

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ AKTIVITA TANEČNÍKŮ VALAŠSKÝCH LIDOVÝCH TANCŮ

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Jana Strnadlová,

učitelství pro druhý stupeň základních škol a pro střední školy,

tělesná výchova - společenské vědy

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Jana Strnadlová

Název diplomové práce: Pohybová aktivita tanečníků valašských lidových tanců

Pracoviště: Centrum kinantropologického výzkumu, Institut aktivního životního stylu

Vedoucí diplomové práce: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt:

Cílem výzkumu bylo analyzovat pohybovou aktivitu tanečníků valašského lidového tance v průběhu jednoho týdne a během dnů s tanečním tréninkem. Měření dat bylo prováděno pomocí přístroje ActiGraph během jednoho týdne, ve kterém byly realizovány dvě taneční jednotky. Do měření se zapojili dva taneční soubory ze Vsetína, a to folklórní soubor Vsacan (a jeho dětská taneční složka Vsacánek) a také soubor Jasénka (se svým dětským souborem Malá Jasénka). Celkový počet tanečníků byl 46 s průměrným věkem 16,8 let. Probandi byli v rámci analýz pohybové aktivity rozděleni na muže (19 tanečníků) a ženy (27 tanečnic), a na mladší taneční skupinu (25 tanečníků v průměrném věku 12 let) a starší taneční skupinu (21 probandů s věkovým průměrem 22,52). Výsledky ukazují, že během dní s tanečním nácvikem tanečníci dosáhli v průměru 20000 kroků za den. Ve dnech bez tanečního nácviku to bylo v průměru více než 18000 kroků za den. Valašský lidový tanec významně ovlivňuje čas strávený sedavým chováním, neboť během dnů s tréninkem se tento čas redukoval v průměru o 35 minut oproti dnům bez nácviku. Významný je také vliv tance na pohybovou aktivitu vyšší než 3 METs, která se ve dnech s tréninkem zvýší v průměru o 20 minut. Můžeme tedy říci, že valašský lidový tanec může mít pozitivní vliv na pohybovou aktivitu.

Klíčová slova:

pohybová aktivita, intenzita zatížení, sedavé chování, valašský folklórní tanec, ActiGraph

Bibliographical identification

Author's first and Suriname: Bc. Jana Strnadlová

Title of the thesis: Physical activity dancers of Walachian folk dance

Department: Center for Kinanthropology Research

Supervisor: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract:

The aim of this research was to analyse the physical activity of Walachian folk dancers in a week and during days with a dancing practice. Data used in this research were measured by ActiGraph device during a period of one week. There were two dancing practices during this period. Two folklore ensembles from Vsetin were involved in this research. These were folk ensembles Vsacan and Jasenka (both ensembles included their children groups – Vsacaneck and Mala Jasenka). A total of 46 dancers with an average age of 16.8 was involved in this research. Probandes were distributed within analysis the physical activity to the following groups: male (19 dancers) and female (27 dancers); younger dancers (25 dancers with the average age of 12) and older group of dancers (21 probands with the average age of 22.52). The results are showing the dancers that involved a dancing practice were on average over 20,000 steps a day. The average number of steps on days without a dancing practice was over 18,000 steps a day. Wallachian folk dancing has a great impact on time spent sedentary behavior - there is on average 35 minutes reduction in physical activity in days without the dancing practice. Wallachian dancing has also a considerable impact on physical activity over 3 METs. This is on average 20 minutes longer on days with dancing training. We can, therefore, say that the Wallachian folk dance may has a significant positive effect on physical activity.

Keywords:

physical activity, load intensity, sedentary behaviour, Wallachian folk dance, ActiGraph

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Pelclové, Ph.D., uvedla všechny literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky. Diplomová práce vznikla v rámci Interního grantu Univerzity Palackého v Olomouci (IGA_FTK_2015_003) “New technologies and approaches to physical activity monitoring: Utilization in kinanthropology research”.

V Olomouci dne

.....

Děkuji doc. Mgr. Janě Pelclové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla při tvorbě diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	10
2.1	VALAŠSKÝ LIDOVÝ TANEC A JEHO VÝZNAM V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI.....	10
2.2	CHARAKTERISTIKA VALAŠSKA.....	11
2.3	VALAŠSKÉ LIDOVÉ TANCE.....	13
2.3.1	<i>Tance točivé</i>	13
2.3.2	<i>Tance skočné</i>	15
2.3.3	<i>Tance figurální</i>	15
2.3.4	<i>Taneční hry</i>	16
2.4	TANEČNÍ PŘÍPRAVA.....	16
2.4.1	<i>Valašský lidový tanec napříč generacemi</i>	17
2.4.2	<i>Složení taneční jednotky</i>	18
2.4.3	<i>Přehled vystoupení a tréninků v průběhu roku</i>	20
2.5	POHYBOVÁ AKTIVITA.....	20
2.5.1	<i>Vymezení pojmu</i>	20
2.5.2	<i>Druhy pohybové aktivity</i>	21
2.5.3	<i>Pohybová inaktivita</i>	22
2.5.4	<i>Tanec jako pohybová aktivita ve volném čase</i>	23
2.5.5	<i>Tanec a motorické schopnosti</i>	23
2.6	MONITOROVÁNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY.....	25
2.6.1	<i>Akcelerometry</i>	26
2.6.2	<i>ANES</i>	26
2.6.3	<i>Dotazník IPAQ</i>	27
2.6.4	<i>Sporttester</i>	27
2.6.5	<i>Krokoměry</i>	28
2.6.6	<i>INDARES</i>	28
2.7	FYZIOLOGIE ZÁTĚŽE.....	29
2.7.1	<i>Energetický výdej</i>	29
2.7.2	<i>Objem a intenzita cvičení</i>	30
3	CÍLE	32
4	METODIKA	34

4.1	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	34
4.2	METODY SBĚRU DAT.....	34
4.3	STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT.....	35
5	VÝSLEDKY	37
5.1	POHYBOVÁ AKTIVITA A SEDAVÉ CHOVÁNÍ TANEČNÍKŮ.....	37
5.1.1	<i>Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech pracovních a víkendových</i>	37
5.1.2	<i>Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech s tréninkem a bez</i> <i>tréninku.....</i>	38
5.2	POHYBOVÁ AKTIVITA A SEDAVÉ CHOVÁNÍ U MUŽŮ A ŽEN.....	39
5.2.1	<i>Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech s tréninkem a bez</i> <i>tréninku.....</i>	39
5.2.2	<i>Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech pracovních a</i> <i>víkendových.....</i>	40
5.3	POHYBOVÁ AKTIVITA A SEDAVÉ CHOVÁNÍ V MLADŠÍCH A STARŠÍCH TANEČNÍKŮ.....	42
5.3.1	<i>Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech s tréninkem a bez</i> <i>tréninku.....</i>	43
5.3.2	<i>Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech pracovních a</i> <i>víkendových.....</i>	45
5.4	POHYBOVÁ AKTIVITA CHARAKTERIZOVANÁ POČTEM KROKŮ.....	47
6	DISKUZE	51
7	ZÁVĚRY	54
8	SOUHRN	56
9	SUMMARY	58
10	REFERENČNÍ SEZNAM	60
11	SEZNAM PŘÍLOH	65

1 ÚVOD

V mé diplomové práci se snažím popsat valašský lidový tanec, který se dodnes objevuje po celém světě na divadelních i festivalových jevištích. Díky neutuchající snaze mnoha tanečníků valašského folklorního tance, často předávaných v rodinách jako tradice z generace na generaci, mohou příznivci historie, folklóru a tanečního umění shlédnout řadu tanců, zvyků, obyčejů, jež jsou ztvárněny do choreografií jednotlivých souborů. Nejenom pro ně, ale i široké veřejnosti jsem chtěla prostřednictvím diplomové práce přiblížit povědomí o valašských lidových tancích, jejich náročnosti a pohybové aktivitě tanečníků.

V první části práce se budu zabývat Valašskem, jeho rozlohou, polohou, geografickými specifiky a také historickým vývojem osídlení Valachy a jejich kulturou, po kterých tato oblast nese své jméno.

Jako další částí diplomové práce je popis jednotlivých tanců vyskytujících se na Valašsku, především tanců, které můžeme vidět i dnes v provedení folklorních souborů. Jedná se pak tedy o tance točivé (valašská točená, luženská točená, starodávný, zvrtaný), tance skočné (odzemek a obuškový), tance figurální (řeznický, řemeslnické, sviňák, šátečkový) a taneční hry (Metlový, Hubičkový, Židličkový).

Na toto rozdělení pak navážu částí popisující taneční přípravu a její specifika. Popisuji zde taneční jednotku, či různorodost tanečních vystoupení během roku. Také je zde kapitola, ve které se snažím zachytit pestrost tanečního spektra z pohledu věkových kategorií a nastínit, že folklór je srdeční záležitostí i v pokročilém seniorském věku.

Další část práce je experimentální, ve které analyzuji pohybovou aktivitu a sedavé chování tanečníků valašských lidových tanců v průběhu celého týdne a se zvláštním zaměřením na dny s tanečním tréninkem.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Valašský lidový tanec a jeho význam v dnešní společnosti

Tanec je umění, jehož hlavním nástrojem je lidské tělo (Jebavá, 2008). Lidový tanec je snoubení historie, přirozených pohybů lidského těla (chůze, běh, poskoky, seskoky, obraty, jež jsou doprovázeny celou pestrou škálou pohybů paží a celého těla) a to do rytmu krásné hudby (na Valašsku charakteristické svým 2/4 rytmem za doprovodu cimbálové muziky) (Kos, 1979).

Ke všem tancům patří určitá společná charakteristika. Všude se dbá na správné držení těla, rozvíjí se rytmika, lokomoce, orientace v prostoru, kloubní mobilita a zapojuje se většina svalových skupin (Jebavá, 1998). Ne jinak tomu je i u tanců lidových, avšak na rozdíl třeba od klasických tanců, nebo od baletu je lidový tanec (až na velmi malé procento) výhradně amatérskou záležitostí, a tak se velmi málo setkáváme například s hypermobilitou či jinými deformacemi pohybového aparátu způsobené nadměrnou zátěží z tance, jako to bývá právě třeba u baletu či jiných profesionálních tanečnicků. Dá se tedy říci, že valašský lidový tanec pomáhá ke zlepšení pohybové lokomoce a pohybové gramotnosti (Drdácký, 1983).

Krom valašských souborů, které jsou hlavními nositeli valašského lidového tance, se často setkáváme (především však na vesnicích či malých městech) s valašským lidovým tancem i ve školách. Ať už v tělesné výchově jako prvek na zpestření hodiny, jímž se snažíme rozvíjet rytmiku, obratnost, držení těla a kondici, tak ve formě různých zájmových kroužků (Drdácký, 1983).

V neposlední řadě, je také třeba vzpomenout, jak důležitý je aspekt sociální. Být folkloristou znamená sounáležitost vůči všem ostatním folkloristům, jedná se o specifický životní styl, provázaný různými vystoupeními, seznamování se s lidmi po celém světě, jejich osobitou kulturou a hrdostí moci respektovat svoji zemi a svůj kraj (Kos, 1980).

2.2 Charakteristika Valašska

Valašsko je oblastí nacházející se u hranic se Slovenskem. Terén je kopcovitý a hornatý s drobnými pasekami a poli, horskými potoky a dominantní řekou Bečvou. Nad přesnými hranicemi se historici rozcházejí, neboť je mnoho kritérií, které zde hrají svoji roli. Obecně však můžeme říci, že ze severní strany sousedí Valašsko s Laškem a Slezskem, na západě s Hanou a na jihu se Slovákem. Za jádro Valašska bývá považován vsetínský okres (Maňáková, Matelová, Pavlišník, Vrtalová, 2010).



Obrázek 1. Mapa Valašska (<http://www.folklorweb.cz/regiony/valassko.php>)

Během 13. a 14. století přicházeli na území dnešního Valašska první osadníci, kteří se usazovali po údolích řek. Pěstovali obilí a chovali dobytek, zejména pak ovce, které se chovaly takřka na každé usedlosti, avšak zatím v malém počtu (Maňáková, Matelová, Pavlišník, Vrtalová, 2010).

Až během 16. a 17. století, kdy na toto území přišli Valaši, což byli pastevcí ovcí, sídlící po celých Karpatech původem zejména z Rumunska, se chov ovcí na Valašsku rozmohl a Valašsko dostalo svůj typický ráz. Nejdříve označení Valaši nesli

pouze právě tito pastevci ovcí, později se však označení rozšířilo na všechny zdejší obyvatele. Právě valaši značně ovlivnili kulturu, jazyk, tradice a způsob života a dali tomuto místu jeho název. Valašsko jako název se začíná objevovat až okolo 17. století (Maňáková, Matelová, Pavliščík, Vrtalová, 2010).

Architektura na Valašsku je po celém území velice podobná. Od 18. století se začaly vyskytovat roubené domy karpatského stylu. Jako stavební materiál se používal především kámen a hlavně dřevo. Jako střešní krytina, se používaly dřevěné šindele. I v dnešní době můžeme vidat zachované valašské dřevěnice a to nejenom ve Valašském skanzenu v Rožnově, ale také ve většině vesnic. Důkazem valašské skromnosti a také tvrdé práce a krásy lidové tvorby jsou dřevěné kostely (Šuleř, 1989).

Valašský kroj je oproti krojům z jiných regionů jednoduchý. Stejně jako celou kulturu Valašska, tak i kroj, ovlivnili pastevci. Svě oděvy valaši vyráběli z materiálů, které byly nejvíce dostupné, tedy lněné či konopné plátno, sukno, plst (filc), kůži. Svě kroje si pak přizdobovali mosaznými a stříbrnými nýtky (například vybíjené opasky) nebo dřevěnými či perleťovými brožemi (nazývanými kotula). Kroj ačkoliv byl jednoduchý, byl především praktický, a vždy valaši dbali na barevnou sladěnost a detail. Obuv, pokud vůbec nosili, byla kožená, typickým pro tuto oblast jsou krpce. Krpce jsou celokožené, šité z jednoho kusu kůže, jenž se na nohu přichycoval dlouhým koženým řemínkem „švihlem“, který se omotával kolem nohy nad kotníkem. Spíše bohatší Valaši nosili černé holínky, ženy měly červené „papučky“, střevíce ušité z filcu na mírném podpatku (viz Obrázek 2) (Kovářů, 1982).



Obrázek 2. Valašský lidový kroj

2.3 Valašské lidové tance

Lidovým tancům z Valašska se dostalo veliké pozornosti, a to zejména od Leoše Janáčka a Josefa Válka. V pozdějších letech se pak valašskému folklóru a především tanci věnovali např.: Věra Kovářů, Miroslav Kašlík, Zdeněk Kašpar a především etnografka Zdenka Jelínková. Valašské tance byly na počátku 20. století rozděleny na tance točivé, sólové (v některých pramenech též skočné), figurální, taneční hry a kolové (Jelínková, 1954). Jelikož kolové tance jsou pro většinu lidí velice známé a jelikož jsou to pouze do valašského stylu připodobněné tance, jako jsou polka, valčík, třásák, mazurka a jiné, rozhodla jsem se podrobněji popsat pouze zbylé čtyři kategorie (Kašpar, 2006).

2.3.1 Tance točivé

Valaský – valaská (též točená) – jeden z nejstarších a nejtypičtějších valašských párových tanců. V každé části Valašska je možné najít drobné odlišnosti, ať

už menší změny v držení, v důrazu na vnitřní nohu či v předzpěvu (jiné držení, postavení čelem na diváka či čelem na muziku). Obecně však můžeme říci, že valaská je tanec tančící se na 2/4 rytmus a skládající se ze tří částí (Kašpar, 2006):

a) Předzpěv – dříve na zábavách a veselkách si vždy muž poručil písničku, hodil třeba drobný peníz muzikantům a začal zpívat. Podle jeho nápěvu se přidali muzikanti. Ke konci sloky si muž zatleskal na svou partnerku a ta se dvěma otočeními přitočila k muži, aby mohli začít tančit spolu v páru. I dnes se to stále zařazuje do tanečních choreografií, ačkoliv nyní je to přesně nacvičené a předem dané, zatímco dříve to byla čirá improvizace (Kašpar, 2006).

b) Víření – samotný tanec v páru. Tanečník uchopí oběma rukama partnerku v oblasti lopatek, tak položí partnerovi ruce z boku na ramena. Ruce tanečníků jsou v loktech mírně pokrčené, čímž se mezi nimi vytvoří pomyslný kruh (tzv. soudečkové držení). Tanečníci stojí čelem naproti sobě, tělem jsou vytočeni na partnera a dotýkají se vnější stranou stehů vnitřních nohou. Na první dobu pak oba vykročí vnitřní nohou (při tančení do pravé strany je to pravá noha, do leva tedy levá). Nohy se pravidelně střídají na každou dobu a tanečníci jimi zakračují za stojící nohu partnera a opisují tak pomyslný kruh. Podle choreografie se pak provádí změny do protější strany a to tak, že tanečník na jednu dobu místo kroku mírně nadskočí a doskočí na obě nohy do stoje rozkročeného, partnerka se přes stoj spatný na špičkách otočí o půl obrát. Tyto změny se provádějí podle choreografie, ale většinou buď tak, aby muž směřoval čelem na muziku či na diváky (Kašpar, 2006).

c) Cifrování – je další částí tohoto tance. Jedná se o vypuštění partnerky, která se pak točí sama (opět na každou dobu vyšlapává – střídá pravou a levou nohu, buď na místě či do prostoru podle choreografie) a muž ji obchází, nebo cifruje za ní. Cifrování je výraz pro různé skoky, poskoky, výskoky a podupy, které tanečník provádí do rytmu buď dle vlastní improvizace, nebo podle přesně dané choreografie. Poté opět následuje buď společné víření, nebo předzpěv (Jelínková, 1974).

