

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MONITORING TĚLESNÉHO ZATÍŽENÍ V DISCO DANCE U DÍVEK VE VĚKU 12–15

LET

Bakalářská práce

Autor: Markéta Možná

Tělesná výchova – Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Filip Neuls, Ph.D.

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Markéta Možná

Název bakalářské práce: Monitoring tělesného zatížení v disco dance u dívek ve věku 12–15 let

Pracoviště: Katedra přírodních věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Filip Neuls, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: V bakalářské práci jsou charakterizované základní informace o tanci samotném, o tanci disco dance, o kondičních a kompenzačních cvičeních a v neposlední řadě o tréninkových cyklech. Bakalářská práce zjišťuje, zda dívky plní doporučený denní limit v krocích. Cílem práce byla analýza počtu kroků během dne, kdy proběhla tréninková jednotka, během samotné tréninkové jednotky a během dne, kdy neproběhla tréninková jednotka. Studie se zúčastnilo 22 tanečnic z taneční školy Akcent Ostrava ve věku 12–15 let. Výsledky byly vyhodnoceny na základě krokoměřů značky Yamax typu SW–700. Průměrný počet kroků během tréninkové jednotky byl naměřen na 3813 kroků a během celého dne na 8848 kroků. V den kdy neproběhl trénink, bylo naměřeno průměrně 7910 kroků. Průměrná doba nošení přístroje byla 820 minut za den (13 hodin a 40 minut). Tréninkové jednotky trvaly v průměru 178 minut (téměř 3 hodiny).

Klíčová slova: pohybová aktivita, tanec, disco dance, moderní tanec, pedometry

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Markéta Možná

Title of the thesis: Monitoring of physical load in disco dance of girls aged 12–15

Department: Department of Natural Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Filip Neuls, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: The bachelor thesis is characterized by basic information about dance itself, about disco dance, about fitness and compensation exercises and last but not least about training cycles. The bachelor thesis finds out whether the girls meet the recommended daily limit in steps. The aim of the work was to analyze the number of steps during the day of the training unit during the training unit itself and during the day when the training unit did not take place. 22 dancers from Akcent Ostrava dance school aged 12–15 years participated in the study. The results were evaluated on the basis of Yamax SW-700 pedometers. The average number of steps during the training unit was 3813 steps and 8848 steps throughout the day. On the day of training, an average of 7910 steps were measured. The average wear time of the device was 820 minutes per day (13 hours and 40 minutes). Training units averaged 178 minutes (nearly 3 hours).

Keywords: physical activity, dance, disco dance, modern dance, pedometers

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Olomouci dne 6. 5. 2019

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Filipu Neulsovi, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce, dále pak tanečnickům z taneční školy Akcent Ostrava, kteří se zúčastnili měření.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	10
2.2 TANEC.....	10
2.2.1 Rozdělení tance.....	12
2.2.2 Historie tance.....	14
2.3 DISCO DANCE	17
2.3.1 Charakteristika disco dance	18
2.3.2 Historie disco dance.....	18
2.3.3 Soutěžní disco dance.....	19
2.4 STRUKTURA TANEČNÍ HODINY.....	21
2.5 KONDIČNÍ CVIČENÍ.....	22
2.6 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	23
2.6.1 Protahovací cvičení.....	24
2.6.2 Posilovací cvičení	24
2.6.3 Relaxační cvičení.....	25
2.7 TRÉNINKOVÉ CYKLY.....	26
2.7.1 Přípravné období	26
2.7.2 Předzávodní období.....	27
2.7.3 Závodní období	27
2.7.4 Přechodné období.....	28
3 CÍLE	29
3.1 DÍLČÍ CÍLE.....	29
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	29
4 METODIKA.....	30
4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	30
4.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	30
4.3 POPIS MĚŘENÍ	31
4.4 PEDOMETRY	32
4.5 CHARAKTERISTIKA ZPRACOVÁNÍ DAT	33
5 VÝSLEDKY	34
5.1 DENNÍ POHYBOVÁ AKTIVITA VYJÁDŘENÁ POČTEM KROKŮ	34
5.1.2 Analýza jednotlivých tréninkových jednotek.....	37
6 DISKUZE.....	39
6.1 LIMITY PRÁCE	41
7 ZÁVĚRY.....	42
8 SOUHRN	43

9 SUMMARY	44
10 REFERENČNÍ SEZNAM	45
11 PŘÍLOHY	48

1 ÚVOD

Bakalářskou práci na téma Monitoring tělesného zatížení v disco dance u dívek ve věku 12–15 let jsem zvolila z důvodu, že jsem se celé své mládí věnovala tanci s názvem disco dance a všemu okolo tance na vrcholové závodní úrovni a také jako trenér. Ráda bych zjistila více o vztahu mezi tancem a aktivním životním stylem.

V bakalářské práci bude popsán zejména taneční styl disco dance, kde si řekneme, jak taneční styl disco dance vznikl, na jaké všechny kategorie se dá tenhle nový a ne příliš známý tanec rozdělit a vše co k němu patří. Tréninky v současné době nejsou složeny jen z naučení choreografie a protahování, ale tvoří je stejně jako ve sportu různá cvičení odrazu, vysoké flexibility, technické zdatnosti, posilování, fyzické zdatnosti a odolnosti. Což znamená, že nestačí samotný trénink disco dance, ale musí se přidat tréninky gymnastiky, baletu, anebo čistě kondiční trénink. Např. Duncanová (1947) tvrdí, že tanec a gymnastika mají kráčet spolu, protože bez gymnastiky, zdravého a metodického rozvoje tělesného je pravý tanec nemožný.

V bakalářské práci se nejdříve budu zabývat tancem obecně, jak se dělí, vývoj tance a vznik mnoha nových tanečních stylů a v následující kapitole tancem disco dance.

Záměrem mé bakalářské práce je zjistit, jaký počet kroků dívky ve věku 12–15 let vykonají v průběhu dne a následně počet kroků během tréninkové jednotky v disco dance. Dále budou porovnávány výsledky jednotlivých tanečnic v počtech kroků během tréninkové jednotky.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

„Tanec: nejvyšší inteligence ve svobodném těle.“

(Isadora Duncan)

„Správný výběr melodií je pro tanec stejně podstatný jako volba slov a slovních obrátů v řečnictví.“

(Jean Georges Noverre)

„Pohybující se tělo je umění. Tanec je skutečné vyjádření emocí pohyby těla. Je to úžasná věc, být na podlaze, ale cítit se přitom nevýslovně svobodný, doslova ve vyšších sférách a dělat co chcete... Je to únik, způsob jak se dostat pryč od všeho a jen pohybem těla nechat veškeré napětí a bolest vyjít ven“

(Michael Jackson)

„Tanec dělá hudbu viditelnou.“

(George Balanchine)

„Tanec je jako život: je dobré ho mít naplánovaný, ale je třeba být připraven i improvizovat.“

(Neznámý autor)

„Tanec je matkou všech umění. Hudba a poezie existují v čase, malířství a architektura v prostoru. Ale tanec žije jen jedenkrát v čase a prostoru.“

(Curt Sachs)

2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pod pojmem pohybová aktivita se rozumí jakýkoliv tělesný pohyb, který vyžaduje zvýšený kalorický výdej (Bess, Marcus, Leinghann & Forsyth, 2010). Pohybová aktivita umožňuje lidem se orientovat v prostředí, reagovat na dané situace v konkrétním prostředí, získávat pohybové dovednosti, vypracovávat si pohybové návyky a naučit se vykonávat činnosti nepostradatelné pro život (Komačková, 2009).

Díky pravidelné pohybové aktivitě v dětství a adolescenci se v dospělosti se člověk může vyhnout zdravotním problémům, jako jsou například svalové a kosterní obtíže, obezita nebo osteoporóza. Návyk na pravidelnou pohybovou aktivitu se může přenést do dospělosti a tím se snižuje riziko těchto problémů (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Pohybová aktivita má vliv na délku života (Máček & Máčková, 1999).

U dívek ve věku 11–15 let je taneční pohybová aktivita velmi populární. Nejvíce převažují rytmické a moderní tance, jako jsou disco dance, hip-hop a break dance, které mají kořeny už v afroamerické hudbě, anebo společenské latinsko-americké tance a taneční aerobik (Neuls & Frömel, 2016).

2.2 TANEC

Definovat tanec je velice těžké, protože každý má na tanec jiný pohled. Někdo bere tanec pouze jako zábavu, útek od reality a někdo bere tanec jako sport, formu komunikace nebo jako způsob vyjádření pocitů a emocí. Tanec je pohybová aktivita doprovázená hudbou. Zajišťuje nám svobodu a volnost pohybu na rozdíl od striktních pohybových aktivit. „Tanec provázel člověka již odnepaměti. Všude kolem byl svět plný pohybu – traviny, stromy, ptáci, zvířata. I pohyb člověka byl a je nejvíce projevem funkčním, tedy přirozenou součástí života“ (Balaš, 2003).

Návrtová a Vašek (2010, 12) definují tanec jako „lidské chování, které z pohledu tanečníka tvoří záměrně, úmyslně rytmizované a kulturně vzorované sekvence

neverbálních tělesných pohybů, které jsou jiné než každodenní motorické aktivity; pohyb má inherentní a estetickou hodnotu.“

Tanec jako umělecké vystoupení nabízí zážitek, ve kterém se pohyby spojí se zvukem, kostýmem a osvětlením za přítomnosti publika (Kassing, 2007).

Tanečník by měl hledat inspiraci pouze v přírodě, protože právě tam nalezne ty nejkrásnější formy, stejně jako sochař, se kterým má hodně podobného (Duncanová, 1947).

Dosedlová (2012) popisuje tanec jako kulturní, antropologický, umělecký, obohacující, zjemňující fenomén, jenž povznáší lidskou duši i komunikaci.

Tanec můžeme označit jako zrcadlo společnosti, je to odpověď na historické a politické odpovědi, ekonomické i náboženské hnutí a rozhodně i společenské prohlášení a nezáleží na tom, kde se performuje a kdo jej předvádí (Kassing, 2007).

„Tanec odhaluje především citový stav člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka“ (Jebavá, 1998, 11).

Každý z vlastní zkušenosti ví, co to je „tancovat“ podle hudby, která zasáhne naše vnímání, zbaví nás únavy, zalije nás dobrou náladou a zbaví nás negativního myšlení a pocitů (Kurková, 1987). Autorka dále tvrdí, že i děti, které začnou spontánně pobíhat a radostně poskakovat, jakmile slyší hudbu, tak že tančí.

