

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Barbora Skácelíková

Životní styl tanečně orientovaných mladých lidí na Olomoucku

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Petry Kurkové, Ph.D. a použila jsem prameny, které jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Olomouci dne

podpis

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Kurkové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a rady při zpracování této práce.

Také bych chtěla poděkovat všem trenérům za vstřícnost a ochotu a tanečnickům jakožto respondentům dotazníku za spolupráci při získávání údajů pro výzkumnou část práce.

Obsah

Úvod	6
1. Cíle práce	7
2. Teoretické poznatky	8
2.1 Životní styl.....	8
2.1.1 Volný čas	8
2.1.2 Regenerace	9
2.1.3 Úrazy.....	11
2.1.4 Denní režim.....	12
2.2 Pohybová aktivita	12
2.2.1 Tanec	13
2.2.2 Trénink.....	17
2.2.3 Tělesná zdatnost.....	20
2.3 Charakteristika vývojového období.....	21
2.3.1 Charakteristika mládeže.....	21
2.3.2 Dorostový věk.....	22
2.3.3 Plná dospělost	22
3. Metodika výzkumu	23
3.1 Charakteristika souboru	23
3.2 Organizace výzkumu	23
3.3 Statistické metody a techniky	23
4. Výsledky.....	25
4.1 Tanec	25
4.2 Fyzická kondice.....	27
4.3 Strečink.....	30
4.4 Úrazovost.....	32
4.5 Trénink.....	33

4.6 Denní režim	34
4.7 Názor tanečníků	36
5. Diskuze	38
6. Závěr	40
Souhrn	41
Summary	41
Referenční seznam	42
Seznam zkratk, tabulek, grafů	44
Seznam příloh.....	45
Přílohy	46
Anotace.....	50

Úvod

Tanec je jednou z nejpobulárnějších pohybových aktivit pro mládež. V Olomouci se nachází několik tanečních organizací, které nabízejí různé taneční styly a aktivity. Tanec mládeži nabízí možnost projevit se, socializovat se a zlepšovat jejich fyzickou kondici. Také je to výborný prostředek pro odreagování od každodenního stresu a zlepšení nálady. Tanečníci mohou mít za cíl vyhrávat medaile na soutěžích ve skupinových choreografiích, být nejlepšími tanečníky na freestyle battlech, zdokonalovat se a poznávat nové věci na workshopech, vystupovat na různých akcích nebo tančit jen tak pro radost.

Pro tanečníky se tanec a taneční tréninky a aktivity často stanou podstatnou součástí jejich životního stylu a životosprávy. Může je ovlivňovat pozitivní cestou ale i tou negativní. Tanečníci při honbě za úspěchem, prvním místem a medailemi tolik nemyslí na své zdraví, odpočinek a pořádnou regeneraci. Nedostatek odpočinku a podceněná regenerace se potom může promítnout na tělesném vyčerpání a zvýšené úrazovosti. Důležitá je struktura tréninku a role trenéra. Regenerace by neměla probíhat pouze mimo trénink, trenér by měl své tanečníky vést k provádění strečinku a jiných regeneračních technik i na tréninku.

Motivací ke zpracování tohoto tématu byl zájem o porovnání soutěžních a rekreačních tanečníků v Olomouci. Soutěžní tanečníci podávají výborné výkony a dosahují skvělých výsledků na mnoha soutěžích. Rekreační tanečníci občas projeví zájem takovýchto výsledků dosahovat taktéž. Většinou však na přípravu mají menší časovou dotaci a tanci se nevěnují na tak vysoké úrovni. Hlavním cílem této práce je porovnání vybraných oblastí životního stylu obou typů tanečníků, které potom může pomoci trenérům jednotlivých organizací s dalším postupem a přípravou tréninků.

1. Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je získat informace o vybraných aspektech životního stylu rekreačních a soutěžních tanečníků a tyto informace mezi sebou potom porovnat.