Starodávný – starovalaský (gúlaná) – je obdobou valaské, je však tančen v pomalejším 3/4 rytmu. Z toho etnografové a historici usuzují, že tanec měl původně obřadní charakter. Jedná se o důstojně vyhlížející tanec, polonézového stylu. Podle Kašpara (2006) „ve společném víření se postupuje pomalými nadnášivými kroky (v pořadí krok, krok, krok – sun), jež dodávají tanečnímu projevu jistou vážnost“.

Zvrtaný – je další obdobou valaské pocházející z Velkých Karlovic z údolí Podtřatém. Opět se liší především tanečním krokem v párovém točení. Tančí se stejně jako valaská na 2/4 rytmus. Držení při točení doprava – partner uchopí partnerku pravou rukou za levé rameno, stejně uchopí partnerka partnera. Ruce jsou v loktech napnuté. Levé ruce jsou v poloze upažit poníž. Na první dobu se oba tanečníci nadlehčí a provedou „zvrt“ na obou nohách, aby se na konec první doby dostali do postavení mírný stoj rozkročný pravou vpřed. Na druhou dobu se „zvrt“ opakuje, avšak tentokrát do mírného stoje rozkročného levou vpřed. Tento velmi zajímavý, technicky a fyzicky velice náročný tanec má ve svém repertoáru i taneční soubor Jasénka (Kašpar, 2006).

2.3.2 Tance skočné

Mezi tance skočné či sólové řadíme tanec odzemek, či jeho obdobu s valaškou (obuškem) tzv. obuškový. Jedná se o mužský sólový improvizovaný tanec, který je často připodobňován známějšímu slováckému verbuňku. Těmto dvěma tancům jsem se již blíže věnovala ve své bakalářské práci. Tento tanec je velice fyzicky, ale i tanečně náročný a ve folklórních souborech se mu věnují většinou pouze ti nejzkušenější tanečníci. Pro představu tento tanec trvá asi tři minuty (avšak jeho délka zcela závisí na tanečnickovi, který dává pokyny cimbálové muzice) a během tohoto času se tanečník dostává přes nízké krokové figury a variace, přes různé druhy dřepové figury až k různým skokům, poskokům a výskokům (Jelínková, 1978).

Dříve si tímto tancem Valaši na pastvách krátili čas, zdokonalovali svou fyzickou výkonnost, či se předváděli na zábavách a tancovačkách před děvčaty (Jelínková, 1978).

2.3.3 Tance figurální

Tance figurální jsou mladšího původu než tance točivé či tance skočné. Jedná se o druh tanců, které jsou složeny z různých jednotlivých kroků či tanců (například se v jednom figurálním tanci objevují polka, valčík, valaská a jiné tance).

Tyto tance mají pevnou vazbu na melodii a nápěv písní. Často jsou to tance zachycující různá řemeslnická odvětví, například „Řemeslnické, Řeznický, Kovářský, Tkalcovský, Sedlácký“ nebo charakteristiky všedního života přeměněné do taneční podoby „Černá vlna“). Jejich pestrost a napodobení všedního života valachů si získali u diváků velikou oblibu, a proto je valašské soubory často zařazují do svých vystoupení (Kašpar, 2006).

2.3.4 Taneční hry

Tyto tance jsou herního rázu tančené dospělými tanečníky, tančené dříve na různých veselkách. Nyní se tyto hry stále tancují na valašských bálech a také je můžeme vidět jako součást tanečního repertoáru u různých valašských souborů. Těmito tanci jsou myšleny například „Hubičkový, Metlový, Kyjový, či Židličkový“. Většina těchto tanečních her se tančí po kruhu či ve dvou proti sobě rotujících kruhů. Například „Metlový“ se v souboru Vsacan tančí ve dvou kruzích, kdy vnitřní kruh tvoří tanečnice, které se chůzí do rytmu na popěvek písně „Uvázal, koníčka“ posunují po kruhu proti směru hodinových ručiček. Vnější kruh tvoří tanečníci, ti se však posunují po kruhu v opačném směru. Celkem je počet tanečníků o jednoho vyšší, než je počet tanečnic. Jeden z tanečníků je uprostřed a vybírá si dívku, se kterou bude tančit. Dokud tanečník uprostřed vybírá, a drží metli v ruce, hraje hudba a ostatní tanečníci se posunují po kruzích, jak jsem popsala výše. Jakmile tanečník uprostřed zahodí metli na zem, snaží se tanečníci uchopit nejbližší tanečnici a vytvořit taneční pár. Tanečník, jemuž nezbyde tanečnice, se chopí metle a na dohrávku melodie tančí s metlí. Ostatní tanečníci tančí v páru, poté se opět vytvoří dva kruhy (Kašpar, 2006).

2.4 Taneční příprava

Lidové tance jsou velice specifickým druhem tanců. Nejedná se pouze o tanec jako takový, ale i o přijetí jakých si závazků k tradicím, kultuře a historii. U většiny tanečníků se jedná o rodinnou záležitost, kde jsou zapojeny dvě i více generací.

Z mé vlastní zkušenosti mohu říci, že pokud má valašský soubor více tanečních složek, často zde nacházíme aktivně tančit děti, rodiče i prarodiče.

2.4.1 Valašský lidový tanec napříč generacemi

V dětských souborech se tanečníci učí nejen tanci, ale také množství písní, říkadel, básní, učí se znát svůj kroj i kraj a veškeré lidové obyčeje z Valašska. Zároveň jsou choreografie i taneční zkoušky pojímány herní formou, při které dochází k zapojování všech svalových skupin.

V závislosti na úrovni jejich vývoje, ale zpravidla okolo 15-tého roku, přecházejí do dospělého souboru. Mladý tanečník je již plně vybaven základními kroky, dostatečným pohybovým a fyzickým fondem, který získal v dětském souboru. Tento přechod je dosti obtížný. Mění se naprosto taneční repertoár. Je zde daleko více tanců, jsou náročnější jak po fyzické, tak po taneční stránce. Tance herního charakteru střídají tance točivé, skočné a figurální. Je zde kladen větší důraz na provedení kroků. Často dochází v tomto věku ke ztrátě motivace. V pubertě se mění zájmy tanečníků a bohužel zrovna folklorní tanec není mezi vrstevníky vždy kladně přijímán. Pokud děti nemají vzor v rodině, či nemají dostatečně kladný vztah k folkloru, často této činnosti zanechávají. Velikou motivací bývají zahraniční zájezdy na folklorní festivaly a přetrvávající kamarádství od raného dětství. Zvyšuje se objem i intenzita tréninků, a to především v době před folklorními festivaly a tanečními bály.

Pokud tanečníci vydrží toto bouřlivé období, často zůstávají u tančení až do velmi pozdních let. Většina tanečních folklorních souborů má i své seniorské složky, kde je možné vidat tanečníky až do velice vysokého věku. Jako příklad bych uvedla soubor Vsacan ze Vsetína, který má kromě dvou dětských tanečních složek (Malý Vsacánek a Vsacánek), složku dospělých (kde jsou tanečníci ve věku mezi 15-35 let) a také tři seniorské složky rozdělené podle věku, respektive generací. V nejstarší seniorské složce je věkový průměr 75 let. Scházejí se pravidelně alespoň jednou za měsíc. V seniorských souborech je vidět taneční vyzrállost tanečníků. Ačkoliv již ustupují temperamentnější tance a celkově se snižuje fyzická výkonnost tanečníků, je možné pozorovat, s jakou vášní a zapálením tito tanečníci tančí. Divák zde může pozorovat větší divadelnost tanečního provedení a suverenitu vystupování na jevišti.

2.4.2 Složení taneční jednotky

Stejně jako u sportu se taneční jednotky liší podle období. Jinak vypadají taneční zkoušky před blížícím se vystoupením, jinak zase pokud přibude více nováčků. Můžeme také rozlišit zkoušky čistě pěvecké, či zkoušky zaměřené pouze na fyzickou přípravu. Liší se také budou zkoušky v dětském souboru, dospělém, či seniorském.

Jelikož jsem svůj výzkum zaměřila na dětské a dospělé taneční složky, popíši zde nejtypičtější taneční zkoušky těchto dvou kategorií.

Složení taneční zkoušky u dětí i dospělých má podobnou strukturu, liší se však intenzitou i objemem, především však obsahem.

Zahřátí - rušná část taneční jednotky u dětí často bývá pojata herní formou. Hraje se „na třetího“ či „na ovečky a vlky“ (či jiné formy honěných). Často to bývají honěné s hudebním doprovodem, například děti běhají, skáčou, či provádí jinou činnost po dobu, kdy hraje hudba. Když hudba přestane hrát, musí například zaujmout různá postavení, doběhnout k předem stanovenému cíli, nebo se přehodí chytači.

U dospělých zahřátí bývá často pojato jako zopakování různých krokových variací vyskytujících se v tanečních pásmech. Jedná se o různé polky, valčíky, skoky, seskoky, zdupy, podupy. Vše ve střední až vyšší intenzitě.

Rozcvičení pak u obou tanečních složek je dosti podobné. Dbá se na rovnoměrné rozcvičení těla, důraz je pak kladen na spodní část těla, především na hlezenní, kolenní a kyčelní klouby, aby se předešlo možným zraněním typickým pro tanec, jako jsou různá podvrtnutí a zvrtnutí kotníky či natažení šlach a svalů dolních končetin.

Hlavní částí taneční zkoušky bývá zdokonalování krokových variací, nácvik nového tance, nebo opakování tanců již dříve naučených či zvyšování fyzické výkonnosti tanečníků. Tato část se asi nejvíce liší svým obsahem i intenzitou, a to dle charakteristik pro dané věkové skupiny. Děti mají taneční pásma provázené hrami, říkadly a hranými scénkami, zatímco u dospělých máme více tanečního projevu.

Závěr zkoušky – tanečního nácviku pak patří protažení, a pokud je potřeba, často se ještě na konci zkouší zpěvy či říkanky.

2.4.3 Přehled vystoupení a tréninků v průběhu roku

V tomto jsou lidové tance velmi odlišné od jiných sportů či druhů tanců. Během roku se folklorní soubory zapojují do nejrůznějších tradic a zvyků. Pro představu to rozepíší podle kalendářního roku. Od ledna do března se folklorní soubory zapojují do řady bálů a plesů. Jedná se buď o typické folklorní bály, jako je například vyhlášený Vševalašský bál, který se pokaždé koná v jiném městě Valašska. Nebo jsou to valašské bály jednotlivých obcí. Také jsou často folklorní soubory zvány jako kulturní vložka na řadu dalších plesů (Bartoš, 2005).

Po skončení období bálů přichází různé oslavy jara (vynášení mařeny, fašanky, veselky, pochovávání basy). Následují velikonoce, kdy „ogaři šlehají cěrky“ nebo chodí na takzvanou „kupačku“, kdy je polévají vodou nebo dávají rovnou pod pumpu. Často jsou také doprovázeny oslavy stavění nebo kácení máje (které můžeme ve Vsetíně vidět každoročně v provedení folklorních souborů Vsacan a Jasénka). Další tradice se váží k zapalování svatojánských ohňů, což bylo například zfilmováno v pohádce „Pohádka noci svatojánské“, která byla natočena v roce 1981 režisérem Zdeňkem Zydronem, ve které mimo jiné účinkují právě tanečníci a muzikanti souborů Jasénka a Vsacan.

Během léta soubory absolvují řadu vystoupení, ať už v rámci folklorních festivalů u nás či v zahraničí, tak i jako program různých kulturních akcí.

Podzim je pro folkloristy obdobím klidu a příprav na další vystoupení, různé mikulášské zábavy či zpívání koled. Během podzimu se také shledáváme s řadou výročních vystoupení, kdy si soubory připomínají své založení, a k této příležitosti často uspořádávají různé oslavy, například celovečerní představení. Jedním z nejstarších folklorních souborů v celé České republice je soubor Vsacan, který byl založen roku 1948 s tehdejšími názvem „Valašský krůžek Vsacan – Vsetín“. Již roku 1943 však vznikla cimbálová muzika Vsacan (www.vsacan.cz).

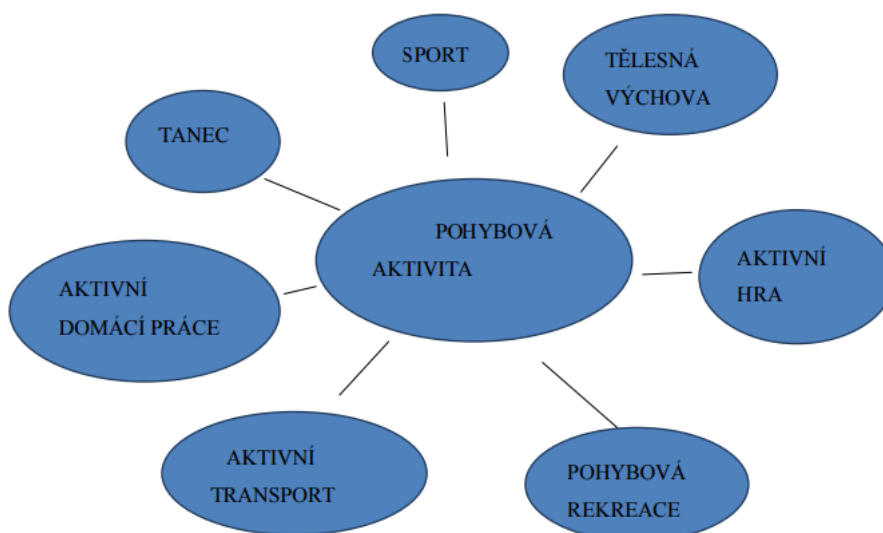
2.5 Pohybová aktivita

2.5.1 Vymezení pojmu

Pohybová aktivita, životní styl, sport, to jsou pojmy, které bývají často zaměňovány. Proto bych se chtěla pojmu pohybová aktivita v této kapitole více věnovat a trochu je přiblížit.

Pohybová aktivita – pojem, který je v mnoha publikacích definován především jako pohyb samotný. Z pohledu energetického výdeje definují pohybovou aktivitu Sigmundovi (2011) jako „každý tělesný pohyb, který je prováděn kosterním svalstvem a který vede ke zvýšení energetického výdeje nad práh klidového metabolismu jedince. Z celkového energetického výdeje tvoří pohybová aktivita zhruba kolem 15 – 40%“.

Obecně se dá tedy říci, že pohybová aktivita je všechen pohyb, vykonávaný během našeho běžného, každodenního života. Sport, tanec, tělesná výchova jsou pouze součástí veškeré naší pohybové aktivity. Jednotlivé složky pohybové aktivity podle Kalmana, Hamříka a Pavelky (2009) jsou zobrazeny v Obrázku 3.



Obrázek 3. Struktura pohybových aktivit

Pohybová aktivita je důležitá z mnoha hledisek. V první řadě se jedná o zdravotní hledisko, kdy pohybová aktivita je prevencí v řadě nemocí, především pak civilizačních chorob (jako jsou obezita, hypertenze, ateroskleróza aj.). Důležitým aspektem pohybové aktivity je také vnitřní uspokojení potřeby pohybu jedince, překonávání vlastních limitů, což můžeme shrnout do roviny mentálního uspokojení. Jelikož je člověk jednotkou bio-psycho-sociální, dalším důležitým hlediskem je sociální sféra. Potřeby sdílení s druhými, pocit sounáležitosti, setkávání se s jinými lidmi se stejnými zájmy a cíli (Marcusová, 2010).

2.5.2 Druhy pohybové aktivity

Řada autorů se v rozdělení pohybových aktivit rozchází a člení je podle různých kritérií. Pro mou práci je asi nejvhodnější dělení, které uvádějí Sigmundovi (2011):

1. Habituaální pohybová aktivita – pohybová aktivita, která je prováděna v rámci každodenního života, během celého dne. Práce, škola, kroužky, činnost patřící k obstarání každodenních úkonů.