Tanec vznikl jako radostný a depresivní projev vyrovnání, nebo vystupňování vnitřního napětí lidského nitra, proto se z něho stal v různých etapách lidstva významný náboženský, politický, kulturní, společenský a také i zábavný činitel (Balaš, 2003).

Jebavá (1998) tvrdí, že tancování je umění, v němž dominuje lidské tělo, pohyby lidského těla umožňují vyjadřovat své pocity bezprostředně, hned ve chvíli prožívání.

Díky osobnosti se tanec stává originálním projevem. Vnitřní pocity se vyjadřují prostřednictvím tance. Jde o harmonický a kultivovaný pohyb, formulovaný z určité vize a hudebního prožitku (Jeřábková, 2004). Tanec se stal symbolem, jehož základním

organizujícím prvkem už od začátku byl rytmus, který se prostřednictvím rytmizace stává opticky komunikativním a vnímaným pohybem (Balaš, 2003).

Člověk z tance získává vnitřní sílu ke každodennímu pracovnímu stereotypu. Tak jako samostatný umělecký tanečník pátrá po vnitřní a vnější rovnováze a harmonii prostřednictvím umělecké formy, tak v podobné rovině vnímá tanec senzitivní jedinec, který zejména hledá v anonymním davu lidí uvolnění a prožitek (Jebavá, 1998).

2.2.1 Rozdělení tance

Balaš (2003) rozděluje tanec na obřadní – tanec, který něco či někoho oslavuje, jevištní – má za úkol pobavit diváka a společenské – má bavit samotného tanečníka. Dále rozděloval tanec podle počtu tanečníků, což znamená, že se kategorie rozdělovaly na sólo, duo, malé skupiny a velké skupiny. Následně je uvedeno rozdělení tance podle účelnosti a způsobu fungování, které Balaš (2003) představuje ve své knize.

Tance jsou rozděleny na zábavné společenské tance, taneční kurzy pro střední školy nebo pro širokou veřejnost, dále na zábavné, které můžeme provozovat v klubech, na diskotékách a plesech, soutěžní tanec, kdy se taneční školy účastní celostátních kol a ti nejlepší získávají nominace na evropské a světové soutěže. Dalším druhem tance je taneční sport, který vychází ze společenských tanců.

Do zábavných společenských tanců se řadí tance, které lidé využívají na diskotékách, plesech či v tančírnách. Zábavné tance se mohou tančit jak samostatně, tak i v párech či skupinách. Využívají se zde většinou všechny druhy tance, od zapomenutých tanců až po módní novinky.

Taneční kurzy jsou jak pro širokou veřejnost, tak i jako součást výuky pro střední školy, které jsou známy pod názvem „taneční“. Učí se zde základní kroky standardních, jazzových a latinskoamerických tanců. Ze standardních tanců se učí například tango, polka, valčík, waltz. Ze severoamerického jazzového tance se učí jive a blues a z latinskoamerických tanců se můžeme naučit například rumbu, sambu, cha-cha -cha.

Díky taneční světové scéně se i u nás začínaly tvořit taneční organizace a svazy, které se zabývají soutěžní činností, díky tomu vznikaly stále nové názvy tanečních disciplín jako akrobatický rokenrol, pódiové skladby, taneční sport apod. V dvacátém století byl nástup nových tanečních stylů tak silný, že byla potřeba zbudovat novou taneční organizaci, která se bude všemi novými styly zabývat. Proto vznikla tehdejší Českomoravská taneční organizace (ČMTO), nyní Czech Dance Organization (CDO), která je členem International Dance Organization (IDO) – mezinárodní taneční organizace, která pořádá mistrovství Evropy a světa v každé moderní taneční disciplíně.

Taneční sport je nejnovější taneční sportovní disciplína, která vznikla přechodem Českého tanečního svazu společenského tance v Český svaz tanečního sportu. Slučuje hlavně specializované taneční kluby s poloprofesionálními a profesionálními tanečnickými skupinami zaměřenými na soutěžní činnost v párech a formacích při různých předtanečních na společenských akcích.

Soutěžně zábavná taneční činnost zastává řadu tanečních klubů a škol. Jedná se o soutěže, které spadají právě pod již zmíněné CDO, dále IDO, kde se sólisti, dueta, malé skupiny či formace mohou v jakékoliv kategorii zúčastnit regionální, národní či mezinárodní soutěže. Zařazují se zde tance jako je disco dance, disco show dance, street dance show, hip hop, show dance, break dance.

Do sportovně taneční činnosti se zařazuje aerobik, kdy se aerobní cvičení provádí na moderní hudbu zvanou disco. Pohyby čerpají z gymnastických prvků a sportovních disciplín, ale i z moderních tanců.

Jevištní tance mají za úkol dotvářet určitou atmosféru za doprovodu hudby, rekvizit a techniky. Tanec doplňuje mluvený a zpívaný projev a může být brán i jako efektivní pohybová složka dotvářející představení nebo jako metafora. Jevištní tanec je typický pro muzikály (Balaš, 2003).

Dále se tance mohou rozdělit na tance lidové, klasické, moderní, jazzové, společenské a současné taneční styly. Lidový tanec se dá popsat jako ukázka přirozené životní situace, národní povahy a tradice vyjádřená zábavnou formou. Také to je tanec, který vyjadřuje umělecký, realistický odraz ze života lidu. V lidovém tanci dochází k propojení umělecké, hudební, pohybové a výtvarné složky.

Klasické tance se zjevně vyvinuly z lidového tance, byly ale obohaceny o etické prvky. Do klasického tance je řazen balet (Skotáková, Šimberová, Svobodová, & Hedbávný, 2009).

Kubicová (1986) definuje moderní tanec jako projev uměleckého tance, který se vyvíjel v době, kdy se na divadelních scénách představoval klasický balet, který vyjadřoval krásu, lehkost a dokonalost tvarů a pohybů. Modernisté cítili potřebu svým tanečním projevem komunikovat s diváky, přimět je k přemýšlení, ukázat jim problémy, vyburcovat je. V akademickém tanci vše směřuje k nadlehčení těla, tanečník vychází ze zcela nepřirozených pozic a jeho těžiště zůstává neměnné. Toto všechno moderní tanec odmítal a rozhodl se oprostít se i od divadla i od choreografa, jelikož choreografem se stával samotný umělec.

Jazzový tanec má základní prvky z afroamerických tanců obohacené o prvky z lidových tanců.

Společenské tance vznikaly jako zdroj zábavy pro bohatou panující vrstvu. U společenských tanců je nutné dodržovat základy etikety, dbá se na správné držení těla a vedení paží. Jsou to tance s přesně danými krokovými pasážemi za doprovodu s hudbou.

K současným tanečním stylům patří například hip hop, street dance, country, anebo třeba rock and roll (Skotáková, Šimberová, Svobodová, & Hedbávný, 2009).

2.2.2 Historie tance

Müldner (1923, 3) definuje tanec jako „nejstarší umění ze všech, které kdy člověk vytvořil, neboť i kdyby tu nebylo vážného důvodu náboženského, citového, zdravotního a společenského, stačila již k jeho vzniku prostá, výbušná radost člověka, která propůjčovala výraz tance způsobem tak příléhavým a výstižným“.

První záznamy o tanci pocházejí již ze starší doby kamenné, kdy člověk na stěnu jeskyně Cogul v severním Španělsku nakreslil tančící muže a ženy (Skotáková, Šimberová, Svobodová, & Hedbávný, 2009).

Díky kresbám v jeskyních znázorňující tančící postavy jsou důkazy, že tanec existoval již v pravěku. Dosedlová (2012) ve své knize potvrzuje, že tanec se využíval při lovu. Také vznikaly bojové tance, které sloužily k zahánění nepřítele, anebo k přípravě zbraní. Dále začaly vznikat tance, které se využívaly při práci na polích, nebo tance vztahující se k počasí a k významným událostem. Tancem se oslavovalo například narození dítěte, svatby nebo smrt. Balaš (2003, 9) tyto údaje ve své knize potvrzuje „pomocí tance uctívali lidé i určité symboly životního a ročního cyklu, jako např. narození dítěte, svatbu, úmrtí apod., ale i návrat slunovratu nebo dobrou úrodu“.

Tanec byl nepostradatelnou součástí přežití, lovu a války (Kassing, 2007). Už od prvních civilizací byl člověk nepostradatelnou součástí přírody a jejího dění. Člověk má stejné prvky chování jako zvíře. Nejdříve se projevují v tanci, protože taneční aktivita, je také součástí světa zvířat – například to jsou tance pozdravné, vyzývací, bojovné anebo vítězné (Jebavá, 1998). Tanec, který využíval lovec měl připomínat napodobení zvířete, mu měl ulehčit práci ovladnout a později ulovit kořist. Tanec byl také součástí kultovních a magických obřadů. (Dosedlová, 2012).

Podle Dosedlové (2012), se na rozvoji tance ve starověku podílely jednotlivé kultury zemí, a to Mezopotámie, Egypt, Kréta, Řecko, Palestina, Římská říše, Byzantská říše a Indie.

Již v pradávnm Egyptě hudba a tanec tvořily stálý činnosti při náboženských pohřebních slavnostech, ale také se využívaly pro zabavení krále a aristokracii. Tance mohli předvádět tanečníci na vysoké profesionální úrovni s významným postavením ve společnosti. Egyptský tanec byl unikátní díky akrobatickým prvkům, komičnosti, lehkosti a byl vždy doprovázen hudbou (Jebavá, 1998).

Staří Řekové spojovali tanec se svými náboženskými obřady a uctívacími ceremoniály, protože měli za to, že tanec byl vynalezen bohy. Považovali tanec za dar a tento dar mají pouze vyvolení, kteří se díky boží vůli v danou chvíli naučili tancovat (Antický svět, 2015).

Jebavá (1998) tvrdí, že poprvé se setkalo se vznikem tanečních škol v Římě, které navštěvují zejména zájemci z Římských provincií a učí se zde etruské, Řecké a orientální

choreografie.

V Indii na Šivovu počest tančily krásné a upravené chrámové tanečnice neboli devadesi. Tanec trval každý den hodinu a půl a skládal se ze šesti částí. Chrámové tanečnice tancovaly později za peníze pro pobavení hostů v aristokratických sídlech. Název devadesi byl synonymem kurtizány, a proto byl jejich tanec zakázán (Dosedlová, 2012).

V době renesance dochází k rozvoji kreativity nejen ve výtvarném umění, hudbě a divadle, ale také v tanci (Jebavá, 1998). V této době tančili lidé ze všech vrstev společnosti a to z důvodů světských a náboženských. Duhovenstvo, rytíři, pánská i dámská šlechta a rolníci tancovali, aby oslavili životní události, náboženství a světské rituály (Kassing, 2007).