Mezi dílčí cíle této práci patří:

- porovnání četnosti tanečních tréninků a jiných tanečních aktivit rekreačních a soutěžních tanečníků
- porovnání úrovně fyzické kondice, úrazovosti a regenerace rekreačních a soutěžních tanečníků
- porovnání struktury tréninku rekreačních a soutěžních tanečníků
- zjištění názorů tanečníků na pozitiva a negativa tance.

Mezi výzkumné otázky patří otázky následující:

- Jaká je úroveň tanečníků v jednotlivých organizacích?
- Kdo přivedl tanečnický k tanci?
- Zlepšila se jejich fyzická kondice díky tanci?
- Věnovali se tanečníci nějakému sportu předtím, než začali tančit?
- Navštěvují tanečníci další pohybové aktivity jiné než tanec?
- Dbá trenér na bezpečnost?
- Dokáží se tanečníci protáhnout sami bez trenéra?
- Protahují se tanečníci na začátku a na konci tréninku?

2. Teoretické poznatky

2.1 Životní styl

Pojem životní styl lze považovat za složitý až komplikovaný. Jedna z mnoha definic ho popisuje jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Patří do něj hodnotová orientace člověka, která se projevuje v jeho chování a způsobu využívání a ovlivňování materiálních a sociálních životních podmínek. Hodnotovou orientaci člověka lze pochopit jako protiklad *mít, či být* (Pávková a kol., 2008).

Způsob života neboli životní styl je stěžejní determinantou zdraví jedince. Další definice o něm říká, že zahrnuje všechny formy dobrovolného chování v různých životních situacích, která mají jako základ individuální výběr jedince z různých možností. Jedinec se tedy může rozhodnout pro zdravé varianty a odmítnout ty, které naopak zdravé nejsou. Životní styl tedy charakterizuje jistá rovnováha mezi dobrovolným chováním a životní situací. Rozhodování člověka není vždy zcela svobodné, je ovlivňováno rodinou jedince, tradicemi společnosti, také je omezené ekonomickou situací společnosti i ekonomickou situací jedince a důležitou roli zde hraje i sociální pozice jedince. Další faktory ovlivňující životní styl jsou věk, pohlaví, temperament, vzdělání a zaměstnání, příjem, rasová příslušnost, hodnotová orientace a postoj člověka (Machová, Kubátová, 2015).

2.1.1 Volný čas

Volný čas můžeme charakterizovat jako opak doby nutné práce a doby potřebné k reprodukci sil anebo jako dobu, která nám zbývá po splnění všech povinností. V tomto čase si můžeme vybrat činnosti svobodně, děláme je dobrovolně a rádi, dávají nám pocit uspokojení, uvolnění a odreagování. To, jak využíváme volný čas, je jeden z nejdůležitějších ukazatelů životního stylu. (Pávková a kol., 2008).

Pod tento pojem lze zahrnout odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, atd. Součástí volného času však není vyučování a s ním související činnosti, sebeobsluha, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti a základní péče o zevnějšek a osobní věci. Jeho součástí nejsou ani činnosti, které zabezpečují biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, atd.). Ideální by bylo, kdyby člověk dokázal dát své pracovní a jiné povinnosti a svůj volný čas do rovnováhy (Pávková a kol., 2008).

Prostředí pro trávení volného času dětí je velmi různorodé. Dítě může trávit svůj volný čas doma, ve škole, v různých společenských organizacích a institucích. Mnoho dětí také tráví svůj volný čas venku, na ulici či na různých veřejných prostranstvích (Pávková a kol., 2008).

2.1.2 Regenerace

Regeneraci lze chápat jako proces, který je důležitou součástí procesu sportovní přípravy a který zahrnuje všechny děje vedoucí k návratu tělesných a psychických sil za předpokladu, že klidová rovnováha těchto dvou sil však byla předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy. Tento proces můžeme schematicky znázornit takto: práce – únava – zotavení (Stackeová, 2011).