2. Organizovaná pohybová aktivita – jedná se o pohybovou aktivitu systematicky vedenou, a to osobou pověřenou k řízení (lektor, učitel, cvičitel, vychovatel, trenér) v rámci vyučování, tréninku či cvičební jednotky s pohybovým obsahem.

3. Neorganizovaná pohybová aktivita – ve volném čase si dle své vůle člověk volí činnost, jež chce momentálně vykonávat, a to bez dohledu či vedení nějakým koučem, či trenérem.

4. Týdenní pohybová aktivita – souhrn všech pohybových činností, které daný člověk vykoná během jednoho týdne.

Jelikož se v mé práci zabývám tanečníky, kteří jsou pod záštitou folklórních souborů, jedná se tedy o pohybovou aktivitu organizovanou. Také jsem výše v odstavci 2.1 Valašský lidový tanec a jeho význam pro dnešní společnost uváděla, že většina souborů má zkoušky jednou až dvakrát týdně, což podle Sigmundové et al. (2009) může

vést ke zvýšení denního počtu kroků/den u mužů o 2750 – 4830 a u žen o 2013 – 3539 kroků.

Pokud bychom to pak brali z pohledu celotýdenní pohybové aktivity, organizované pohybové aktivity pořádané dvakrát a vícekrát týdně podle Sigmundové, Sigmunda a Chmelíka (2009) zvyšují šanci na splnění 10 000 kroku za den 1,6krát během celého týdne a 1,8krát pak v rámci pracovních dní.

Klasifikace způsobu života dle počtu kroků/den je uvedena v Tabulce 1.

Tabulka 1. Přehled pohybové aktivity a způsobu života podle počtu kroků (Tudor-Locke & Basset, 2004)

Klasifikace	Způsob života	Kroky/den
Bez aktivity	Sedavý způsob života	< 5 000 kroků
Málo aktivní	Běžná denní aktivita bez pravidelného tréninku	5 000–7 499 kroků
Středně aktivní	Občasná aktivita, zvýšená fyzická aktivita v práci	7 500– 9 999 kroků
Aktivní	Pravidelná aktivita střední intenzity, bez sportu	10 000–12 499 kroků
Velmi aktivní	Pravidelný trénink	>12500

Oba folklórní soubory, které jsem zkoumala, se nacházejí ve Vsetíně, městě, které má zhruba 26 tisíc obyvatel. Dle Frömela, Mitáše a Kerra (2009) je účast v organizovaných spolcích vyšší ve městech do 30 tisíc obyvatel oproti městům, jejichž počet obyvatel převyšoval 30 tisíc.

2.5.3 Pohybová inaktivita

V dnešní době velmi aktuální téma, na které se zaměřuje značná část autorů a studií. Pohybová inaktivita, sedavý způsob života, nedostatečnost pohybu, to vše je způsobeno přibývajícími moderními technologiemi, které nám život usnadňují, bohužel se však v důsledku toho stává populace čím dál méně aktivní. To je pak provázáno řadou různých dalších problémů. Inaktivitě nahrává řada faktorů od sedavého zaměstnání, či sezení ve školních lavicích, přeprava auty, nebo jinými dopravními

prostředky, sezení u televize a počítačů. Bohužel se v dnešní době vytrácí i chuť dětí trávit svůj volný čas aktivně. Podle studie Evropské unie je pohybová aktivita u dětí důležitá. Sportující děti mají menší sklony k požívání tabáku a alkoholu, navíc si vypěstují pohybový návyk, který je často provází i v dospělosti a stáří (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

2.5.4 Tanec jako pohybová aktivita ve volném čase

V návaznosti na předchozí kapitolu je nutné zmínit, že nedostatek pohybu způsobený sedavým zaměstnáním je nutno kompenzovat o to více ve svém volném čase. Zdravým životním stylem, se tak rozumí aktivní trávení volného času. Tanec patří mezi nejstarší a nejpřirozenější pohyby a v průběhu celé historie lidstva patří k neodmyslitelné součásti naší kultury. V dnešní době je tanec neodmyslitelnou součástí různých pěveckých show, v masmédiích se neustále dovídáme o různých nových tanečních stylech, neustále jsou nám podsouvány talentové taneční soutěže aj. tanec ať už sportovní či rekreační má mnohé výhody. Ve většině tanečních stylů je zapojeno celé tělo. Tanec, pokud má rychlejší podobu, je navíc také náročný na kardiovaskulární systém. Proto často tanečníci využívají různých silových cvičení, či vytrvalostního tréninku pro zlepšení kondice (Balaš, 2003).

Tanec je spojením hudby, ladnosti pohybu, dokonalém ovládnutí vlastního těla a krásy umění. Proto v padesátých letech v USA vznikla taneční terapie. Tato psychoanalytická taneční terapie pomáhá lidem znovu nalézt jednotu se svým tělem, spojit psychiku a tělesno (Blížkovská, 1999).

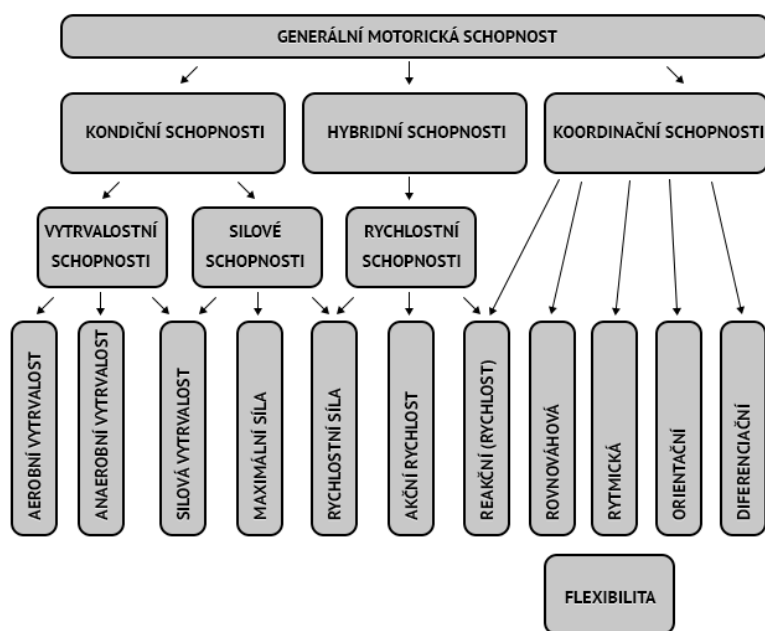
2.5.5 Tanec a motorické schopnosti

Motorické (pohybové) schopnosti jsou podle Vespalce, Zvonaře a Pavlíka (2014) genetický základ, geneticky je nám dán jakýsi pomyslný strop dané schopnosti a ten teoreticky člověk není schopen překonat. V současnosti jsou motorické schopnosti pojímány komplexně, ne pouze jen jako pohyb a jeho vnější projev, ale jsou zde zahrnuty i orgánové systémy a jejich působení na provádění pohybu.

Měkota (2005) motorické schopnosti rozděluje na tři základní kategorie (Obrázek 4):

1. **Kondiční** (jsou ovlivňovány zdroji a způsobem použití energetických zdrojů v lidském organismu);
2. **Koordinační** (ovlivňovány zejména CNS);
3. **Hybridní** (představují kombinaci předchozích dvou schopností).

Flexibilita je samostatně stojící schopností, jedná se o kloubní pohyblivost, a je velice ovlivněna genetikou a daným sportovním odvětvím.



Obrázek 4. Struktura motorických schopností (Měkota, 2005)

Tanec rozvíjí řadu motorických schopností. Jelikož tanec často při různých tanečních vystoupeních trvá několik minut (při folklórních akcích jsou to často i hodinové vstupy jednotlivých souborů), nebo během nácviu daného tance je důležité neustále taneční figury opakovat, rozvíjí tanec schopnosti vytrvalostní. Zároveň se však při tanci rozvíjí i rychlostní schopnosti, neboť tanečníci střídají krokové variace často ve velmi rychlé frekvenci podle rytmu hudby (v lidovém tanci jsou takovými tanci např. čardáš, zvrтанý, či závěrečná část tance odzemek). Mezi nejvíce rozvíjené schopnosti při tanci však bezesporu patří schopnosti koordinační. Orientační schopnosti pomáhají

tanečnickům orientovat se v prostoru, orientace vůči partnerovi, diváků, či tanečním útvarům (Jeřábková, 1979).

Rovnovážná schopnost zase pomáhá tanečnickům při otáčkách (ve valašském lidovém tanci je hodně točení okolo své osy, nejnáročnější a nejčastější je především samostatné točení tanečnic), také je rovnovážná schopnost důležitá při různých „zvedačkách“ či složitých tanečních figurách na jedné noze (Šimoneková, Mázorová 1967). Vůbec asi nejdůležitější motorickou schopností v tanci je schopnost rytmická. Ta nám umožňuje rytmus hudby nejenom vnímat, ale také schopnost ho přesně, ladně a podle zadané choreografie a tanečních kroků provést (Šimoneková, Mázorová 1967).

U tanečnicků je také důležitá flexibilita, což je rozsah kloubní pohyblivosti, díky kterému tanečníci mohou ladně a esteticky provádět taneční prvky. Tanečníci mají často diagnostikovanou hypermobilitu, což je nadměrný rozsah v kloubech (Měkota, 2005).

2.6 Monitorování pohybové aktivity

Sledováním pohybové aktivity se v současnosti zabývá řada odborníků a vědeckých pracovišť a je obsahem mnoha vědních disciplín, jako jsou například medicína, kinantropologie, matematika, informatika a mnoho jiných. Pohybové aktivity a jejich monitorování má podstatné místo především při sledování sportovců, žáků ve vzdělávacím procesu, během volnočasových aktivit, zjišťování životního stylu a také v lékařství například při zotavování či jako prevence různých onemocnění (Frömel a kol., 2009).

Podle Bunce (2009) jsou dvě skupiny možností sledování pohybových aktivit, a to kvantitativní a kvalitativní. Způsob kvantitativní, který jsem také použila při zkoumání v mé diplomové práci, je vyhodnocování pohybové aktivity podle měření, které se zaměřuje a také různě kombinuje počet kroků, frekvenci srdce, energetickou náročnost a další. Kvalitativním způsobem je pak myšleno zkoumání správnosti provedení daného pohybového úkonu. K tomuto účelu pak slouží především videozáznamy či fotografie, dotazníky a jejich následný rozbor.

2.6.1 Akcelerometry

Akcelerometry konkrétně ActiGraph GT1M a GT3X, jež jsem použila při monitorování svých respondentů, je lehký a malý přístroj, jež se nosí na pravém boku, není náročný na obsluhu a ovládání, jelikož respondent nic nenastavuje, jako je tomu třeba u krokoměřů, avšak tyto přístroje mají zároveň vysokou validitu (Sigmund a kol., 2009).

Nasazuje se ráno po probuzení a odkládá večer před spaním. Respondenti též přístroj odkládají při koupeli či plavání. Akcelerometr zachycuje statické a dynamické zrychlení, zaznamenává též počty kroků, změnu těžiště těla a spotřebu energie v kaloriích. Snímá v minutových intervalech po celou dobu monitorování, a tedy zachycují aktivitu i pasivitu respondentů během celého sedmidenního sledování (Sigmund a kol., 2009).

„Sedmidenní monitorování pohybové aktivity je u dospělé populace považováno za dostatečně reliabilní (Trost, McIver, & Pate, 2005). McClain, 33 Sisson a Tudor-Locke (2007) uvádějí interinstrumentální reliabilitu akcelerometru ActiGraph u dospělých v rámci běžného života pro counts 0.97 a pro kroky 0.99“ (Pelclová et al., 2009, 67).

2.6.2 ANEWS

Dotazník ANEWS je českou verzí optimalizován na naše podmínky z původního standardizovaného dotazníku NEWS. Dotazník zjišťuje kvalitu života a prostředí života české populace a jejich vztah k pohybové aktivitě či inaktivitě. V dotazníku jsou otázky na oblasti:

- Kvalita života;
- Spokojenost se životem;
- Typy obydlí v okolí Vašeho bydliště;
- Obchody, zařízení a další možnosti v okolí Vašeho bydliště;
- Přístup ke službám;
- Ulice v okolí mého bydliště;

- Místa pro chůzi a jízdu na kole;
- Prostředí v okolí mého bydliště;
- Bezpečnost v okolí mého bydliště.

Součástí dotazníku ANEWS je mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ.

2.6.3 Dotazník IPAQ

IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) je základní dotazník zjišťující objem pohybové aktivity. Často bývá používán jako úvodní dotazník pro respondenty, aby se seznámili se svým výchozím stavem. Respondenti do dotazníku zaznamenávají veškerou pohybovou aktivitu a inaktivitu vykonanou v předešlých sedmi dnech, a to od sezení či ležení u televize až po sportovní výkony. Dotazník je rozdělena pět částí dotazujících se na pohybovou aktivitu a inaktivitu:

- Pohybová aktivita v rámci práce nebo studia;
- Přesuny – pohybová aktivita při dopravě;
- Domácí práce, údržba domu (bytu) a péče o rodinu;
- Rekreační, sport a volnočasová pohybová aktivita;
- Čas strávený sezením.

A na další dvě oblasti:

- Demografické otázky;
- Obecné informace.

2.6.4 Sporttester

Sporttester je jedním z hlavních měřících přístrojů pohybové aktivity zejména v tréninku u sportovců. Jedná se o velmi přesné měření, kdy přístroj snímá detailně údaje o srdeční frekvenci. Tyto informace jsou pak základním kritériem pro správné nastavení vhodné tréninkové dávky, či poměrně přesně vypovídají o

trénovanosti sportovce. Jeho vyšší pořizovací cena je však nevýhodou při měření větších skupin respondentů (Korbel, 2007).

2.6.5 Krokoměry

Jinak též **pedometry** jsou přístroje měřící počet kroků, které během měření respondent vykonal. Také pomocí nastavení délky kroků můžeme zhruba zjistit, jakou vzdálenost respondent překonal. Krokoměry snímají pomocí mechanického senzoru nejen kroky, ale také různé poskoky a změny polohy těla, proto hodnoty nejsou tak přesné jako u jiných přístrojů. Původně byly krokoměry spíše pro dospělé, nicméně se dají stejně dobře použít i pro děti, adolescenty či seniory. Doporučenou optimální denní dávkou je vykonání více než 10 000 kroků (Čechovská & Dobrý, 2008).

Výhodou krokoměrů je jejich jednoduché použití, motivační stránka (především u dětí) a nízká pořizovací cena a tedy dostupnost pro celoplošné použití. Nevýhodou je jejich nižší validita (Groffik, Frömel, & Pelclová, 2008).

2.6.6 INDARES

Systém INDARES jsou on-line stránky, jež byly vytvořeny za spolupráce Centra kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Záznamy o své pohybové aktivitě a životním stylu může využívat každý člověk, který se do systému INDARES přihlásí. V současnosti můžeme na stránkách najít rozhraní ve čtyřech jazycích, a to v češtině, slovenštině, polštině a angličtině. Po vytvoření uživatelského účtu se zájemci přihlašují pomocí vlastního přihlašovacího hesla a poté už mohou zadávat pohybovou aktivitu vykonanou během jednotlivých dní, či vložit počet kroků, jestliže uživatel krokoměrem disponuje. Uživatel vypisuje, jakou aktivitu vykonával po jak dlouhou dobu a v jaké intenzitě. Klient má tak přehledně vypsané, jakou energetickou náročnost vynaložil na jednotlivé aktivity, a také celkovou hodnotu vydané energie během celého dne. Tyto údaje se mu pak zobrazí v grafech a vytváří statistiku. Tyto stránky jsou také vhodné pro sledování větších kolektivů (tříd, sportovních oddílů, zájmových kroužků, atd.), jelikož dokáží porovnat rozdíly mezi

jednotlivci a poskytnou zpětnou vazbu edukátorům o aktivitách mimo danou skupinu (indares.com).

2.7 Fyziologie zátěže

2.7.1 Energetický výdej

Metabolismus, je souhrn všech přeměn látek v našem organismu. Rozlišujeme pochody anabolické, při kterém se energie spotřebovává a z jednodušších látek se tvoří složitější, které pak slouží jako energetická rezerva a katabolické děje, při kterých dochází k rozkladu složitějších látek na jednodušší, kdy tělo uvolněnou energii přeměňuje na pohybovou aktivitu a spálené teplo

Energie bývá zaznamenána v několika jednotkách. Dle Bernacíkové (2012) se mezi nejčastěji používané řadí kalorie (cal, nebo také kilokalorie – kcal) a jouly (J, nebo také kilojouly – kJ).