V 16.–18. století vzniká opera a tím i nový taneční druh operní balet. Každý vstup je hrou a jedním jednáním kde se propojuje zpěv s tancem (Jebavá, 1998).

Na přelomu 18. a 19. století se postupně od figurálních tanců přešlo ke kolovým tancům, jež představily párový tanec v bližším fyzickém kontaktu, než kdy tomu bylo dřív. Polka je jediný český tanec, který si získal pozornost i v zahraničí a přinesl mnoho obměn. Valčík byl z počátku kritizován kvůli příliš pevnému držení těla, ale postupně se stal jedním z nejužší tanců dané doby. Počet nových tanečních stylů stále rostl, vznikaly různé taneční školy, neexistovala však žádná standardizace, což vedlo k tomu, že každá škola měla svou vlastní interpretaci, a tak se tanečníci na parketu těžko shodli. Tento "chaos" napravili až angličtí učitelé tance, kteří vytvořili tzv. internacionální styl. Stanovili pravidla a požadavky pro nejtypičtější tance, popsali nejpopulárnější variace a to vše zpřístupnili široké veřejnosti (Taneční magazín, 2009).

Tanec v 19. století je nazýván jako "Zlatý věk baletu". Opera dala možnost, aby vznikl klasický tanec, který se sice utváří už od 17. století, ale profiluje se až na začátku 19. století v době romantismu. Klasický tanec je předváděn jako podívaná, v čemž spočívá rozdíl od magicko-religiózních tanců a zábavných tanců párových a kolektivních. Klasický tanec se řídí čtyřmi zásadami. První zásada je lineární estetika, což je výrazná, dlouhá, ohebná linie, která probíhá v jedné ploše jako nit. Druhá zásada je lehkost, která je

podtržena těžkou dobou na vrcholu dráhy. Třetí zásada je použití souboru přesných kroků, kde se mění mechanismy ve všech kategoriích, jako jsou například kroky na zemi, skoky a otáčky. A poslední zásada vylučuje některé pohyby, jako je například rozštěp (Jebavá, 1998).

Balaš (2003) rozděluje tance 19. století do 7 etap. První je období archaického jazzu, kdy vznikají tance boston, quickstep a foxtrot, v druhé jazzové etapě se projevuje svoboda po světové válce, kdy se lidé chtěli uvolnit od života před válkou a snaží se uniknout před špatnou realitou. Období rokenrolu se neslo ve znamení rychle hudby a pohybů, změny módy a životního stylu. Období beatu a disca nesou vinu na ústupu párových tanců a začínají vznikat individuální a skupinové tance, které se tančí na hudbu s rychlejším tempem, také díky těmto dvěma stylům vznikají další, jako jsou například bump nebo shake. V poslední řadě popisuje etapu hip–hopu, kde se mluví o vývoji hip–hopové kultury, k čemuž patří i rap anebo graffiti.

Rok 1960 byl pro taneční rozvoj zlomový. Vznikl nový revoluční social dance. Lidé mohli tančit společně anebo samostatně, bez ohledu na doteky tělem. V období hippies a sexuální revoluce se stal tanec méněcenným způsobem, jak se seznámit s osobou. V tomhle stylu byl tanec svobodný a individualizovaný (Kassing, 2007).

V devadesátých letech přichází na světovou taneční scénu disco, funk a street dance. Disco se poprvé objevuje v sedmdesátých letech a pokračovalo až do roku 1983, kdy se prohlásilo za mrtvé. Pak ovšem bylo znovu zařazeno do populárních tanečních tanců, jako je pop-rock, rap, techno a blues. V devadesátých letech se disco stalo součástí popových a hip–hopových tanců a pokračuje až do 21. století (Kassing, 2007).

2.3 Disco dance

Disco dance je jedním z nejpopulárnějších soutěžních tanečních stylů u nás v České republice. Je to jedinečný taneční styl, ke kterému patří svižné a rytmické hudební tempo, třpytivé doplňky a energické taneční kroky. Jeho historie sahá do 70. let a vyústilo z původních rytmů disco–funk. Ve srovnání s vývojem napříč tanečními styly,

disco prošlo jednou z největších změn vůbec.

2.3.1 Charakteristika disco dance

Disco dance je zaručeně tancem nejrychlejším ze všech soutěžních stylů. Jeho takt je založen na pulzujících, rytmických, beatem podkreslených písních – nejrůznějších remixů moderních písniček, nejen techno stylu. Co se týče pohybu, tanečník by měl používat celé tělo ve všech třech úrovních – na zemi, ve stoje, ve vzduchu. V posledních letech disco dance začíná připomínat spíše gymnastiku doprovázenou pár tanečními kroky. Tanečníci se na závodech předhánějí, kdo udělá lepší provedení gymnastických skoků a také se snaží zapojovat akrobacii. Akrobacie v soutěžním disco dance naštěstí byla omezena, aby tanečník neohrožoval ostatní tanečnický.

Balaš (2003) ve své knize uvádí, že pro disco je charakteristický přesně pravidelný až strojový rytmus se čtyřmi těžkými dobami v taktu. Bartošová (2006) uvádí, že se disco dance udává ve 4/4 taktu, počet taktů za minutu se pohybuje v rozsahu 33–35, což je 130–140 počítacích dob za jednu minutu) a spojuje pohybový projev tanečníka s disco hudbou.

Z hudebních představitelů disco se uvádí skupina Bee Gees nebo Michaela Jacksona, anebo herce Johna Travoltu, který předvedl skvělá taneční čísla ve filmech Pomáda a Horečka sobotní noci.

2.3.2 Historie disco dance

V šedesátých a sedmdesátých letech se v tančírnách začala prosazovat afroamerická hudba, byla to uhlazenější městská varianta rhythm and blues soul. Disco se hned od počátku měnilo na několik různých směrů podle oblasti vzniku anebo gramofonových společností, které zpěváky produkovaly (Balaš, 2003). Také se dá říci, že se tanec disco rozvinul s příchodem amerického tanečního filmu Horečka sobotní noci (z anglického

Saturday night fever), který zahájil trend diskotékového tancování. Díky rozvoji hudby se začaly budovat taneční kluby, kam chodili lidé tančit a poslouchat oblíbenou hudbu. Název disco dance údajně vznikl ze slova „diskotéka“, vyjadřující taneční zábavu, kde nehrála živá hudba, ale reprodukováná (Bartošová, 2006). Balaš (2003) ve své knize píše, že Jamajčané na počátku sedmdesátých let rozšířili termín DJ music (disco hudba) jako určující styl „živé“ hudby. Dále se do disca začaly zařazovat prvky reggae, experimentální elektronika, heavy metal a nebo healing music. Od poloviny osmdesátých let až do současné doby používán název DJ kultuře pro taneční hudbu, která není tvořená muzikanty, ale diskžokeji v roli zvukových kolážistů. Dále Balaš (2003) tvrdí, že disco přineslo mediální jev, tedy videoklipy, které jdou se všemi proudy moderní muziky. Disco ovlivnilo výrazně oblast módy. Vzhledem k omezeným prostorům v tančírnách se disco improvizuje většinou na místě pohybu těla, který je možný nazývat městský taneční folklór. V dnešní době se už pořádají soutěže sólistů i skupin na národních a mezinárodních soutěžích.

2.3.3 Soutěžní disco dance

V tanečním stylu disco dance se soutěží v České republice v organizacích, jako jsou Czech Dance Organization (CDO) anebo v Taneční skupině roku (TSR). Tato práce se bude zabývat organizací CDO, protože CDO se věnuje tanečnímu stylu disco dance více než organizace TSR.

Podle pravidel CDO (2018) se taneční kategorie v disco dance rozdělují na věkové, výkonnostní a podle počtu tanečníků.

- Věkové kategorie se rozdělují na MINI (soutěžící, kteří v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší maximálně 8 let), DVK - dětská věková kategorie (soutěžící, kteří v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší maximálně 11 let), JVK – juniorská věková kategorie (soutěžící, kteří v druhé kalendářním roce soutěžního roku dovrší minimálně 12 let a maximálně 15 let), HVK – hlavní věková kategorie (soutěžící, kteří v druhé kalendářním roce soutěžního roku

dovrší minimálně 16 let), HVK 2 – hlavní věková kategorie 2 (soutěžící, kteří v druhém kalendářním roce soutěžního roku dovrší minimálně 31 let).

- Výkonnostní kategorie se rozdělují na M-nejvyšší výkonnostní kategorie, A, B a C. Pouze prvních 30 nejlepších tanečnicků v žebříčku v kategorii M postupuje do přímého kola na mistrovství ČR, ostatní z kategorie M musí do kvalifikačního kola. Tanečníci v průběhu taneční sezóny sbírají body, které jim pomáhají se probíjet do lepších tanečních výkonnostních tříd. Šest nejlepších tanečnicků z České republiky pak získává nominaci na mistrovství Evropy a tři nejlepší na mistrovství světa.
- Disco dance se rozděluje podle počtu tanečnicků na sólo, duo, malé skupiny, kde je minimální počet tanečnicků tři a maximální sedm a na velké formace, kde je minimální počet tanečnicků osm a maximální počet dvacet čtyři. Při sólu a duetu se vždy tanečníci předvedou dvakrát v jednom kole a každý výstup trvá jednu minutu. U malých skupin se vystupuje pouze jednou, ale po dobu dvou minut. U velkých formací jako u jediné kategorie mají tanečníci složenou choreografii na vlastní hudbu a vystoupení trvá dvě až čtyři minuty.

Dále se rozdělují soutěže podle jejich významu:

- Extraliga – účast v soutěži je umožněna výhradně soutěžícím s platnou nejvyšší výkonnostní M v dané sezóně.
- Zemská liga – účast v soutěži je umožněna výhradně soutěžícím s platnou výkonnostní třídou A, B, C v dané sezóně. Součástí Zemské ligy je i věková kategorie Mini, kdy je pro ni stanovena pouze výkonnostní třída A, ze které se však nepostupuje, na základě dosažených bodů do třídy M.
- MČR – mistrovská soutěž a kvalifikační kola na MČR, účast v soutěži je umožněna výhradně soutěžícím, kteří jsou uvedeni na nominačních listinách na kvalifikaci i mistrovskou soutěž zpracovaných dle přijatých pravidel soutěžním úsekem CDO.