Regenerace je proces, při němž se nahrazují vyčerpané energetické zásoby a obnovují se opotřebované či odumřelé tkáňové buňky novými. Obnovují se také orgány, jež byly funkčně oslabeny a namáhány. Při regeneraci dochází často i k relaxaci (Kukačka, 2010).

Z fyziologického hlediska lze charakterizovat únavu jako komplex dějů, při kterém nastává snížená odpověď na podněty od různých tkání. Únava se projevuje poklesem fyzického i mentálního výkonu. Je způsobena nadměrným množstvím některých produktů metabolismu, poklesem pohotových energetických rezerv organismu, narušením vnitřního prostředí organismu a změnami regulačních a koordinačních mechanismů včetně poruch nervosvalového přenosu (Stackeová, 2011).

Únavu lze rozdělit na únavu periferní a únavu centrální. Periferní únava je zapříčiněna změnami v jednotlivých svalech a můžeme ji hodnotit podle hladiny laktátu nebo podle hodnot kontraktility svalu. Centrální únava vzniká kvůli sníženým funkcím buněk centrálního nervového systému, hodnocení probíhá obtížně (Stackeová, 2011).

Při zotavování dochází k obnovení energetických zdrojů, homeostázy a k úpravě regulačních a kooperačních mechanismů. Charakter předchozího zatížení, resp. jeho intenzita, časová délka a charakter odpočinku, má vliv na rychlost a kvalitu regenerace. Proces zotavení má dvě fáze, rychlou a pomalou. Při rychlé dochází v poměrně krátké době po výkonu k návratu funkcí organismu na 80-85 % předchozí úrovně. Pomalá fáze trvá delší dobu (Jirka, 1990).

Pojem regenerace bývá často zaměňován za pojem rehabilitace. Tyto dva pojmy jsou však celkem odlišné. Regenerace je proces týkající se zdravého jedince, zatímco rehabilitace se týká jedince nemocného a má za cíl urychlit jeho rekonvalescenci po úrazu či onemocnění (Dovalil a kol., 2008).

2.1.2.1 Regenerační formy

Regenerační formy lze dělit podle základního rozdělení na aktivní a pasivní. Aktivní regenerací jsou všechny vnější zásahy, které mají za cíl urychlit a zintenzivnit proces zotavení. Pasivní regenerací rozumíme spontánní aktivitu organismu, která vede k zotavení (Jirka, 1990).

Regeneraci lze dělit i z časového hlediska a to na časnou a pozdní. Časná regenerace by měla být součástí denního režimu, má za cíl likvidaci akutní únavy. Pozdní regenerace bývá nejčastěji zmiňována u sportovců a dochází k ní po skončení závodního období. Pozdní regeneraci lze také nazvat rekondicí (Jirka, 1990).

2.1.2.2 Regenerační prostředky

Jirka (1990) dělí regenerační prostředky na čtyři základní skupiny.

1. *Pedagogické prostředky* - Mezi pedagogické prostředky řadíme vhodnou metodiku tréninku, individualizaci tréninku, dbání ohledu na intersexuální a věková specifika, využívání biorytmů, atd.
2. *Psychologické prostředky* – Cílem těchto prostředků je ovlivnit průběh regenerace psychologickou cestou. Slouží k tomu specifické psychologické metody, zde jsou některé příklady těchto metod:
 - a) *Schultzův autogenní trénink* – Autorem této techniky je německý neurolog a psychiatr Johann Heinrich Schultz (1884-1970). Tuto techniku vytvořil v období mezi světovými válkami a poprvé ji publikoval roku 1932 pod názvem *Autogenní trénink – koncentrativní uvolnění*. Princip metody je založen na vyvolávání podobných stavů a projevů jako u hypnózy pomocí nacvičeného sledu představ a slovních projevů (Macháč, Macháčová, 1991).
 - b) *Jacobsonova progresivní svalová relaxace* – Tvůrcem této metody je Edmund Jacobs, který ji používal od roku 1914. Tato metoda vychází ze vztahu mezi napětím svalovým a psychickým. Jacobs věřil, že ke každému emočnímu vzrušení patří přesně lokalizované zvýšení svalového napětí. Principem této metody je aktivní izotermická kontrakce svalové skupiny, po které následují indukce a relaxace, které si musí pacient uvědomit (Macháč, Macháčová, 1991).
 - c) *Autogenní trénink* – Tuto metodu je možno definovat jako psychoterapeutickou metodu užívanou především v klinické praxi a její proces se skládá z koncentrovaného a kontrolovaného sebeuvolnění. Pokud se metoda aplikuje správným způsobem, může pacient dosáhnout stavu podobnému spánku s uvolněním a vnitřní pohodou (Dovalil a kol., 2008).
3. *Biologické prostředky* zahrnují racionální výživu, rehydrataci, remineralizaci i fyzikální, balneotické prostředky a regeneraci pohybem.
4. *Farmakologické prostředky*