Energii spotřebovává naše tělo neustále. Pro základní fyziologické funkce tělo spotřebuje (asi 1200-2400 kcal/24 hod, což odpovídá asi 5000-10000 kJ/24hod). Takto spotřebované energii se říká bazální metabolismus. Bazální metabolismus se liší podle věku, pohlaví, hmotnosti a složení těla a trénovanosti jedince. Dalším druhem metabolismu je klidový, který je asi o 10% vyšší než bazální a jedná se o energii, kterou tělo spotřebovává během spánku, ležení či sezení. Energii, díky které můžeme provádět veškeré pohybové činnosti od běžných činností, přes pracovní až po sportovní činnosti, se říká metabolismus pracovní (Bernacíková, 2012).

MET je další jednotkou pro vyjádření velikosti zatížení. Je to spotřeba 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu ($3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$). Jedná se o stanovení relativní energetické potřeby, vyjádřené v kilokaloriích na kilogram tělesné hmotnosti a stanovení intenzity zatížení. Rozdělení intenzity zatížení podle METs můžeme vidět v Tabulce 2 (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Tabulka. 2. Přehled intenzity zatížení v METs (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Intenzita zatížení	Hodnota v METs
Nízká intenzita zatížení (light)	<3,0 METs
Střední intenzita zatížení (moderate)	3,0 – 6,0 METs
Vysoké intenzita zatížení (vigorous)	>6,0 METs

2.7.2 Objem a intenzita cvičení

Objem – je kvantitativní složkou pohybové činnosti. Vyjadřuje měřitelné množství pohybové aktivity. U objemové složky cvičení můžeme podle Zahradníka a Kovarse (2012) sledovat:

- *Obecné tréninkové ukazatele:*
 - Počet opakování;
 - Dobu tréninku;
 - Počet tréninkových dní (jednotek) v týdnu .
- *Specifické tréninkové ukazatele:*
 - dle specifikace sportu počet: skoků, poskoků, počet kroků, naběhaných kilometrů...;
 - počet soutěží (v případě valašského lidového tance počet vystoupení).

Intenzita – je naopak kvalitativní složkou pohybové činnosti. Je úzce spojená se způsobem energetického krytí pohybové činnosti. Podle Lehnerta (přednáška 2014) se intenzita cvičení vyjadřuje:

- rychlostí provádění cvičení;
- frekvencí provádění cvičení;
- pomocí fyziologických ukazatelů (SF, TK, spotřeby kyslíku..);
- velikostí překonávaného odporu;
- preciznost, náročnost, složitost cviků.

Současnými doporučením pro pohybovou aktivitu jsou:

- brát pohyb jako příjemnou záležitost, nikoliv nutnou nepříjemnost;
- snaha být přes den co nejvíce aktivní (přeprava pěšky/na kole, co nejvíce drobných aktivit, omezit sedavá zaměstnání);
- minimálně alespoň 30 minut denně trávit čas pohybovou aktivitou mírné intenzity;
- pohybová aktivita vyšší aktivity (více než 3 METs) by měla být provozována 3-4krát týdně minimálně po dobu 30 minut (www.med.muni.cz).

Pro větší přehled intenzity zatížení během valašských lidových tanců uvádím pro porovnání Tabulku 3. Jak jsem již uváděla v kapitole přehled poznatků, valašský lidový tanec je složen z části (krom typických krokových variací a tanců) také polkou, valčíkem a jinými společenskými kolovými tanci. Ty podle Ainsworth (2011) odpovídají 7,8 MET, etnické a kulturní 4,5 MET.

Tabulka 3. Přehled tanečních stylů a výdej energie v METs (Ainsworth, 2011)

DRUH TANCE - TANEČNÍ STYL	METs
waltz, foxtrot, pomalý tanec, samba, tango, tance 19. století, mambo, cha cha	3
Karibské tance - Abakua, Beguine, Bellair, Bongo, Gere, Gumbay, Ibo	3,5
etnické, kulturní tance - tance středního východu, salsa, flamenco, břišní tance	4,5
balet, moderní, nebo jazz (zkouška nebo třída)	5
Aerobik, nízká intenzita	5
Aerobik, step	5,5
Balet, moderní, nebo jazz (vystoupení, vysoké úsilí)	6,8
Aerobik, vysoká zátěž	7,3
Obecně tanec (např., diskotéka, folk, irský tanec, polka, country)	7,8
Aerobik s 10-15 librovým zatížením	10
Konkurenční společenský tanec	11,3

3 CÍLE

Hlavní cíl

Hlavním cílem mé diplomové práce je analyzovat pohybovou aktivitu a sedavé chování tanečníků valašského lidového tance v průběhu jednoho týdne.

Dílčí cíle

1. Porovnat pohybovou aktivitu a sedavé chování ve dnech s tréninkovou jednotkou a ve dnech bez tréninkové jednotky.
2. Porovnat pohybovou aktivitu a sedavé chování ve dnech pracovních a víkendových.
3. Porovnat pohybovou aktivitu a sedavé chování u mužů a žen ve dnech s tréninkem a bez tréninku.
4. Porovnat pohybovou aktivitu a sedavé chování u mužů a žen ve dnech pracovních a víkendových.
5. Porovnat pohybovou aktivitu a sedavé chování u mladších a starších tanečníků a tanečnic ve dnech s tréninkem a bez tréninku.
6. Porovnat pohybovou aktivitu a sedavé chování u mladších a starších tanečníků a tanečnic ve dnech pracovních a víkendových.
7. Tanečníkům i tanečnicím poskytnout zpětnou vazbu o jejich pohybové aktivitě a inaktivitě

Výzkumné otázky:

1. Jak se liší objem a intenzita pohybové aktivity tanečníků ve dnech s tréninkem a bez tréninku?
2. Jak se liší objem sedavého chování tanečníků ve dnech s tréninkem a bez tréninku?
3. Jak se liší objem a intenzita pohybové aktivity u mužů a žen?
4. Jak se liší objem sedavého chování u mužů a žen?
5. Jak se liší objem a intenzita pohybové aktivity u mladších a starších tanečníků?
6. Jak se liší objem sedavého chování u mladších a starších tanečníků?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkum jsem realizovala ve dvou Vsetínských Valašských folklórních souborech Vsacan a Jasénka s dlouhou historií svojí existence. V každém z těchto souborů jsem rozdala měřicí přístroje ActiGraph ve dvou věkových složkách. Oba tyto soubory mají podobné věkové členění. Ačkoliv je individuální, jak dlouho tanečníci zůstávají v dětském souboru, než jdou do základního tanečního souboru, většinou se tato hranice pohybuje okolo patnáctého roku věku tanečníků.

Celkem se měření zúčastnilo 46 respondentů. Nejmladšímu z respondentů bylo 9 let, nejstarší účastník měření měl 48 let, věkový průměr všech zúčastněných tanečníků byl 16,8 let. V celkovém počtu měřených tanečníků bylo 27 žen a 19 mužů.

Dalším rozdělením pak bylo na věkové skupiny. Mladší skupinu tvořili tanečníci a tanečnice ve věku od 9 do 15 let včetně, ve které se nachází 25 respondentů s průměrným věkem 12 let. Jejich průměrné BMI činilo 17,96 kg/m². Starší skupinu, ve které se nacházelo 21 tanečníků a tanečnic, tvořili respondenti ve věku 16 až 48 let s věkovým průměrem 22,52. U starší skupiny byl průměr BMI 23,08 kg/m².

Jelikož oba soubory zkoušejí ve stejných prostorech, střídají se tak ve dnech a čase, a proto také měření probíhalo podle možností dané jednotlivé složky. Všechny čtyři taneční složky, Vsacánek, Vsacan, Malá Jasénka a Jasénka, mívají pravidelně alespoň dvakrát týdně trénink trvající minimálně hodinu a půl a během roku mají různá víkendová či celodenní soustředění. Mou snahou během měření bylo obsáhnout v každé taneční složce dva až tři taneční nácviky.

4.2 Metodika sběru dat

Celkem šedesáti probandům jsem rozdala měřicí přístroje Actigraph a k tomu příslušný týdenní záznamový arch (Příloha 1 a 2). Přístroje jsem rozdala v každé jednotlivé skupině před započítím nácviku, a celé měření tak probíhalo ve dnech od 6.

6. 2016 do 17. 6. 2016. Každý tanečník, který se zúčastnil měření, byl přesně obeznámen s používáním měřicího přístroje. Podrobně jsem popsala i důležitost vyplňování přesných údajů do týdenního záznamového archu. Pod mým dohledem si respondenti před započítím tréninku nasadili přístroj na pravý bok a uchytili jej sponou připevněnou k pouzdru přístroje. Tanečníci byli obeznámeni, že přístroj mají nosit po dobu osmi po sobě jdoucích dnů. Vždy ráno po probuzení si jej mají připevnit na bok a sundávat během dne pouze na koupel či plavání. Odkládat přístroj pak mají večer těsně před ulehnutím do postele. Do přiložených záznamových archů měli zaznamenávat čas nasazení a odložení přístroje, čas a délku trvání tréninku, délku trvání jiných aktivit provozovaných během dne. Mladší respondenti byli požádáni, aby jim případně s vyplňováním údajů pomohli rodiče.

Přesto jsem však z původních šedesáti probandů mohla zahrnout do dalšího zpracování pouze 46 respondentů, tudíž 77 %. Zbylých 14 respondentů muselo být vyřazeno z důvodů chybějících informací, nefunkčnosti přístroje či nepoužívání přístroje po celou dobu monitorování.

4.3 Statistické zpracování a vyhodnocení dat

Pro porovnání výsledků byl použit studentův t-test, který je založen na principu, že „pokud náhodný výběr pochází z normálního rozdělení, pak výběrový průměr má také normální rozdělení se stejnou střední hodnotou. Rozdíl výběrového průměru a střední hodnoty normovaný pomocí skutečného rozptylu by pak měl normální rozdělení s nulovou střední hodnotou a jednotkovým rozptylem. Skutečný rozptyl však neznáme. Pokud jej nahradíme odhadem pomocí výběrového rozptylu, dostaneme T rozdělení, které je podobné normálnímu rozdělení“ (cs.wikipedia.org).

Srovnávání proběhlo na více úrovních. Jednalo se především o srovnání mezi dny s tanečním tréninkem a bez tanečního tréninku, mezi tanečníky a tanečnicemi, mladší a starší taneční skupinou, víkendy a pracovními dny. Dále jsem srovnávala pohybovou aktivitu a inaktivitu, počty kroků a intenzitu pohybové aktivity vzhledem ke strávenému času. Všechny tyto výsledky jsem také konfrontovala s odbornými vědeckými články a studii.

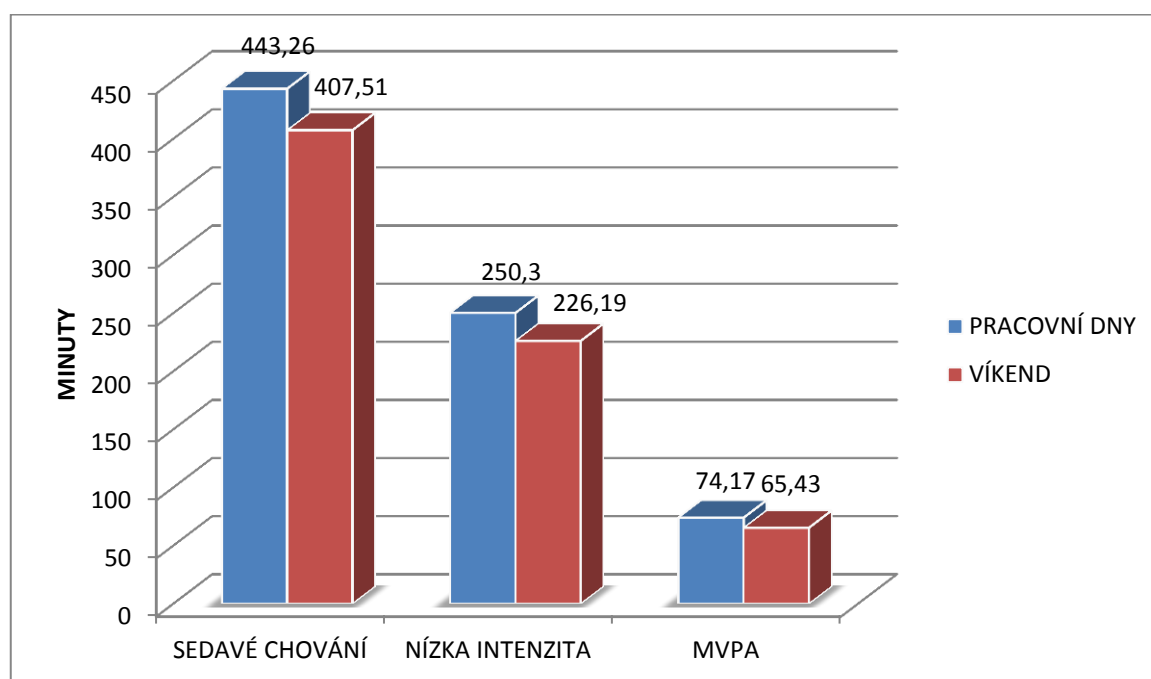
Malé p určuje hladinu významnosti statistického souboru vzhledem ke srovnávaným hodnotám. Většinou se udává $p = 0,05$. Pokud je $p < 0,05$ můžeme mluvit o statisticky významném rozdílu. Pokud je $p > 0,05$ tak výsledky nejsou statisticky významné (Hendl, 2006).

5 VÝSLEDKY

5.1 Pohybová aktivita a sedavé chování tanečníků

5.1.1 Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech pracovních a víkendových

Rozdíl v objemu pohybové aktivity a sedavého chování v pracovních a víkendových dnech je znázorněn v Obrázku 5.

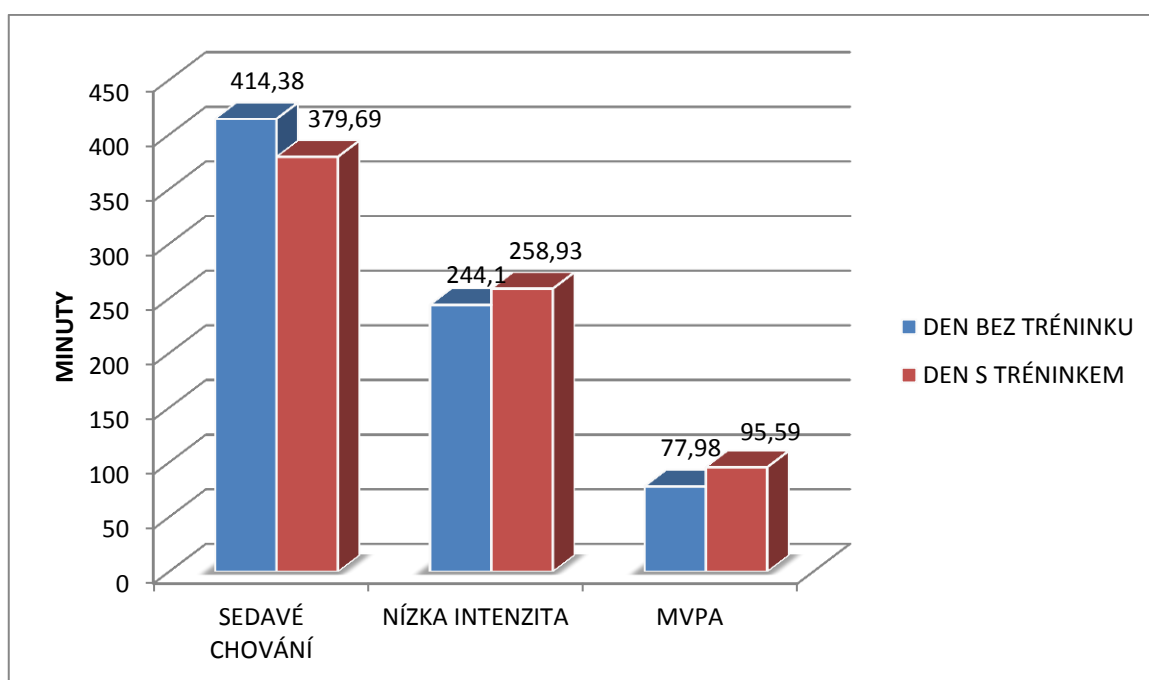


Obrázek 5. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) tanečníků v pracovních a víkendových dnech

Rozdíly v objemu sedavého chování ($t=1,46$; $p=0,15$), pohybové aktivity nízké intenzity ($t=1,84$; $p=0,07$) a středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity (dále MVPA) ($t=1,46$; $p=0,15$) v pracovních dnech a ve dnech víkendových nejsou statisticky významné.

5.1.2 Pohybová aktivita a sedavé chování ve dnech s tréninkem a bez tréninku

Hodnoty pohybové aktivity a sedavého chování během dní bez tréninku a dní, v nichž trénink byl, jsou znázorněny v Obrázku 6. Z obrázku je jasně patrné, že ve dnech, kdy probandí absolvovali taneční zkoušku, klesl objem sedavého chování a naopak se navýšila pohybová aktivita nízké intenzity (do 3 METs) a MVPA.