Aby se na soutěžích tanečníci vyhnuli úrazům a nepletli si tanec disco dance s gymnastikou, Czech Dance Organization (2018) uvedla pravidla povolených prvků, kde se zmiňuje o tom, že akrobatické figury, ve kterých se tělo otočí okolo horizontálních os,

což znamená například kotoul, salta, přemety apod., tanečník dostane napomenutí anebo rovnou diskvalifikaci. Také jsou zakázané zvedané figury, kterými se rozumí prvky, kdy obě dolní končetiny opustí taneční plochu za pomoci druhého tanečníka.

2.4 Struktura taneční hodiny

Taneční trénink by měl obsahovat rozehřívací část, rozcvičení, taneční část a na závěr strečink. Každý taneční pedagog by si měl před hodinou naplánovat taneční strukturu takovým stylem, aby to tanečníky bavilo a hlavně motivovalo dále trénovat. Když plánuje taneční pedagog učit své svěřence nový tanec, podle Murániové (2008) má za úkol obeznámit své svěřence s názvem tance, vysvětlit základní prvky, říct, jak tanec vznikl apod. Dále tvrdí, že by se svěřenci měli nejdříve s hudbou seznámit a taneční pedagog by měl upozornit na to, čeho si mají v hudbě všimnout. A v neposlední řadě by měl taneční pedagog zvolit správný postup výuky dané choreografie, zvolit optimální obtížnost – po zvládnutí jednoduchých prvků, mohou se přidávat složitější.

Cílem tanečního pedagoga je naučit svěřence lehce, krásně a rytmicky správně tancovat (Šimoneková & Mázorová, 1965). Při trénování choreografie si tanečník musí pamatovat nejen danou choreografii, ale musí si uvědomovat měnící se tvary v choreografii, rytmus a tempo hudby a uvědomovat si i výraz ve tváři. To všechno vyžaduje velkou dávku soustředění, vnímání, pozornosti a paměti (Murániová, 2008).

V dnešní době vedou čím dál častěji tréninky nekvalifikovaní taneční pedagogové, Murániová (2008) ve své knize uvádí několik bodů, kterých by se měl každý taneční pedagog držet. Tvrdí, že velká námaha by se během tréninku měla střídát s odpočinkem. Pedagog by se měl vyhýbat cvičením, které vyžadují sílu a vytrvalost. Musí se dbát na to, aby pohyb vycházel ze správně vyváženého těžiště se správným držením těla. Dokud si děti neuvědomí správný pocit pohybu. Děti si musí uvědomit smysl a podstatu každého cviku, aby si uvědoměle spolupracovaly na hodinách. Děti by si měli uvědomovat, že pokud budou správně cvičit, poté budou mít správné držení těla a budou lehce a pěkně tancovat. Dítě by se mělo správně naučit dýchat, vyjádřit tempo, správně chodit a běhat.

Úvodní část tréninku je především určena k přípravě organismu na vlastní tréninkové zatížení. Má zejména dvě základní části – psychologickou průpravu a rozcvičení. Psychologická průprava spočívá v seznámení svěřence s úkolem, který danou tréninkovou jednotku bude provádět. Přestože je význam rozcvičení všeobecně známý, bývá často podceňováno a není mu věnována potřebná péče. Proto by se mělo dbát vhodných metod, při kterých se jedinec nenásilnou a zábavnou formou postupně učí, že je rozcvičení jedno z nejdůležitějších částí celé tréninkové jednotky (Karczmarczyk, 2006).

Podle Murániové (2008) se úvodní část tanečního tréninku věnuje zdravotní rozcvičce, kde je hlavním cílem optimálně natáhnout svaly, rozvoj kloubové pohyblivosti, zahřátí, respektive příprava celého těla na zátěž – na tanec.

Hlavní část by měla nepřetržitě navazovat na část úvodní. Soustředujeme se v ní na plnění daných úkolů a vychází buď z plánu příslušného mikrocyklu, nebo z aktuálních potřeb (například vystoupení mimo sezónu). Ze začátku je vhodné zařadit trénink s nároky na koordinaci a trénink rychlostního typu. Později se cvičení může zaměřit na zdokonalování již osvojených dovedností (Dovalil, 2008).

V hlavní části tanečního tréninku je klíčovým úkolem učení nových pohybových prvků, skládání nových vazeb, pilování taneční techniky, rozvoj hudebního cítění a nácvik choreografií (Murániová, 2008).

V závěrečné části je cílem spokojit organismus od fyziologické zátěže do zátěže psychické (Murániová, 2008) a to směřuje k postupnému uvolnění a uklidnění svalů a nervového napětí. Volí se cvičení mírné intenzity s postupným přechodem na strečink. I přes nedostatek času je důležité se věnovat kompenzačním cvikům. Na závěr tréninkové jednotky by mělo být zařazeno zhodnocení celé tréninkové jednotky (Dovalil, 2008).

2.5 Kondiční cvičení

Kondiční trénink v tancování je nedílnou součástí tréninku stejně jako u ostatních sportů. U tance disco dance to platí dvojnásob. Tanečnick disco dance potřebuje být silný

po kondiční stránce, protože tento taneční styl má velice rychlé tempo a musí zvládat zatančit choreografie, které můžou dosáhnout až čtyř minut.

Kondiční příprava je nejvýznamnější částí sportovního tréninku, protože je zaměřená na vytváření základních tělesných předpokladů pro vysokou sportovní výkonnost a vysoká úroveň trénovanosti může vzniknout z širokého všestranného základu, který se nachází právě ve vyjádření v trénovanosti sportovce (Choutka & Dovalil, 1991). Kondice je chápána jako energetický, funkční a pohybový potenciál sportovce vymezený kondičními a kondičně-koordinačními motorickými schopnostmi, který je nepostradatelný pro realizaci techniky a taktiky při podávání sportovního výkonu (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer, & Botek, 2010). Pohybové schopnosti jsou kondiční faktory sportovního tréninku, o nichž vypovídá určitá charakteristika pohybů, jako jsou vytrvalost, rychlost, složitost pohybu a přesnost pohybů (Dovalil, 2002). Křištofič (2007) definuje kondici jako souhrn funkcí organismu, které nám pomáhají obstát ve fyzicky náročných podmínkách a přiměřeně reagovat v konkrétní situaci. O dobré kondici se hovoří u lidí, kteří zvládnou uběhnout maraton, stejně jako u člověka, který zvládne udělat několik shybů, nebo u jedince, který i přes pokročilý věk zachovává velký rozsah pohybu.

2.6 Kompenzační cvičení

Jelikož je tanec disco dance úzce spjat s gymnastikou, tudíž je kompenzační cvičení důležité. Tanečníci musí být flexibilní, aby zvládali základní taneční prvky, ke kterým je potřeba velký pohybový rozsah, pružnost a obratnost. Tanečník také musí být po celou dobu tanečního výkonu zpevněný a zvládat ovládat své vlastní tělo, proto je posilovací trénink nedílnou součástí taneční přípravy. Tanečník při tanci využívá téměř každý sval v těle, proto by se neměl vynechávat strečink a relaxační cvičení pro zklidnění organismu. Tato kompenzační cvičení jsou důležité pro rozvoj flexibility, která je podle Lehnerta, Novosada, Neulse, Langer & Botka (2010) chápána jako pohybová schopnost charakterizovaná docílením potřebného rozsahu pohybu v kloubním spojení pomocí vnitřních a vnějších sil. Ve sportu je to schopnost, díky které se může vykonávat pohyb

v kloubním rozsahu vzhledem k požadavkům sportovní disciplíny.

2.6.1 Protahovací cvičení

Protahovací cvičení je specifická forma cvičení, jejíž hlavní funkcí je snižování svalového napětí a snížení síly tahu svalu v místě úponu na kost, udržování, anebo zvyšování pohybového rozsahu v kloubech, prevence úrazů, uvědomování si vlastního těla a zbavit se svalových nevyvážeností v kloubně svalových jednotkách. Pro protahování platí určité zásady, že svaly se mohou protahovat až po zahřátí, musí se dbát na přesnost pohybu a polohy, každý cvik se opakuje nejméně dvakrát a hlavně dbáme na pomalé hluboké dýchání s prodlouženým výdechem (Zítka & Skopová, 1999). Při dodržení didaktických zásad se protahování stává nejspolehlivější formou prevence, nejúčinnějším prostředkem, jak odstranit funkční poruchu hybného systému. Člověk, který pravidelně provádění protahovací cviky, zodpovídá za kvalitu správného držení těla, hybných stereotypů a tonické vyváženosti posturálního svalstva (Bursová, 2005). Pro protahovací cvičení by se mělo vybrat klidné a harmonicky působící prostředí, ve kterém se pustí tichá a melodická hudba, která napomáhá k většímu uvolnění svalů (Dostálová & Miklánková, 2005).

2.6.2 Posilovací cvičení

Posilovací cvičení slouží k tomu, aby pomáhalo tanečnickovi vydržet co nejdelší dobu zátěže, zvyšovala se svalová vytrvalost, zlepšoval stabilitu a držel pevné tělo. V disco dance se praktikují často piruety, skoky a tanečnick se stále pohybuje na jiném místě, proto potřebuje mít velice dobrou stabilitu a být stále zpevněný. Disco dance je „výbušný“ tanec, při kterém je potřeba do horních a dolních končetin vynaložit adekvátní sílu. Bursová (2005) ve své knize píše, že sportovec by se měl zaměřovat zejména na svalové skupiny, které jsou dominantní pro dosažení co nejvyšší úrovně

sportovního výkonu. To ale u tanečníka přesně neplatí. Tanečník se musí zaměřit na více svalových skupin najednou. Ideální jsou všestranná cvičení s vlastní hmotností a vysoký počet opakování, aby se zvýšila svalová vytrvalost, která je důležitá pro odtančení choreografie. U tanečního tréninku je nejlepší využít rychlá dynamická cvičení. Je to cvičení, které je vždy spojeno s pohybem a má tréninkový a sportovní charakter. Dynamická cvičení jsou dobré pro rozvoj koordinace uvnitř svalu i koordinace zapojených svalových skupin ve svalových smyčkách. Díky tomu je pak pohyb plynulejší, přesnější a ekonomičtější, což umožní odpovídající nárůst sportovní výkonnosti (Bursová, 2005).

