
- Frömel, K., Groffik, D., Pelclová, J., Skalík, K., & Stelze, J. (2009). The influence of increased intensity levels on the attitude of high school females toward aerobic dance lessons. *Journal of Human Kinetics*, 22, 99-106.

- Fuentes, M. A. V. (2010). *Latinskoamerický tanec jako pohybová aktivita ve středoamerickém regionu*. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Green, J. (1999). Somatic authority and the myth of the ideal body in dance education. *Dance Research Journal*, 31(2), 80-100.
- Hatano, Y. (1993). Use of the pedometer for promoting daily walking exercise. *ICHPER*, 29, 4-8.
- Horáková, D., Malinčíková, J., Pastucha, D., & Tichá, R. (2009). Bradyarytmie jako důsledek mentální anorexie sportovce. *Pediatric pro praxi*, 10(3), 193-195.
- Chren M., & Špánik, M. (2010). *Intenzita zaťanenia tanečníkov v latinskoamerických a štandardných tancoch*. Retrived 15. 11. 2011 from the World Wibe Web: http://184.154.224.7/~szts0721/files/sutazny_usek/20100617_vyskum_ch_sp.pdf
- Jacobs, C. L. (2010). *Musculoskeletal injury in professional dancers: Prevalence and associated factors*. Dissertation, University of Toronto, Toronto, Canada.
- Kadel, N. J. (2006). Foot and ankle injuries in dance. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 17, 813-826.
- Khýn, V. (2010). *Zatížení studentů při plnění zápočtových požadavků ve vybraných sportech*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Kusik, P. (2011). *Chronologie vzniku WDSF (dříve IDSF)*. Retrived 25. 11. 2011 from the World Wibe Web: <http://www.dancenews.cz/clanky-o-tancovani/jak-vznikaji/chronologie-vzniku-wdsf-drive-idsf/>
- Laws, K. (1994). Fyzika tance. *Pokroky matematiky, fyziky a astronomie*. 39(1), 1-14.
- Mitáš, J., Sigmund, E., Fromel, K., Pelclová, J. & Chmelík, F. (2007). Zpracování dat a zpětná vazba ze záznamu pohybové aktivity pomocí akcelerometru Actigraph v programu ACTIPA2006*. *Česká kinantropologie*, 11(4), 40-48.
- Morse, D., T. (1999). MINSIZE2: A computer program for determing effect size and minimum sample size for statistical significance for univariate, multivariate, and nonparametric tests. *Educational and Psychological Measurement*, 59(3), 518-531.
- Mukařovský, J. (1936). *Estetická funkce, norma a hodnota jako sociální fakty*. Retrived 20. 9. 2011 from the World Wibe Web: http://www.famu.cz/docs/5-Mukarovsky-Eстетicka_funkce_norma_a_hodnota.rtf
- Müller, O. (2009). Význam reminiscence v péči o seniory s demencí. *E-pedagogikum*, 3, 112-124.
- MZČR (2010). BMI. Retrived 10. 1. 2012 from the World Wibe Web: <http://www.vyzivapacientu.cz/cz/laicka-verejnost/zhodnot-svuj-nutricni-stav/vvv/bmi/>

- Navrátilová, E. (2007). *Tělo, prostor a tanec*. Bakalářská práce, Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta, Brno.
- Odstrčil, P. (2003). *Sportovní tanec*. Praha: Grada.
- Plamínek, J. (2001). *Taneční v kapse*. Praha: Plamínek production.
- Plamínek, J. (2006). *Skating systém: Stručný syllabus pro rozhodování o výsledcích při soutěži ve společenském tanci a tanečním sportu*. Praha: Plamínek production.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(1&2), 14-20.
- Rozkošná, M. (2006). *Výchova a volný čas*. Bakalářská práce, Univerzita Tomáše Bati, Univerzitní institut, Ústav pedagogických věd, Zlín.
- Skalik, K., Frömel, K., Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2009). Vliv progresivních vyučovacích jednotek tělesné výchovy na tělesné zatížení a celkové hodnocení adolescentů s nižším a vyšším sebehodnocením sportovní výkonnosti. *Tělesná kultura*, 32(2), 79–99.
- Svobodová, L. (2006). *Taneční a pohybová terapie a její aplikace v praxi*. Bakalářská práce, Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Zálišová, M. (2006). Nové trendy v pohybové terapii u roztroušené sklerózy. In Kotlík, K., *Mladí evropané ve vědě 2005* (pp. 49-53). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.