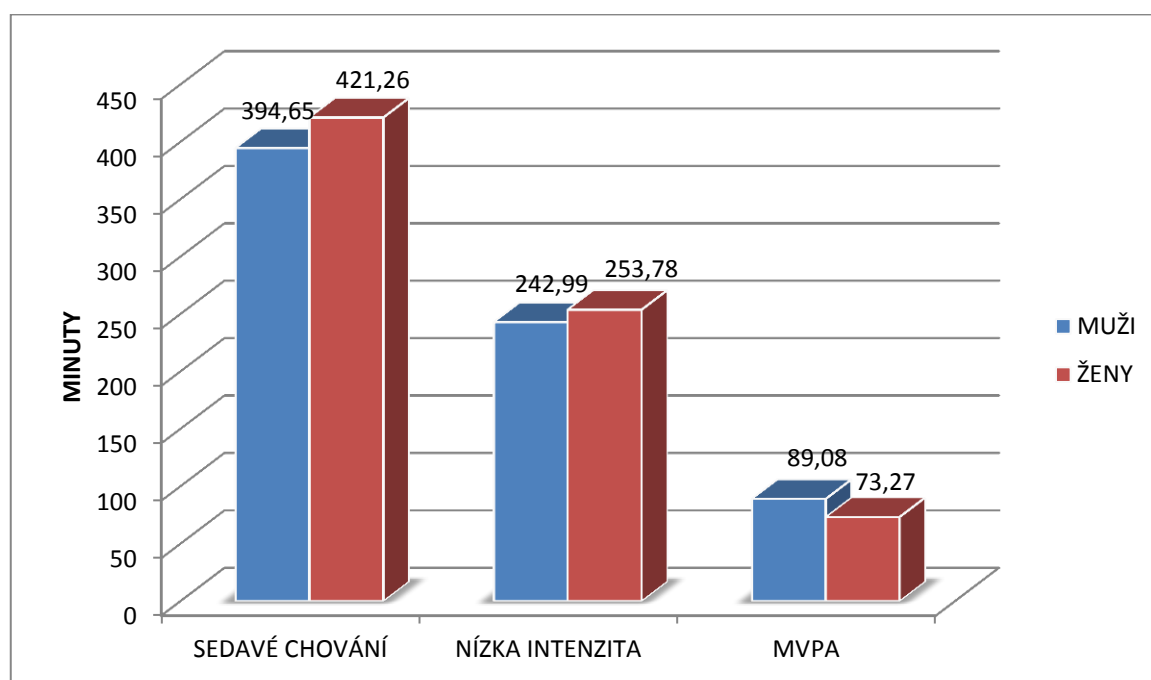
Obrázek 6. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) tanečníků ve dnech bez tréninku a s tréninkem

Na porovnání těchto hodnot mezi dny s tréninkem a bez tréninku byl použit párový T test. Statisticky významný rozdíl mezi dny s tréninkem a bez tréninku byl zjištěn v objemu sedavého chování ($t = 2,065$; $p = 0,045$) a MVPA ($t = -4,210$; $p = 0,000$). V objemu pohybové aktivity nízké intenzity statisticky významný rozdíl zjištěn nebyl ($t = -0,671$, $p = 0,506$).

5.2 Pohybová aktivita a sedavé chování u mužů a žen

5.2.1 Pohybová aktivita a sedavé chování mužů a žen ve dnech s tréninkem a bez tréninku

Jako u mnoha jiných tanců se i u valašského lidového tance nacházejí rozdíly v tanečním projevu tanečníka a tanečnice. I během tanečního vystoupení jsou již na první pohled tyto rozdíly viditelné, a to i v oblasti fyzické náročnosti prvků. Mužský taneční projev je více provázen řadou poskoků, výskoků a dřepů. V obrázku 7 jsou uvedeny průměrné hodnoty minut naměřené během dní, ve kterých nebyl absolvován trénink. Zaměřila jsem se opět na sedavé chování, činnosti vykonávané v nízké intenzitě a MVPA.

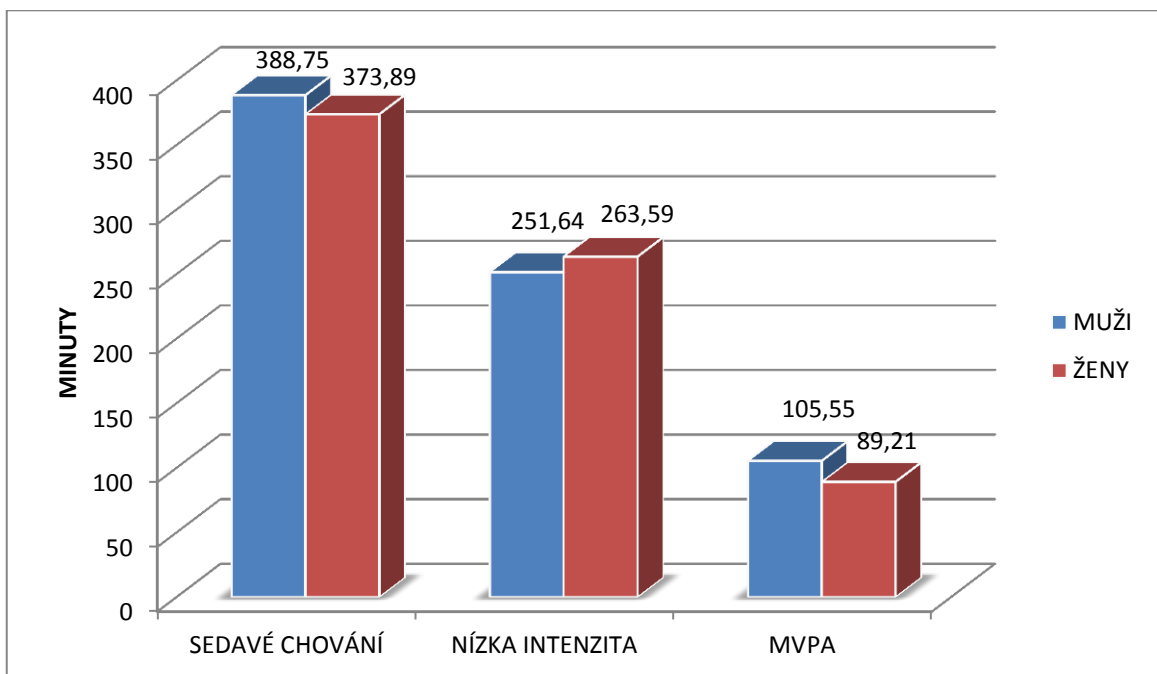


Obrázek 7. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mužů a žen ve dnech bez tréninku

Z Obrázku 7 je patrné, že ve dnech bez tréninku byli více aktivní muži, neboť měli vyšší hodnoty u činnostech nízké intenzity ($t=-0,59$; $p=0,56$) a vyšší hodnoty

MVPA ($t=1,51$, $p=0,14$) Ženy měly naopak vyšší objem sedavého chování ($t=-0,96$; $p=0,341$), muži. Žádný z těchto rozdílů však nebyl statisticky významný.

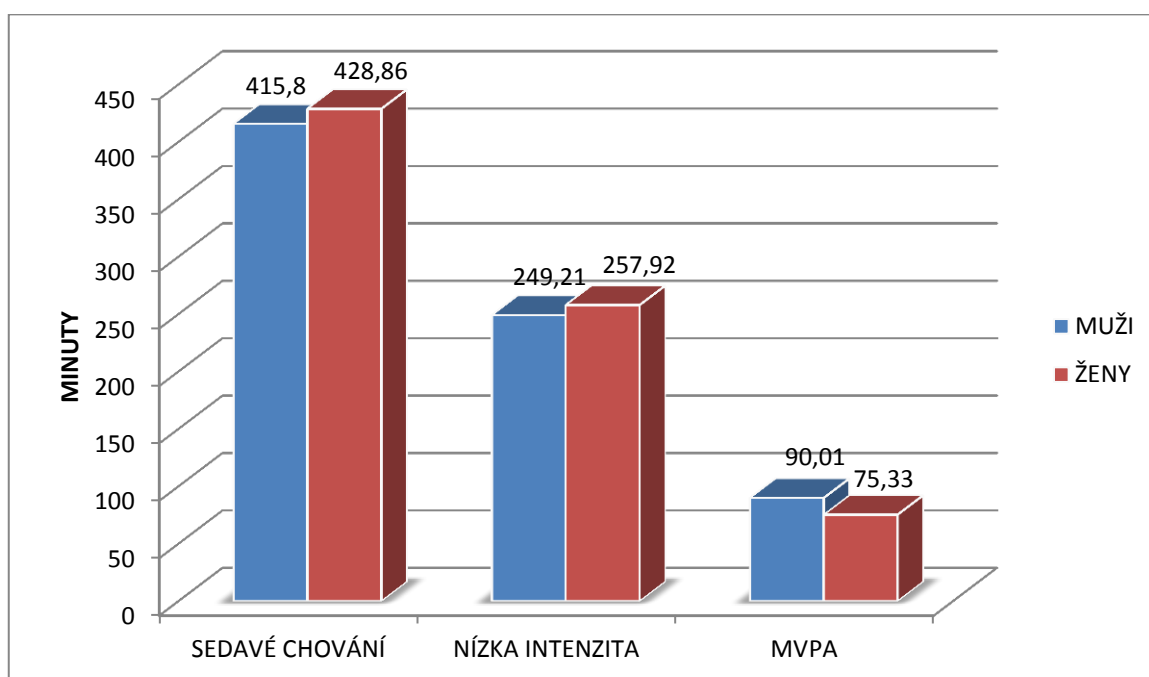
Při zjišťování rozdílů mezi tanečníky a tanečnicemi jsem porovnávala také objem pohybové aktivity a sedavého chování ve dnech s tréninkem (Obrázek 8). V těchto dnech vykazovaly ženy méně stráveného času sedavým chováním než muži ($t=0,53$; $p=0,6$) a naopak více času stráveného činnostmi prováděnými v nižší intenzitě ($t=-0,53$; $p=0,6$). MVPA zůstalo stejně jako u dnů bez tréninku vyšší u mužů ($t=1,36$; $p=0,18$). Obdobně jako při analýze pohybové a sedavého chování ve dnech bez tréninku nebyly ani ve dnech tréninkových rozdíly mezi muži a ženami statisticky významné.



Obrázek 8. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mužů a žen ve dnech s tréninkem

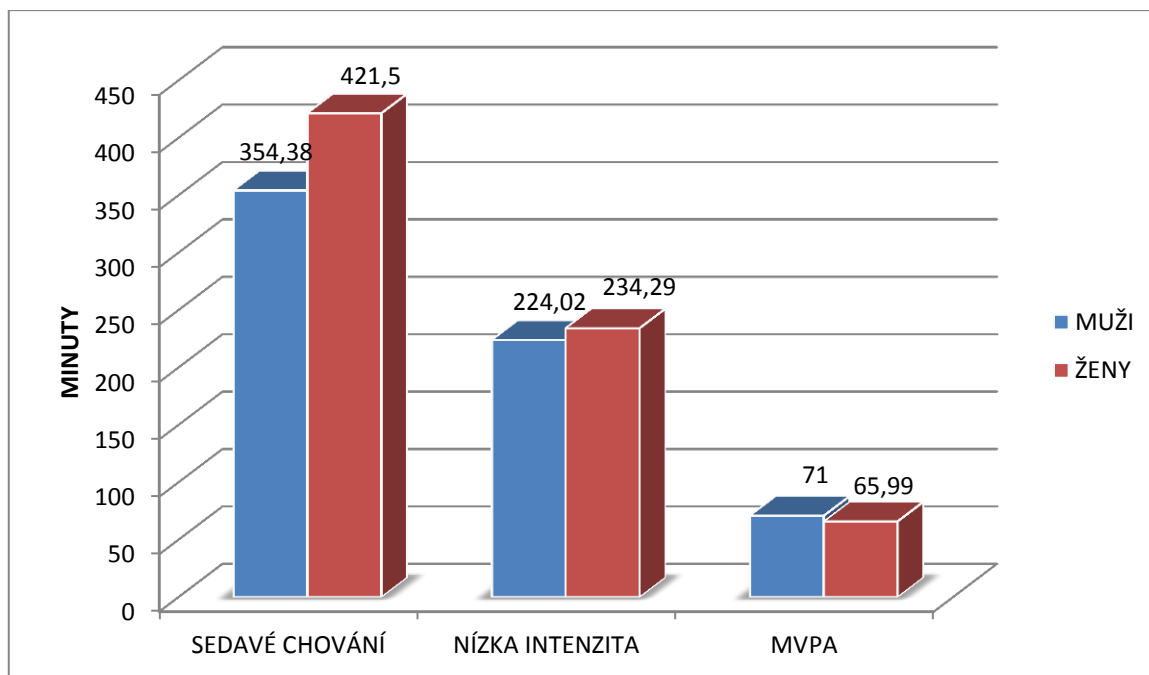
5.2.2 Pohybová aktivita a sedavé chování mužů a žen ve dnech pracovních a víkendových

Rozdíly v objemu pohybové aktivity a sedavého chování mezi tanečníky a tanečnicemi během všedních a pracovních dní jsou znázorněny v Obrázcích 9 a 10.



Obrázek 9. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mužů a žen v pracovních dnech

Tanečnice oproti tanečnickům strávili více času sedavým chováním během dní pracovních ($t=-0,48$; $p=0,64$) i během dní víkendových ($t=-1,15$; $p=0,26$) a činnostmi nižší intenzity v pracovních dnech ($t=-0,42$; $p=0,67$) a ve dnech víkendových ($t=-0,37$; $p=0,71$). Tanečníci se však oproti tanečnicím více věnovali činnostem nad 3METs (MVPA), a to jak ve dnech pracovních ($t=1,39$; $p=0,17$) tak i víkendových ($t=0,34$; $p=0,74$). V pracovních ani víkendových dnech mezi aktivitami mužů a žen nebyl zjištěn statistický významný rozdíl.



Obrázek 10. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mužů a žen ve dnech víkendových

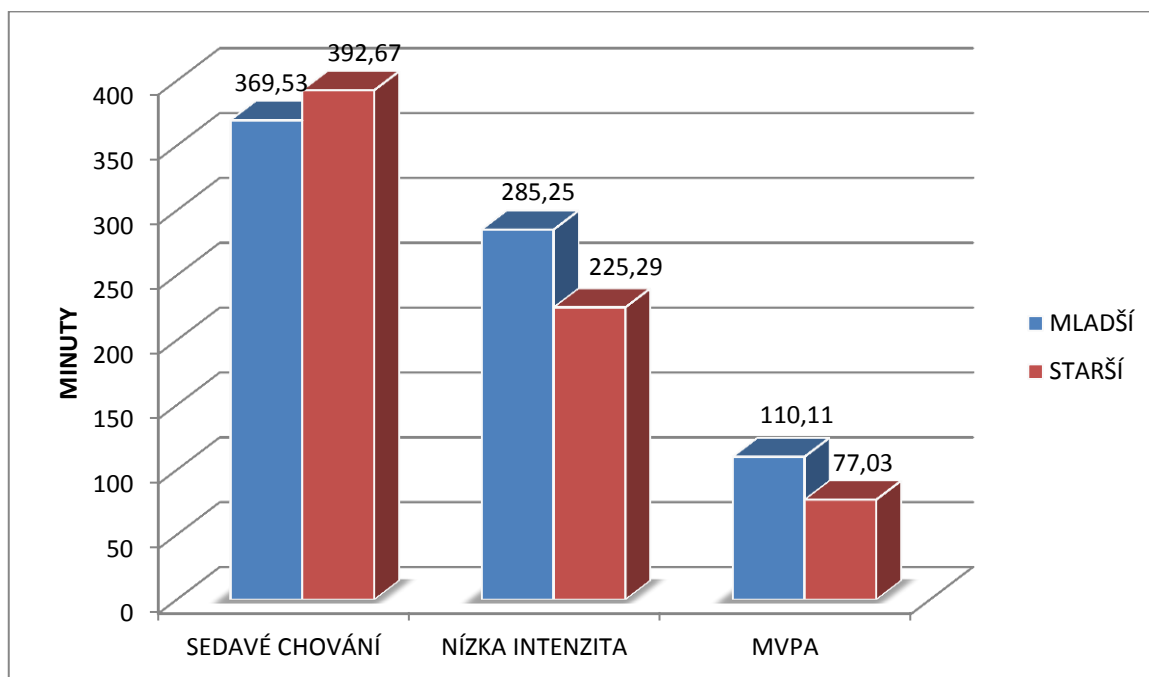
5.3 Pohybová aktivita a sedavé chování u mladších a starších tanečníků

Při zjišťování objemu pohybové aktivity a sedavého chování je třeba brát v potaz i věk tanečníků. Nutnost členění tanečníků na dvě věkové skupiny je dána charakterem tance a samotným dělením u valašských lidových souborů Vsacan (Vsacánek) a Jasénka (Malá Jasénka). Věková pomyslná hranice mezi „dospělým“ a dětským souborem je věk patnáct let. V tuto dobu tanečníci odcházejí do starší složky, často se stává, že pak ještě nějaký čas působí i ve složce dětské a docházejí na taneční ncviky obou tanečních složek.