2.6.3 Relaxační cvičení

Relaxační cvičení má za úkol snížit svalové i psychické napětí, dále pomáhá zlepšit elastickou vlastnost svalů, zvýšit rychlost svalového uvolnění, anebo pomáhá urychlit regeneraci svalů. Relaxační cvičení se používají zejména před protahováním, po posilování, anebo na konci tréninku pro tělesné a psychické uvolnění (Zítka & Skopová, 1999). Podle Stackeové (2011) dochází k nejhlubší relaxaci během spánku. Za hlavní cíl relaxačních cvičení považuje umět vědomě uvolnit protahované svalové skupiny po jejich izometrickém napětí a vědomě uvolnit při posilování svalových skupin, které nejsou pro daný pohyb hlavní. Díky relaxačním cvičením se ve sportovním tréninku urychluje přirozeným způsobem regenerační proces ve svalech, napomáhá korigovat předstartovní stavy a odstraňuje celkovou únavu po sportovní zátěži (Bursová, 2005). K relaxaci dochází dvěma způsoby, a to buď přirozenou cestou, anebo můžeme volit cílené postupy, jak ji navodit či prohloubit. Umění relaxace je důležité, protože má spojitost se sebezpoznaváním, které je nepostradatelná a jeho zvládnutí může přispět ke zvýšení kvality života. O celkové relaxaci se hovoří jako o opaku stresu a svalové relaxaci, která se taky může nazývat diferencovaná relaxace, má schopnost relaxovat určitý sval či svalovou skupinu, která je důležitá ve sportu nebo i v klinické praxi pro ideální, tedy uvolněné a ekonomické provádění určitých pohybů (Stackeová, 2011).

2.7 Tréninkové cykly

U tance, stejně jako u ostatních sportů, je nedílnou součástí tréninkový cyklus, který se podle Dovalila (2002) rozděluje na čtyři období:

- Přípravné období, kde jde především o rozvoj trénovanosti,
- předzávodní období, kde jde o vyladění sportovní formy,
- závodní období, kde se prokazuje a udržuje vysoká výkonnost,
- přechodné období, kde nastává dokonalé zotavení.

2.7.1 Přípravné období

Přípravné období je považováno za nejdůležitější období v ročním cyklu. Hlavním cílem je zvýšit trénovanost. Na počátku má toto období analytický charakter, kdy je snaha o co největší změny ve sportovním výkonu. Důraz je kladen na všestrannost tréninku, kdy se do tréninku zapojuje kondiční, technické a taktické prvky. Dále je zde syntetický charakter, kde se propojují jednotlivé složky tréninku do kompaktního výkonu, tzn. uplatnit schopnosti v dovednostech, spojovat dovednosti v komplexnější činnost, realizovat adekvátní taktické jednání a integrovat do výkonu psychiku (Dovalil, 2002).

V tanci se ve zmíněném období učí především nové choreografie a taneční prvky. Dále je přípravné období zaměřené na technickou přípravu, kdy tanečnice pilují piruety, skoky, gymnastické skoky a flexibilitu. V neposlední řadě se klade důraz na kondiční přípravu, která je nezbytná pro disco dance.

2.7.2 Předzávodní období

Období trvající dva až čtyři týdny, kdy hlavním cílem je dosažení vysoké sportovní formy. Ladění sportovní formy navazuje na předchozí trénink v přípravném období. Mezi hlavní ladění sportovní formy patří:

- Snížení objemu zatížení při současném udržení jeho vysoké intenzity,
- důraz na kvalitu tréninkové činnosti,
- dostatek odpočinku,
- využívání přípravných startů jako tréninkového prostředku,
- důraz na psychologické přípravy.

V předzávodním období si musí sportovec dávat pozor na svůj zdravotní stav a taky na správnou životosprávu, která může ovlivnit výkon při sportovní činnosti (Dovalil, 2002).

Předzávodní období má za úkol v tanci poskládat konečnou choreografii a pilovat nedostatky. Trenér musí určit, které technicky náročné prvky tanečnick zvládá a zařadit je do choreografie. Gymnastické tréninky v tomto období jsou nezbytné, tanečnick stále musí zlepšovat svojí flexibilitu.

2.7.3 Závodní období

Sportovec v tomto období prokazuje svojí sportovní výkonnost. Závodní období nemá přesně stanovenou dobu, důležité však je, aby sportovec vydržel co nejdéle podávat nejlepší výkony po dobu závodní sezóny. Důležité je získání sportovní formy a její načasování, tento požadavek však vyžaduje úpravu sportovního tréninku podle aktuálních soutěží. V trénincích převažuje kvalita nad kvantitou a speciální cvičení nad všeobecnými, proto je velice důležité správně nastavit trénink. Hraje zde velkou roli psychologická příprava, která slouží ke stabilizaci, udržení sportovní formy a pro celkovou přípravu k soutěžím (Choutka & Dovalil, 1991).

V době soutěží jde hlavně o udržení kondice. Trenér se snaží vylepšit choreografii, ať je soutěž od soutěže lepší, jelikož na soutěžích bývají skoro vždy stejní porotci, tak se snaží o očividný progres.

2.7.4 Přejíhodné období

V tomto období má sportovec prostor na dostatečnou regeneraci, jak po fyzické stránce, tak i po psychické (Choutka & Dovalil, 1991). Toto období trvá tři až šest týdnů. Podstatně se snižuje velikost intenzity tréninku, tréninkových jednotek je méně a jsou kratší. Hlavní pozornost se v tomto období musí věnovat fázi zotavení. Sportovcům se ponechává jistá volnost jak využít toto přechodné období. Na přechodně období plynule navazuje přípravné období (Dovalil, 2002).

Taneční sezóna se dělí na dvě části. Od září do prosince probíhá podzimní taneční liga, kdy se soutěží v kategoriích sólo, duo a malé skupiny a od dubna do června probíhá jarní taneční liga, kdy se soutěží ve formacích. Přejíhodné období v tanci trvá přibližně 1–2 měsíce a tanečníci mají úplnou volnost.

3 CÍLE

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit u vybraného souboru tanečnic disco dance ve věku 12-15 let, jaká je jejich pohybová aktivita vyjádřená počtem kroků ve dnech s tréninkovou jednotkou a bez ní a zda tato pohybová aktivita bude dostačující vzhledem ke zvoleným doporučením.

3.1 Dílčí cíle

- Zjistit, jaký počet kroků vykonají tanečnice během tréninkové jednotky zaměřené na disco dance.
- Zjistit, jakým způsobem se u sledovaného souboru pohybová aktivita v rámci tréninkových jednotek disco dance projeví na celkovém denním počtu kroků.
- Zjistit, jak se liší pohybová aktivita v den, kdy probíhá tréninková jednotka a v den, kdy neprobíhá.
- Odhadnout, zda je taneční trénink dostačující vzhledem k doporučenému dennímu počtu kroků.

3.2 Výzkumné otázky

- Jaký počet kroků je vykonán během taneční tréninkové jednotky?
- Jaký bude rozdíl v počtu kroků během dne, kdy probíhá tréninková jednotka a v den, kdy neprobíhá tréninková jednotka?
- Je taneční trénink dostačující vzhledem k dennímu doporučenému počtu kroků?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumu

Výzkumu se zúčastnilo celkem 22 dívek juniorské věkové kategorie z taneční školy Akcent Ostrava ve věku 12–15 let. Tato kategorie je složená z nejlepších tanečnic, které se tanci věnují na soutěžní úrovni. Všechny dívky se tanci věnují 5 a více let. Každé tanečnici bylo vypočítáno BMI jako podíl hmotnosti (v kilogramech) děleno druhou mocninou výšky (v metrech).

K monitorování celého dne a taneční jednotky byly užity krokoměry Yamax SW–700, přichycené na levém boku, které tanečnice nosily po dobu 7 dnů a zapisovaly si počet kroků za celý den a zvlášť počet kroků během tréninkové jednotky.

Měření probíhalo po dobu 3 týdnů a to od 18. 3. – 6. 4. v bývalém kině Vítkovice, kdy tanečnice měly za úkol měřit kroky po dobu 7 dnů, které zahrnovaly alespoň 2 netréninkové dny.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Na výzkumu se podílelo celkem 22 nezletilých tanečnic, od jejichž rodičů jsem získala souhlas k vykonání výzkumu. Přesněji se jednalo o juniorskou věkovou kategorii (12–15 let), kdy se dívky tanci disco dance věnují na závodní úrovni. Průměrný věk dívek byl 13,59 let \pm 1,03 SD. Do statistických analýz byly poté zahrnuty 4 dny s tréninkovými jednotkami a 2 dny bez tréninkových jednotek, neboť se nepodařilo u všech tanečnic realizovat měření v plném sedmidenním rozsahu.

Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru

n=22	M	Minimum	Maximum	SD
Věk [roky]	13,59	12	15	1,03
Hmotnost [kg]	50,05	41	63	5,4
Tělesná výška [cm]	162,82	153	174	5,43
BMI [kg·m⁻²]	18,8	16,22	21,22	1,36

Legenda: M – aritmetický průměr; SD – směrodatná odchylka

Tanečnice byly poučeny o průběhu celého testování a jednotlivcům byly rozdány vynulované krokoměry značky Yamax, které si umístily na levý bok. Taneční školu Akcent Ostrava jsem si vybrala z důvodu nejen proto, že sama jsem byla tanečnicí této taneční školy a tancovala ve stejné kategorii jako jejich trenérka, ale taky proto, že tanečnice projevíly zájem se na výzkumu podílet.

4.3 Popis měření

K monitorování tělesného zatížení jsem si vybrala taneční školu Akcent Ostrava. Měření probíhalo v období 18. 3. – 6. 4. 2019.

Nejprve jsem oslovila trenérku juniorské věkové kategorie, zda by mi dovolila provést výzkum se svými svěřenkyňmi pro mou bakalářskou práci, které se nápad líbil. Proto jsem ji poprosila, aby se zeptala svých svěřenců, jestli mají zájem se podílet na měření. Jako další jsem oslovila rodiče tanečnic písemnou formou, jelikož žádná z dívek nedosáhla 18 let, což znamená, že jsem potřebovala informovaný souhlas rodičů (viz Příloha 2). V informovaném souhlasu byly veškeré informace o průběhu měření. Následovala informační schůzka, kde jsem dívkám vše vysvětlila osobně, k čemu měření potřebuji, jaký je cíl měření, jak používat krokoměr značky Yamax a také že bude zachována anonymita. Dívky byly obeznámeny s tím, že měření je dobrovolné a kdykoliv

můžou měření přerušit. Dívkám byly rozdány předem připravené tabulky, kam si po dobu 7 dnů zapisovaly počet kroků během dne a během tréninku a také kam zapsaly potřebné údaje jako je věk, hmotnost a výška (viz Příloha 1). Dívky si na informační schůzce vyzkoušely, jak krokomeř značky Yamax funguje, jak si ho připevnit a jak ho vynulovat. Po dobu 7 dnů si dívky každé ráno zapisovaly čas nasazení krokomeř, čas začátku tréninku a počet kroků před zahájením tréninku, čas ukončení tréninku a počet kroků po ukončení tréninku a jako poslední si večer zapsaly čas sejmutí krokomeř a celkový počet kroků. Jelikož měly dívky tréninky i během víkendů, tak měly za úkol vyplnit dva netréninkové dny.