5.3.1 Pohybová aktivita a sedavé chování u mladších a starších tanečnicků ve dnech s tréninkem a bez tréninku

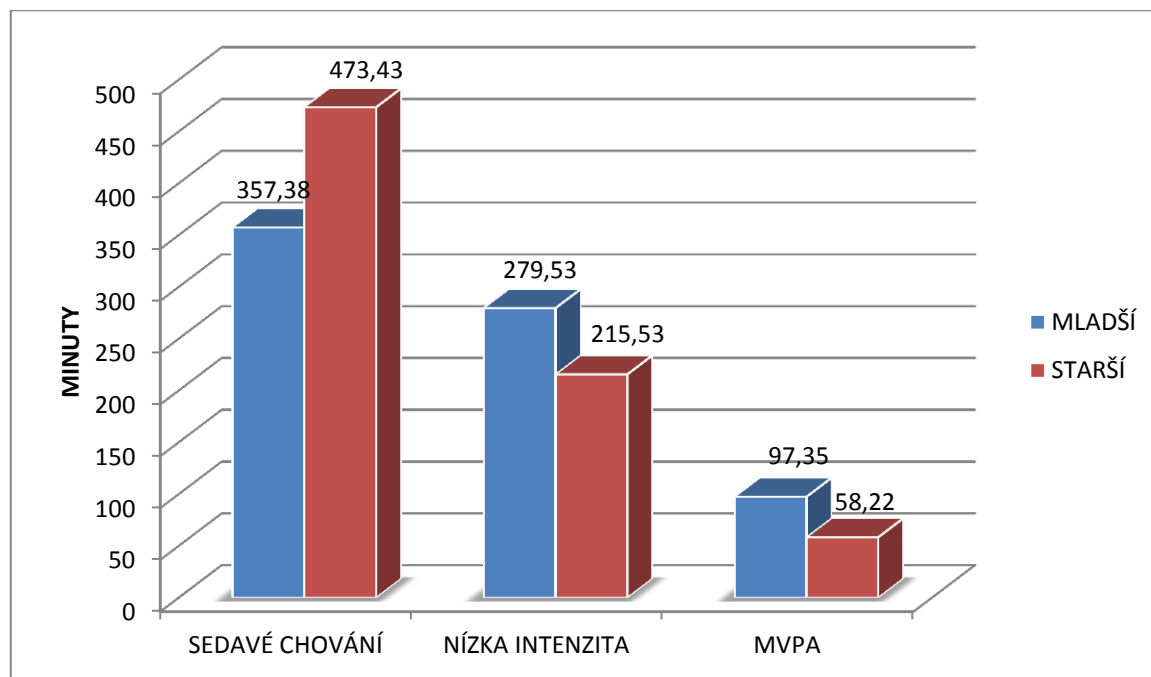
Objem pohybové aktivity a sedavého chování byl porovnáván mezi mladšími a staršími tanečnickými ve dnech s tréninkem a bez tréninku. Mladší věková skupina (do 15 let včetně) měla ve dnech tréninkových a ve dnech bez tréninku větší objem pohybové aktivity vykonávané nízkou intenzitou i intenzitou nad 3 METs (MVPA) a menší objem sedavého chování.

V Obrázku 11 je znázorněny pohybová aktivita a sedavé chování u mladších a starších tanečnicků v tréninkových dnech. Mladší tanečníci v těchto dnech vykazovali méně sedavého chování ($t=-0,841$; $p=0,41$) a více pohybové aktivity nízké intenzity ($t=2,96$; $p=0,005$) a středně zatěžující až intenzivní pohybové aktivity ($t=3,05$; $p=0,004$). Rozdíly v množství pohybové aktivity u mladších a starších tanečnicků jsou statisticky významné.



Obrázek 11. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mladších a starších tanečnicků v tréninkových dnech

Ve dnech bez tréninku byli opět aktivnější mladší respondenti (Obrázek 12). Jejich čas strávený sedavým chováním byl statisticky významně nižší než u starší skupiny ($t=-5,78$; $p=0,000$). Statisticky významný rozdíl byl zjištěn také u aktivit nízké intenzity ($t=4,35$; $p=0,000$) a u MVPA ($t=4,64$; $p=0,000$).



Obrázek 12. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mladších a starších tanečnicků ve dnech bez tréninku

Pomocí párového t-testu jsem pak porovnávala dny s tréninkem a dny bez tréninku u obou věkových kategorií (Tabulky 5 a 6), aby bylo zřetelné, jak na kterou oblast pohybové aktivity u věkových kategorií působí taneční nácvik. U obou skupin se ve dnech tréninku statisticky významně zvýšili činnosti se zatížením nad 3 METs (tedy MVPA). U starších tanečnicků taneční nácvik statisticky významně snížil počet minut strávených sedavým zaměstnáním. Lehká intenzita u obou skupin nezaznamenala statisticky významné rozdíly.

Tabulka 5. Výsledky párového t-test při komparaci dnů s tréninkem a bez tréninku u mladších tanečnicků

	T	P
sedavé chování	-1,119	0,275
lehká intenzita	-0,729	0,474
MVPA	-2,734	0,012*

Legenda: MVPA – středně zatěžující až intenzivní pohybová aktivity; * $p \leq 0,05$

Tabulka 6. Výsledky párového t-test při komparaci dnů s tréninkem a bez tréninku u starších tanečnicků

	T	p
sedavé chování	3,394	0,003*
lehká intenzita	-0,242	0,812
MVPA	-3,206	0,005*

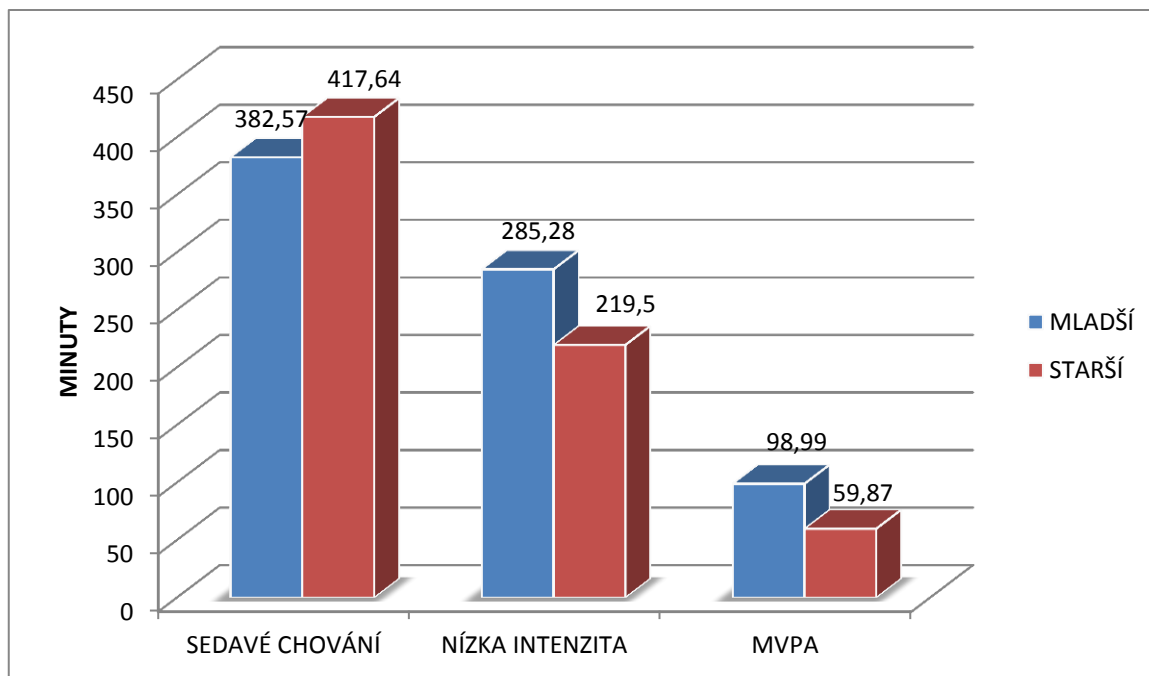
Legenda: MVPA – středně zatěžující až intenzivní pohybová aktivity; * $p \leq 0,05$

5.3.2 Pohybová aktivita a sedavé chování u mladších a starších tanečnicků ve dnech pracovních a víkendových

Rozdíly v pohybovém a sedavém chování u mladších a starších tanečnicků v pracovních a víkendových dnech jsou znázorněny v Obrázcích 13 a 14.

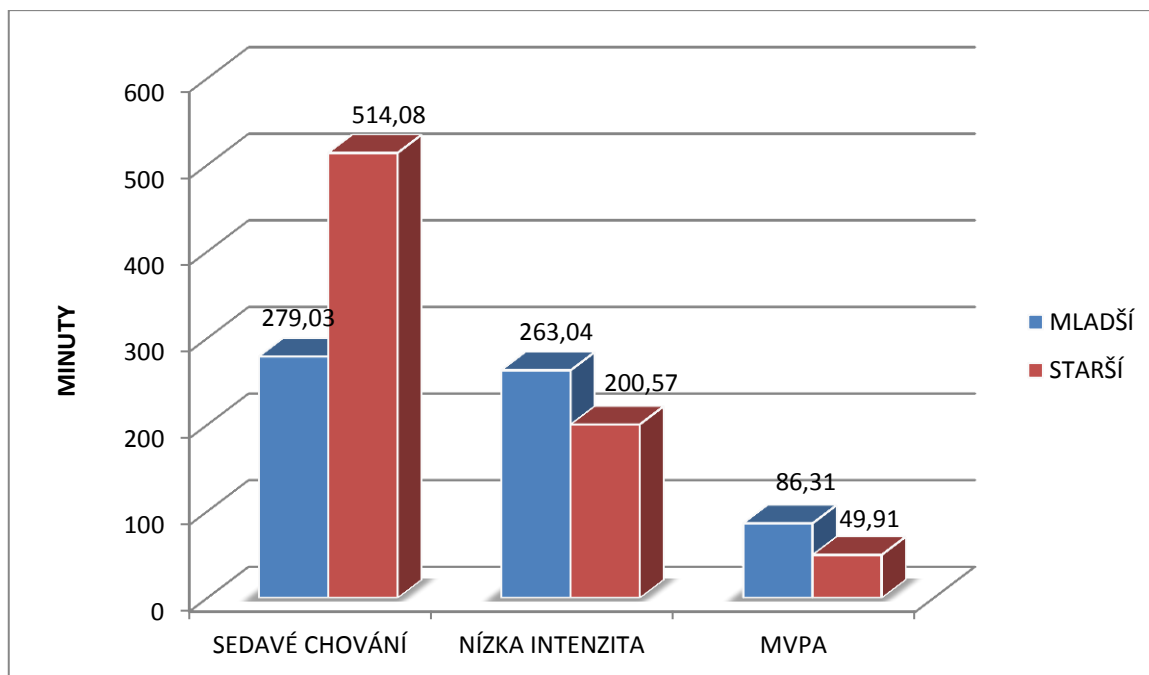
V Obrázku 13, kde jsou uvedeny hodnoty obou věkových skupin v rámci pracovních dnů, je patrný rozdíl mezi skupinami u sedavého zaměstnání ($t = -3,92$; $p = 0,000$), pohybové aktivity nízké intenzity ($t = 3,84$; $p = 0,000$) a také u MVPA ($t = 4,64$;

$p=0,000$). Mladší tanečníci tedy v pracovních vykazují statisticky významně větší objem pohybového chování a menší objem sedavého chování než starší tanečníci.



Obrázek 13. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mladších a starších tanečníků v pracovních dnech

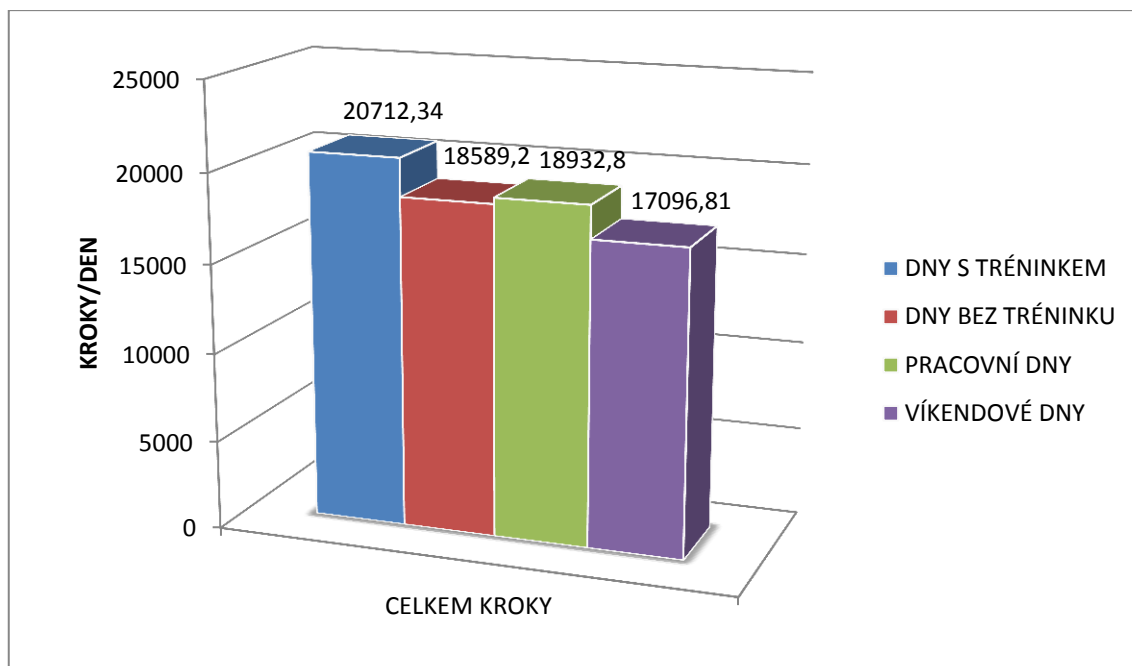
Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mladších a starších tanečníků jsou pro víkendové dny znázorněny v Obrázku 14. Také ve víkendových dnech bylo zjištěno, že mladší tanečníci mají významně méně minut strávených sedavým chováním ($t=-5,98$; $p=0,000$) a naopak významně více minut strávených lehce intenzivní pohybovou aktivitou ($t=2,63$; $p=0,013$) a MVPA ($t=2,96$; $p=0,006$).



Obrázek 14. Pohybová aktivita a sedavé chování (minuty/den) u mladších a starších tanečníků ve dnech víkendových

5.4 Pohybová aktivita charakterizovaná počtem kroků

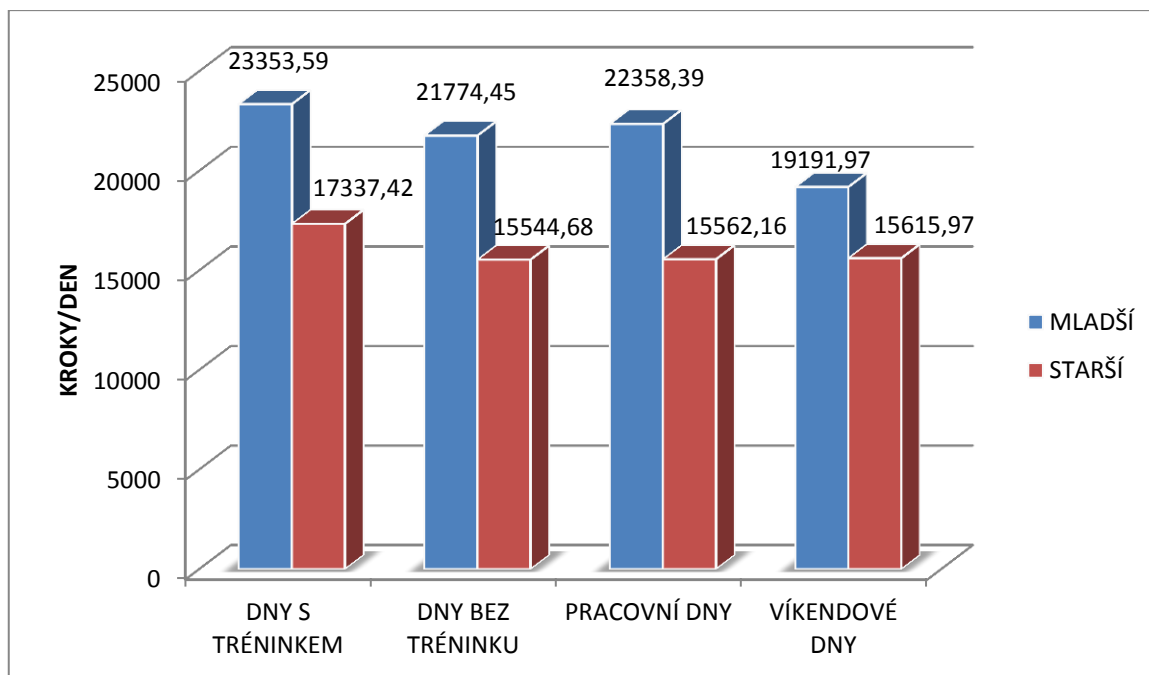
Jedním z ukazatelů pohybové aktivity jsou bezpochyby i počty kroků. Měření objemu pohybové aktivity pomocí kroků je u široké veřejnosti čím dál více v oblibě. Měření kroků si získalo svoji oblibu především díky své jednoduchosti a dostupnosti pro širokou veřejnost, nízkými náklady na pořízení měřicích přístrojů a jednoduchosti v jejich použití. Nejčastějším doporučením vztahujícím se k počtu kroků je doporučení 10000 kroků/den.



Obrázek 15. Počet kroků/den v pracovních a víkendových dnech a ve dnech s tréninkem a bez tréninku

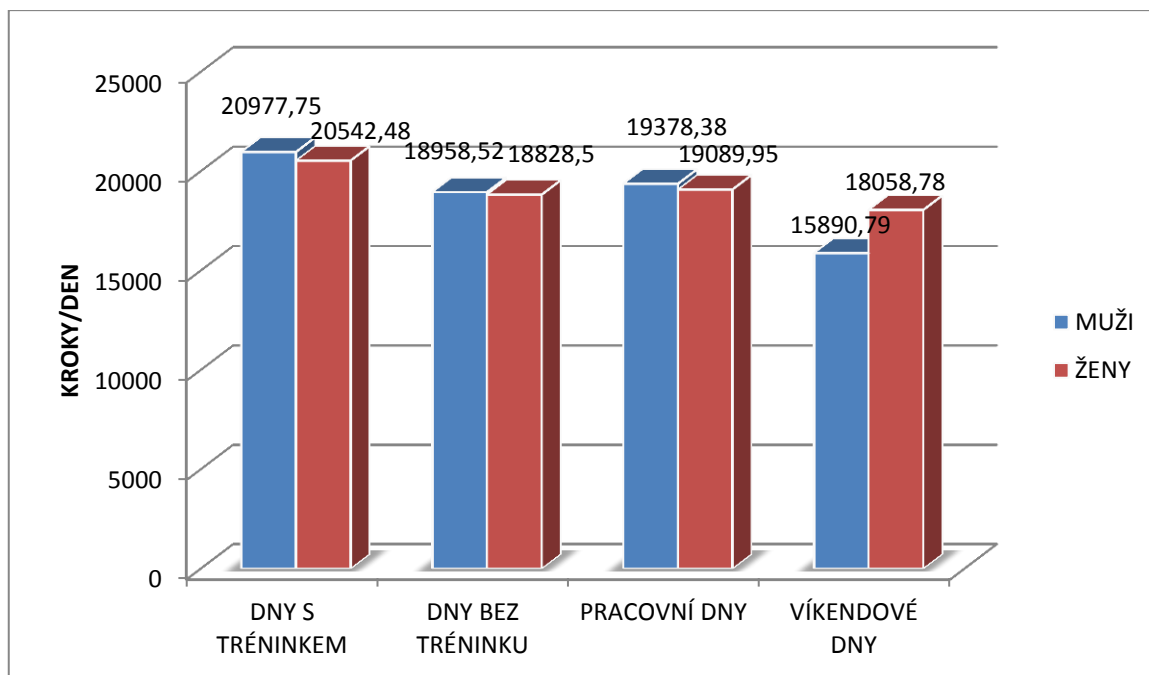
Porovnání počtu kroků všech probandů v pracovních a víkendových dnech a ve dnech s tréninkem a bez tréninku je znázorněno v Obrázku 15. Z tohoto obrázku vyplývá, že tanečníci bez ohledu na typ dne přesáhli průměrným denním počtem kroků hranici 10000 kroků. Ve dnech, kdy absolvovali taneční nácvik, byli dokonce hodnoty dvojnásobné. Nejnižší naměřené hodnoty byli u dnů víkendových, kdy se průměrný počet kroků pohyboval okolo 17000kroků/den.

Pomocí párového t-testu jsem porovnála hodnoty kroků ve dnech s tréninkem a bez tréninku u všech respondentů, a také u jednotlivých věkových skupin. Statisticky významný rozdíl jsem shledala v porovnání všech respondentů ($t=-2,770$; $p=0,008$) a u mladší taneční skupiny ($t=2,179$; $p=0,040$). U starší skupiny rozdíl počtu kroků ve dnech s tréninkem a bez tréninku nebyl statisticky významný ($t=-1,664$; $p=0,114$).



Obrázek 16. Denní počet kroků u mladších a starších tanečníků ve dnech s tréninkem a bez tréninku a v pracovních a víkendových dnech

Porovnání počtu kroků mezi věkovými kategoriemi je graficky znázorněno v Obrázku 16. Z hodnot je jasně patrné, že mladší taneční skupina (do 15 let včetně) nachodila během všech porovnávaných dní podstatně více, než starší taneční skupina. Nejvyšší rozdíl 6796 kroků za den byl nalezen v počtu kroků nachozených ve víkendových dnech. Tento rozdíl připisují právě věku a většímu času stráveného pracovními a studijními povinnostmi u starší taneční skupiny. Statisticky významný rozdíl v porovnání počtu kroků byl zjištěn ve dnech s tréninkem ($t=4,41$; $p=0,000$), ve dnech bez tréninku ($t=5,48$; $p=0,000$) a ve dnech pracovních ($t=6,09$; $p=0,000$). Ve dnech víkendových ($t=1,67$; $p=0,105$) nebyl statisticky významný rozdíl.



Obrázek 17. Denní počet kroků u mužů a žen ve dnech s tréninkem a bez tréninku a v pracovních a víkendových dnech

V porovnání počtu kroků mezi muži a ženami nebyly nalezeny statisticky signifikantní rozdíly, což je vidět i v Obrázku 17. Jediným větším rozdílem, je porovnání ve dnech víkendových, kdy muži nachodili v průměru o 2000 kroků méně než ženy. Statisticky však tento rozdíl není významný.

6 DISKUZE

Volnočasová pohybová aktivita je v dnešní době velice aktuální téma. Myslím, že spojení tradice, pohybu, sociální sounáležitosti a estetického prožitku je ideální variantou pro trávení volného času. To vše valašské lidové tance obsahují. Je však otázkou, jak moc tyto tance ovlivňují pohybovou aktivitu jejich tanečníků a zda přispívají ke zlepšení jejich zdravého životního stylu. To bylo hlavním cílem studie mé práce. Pomocí týdenního monitorování jsem se snažila zjistit celkovou pohybovou aktivitu tanečníků pomocí přístrojů ActiGraph, které monitorovali počet kroků, čas a intenzitu pohybové zátěže tanečníků.

Zaměřila jsem se na pohybovou aktivitu charakterizovanou nízkou a středně zatěžující pohybovou aktivitou a sedavé chování. Jedním z doporučení, jak zlepšit naše zdraví, je vykonávat středně zatěžující pohybovou aktivitu (MVPA), která je charakterizována 40-60% VO₂max nebo také 3-6 METs, a to po dobu 20 minut 3x týdně (Máček, 2011). U tanečníků bylo naměřeno v průměru 78 minut aktivity v intenzitě MVPA ve dnech bez tréninku a ve dnech s tréninkem to bylo dokonce průměrně okolo 95 minut. O víkendu byl čas strávený aktivitami v intenzitě odpovídající MVPA v průměru 65 minut za 24 hodin. Tudíž lze říci, že tanečníci v tomto ohledu splňují doporučení pro denní pohybovou aktivitu.

Současně s pohybovou aktivitou je třeba také zohledňovat sedavé chování. U tanečníků bylo zjištěno, že během dní bez tréninku tráví sedavým chováním 414 minut/den (necelých 7 hodin) a ve dnech s tréninkem dochází k poklesu o 35 minut (tedy 379 minut). Ve dnech víkendových byl čas strávený sezením v průměru kolem 407 minut. Pro srovnání jsem použila diplomovou pilotní studii Švehlíka (2012), který ve své práci uvádí pohybovou inaktivitu folklórních tanečníků z oblasti Valašska a Slovákka ve věkovém průměru 25,74 let. Ten uvádí ve své studii, že tanečníci během pracovních dní strávili 385 minut inaktivitou a ve dnech víkendových se tento čas pohyboval v průměru kolem 488 minut.

Při sledování pohybové aktivity v mé práci nebyl zjištěn významný rozdíl mezi muži a ženami, a to ani ve dnech s tanečním tréninkem. Je to nejspíše způsobeno charakterem daných tanečních zkoušek, kde se tanečníci zaměřovali spíše na trénink tanečních pásem párových. Jistě by byl znatelnější rozdíl při nácvičku sólových tanců,

kdy muži mají daleko náročnější charakter sólových tanců, kterými jsou Odzemek a Obuškový. Ty jsou charakteristické množstvím náročných výskoků, poskoků, dřepových figur v neustále se zvyšujícím tempu. U tanečnic se můžeme setkat s různým druhem dívčích pásem, která jsou spíše běhového charakteru, s množstvím otáček a jsou velmi často hodně pěvecky zaměřená, takže zatížení musí být pouze do té míry, aby se tanečnice nezadýchaly natolik, aby nepřestaly zpívat. Pro srovnání mužů a žen použiji bakalářskou práci Smolíkové (2012), která zkoumala pohybovou aktivitu tanečniců latinskoamerických tanců, ve které uvádí, že muži strávili pohybovou činností nad 3 METs 39,7 minut za den a ženy 21,78 minut. U folklorních tanečniců valašských lidových tanců jsem během pracovních dní naměřila hodnoty v průměru u mužů 90,01 minut v intenzitě na 3 METs a u žen 75,33 minut.

Zajímavé je také porovnání pohybové aktivity a sedavého chování mezi mladší a starší taneční skupinou. Starší taneční skupina strávila sedavým chováním během dní bez tanečního nácviku 473 minut (zhruba 8 hodin), což odpovídá průměrné pracovní době, či času stráveného ve školních lavicích na středních, či vysokých školách. Stýskal (2009) ve své diplomové práci uvádí, že studenti gymnázia v Domažlicích ve věku mezi 15-18 lety, strávili sedavým chováním během pracovních dní 7,5 hodiny. Srovnání však není zcela přesné, neboť ve starší taneční skupině byli i respondenti starší 18 let (věkový průměr 22,52 let). U mladší skupiny se tento čas pohyboval okolo 357 minut (zhruba 6 hodin). Zajímavé je, že zatímco u starší skupiny se tento čas ve dnech s tréninkem ponížil, u mladší skupiny došlo ve dnech s tanečním nácvikem k mírnému nárůstu doby sezení oproti dnům bez tréninku (zhruba o 12 minut).

V mojí práci jsem se zaměřila také na počet nachozených kroků/den. Srovnávala jsem denní počet kroků tanečniců ve dnech bez tanečního nácviku (18589), s tanečním nácvikem (20712) a během víkendových dní (17096). Největší rozdíl tak byl mezi dny s tréninkem a víkendovým dnem, kdy průměrný rozdíl mezi dny činil (3616 kroků/den). Celá skupina tak spadá podle Tudor-Lock a Basseta (2004) do kategorie vysoce aktivní (≥ 12500 kroků/den). Obecné doporučení 10000 kroků tanečnici během dní s tréninkem překonali dvojnásobně.

Mladší tanečnici vykazovali signifikantně více kroků než tanečnici starší, a to ve všech porovnávaných dnech. Zatímco u starší skupiny se průměrné hodnoty kroků pohybovaly okolo 15000 kroků/den a ve dnech s tanečním nácvikem se přehoupli přes

17000 kroků/den, mladší tanečníci klesli pod hranici 20000 kroků/den pouze ve dnech víkendových. Halasová (2013) ve své diplomové práci uvádí počet kroků u studentů střední zdravotnické školy v Plzni (s věkovým rozpětím 16-20let), kteří v pracovních dnech nachodili průměrně 12483 kroků/den a ve víkendových 9468 kroků/den. Loudová (2012) uvádí v diplomové práci průměrný počet kroků u studentů střední školy v plzeňském kraji během pracovních dní u chlapců 11327 kroků a u dívek 10700. Frantová (2010) zkoumala v diplomové práci počet kroků žáků základních škol a jejich rodičů v Mostě a podle jejich naměřených hodnot se průměrný počet kroků u rodičů v pracovních dnech pohyboval okolo 8976 kroků/den u matek a 7981 kroků/den u otců. Ve víkendových dnech potom 8086 kroků/den u matek a 7334 kroků/den u otců. Mohu tedy říci, že ačkoliv je věkový průměr starší taneční skupiny 22,52 let, jsou folklórní tanečníci aktivnější.

Podle Frantové (2010) se počet kroků v pracovních dnech u žáků základní školy v Mostě pohyboval v průměru okolo 10993 kroků/den u dívek a u chlapců okolo 10657 kroků za den. Při srovnání s mladší taneční skupinou folklórních tanečníků je jasně patrné, že folklórní tanečníci nachodili podstatně více kroků, než žáci v Mostě.

V této práci je nutné také zmínit limity výzkumu. Pohybové a sedavé chování ve víkendových dnech mohlo být ovlivněno tím, že v průběhu víkendového tanečního vystoupení tanečníci přístroj odkládali kvůli náročnějším tanečním kreacím a především z estetického důvodu narušení celistvosti dobového kroje. I přes tento fakt je zjištěná pohybová aktivita tanečníků velmi vysoká, a to jak v pracovních, tak i víkendových dnech.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této práce byla analýza týdenní pohybové aktivity a sedavého chování tanečníků Valašských lidových tanců. Měření jsem prováděla pomocí přístroje ActiGraph a zaměřila jsem se během celého měření na porovnání celotýdenní pohybové aktivity a sedavého chování, pohybové aktivity a sedavého chování během dní s tanečním tréninkem, v pracovních a víkendových dnech. Dále jsem pak porovnávala aktivitu tanečníků oproti tanečnicím a dále pak mladší a starší taneční složky. Pro komparaci jsem použila výsledky naměřené pomocí přístroje, a to počet kroků, objem pohybové aktivity různé intenzity a sedavé chování. Z mojí práce vyplynuly tyto závěry:

- Ve dnech, kdy probandi absolvovali taneční zkoušku, kleslo sedavé chování a naopak se navýšila pohybová aktivit nízké intenzity (do 3 METs) a MVPA, což je aktivita vyšší než 3 METs. Rozdíl mezi dny bez tréninku a s tréninkem se konkrétně projevil v redukci sedavého chování (o více než půl hodiny) a navýšením MVPA (zhruba o 20 minut).
- Při hodnocení rozdílu mezi pracovními dny a dny víkendovými se prokázalo, že tanečníci i tanečnice jsou aktivnější během pracovních dnů.
- Mezi muži a ženami nebyly zjištěny významné rozdíly v pohybové aktivitě nízké a střední intenzity, počtu kroků/den ani v objemu sedavého chování. Při porovnání pohybové aktivity a sedavého chování dvou věkových skupin (mladší taneční skupina – tanečníci do 15 let včetně, starší skupina od 16 let výše – nejstarší monitorovaný člen měl 48 let) byla zjištěno, že mladší tanečníci vykazují větší objem pohybové aktivity a počtu kroků/den a menší objem sedavého chování než tanečníci starší. Největší rozdíl v času stráveném sedavým chováním byl zjištěn o víkendových dnech, kdy mladší skupina strávila sedavým chováním o 235 minut méně, než skupina starších tanečníků.
- U starších tanečníků se ve dnech s tréninkem významně snižuje počet času stráveného sedavým chováním (v průměru o 81 minut).
- Ve dnech s tanečním tréninkem se u mladších i starších tanečníků významně navyšuje středně zatěžující pohybová aktivita (mladší taneční skupina o 13

minut, starší taneční skupina o 19 minut). Obdobný trend je patrný i v charakteristice počtu kroků/den.

- Podle autorů Tudor – Locke a Basseta (2004) spadají tanečníci valašských lidových tanců dle počtu kroků/den do kategorie osob s velmi aktivním životním stylem.
- Valašský lidový tanec má významný vliv na pohybovou aktivitu tanečníků a pozitivně působí na snížení času stráveného sedavým chováním.
- Tanečníci obdrželi zpětnou vazbu o své pohybové aktivitě, počtech nachozených kroků a objemu sedavého chování. Zpětnou vazbu obdrželi také vedoucí jednotlivých tanečních složek.