Zpracované výsledky jsem předala zúčastněným tanečnicím jako zpětnou vazbu. Na konci monitorování bylo poděkování všem, kteří se zúčastnili a pomohli mi s mým výzkumem a rozloučení s taneční školou Akcent Ostrava.

4.4 Pedometry

Pro můj výzkum jsem použila pedometry Yamax. Zvolila jsem si je hlavně z důvodu přesnosti a lehké ovladatelnosti. Krokomeř jsou často využívány při pohybové aktivitě u širokého spektra populace včetně dětí a mládeže (Corbin, Pangrazi, & Le Masurier, 2002) a také velice často motivují ke zvýšené pohybové aktivitě (Pangrazi, Beighle, & Sidman, 2007). Pedometry představují technicky a finančně nenáročné senzory pohybu. Fungují na principu otevírání a zavírání elektrického obvodu pomocí pružinového mechanismu, který reaguje na vertikální zrychlení těla při chůzi či běhu (Bassett et al., 1996). Pedometr se při zadání příslušných dat (délka kroku, hmotnost atd.) dá využít i k odhadu překonané vzdálenosti anebo energetického výdeje, ale zde může nastat chybné měření, proto by se pedometry měly využívat hlavně s cílem zjištění počtu kroků, kdy je měření nejpřesnější (Crouter, Schneider, Karabulut, & Bassett, 2003).

Pedometry typu Yamax Digi-Walker jsou označovány za nejpřesnější měřící pedometry. Na sto kroků jsou zaznamenány pouze tři chybné kroky (Le Masurier, Lee, & Tudor-Locke, 2004).

4.5 Charakteristika zpracování dat

Data byla zpracována v programech Microsoft Excel pro Mac, kde byla provedena analýza základních statistických veličin (aritmetický průměr, směrodatná odchylka). Pro statistické vyhodnocení rozdílů v pohybové aktivitě mezi dny s tréninkem a bez tréninku byl využit párový t-test v programu Tibco Statistica 13.4. Statistická významnost byla stanovena na hladině $p < 0,05$.

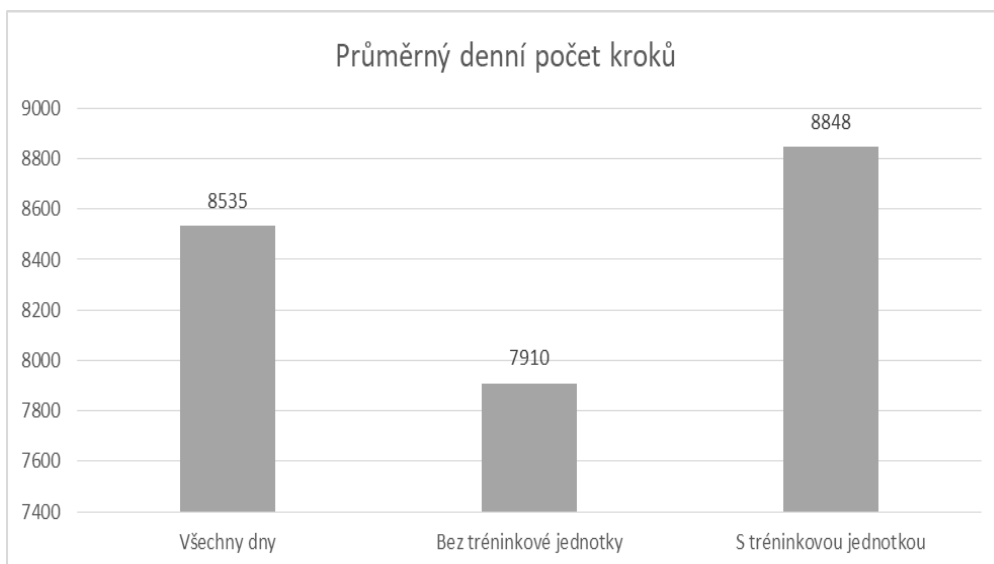
5 VÝSLEDKY

5.1 Denní pohybová aktivita vyjádřená počtem kroků

Celkem se podařilo získat kompletní data od 22 tanečnic, které byly schopny zaznamenat svou aktivitu ve 4 dnech obsahujících taneční tréninkovou jednotku a ve 2 dnech, které tréninkovou jednotku neobsahovaly.

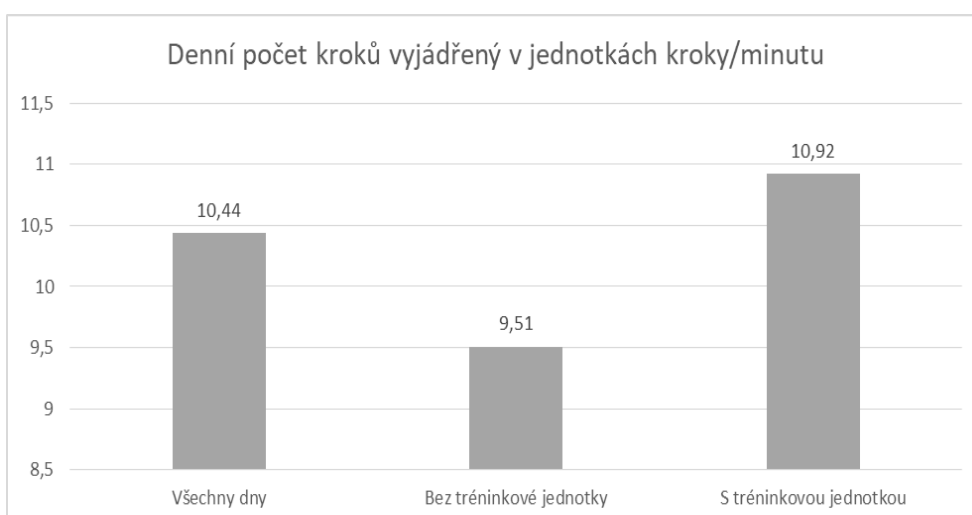
Dívky nosily průměrně přístroje 820 minut denně (13 hodin 40 minut). V den, kdy se konal trénink, nosily krokoměry v průměru 813 minut (13 hodin 33 minut). V den, kdy se nekonala tréninková jednotka, nosily krokoměr v průměru 833 (13 hodin 53 minut).

Průměrný denní počet kroků nezávisle na typu dne během monitorovaného období (s tréninkovou jednotkou/bez tréninkové jednotky) činil 8535 kroků a směrodatná odchylka činila 1713 kroků (viz Obrázek 1). Ve dnech bez tréninkové jednotky dívky dosáhly průměrně 7910 kroků a směrodatná odchylka činila 2220 kroků. Ve dnech, kdy se uskutečnila tréninková jednotka, dívky vykonaly denních 8848 kroků a směrodatná odchylka vyšla na 1722 kroků. Můžeme tedy zaznamenat, že počet kroků ve dnech, kdy se neuskutečnila tréninková jednotka je téměř o jeden tisíc kroků nižší, což je pokles o 10,61%.



Obrázek 1. Průměrný denní počet kroků nezávisle na typu dne, bez tréninkové jednotky a s tréninkovou jednotkou u souboru $n = 22$ dívek ve věku 12–15 let

Denní počet kroků vyjádřený v jednotkách kroky/minutu v dny nezávislé na typu dne (s tréninkovou jednotkou/bez tréninkové jednotky) činil 10,44 kroků/min a směrodatná odchylka činila 2,12. Ve dnech, kdy se nekonala tréninková jednotka, činil 9,51 kroků/min a směrodatná odchylka činila 2,64, ve dnech s tréninkovou jednotkou činil 10,92 kroků/min a směrodatná odchylka vyšla na 2,16 (viz obrázek 2).



Obrázek 2. Denní počet kroků nezávisle na typu dne, bez tréninkové jednotky a s tréninkovou jednotkou vyjádřený v jednotkách kroky/minutu u souboru $n = 22$ dívek ve věku 12–15 let

Pro statistické porovnání denního počtu kroků u pohybové aktivity ve dnech, kdy se konala tréninková jednotka a ve dnech, kdy se nekonala tréninková jednotka, byl použit párový t-test.

- kroky: $t = 2,50$ ($p = 0,021$)
- kroky/min: $t = 3,26$ ($p = 0,004$)

Rozdíly v počtu kroků mezi dny s tréninkem a bez tréninku jsou statisticky významné na hladině $p < 0,05$.

Tréninkové jednotky

Tabulka 2 Průměrný čas všech měřených tréninkových jednotek ($n=4$), počet kroků a počet kroků za minutu

	t M	Počet kroků M	Počet kroků SD	Kroky/min M	Kroky /min SD
Tréninkové jednotky ($n=4$)	178 min	3813	1033	21,62	6,03

Legenda: M – aritmetický průměr; SD – směrodatná odchylka

Všech 22 tanečnic zaznamenalo data ze 4 tréninkových jednotek (viz Tabulka 2), které v průměrné době trvaly 178 minut (téměř 3 hodiny).

Průměrný počet kroků za tréninkovou jednotku činil 3813 kroků a směrodatná odchylka činila 1033, což v přepočtu odpovídá 21,62 krokům za minutu a směrodatná odchylka činí 6,03.

Z hlediska celkového denního počtu kroků bylo v rámci tréninkových jednotek realizováno průměrně 43,56 % kroků. Tedy téměř polovina celkového denního počtu kroků (v rámci monitorovacího času) byla vykonána v relativně krátkém čase tréninkové jednotky zabírajícím cca 22 % monitorovacího času.

Veškeré tréninkové jednotky se odehrály v předzávodním období, proto výsledky činí nízký počet kroků.

5.1.2 Analýza jednotlivých tréninkových jednotek

Tabulka 3 zobrazuje podrobnější analýzu jednotlivých tréninkových jednotek, kterých bylo celkově sledováno 7, ale dvě z nich byly z analýz vyřazeny pro malý počet zúčastněných tanečnic.