8 SOUHRN

Na Valašsku jsou tradice, a především pak lidový tanec neodmyslitelnou součástí většiny lidí. Často je předáván v rodinách z generace na generaci. Valašský lidový tanec je významnou pohybovou aktivitou na Valašsku u dětí, mládeže, dospělých i seniorů. Ve Valašském folklórním sdružení je 66 registrovaných souborů, a to však zdaleka nejsou všechny valašské soubory, či kroužky. Jak významná je účast ve valašských folklórních souborech vzhledem k pohybové aktivitě dětí a dospělých, o tom se mohly vést pouhé dohady. Studii zaměřenou na pohybovou aktivitu folklórních tanečnicků se zabýval Švehlík (2012) ve své diplomové práci, který zkoumal pohybovou aktivitu dospělých tanečnicků a tanečnic v oblasti Slovácka a Valašska. Má diplomová práce je však zaměřena čistě na oblast Valašska, navíc rozvádí pohybovou aktivitu nejen dospělých, ale i dětí a mládeže.

V diplomové práci bylo hlavním cílem zjištění míry pohybové aktivity tanečnicků valašských folklórních souborů a to pomocí přístroje ActiGraph. Mezi priority bylo zjištění týdenní PA tanečnicků, rozdíly mezi dny s tréninkem a bez tréninku, rozdíly v PA během pracovních a víkendových dní, rozdíly mezi muži a ženami a rozdíly mezi starší taneční skupinou (16 let a více) a mladší taneční skupinou (do 15 let včetně). Pohybová aktivita byla měřena v METs a také jsem vyhodnocovala zaznamenaný počet kroků za den.

Tanečníci, kteří se zúčastnili měření, byli ze souborů Vsacan (se svou dětskou složkou Vsacánek) a Jasénka (a její dětský soubor Malá Jasénka). Celkový počet hodnocených bylo 46, z toho bylo 27 žen a 19 mužů. V mladší skupině se nacházelo 25 tanečnicků (průměrný věk 12let), ve starší skupině bylo 21 (s průměrným věkem 22,5).

Přístroje ActiGraph (Příloha 1) byly rozdány na sedmidenní monitorování. Během týdne byly u všech skupin dva dny, které obsahovali taneční nácvik. Tanečníci měli za úkol zaznamenávat svou pohybovou aktivitu do záznamových archů (Příloha 2 a 3), kde psali časy nasazení a odložení přístroje, časy nácviku a počet minut strávených jimi vykonávanými aktivitami a inaktivitami během všech monitorovaných dní. Poté jsem vyhodnocovala zpracovaná data a porovnávala intenzitu zatížení v METs, počet kroků a časy.

Při porovnání výsledků aktivity zatížení byly shledány signifikantní rozdíly mezi dny, ve kterých trénink byl, kde se ukázalo, že taneční zkouška statisticky významně snižuje čas strávený sedavým chováním a naopak významně zvyšuje čas aktivity trávené v intenzitě nad 3 METs. Potvrdilo se také, že ve dnech s tanečním nácvikem je významný rozdíl v počtu kroků oproti dnům bez tréninku.

Výsledky mimo jiné potvrdili statistickou významnost při porovnání, že mladší taneční skupina byla více aktivní než skupina starší.

Při porovnání mezi tanečníky a tanečnicemi nebyl shledán žádný statisticky významný rozdíl a to ani při komparaci počtu kroků, či intenzity měřené v METs. Stejně tak nebyl statisticky významný rozdíl mezi dny všedními a víkendovými.

Všichni tanečníci v průměru počtu nachozených kroků přesáhli hranici 10000 kroků a ve dnech s tanečním nácvikem se tyto průměrné hodnoty pohybovali okolo 20000 kroků. Můžeme tedy říci, že valašský lidový tanec má významný pozitivní vliv na pohybovou aktivitu tanečníků.

9 SUMMARY

Folk dancing and traditions play an essential part in life of people living in Wallachia. This has been traditionally passed down in families from generation to generation. Wallachian folk dancing is an important physical activity for children, juniors, adults and seniors in the Wallachian region. There is 66 registered ensembles in Wallachia and this number does not cover all ensembles and dance groups in the area. We could have only guessed what is the impact of folk dancing on physical activity of children and adults. Svehlik (2012) studied physical activity of folk dancers in Wallachia and Slovacko in his diploma thesis. However, my diploma thesis is purely focused on Wallachian dancers and it also looks deeper into the physical activity of adults, children and juniors.

The main objective of this thesis was to determine the physical activity of Wallachian folklore dancers by using the ActiGraph device. The main priority was to determine the weekly PA of dancers, differences between the days with and without the dancing practice, differences in PA during working and weekend days, differences between men and women and the differences between the older dance group (16 and older) and younger dance group (up to 15 years). Physical activity was measured in METs and I also evaluated the number of steps recorded per day.

Dancers who participated in the research were from the folklore ensembles Vsacan (including its children's part Vsacanek) and Jasénka (including its children's part Mala Jasénka). The total number of studied was 46, out of which 27 were women and 19 men. There were 25 dancers in the junior group (average age 12 years) and 21 in the older group (average age 22.5).

ActiGraph devices (Appendix 1) were given to the participants for a seven-day tracking period. There were two dancing practices during this period. Dancers were using the record sheets (Appendix 2 and 3) to record their activities. They were recording times when the tracking device was put on and taken off; they were tracking dancing practice times and a number of minutes spent by other activities and time when they were inactive during all monitored days. Afterwards, I evaluated all processed data and compared the intensity level in METs, number of steps and times.

Significant differences were discovered between the days with and without the dancing practice. It was proven that the dancing practice statistically lower the sedentary time and increases active time spent in intensity over 3 METs. Dance practise has also considerable impact on a number of steps made on a day.

The results have also confirmed the statistical fact that younger dancing ensemble was more active than the older one.

There was not any statistically significant difference discovered when comparing the number of steps or intensity measured in METs for male and female dancers. No statistically significant difference was found when comparing the physical activity during the week days and weekend.

All dancers made on average over 10,000 steps a day. On days with the dancing practice, the average amount of steps increased to 20,000 steps a day. Based on this result we can say that the Wallachian folk dancing has a positive impact on the physical activity.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Ainsworth, B.E., Haskell, W.L., Herrmann, S.D., Meckes, N., Bassett Jr, D.R., Tudor-Locke, C., Greer, J.L., Vezina, J., Whitt-Glover, M.C., Leon, A.S. (2011). *Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43, 1575-1581.
- Anonymous (2016). *Soubor valašských písní a tanců Vsacan – historie*. Retrieved 10. 09. 2016 from World Wide Web: <http://vsacan.cz/historie.html>
- Anonymous (2016). *T test*. Retrieved 13.10. 2016 from World Wide Web: http://cs.wikipedia.org/wiki/T_test
- Anonymous (2016). *Pohybová aktivita*. Retrieved 18. 11. 2016 from World Wide Web: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>.
- Anonymous (2016). *Mapa Valašska*. Retrieved 10. 09. 2016 from World Wide Web: <http://www.folklorweb.cz/regiony/valassko.php>.
- Anonymous (2016). *EU Physical Activity Guidelines*. Retrieved 10. 11. 2016 from World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>.
- Anonymous (2016). Retrieved 10. 10. 2016 from World Wide Web: <http://indares.com/public/default.asp>
- Balaš, R. (2003). *Tanec 20. Století*. Olomouc: Hanex.
- Barotš, F. (2005). *Naše děti*. 2. vydání. Zlín: Krajská knihovna Fr. Bartoše ve Zlíně ve spolupráci s Muzeem jihovýchodní Moravy ve Zlíně
- Bernacíková, M. (2012). *Fyziologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blížkovská, (1999). *Úvod do taneční terapie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bunc, V. (2009). *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*.
- Čechovská, Dobrý, (2008). *Kolik pohybové aktivity potřebujeme pro zdraví?* Těl. Vých. Sport Mlád.
- Drdácký, F. (1983). *Lidové tance*. Praha: Olympia.

- Frantová, L. (2010). *Pohybová aktivita dětí na základní škole a jejich rodičů*. Diplomová práce. Technická univerzita v Plzni, fakulta přírodně-humanitní a pedagogická.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Mitáš, J. & Kerr, J. (2009). The associations between active lifestyle, the size of a community and SES of the adult population in the Czech Republic. *Health and Place*, 15(2), 447-454, doi: 10.1016/j.healthplace.2008.08.003.
- Frömel, K., Groffík, 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.
- Groffík, D., Frömel, K., Pelclová, J. (2008). Pedometers as a Method for Modification of Physical Activity in Students. *Journal of Human Kinetics*, 20, 131-138.
- Hájková, T., Pospíšil, J. (1952). *Lidové hry a tance pro mládež*. Praha: Mladá fronta
- Halasová, N. (2013). *Monitorování školní pohybové aktivity a aktivního životního stylu u žáků SŠ v Plzni*. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická.
- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.
- Jelínková, Z. (1954). *Valašské lidové tance*. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění.
- Jelínková, Z. (1974). *Figurální tance z valašskokloboucka*. Gottwaldov: Okresní kulturní středisko.
- Jelínková, Z. (1978). *Lidové tance z Rožnovska*. Gottwaldov: Okresní kulturní středisko.
- Jeřábková, J. (1968). *Dětské tanečné motivy*. Bratislava: Osvetový ústav.
- Jeřábková, J. (1979). *Taneční průprava*. Praha: SPN.
- Kalman, M., Hamřík, Z. & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.

- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D. a kol. (2010). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC). 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého.*
- Kašpar, Z. (1982). *Padesát valašských písní ze Vsetína.* Vsetín: Krajské kulturní středisko.
- Kašpar, Z. (2006). *Zahraj ně, Hudečku. Valašské tance z rukopisných sběrů Zdeňka Kašpara.* Vsetín: Občanské sdružení „JASÉNKA“ – Vsetín ve spolupráci s Ministerstvem kultury České republiky a Folklórním sdružením České republiky.
- Kašparová, K. (2006). *Město Vsetín.* Folklorní sdružení ČR.
- Korbel, V. (2007). Sportester – vynikající prostředek v tréninku mladých atletů. *Tělesná výchova a sport mládeže.* 2007, 73(5), 30-33.
- Kos, B. (1979). *Lidové tance ve školní tělesné výchově.* 2. Vydání. Praha: SNP.
- Kos, B. (1980). *Lidové a společenské tance.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kovářů, V. (1982). *Lidový kroj na Valašsku.* Ostrava: Krajské kulturní středisko Ostrava.
- Loudová, D. (2012). *Monitorování pohybové aktivity žáků na vybrané střední škole v plzeňském kraji.* Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, fakulta pedagogická
- Máček, M., Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity.* Praha: Galén
- Maňáková, M., Matelová, L., Pavlišťík, K. & Vrtalová, J. (2010). *Taneční medailony obcí Valašska. Lidové tance z čech, Moravy a Slezska III. Řada.* Strážnice: Národní ústav lidové kultury.
- Marcusová, H. a kol. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života.* 1.vyd., Praha: Portál.

- McClain, J. J., Sisson, S. B., & Tudor-Locke, C. (2007). *Actigraph Accelerometer Interinstrument Reliability during Free-Living in Adults*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(9), 1509–1514.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Pelclová, J., Gába, A., Přidalová, M., Engelová, L., Tlucáková, L., Zajac-Gawlak, I. (2009). *Vztah mezi doporučeními vztahujícími se k množství pohybové aktivity a vybranými ukazateli zdraví u žen navštěvujících univerzitu třetího věku*. *Telesná kultura*, 32(2), 64–78.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže (1st ed.)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D., Sigmund, E. & Chmelík, F. (2009). Vztah mezi prostředím a počtem kroků obyvatel českých metropolí. *Tělesná kultura*, 32(2), 110- 124.
- Smolíková, L. (2012). Pohybová aktivita tanečníků a tanečnic, latinskoamerický tanec. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, fakulta tělesné kultury.
- Stýskal, J., (2009). *Pohybové aktivity a sportovní preference 15-18letých studentů gymnázia v Domažlicích*. Diplomová práce. Jihočeská Univerzita, katedra tělesné výchovy a sportu.
- Šimoneková, H., Mázorová, M. (1967). *Technika pohybu s hudobno – pohybovou rytmikou*. Bratislava : Osvetový ústav.
- Šuleř, O. (1989). *Je to chůze po kotářech*. Praha: Nakladatelství Vyšehrad.
- Švehlík, J. (2012). *Pohybová aktivita folklórních tanečníků a tanečnic: pilotní studie*. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, fakulta tělesné kultury.
- Trost, S. G., McIver, K. L., & Pate, R. R. (2005). *Conducting Accelerometer-Based Activity Assessments in Field-Based Research*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37, 531–543- In *Tělesná kultura*, 2009, 32(2), 64–78.
- Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. (2004). *How many steps/days are enough: preliminary pedometer indices for public health*. *Sports Medicine*, 34, 1-8.
- Vespalec, T., Zvonař, M., Pavlík, J. (2014). *Antropomotorika*. Brno: Masarykova univerzita.

Zahradník, D., Kovars, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita

11 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 měřicí přístroj ActiGraph
- Příloha 2 týdenní záznamový arch k přístroji ActiGraph (strana 1)
- Příloha 3 týdenní záznamový arch k přístroji ActiGraph (strana 2)

11.1 Příloha 1 Měřicí přístroj ActiGraph





Záznam týdenní pohybové aktivity (ActiGraph)

Jméno a příjmení: Výška: Hmotnost:
Datum narození: Datum zahájení záznamu: Číslo přístroje:

A. Čas nošení přístroje

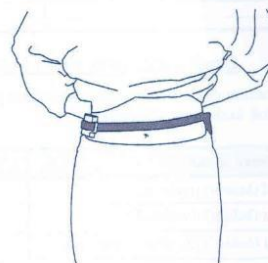
Čas zapíšeme každý den ráno a večer při nasazení a odložení přístroje, při příchodu a odchodu ze zaměstnání (školy). Dále zapisujeme čas před zahájením a po ukončení každé tréninkové nebo jiné cvičební jednotky nebo jiné pohybové aktivity pod vedením učitele, trenéra, instruktora nebo cvičitele.

Den měření	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Ráno – nasazení přístroje – čas								
Příchod do zaměstnání (školy) – čas								
Odchod ze zaměstnání (školy) – čas								
Organizovaná PA – zahájení – čas								
Organizovaná PA – ukončení – čas								
Neorganizovaná PA – zahájení – čas								
Neorganizovaná PA – ukončení – čas								
Večer – odložení přístroje – čas								

Poloha přístroje při nošení: Noste přístroj pevně na vašem pase, je jedno zda pod nebo na vašem oblečení. Měl by být nošen na vašem pravém boku (viz obrázek).

Strana přístroje s nápisem ActiGraph by měla směřovat ven od těla, nápis ActiGraph by měl být v dolní polovině.

Nasadte si jej ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte jej těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroj sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání.



V případě potřeby nás kontaktujte emailem: info-ckv@upol.cz
nebo telefonicky: 585636462

B. Druh a intenzita všech prováděných pohybových aktivit včetně organizovaných.

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech pohybových aktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a **déle než 10 minut** (stejně aktivity sčítejte). Fyzicky náročnou pohybovou aktivitu s vyšší intenzitou (značná únava, zadýchání, zpocení, vysoká srdeční frekvence) označte u záznamu minut znakem **I** (Intenzivní). Organizovanou pohybovou aktivitu (tréninkové nebo jiné cvičební jednotky nebo jiné pohybové aktivity pod vedením učitele, trenéra nebo cvičitele) označíte u záznamu minut znakem **O**.

Pohybová aktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Chůze (i turistika)								
Běh (jogging)								
Cvičení s hudbou (aerobic ap.)								
Tanec								
Základní a sportovní gymnastika								
Kondiční cvičení, posilování								
Baseball a další pálkové hry								
Plavání								
Lyžování sjezdové								
Lyžování běh								
Bruslení (i kolečkové)								
Jízda na kole (i turistika)								
Fotbal, nohejbal								
Basketbal								
Volejbal								
Raketové hry (tenis apod.)								
Florbal, hokej apod.								
Jiné hry								
Úpoly (bojová umění, sebeobrana)								
Zahradkaření								
Pracovní PA (manuální práce)								
Domácí práce (uklizení, úpravy bytu)								
Jiné.....								

C. Druh a intenzita všech inaktivit

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech inaktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a **déle než 10 minut** (stejně inaktivity sčítejte).

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Sezení (ležení) u televize								
Sezení (ležení) u počítače								
Sezení (ležení) při učení, čtení, hře...								
Sezení v zaměstnání/škole								
Sezení (stání) při sport. a kulturních akcích								
Sezení (stání) v dopravních prostředcích								

V případě potřeby nás kontaktujte email: info-ckv@upol.cz
nebo telefonicky: 585636462