Tabulka 3 Analýza jednotlivých tréninkových jednotek z hlediska počtu kroků a kroků/min

TrJ	n	trvání (min)	kroky		kroky/min	
			M	SD	M	SD
1	15	120	2423	557	20,19	4,81
2	14	125	3115	1549	24,92	12,86
3	12	285	4583	1360	16,08	4,98
4	13	255	5507	1678	21,60	6,85
5	16	185	3995	1496	21,59	8,35

Legenda: TrJ – tréninková jednotka, n – počet zúčastněných tanečnic, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Jak je patrné, z hlediska intenzity pohybové aktivity (při převodu na jednotku kroků/min) se nejednalo o příliš fyzicky náročné taneční tréninkové jednotky ani v jednom případě. V první tréninkové jednotce se začala skládat nová choreografie disco dance na závodní sezónu, což znamená, že se vymýšlely převážně taneční útvary a tancovalo se minimálně, proto je průměrný počet kroků v absolutním počtu nižší než u ostatních tréninkových jednotek.

I druhá tréninková jednotka byla zaměřena na stavění nové choreografie. Zde byl zjištěn výrazný rozdíl mezi minimálním (1271, resp. 10,17 kroků/min) a maximálním (6344, resp. 50,75 kroků/min) počtem kroků za jednotku. Důvodem velkého rozdílu mezi

nejvyšším a nejnižším počtem naměřených kroků (i z hlediska intenzity zatížení) byl, že některé pasáže choreografie už byly postavené, což znamená, že, některé tanečnice si trénovaly svoji postavenou část choreografie a u některých tanečnic se teprve taneční pasáže stavěly.

Třetí tréninková jednotka se uskutečnila o víkendu a pouze týden před soutěží, kdy byla potřeba udělat co nejvíce nových částí choreografie a proto trvala nejdéle – 285 minut, což zahrnovalo i výrazně delší pauzy (o trvání až 30 minut), které se odrazily i v nejnižším průměru počtu kroků za minutu ze všech sledovaných jednotek. Opět můžeme zaznamenat velký rozdíl mezi nejvyšším (7833, resp. 27,48 kroků/min) a nejnižším (2872, resp. 10,08 kroků/min) počtem naměřených kroků. Důvodem je stavění různých částí choreografií a každý tanečník může tancovat jinou část. Dalším faktorem je, že v choreografii se rozdělují tanečnice na hlavní tanečnice formace a vedlejší. Hlavní tanečnice mají za úkol odtančit co nejvíce částí formace, musí zvládat fyzicky náročné prvky, mít osvojené baletní a gymnastické prvky a tudíž mají ve většině případů naměřeno mnohonásobně více kroků.

I čtvrtá tréninková jednotka se uskutečnila o víkendu, proto byla nestandardně dlouhá (255 min). Nejvyšší počet kroků během tréninkové jednotky činil 8488 kroků (33,29 kroků/min) a nejnižší 3518 kroků (13,80 kroků/min). Počet kroků se u všech navýšil. Důvodem bylo, že většina choreografie už byla postavená a trénink byl zaměřen na dokončení formace a pilování tanečních a choreografických nedostatků. Z pohledu celkového počtu kroků mohla tato jednotka přispět v průměru až 50 % ke splnění zvoleného kritéria denního počtu kroků (11000).

V páté tréninkové jednotce byla první hodina zaměřena pouze na technickou stránku, tzn. trénování piruet, gymnastických skoků a správné provedení rozsahových prvků, proto i v této jednotce nejsou celkový objem ani intenzita zatížení vyjádřené v krocích (resp. v krocích za minutu) nijak výrazné. Nejvyšší počet kroků během tréninkové jednotky činil 7783 kroků (resp. 42,07 kroků/min) a nejnižší 1760 kroků (resp. 9,51 kroků/min).

6 DISKUZE

Pohybová aktivita v dospívajícím věku je velice důležitá, obzvláště v dnešní době, kdy pohybové aktivity u mládeže ubývá. Důvodem je moderní doba elektroniky, kdy často i sami rodiče dospějí k názoru, že dají svým dětem do ruky raději telefon nebo tablet, než aby s nimi museli ven na hřiště, nebo museli odvézt své děti přes celé město na trénink. Dítě je spokojené a rodič ví, že dítěti stačí telefon ke spokojenosti. Svůj výzkum jsem zaměřila na dívky ve věku 12–15 let z taneční školy Akcent Ostrava z důvodu, abych zjistila, jak si vybraná v tomto věku vede v pohybové aktivitě v tréninkový den, ale taky jak si vedou během dnů, kdy tréninky nemají.

Výsledky byly změřeny a vyhodnoceny pomocí pedometrů. Teplý (1995) uvádí, že se dívky v dospívajícím věku měly věnovat pohybové aktivitě 8–10 hodin týdně, z toho několikrát do týdne 2–4 hodiny ve sportovních oddílech, což tanečnice splňují. Tréninky v taneční škole Akcent Ostrava trvaly průměrně 178 minut (téměř 3 hodiny). Doporučený denní limit v počtu kroků je 11000 kroků (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Pro mládež ve věku 11–19 let je typický počet kroků 8000–9000. Počet kroků je nižší než u 8–10 letých dětí, protože pro dospívající věk je typický pokles aktivity (Tudor-Locke, Hart, & Washington, 2009). Počet kroků bez ohledu na typ dne u dívek z taneční školy Akcent Ostrava vychází v průměru 8535 kroků denně, tzn., že nesplňují normu, ale odpovídají standardu své věkové skupiny stanovenému na základě rozsáhlejších studií. V tréninkový den činil průměr 8848 kroků a v netréninkový den 7910 kroků, což činí rozdíl téměř 1000 kroků. Limit 11000 kroků za den splnily pouze 3 dívky ze souboru, přičemž zvláště v netréninkových dnech to byly pouze 2 dívky a v tréninkových dnech 4 dívky. Průměrný počet kroků za tréninkovou jednotku činil 3813 kroků, což v přepočtu odpovídá 21,62 kroků/min. Podle Choi B. C. K., Pak, Choi J. C. L. a Choi E. C. L. (2007) se jedná o nízkou intenzitu odpovídající 1,5 METs. Dále ale řadí např. společenský tanec pod hodnotu 5 METs.

Tabulka 4. Krokové ekvivalenty intenzity zatížení v METs (Choi B. C. K., Pak, Choi J. C. L., & Choi E. C. L., 2007; upraveno)

METs	Ekvivalent kroky/min	METs	Ekvivalent kroky/min
1,0	0	5,5	140
1,5	20	6,0	150
2,0	45	7,0	180
2,5	70	8,0	220
3,0	100	9,0	230
3,5	120	10,0	250
4,0	125	11,0	270
4,5	130	12,0	300
5,0	135		

Důvodem zjištění nízké intenzity zatížení mohla být tato fakta:

- Tréninkové jednotky se uskutečnily v předzávodním období.
- Tréninkové jednotky byly zaměřené na stavění choreografie a pracoval spíše trenér než tanečnice, proto převládalo přemýšlení nad aktivitou.
- Na tréninku se stavěly taneční pasáže, do kterých nejsou zapojené všechny tanečnice a mohly se vymýšlet déle, než pasáže pro všechny tanečnice, tudíž se některých dívek trénink občas týkal pouze okrajově.
- V předzávodním období se také zkouší a upravují kostýmy během tréninkové jednotky.
- Z důvodu stavění choreografie byly tréninky sice dlouhé, ale také obsahovaly dlouhé pauzy.

Z výsledků vyplývá, že se dívky ve svém volném čase pohybové aktivitě téměř nevěnují. Přestože jsou dívky minimálně 4x týdně na tréninku, jejich pohybová aktivita

je nízká. V předzávodním období by trenérka měla zařadit kondiční a posilovací tréninky, protože tréninky na stavění choreografie jsou fyzicky nenáročné. V případě využití veškerého času na tréninku ke stavění choreografie by měla trenérka svým svěřencům alespoň doporučit, aby svůj volný čas trávily aktivně, chodily běhat, jezdily na kole, anebo na in-line bruslích atd. Fyzická nenáročnost tréninků může mít dopad na závodní období. Dívky nebudou připravené po fyzické stránce a to bude mít vliv na podaný taneční výkon a také i na výraz v obličeji, který je při tanci důležitý, protože dívky budou udýchané a žádoucí výraz se může ztrácet.

6.1 Limity práce

Měření se konalo v předzávodním období, což znamená, že tréninkové jednotky byly zaměřené na stavění a propracování choreografie, než na samotné tancování. Tréninky jsou sice v předzávodním období delší, ale ne fyzicky náročnější. Počet kroků v závodním období by pravděpodobně byl vyšší, jelikož tréninky jsou zaměřené na vylepšení fyzické kondice, doladění detailů a hlavně na samotný tanec. V závodním období hraje taky velkou roli motivace, kdy dívky se snaží o co nejlepší výkon na tréninkových jednotkách. Pro průkaznější výsledky by bylo vhodné provést daná měření několikrát v průběhu celého ročního tréninkového cyklu. Popřípadě by bylo vhodné využít i monitoringu srdeční frekvence, což ale může narážet na technické a etické obtíže.

7 ZÁVĚRY

- Průměrný denní počet kroků u sledovaného souboru tanečnic disco dance ve věku 12–15 let činil 8535 kroků (10,44 kroků/min). Ve dnech bez tréninkové jednotky dívky dosáhly průměrně 7910 kroků (9,51 kroků/min) a ve dnech, kdy proběhla tréninková jednotka, dívky vykonaly 8848 kroků (10,92 kroků/min).
- Ve dnech bez tréninkové jednotky byl tedy zaznamenán pokles o téměř jeden tisíc kroků (pokles o 10,61%) v porovnání s dny obsahujícími tréninkovou jednotku. Tento rozdíl je statisticky významný ($p < 0,05$).
- Během taneční tréninkové jednotky bylo vykonáno v průměru 3813 kroků, což odpovídá 21,62 krokům/min. Trvání tréninkových jednotek bylo průměrně téměř tři hodiny.
- Sledované tanečnice většinou nespĺňujú zvolené kritérium 11000 kroků za den. Toto doporučení plní za celé sledované období pouze 3 dívky (13,63 %) ze souboru. Nedá se tedy jednoznačně tvrdit, že by tréninkové jednotky disco dance přispěly větší měrou ke splnění daného kritéria dostatečné úrovně pohybové aktivity v celém souboru.
- Z pohledu běžně udávaných hodnot u dané věkové skupiny (8000–9000 kroků za den) sledovaný soubor nijak nevybočuje, avšak u dívek věnujících se tanci v takovémto tréninkovém rozsahu bychom mohli očekávat daleko větší pohybové zatížení.
- Výsledky však mohly být výrazně ovlivněny tím, že tréninky byly zaměřeny spíše na stavění choreografie než na samotný tanec. Proto by bylo vhodné měření zopakovat i v jiných částech celoročního tréninkového makrocyklu.

8 SOUHRN

V teoretické části byl charakterizován pojem pohybová aktivita, tanec a jeho historie a rozdělení. Objasněna byla specifičnost tanečního stylu disco dance, protože můj výzkum byl zaměřen na taneční tréninkovou jednotku v disco dance. A v neposlední řadě jsem se věnovala tréninkovým cyklům, protože to je nedílnou součástí disco dance.

Bakalářská práce je zaměřená na monitoring počtu kroků během dne zahrnující tréninkovou jednotku, samostatné tréninkové jednotce a během dne, kdy neproběhl taneční trénink. K měření jsem použila pedometry značky Yamax SW-700. Měření probíhalo v budově starého kina Vítkovice Ostrava a zúčastnilo se jej 22 tanečnic z taneční školy Akcent Ostrava ve 12–15 let.

Na informační schůzce jsem tanečnicím rozdala krokoměry, které měly za úkol nosit po dobu 7 dnů. Dívky byly informovány jak krokoměr správně připevnit a jak přístroj funguje. Dívky měly za úkol vyplnit tabulku (viz Příloha 1), do které sepisovaly časy nasazení krokoměru, start tréninku, konec tréninku a sejmutí krokoměru. Dále zapisovaly počty kroků před tréninkem, po tréninku a po celém dnu a v neposlední řadě mi vyplnily údaje potřebné pro výpočet BMI. Po vysbírání potřebných dat byly zpracovány potřebné výsledky, tabulky a graf.

Z výsledků bylo především zjištěno: Dívky nesplňují denní limit 11000 kroků. Tělesná intenzita zatížení dosahovala hranice pouze 1,5 METs, což je hodnota pro nízké tělesné zatížení. Tréninkové jednotky v předzávodním období jsou fyzicky nenáročné. Dívky jsou ve věku, kdy je typický pokles pohybové aktivity a počet kroků se průměrně pohybuje okolo 8000–9000 kroků.

Výsledky mohou sloužit jako zpětná vazba pro trenéry i pro tanečnický. Jelikož se výzkum konal v předzávodním období, tak dívky mají možnost vzít si pedometry a měřit kroky v závodním období a porovnat si výsledky z předzávodního období.

9 SUMMARY

The theoretical part was characterized by the concept of physical activity, dance and its history and division. The specificity of the disco dance style was clarified because my research was focused on a dance training unit in disco dance. And last but not least, I have devoted myself to training cycles because it is an integral part of disco dance.

The bachelor thesis is focused on monitoring the number of steps during the day including a training unit, a separate training unit and during the day when no dance training took place. I used Yamax SW – 700 pedometers to measure. The measurement took place in the building of the old Vítkovice Ostrava cinema and was attended by 22 dancers from the Akcent Ostrava dance school in 12–15 years.

At the information meeting, I gave the dancers pedometers to perform for 7 days. The girls were informed how to properly attach the pedometer and how the device works. The girls were asked to fill in the table (see Appendix 1), where they put the pedometer deployment times, the start of the workout, the end of the workout and the pedometer removal. Furthermore, they wrote down the number of steps before training, after training and throughout the day, and last but not least they filled in the data needed to calculate BMI. After collecting the necessary data, the necessary results, tables and graphs were processed.

In particular, the results showed: Girls do not meet the daily limit of 11000 steps. The physical load intensity was only 1,5 METs, which is a low body load value. Pre-race training units are physically unpretentious. The girls are in an age where there is a typical decline in physical activity and the average number of steps is about 8000–9000 steps.

The results can serve as feedback for coaches and dancers. As the research took place in the pre-race period, girls have the opportunity to take pedometers and measure steps in the racing season and compare the results from the pre-race period.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Antický svět (2015). *Tanec v antickém Řecku*, Retrieved 15. 4. 2015 from the World Wide Web: <http://www.antickysvet.cz/25943n-tanec-v-antickem-recku>
- Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex.
- Bartošová, H. (2006). *Základní informace pro taneční pedagogy, trenéry, choreografy a vedoucí amatérských tanečních skupin*. Praha.
- Bess, H., Marcus, & Leinghann. H., Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál.
- Bursová, M. & Charvát, L. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada.
- Bassett, D. R., Ainsworth, B. E., Leggett, S. R., Mathien, C. A., Main, J. A., Hunter, D. C., & Duncan, G. E. (1996). Accuracy of five electronic pedometers for measuring distance walked. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28, 1071–1077.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Le Masurier, G. (2002). Physical activity for children: Current patterns and guidelines. *President`s Council on Physical Fitness and Sport Research Digest*, 3(19), 1-8.
- Crouter, S. E., Schneider, P. L., Karabulut, M., & Basset, D. R. (2003). Validity of 10 electronic pedometers for measuring steps, distance, and energy cost. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35, 1455–1460.
- Czech Dance Organization. (2018). *Soutěžní a technická pravidla*. Retrieved 20. 8. 2018 from the World Wide Web: https://czechdance.org/wp-content/uploads/2016/01/SaTP_podzim2018_DD.pdf
- Dosedlová, J. (2012). *Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Terapie tancem*. Havlíčkův Brod: Grada.
- Dostálová, I. & Miklánková, L. (2005). *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

- Duncanová, I. (1947). *Tanec*. Praha: Družstvo Dílo.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Historie tance (2009, 2). *Historie tance. Taneční magazín*, Retrieved 15. 4. 2018 from the World Wide Web: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>
- Choi, B. C. K., Pak, A. W. P., Choi, J. C. L., & Choi, E. C. L. (2007). Daily step goal of 10,000 steps: A literature review. *Clinical & Investigative Medicine*, 30(3), E146-E151.
- Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2nd ed.). Praha: Olympia.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.
- Jeřábková, J. (2004). *Taneční průprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu.
- Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal: učebnice (nejen) pro trenéry*. Brno: Computer Press.
- Kassing, G. (2007). *History of dance: an interactive arts approach*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Komačková, D.(2009). *Pohybová aktivita*. Sestra, Praha: 2009.
- Křištofič, J. (2007). *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada.
- Kuhn, K., Nüsser, S., Platen, P., & Vafa, R. (2005). *Vytrvalostní trénink*. České Budějovice: KOPP.
- Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kubicová, I. (1986). *Úvod do historie moderného a džezového tanca*. Bratislava: Osvet. Ústav.
- Le Masurier, G. C., Lee, S. M., & Tudor-Locke, C. (2004). Motion sensor accuracy under controlled and free-living conditions. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 905-910.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F. & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Máček, M. & Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- Máček, M. & Máčková, J. (1999). Může pravidelná pohybová aktivita prodloužit život? *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*, 8(3), 65-71.

- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Müldner, J. (1923). *Moderní tance*. Praha: Josef Müldner.
- Murániová, A. (2008). *Výchova tancom: metodika ako vychovávať deti tancom*. Bratislava: CS Profi – Public.
- Návratová, J., & Vašek, R. (2010). *Tanec v České republice*. Praha: Institut umění - Divadelní ústav.
- Neuls, F. & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Pangrazi, R. P., Beighle, A., & Sidman, C. L. (2007). *Pedometer power: Using pedometers in school and community* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Skotáková, A., Šimberová, D., Svobodová, L. & Hedbávný, P. (2009). *Současné taneční styly. Teorie tance*, Retrieved 25. 4. 2018 from the World Wide Web: https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod_soucasnetanecniStyly.html
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada.
- Šimoneková, H. & Mázorová, M. (1965). *Tanečná výchova dětí*. Bratislava: OÚ.
- Teplý, Z. (1995). *Zdraví, zdatnost, Pohybový režim. Ověřte si svoji kondici*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Tudor-Locke, C., Hart, T. L., & Washington, T. L. (2009). Expected values for pedometer-determined physical activity in older populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6:59.
- Vítek, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada.
- Zítka, M., & Skopová, M. (1999). *Fit sestavy: protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační*. Praha: Olympia.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1. Tabulka pro vyplnění času, kroků a potřebné údaje k změření BMI

Příloha 2. Informovaný souhlas rodičů

Příloha 1.

Věk:

Hmotnost:

Výška:

Den č.	1	2	3	4	5	6	7
Datum							
Ráno (čas nasazení krokoměru)							
Trénink - čas zahájení							
Start tréninku (počet kroků)							
Trénink – čas ukončení							
Konec tréninku (počet kroků)							
Večer (čas sejmutí krokoměru)							
Večer (počet kroků)							

Pozn.: NEZAPOMEŇTĚ KAŽDÉ RÁNO PŘED NASAZENÍM KROKOMĚRU ZMÁČKNOUT RESET

Příloha 2.

Vážený rodiče,

Jmenuji se Markéta Možná, studuji na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci výzkumu pro mou bakalářskou práci **Monitoring tělesné zátěže v disco dance u adolescentů** provádím měření pomocí pedometrů.

Prostřednictvím dopisu Vás, jakožto zákonné zástupce, žádám o souhlas s prováděním měření u Vašich dětí. Cílem výzkumu je porovnání počtu kroků během tréninkové jednotky a choreografií mezi tanečnický a zjištění, zda je tanec dostačující vzhledem k doporučenému dennímu počtu kroků. Dále pak míra intenzity zatížení během pohybové aktivity.

Trénink bude probíhat klasickou formou, s rozdílem, že účastníci budou během tréninku nosit pedometry uchycené na svých kalhotách v oblasti pasu. V průběhu tréninku bude kontrolována míra zatížení s klidovou fází. Podrobnější informace Vám ráda poskytnu prostřednictvím e-mailu marketa.mozna@email.cz

V souladu s etickými a odbornými zásadami potvrzuji, že:

- Tanečníci budou seznámeni se způsobem monitorování pohybové aktivity
- Účast všech bude dobrovolná, bezplatná, s písemným souhlasem rodičů
- Tanečníci budou moci kdykoliv měření přerušit
- Data budou zpracována a publikována anonymně
- Všichni tanečníci výzkumu, kteří dokončí monitorování, obdrží vlastní výsledky pohybové aktivity

INFORMOVANÝ SOUHLAS

- já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého dítěte ve studii.
- Byl(a) jsem obeznámena s cíli výzkumu.
- Beru na vědomí, že prováděné měření může mé dítě kdykoliv ukončit. Účast je dobrovolná.
- Osobní data budou uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Osobní údaje mohou být poskytnuty pouze bez identifikačních údajů (anonymní data) nebo s výslovným souhlasem.

Souhlasím s účastí mého dítěte na monitorování pohybové aktivity (prosím zakroužkujte vyhovující):

Souhlasím - Nesouhlasím,

aby se moje dcera zúčastnila monitorování.

Podpis zákonného zástupce