2.1.3 Úrazy

Úraz neboli trauma znamená poranění, které vznikne při působení náhlé zevní události na organismus a nějak ho poškodí. Pojem trauma se může vyskytnout i v psychologii jako duševní či psychický jev, ten pak vede k poškození nervové činnosti a může vyvolat i organické změny (Vokurka, 1995).

Značná část úrazů mladistvých vznikla v jejich volném čase při věnování se sportovní aktivitě. Mladiství mají tendence riskovat, často přecení svoje možnosti, bývají nepřipravení a dostatečně nevybavení dovednostmi a zkušenostmi důležitými pro vykonávanou aktivitu (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Z průzkumů úrazovosti vyšlo najevo, že úrazový děj lze předvídat a že lze většinu úrazů předejít. Aby se úrazům dalo úspěšně předcházet, musí být rodiče, učitelé, trenéři i sám jedinec dobře informováni o tom, jaké druhy úrazů se v daném věku a při dané činnosti mohou vyskytovat a jaké jsou jejich příčiny, z těchto příčin se potom dají odvodit preventivní postupy. Nad jedincem by měl být přiměřený dozor, měl by mít pro danou aktivitu vždy vhodné oblečení a obuv, popřípadě ochranné pomůcky a na místě, kde se aktivita koná, by mělo být zajištěno bezpečné prostředí. K preventivním opatřením patří také znalost poskytnutí první pomoci a znalost kontaktů či osob, na které se jedinec může obrátit v nouzi (Grivna a kol., 2003).

Tanec patří mezi jedny z nejvíce náročných sportů. Vyžaduje fyzickou i psychickou odolnost a vytrvalost a také atletické i estetické vystupování. Zvyšování nároků na tanečníka a přehnané tlačení ho až k hranicím jeho možností nebo dokonce za ně, může zvýšit riziko výskytu úrazů. Tanečníci potom mívají zranění spíše neobvyklá pro jiné sporty, protože lze říci, že u tance se zapojuje větší rozsah svalů než u sportů, kde se pohyb stále opakuje nebo se požívá jen omezená část těla. Četnost zranění je ovlivněna věkem tanečníka a jeho úrovní a na základě tohoto i několika následujícími faktory:

- a) Zranění tanečníků dětského či adolescentního věku bývají často spojována s růstovými a vývojovými procesy.
- b) Dle věku a úrovně se také liší intenzita a nároky na tanečníka, čím je tanečník zkušenější, tím větší jsou na něj kladené nároky a často se také zvyšuje nátlak na klouby a svaly jedince.
- c) Úrazovost tanečníka ovlivňuje také cíl jeho působení, někteří tanečníci se věnují tanci jako hobby činnosti, při které za rok navštíví pár soutěží či vystoupení, jejich tréninky potom nebývají tak náročné. Na druhou stranu tanečníci profesionální, kteří se věnují

tanci intenzivně a na všech trénincích tlačí své tělo do maximálního výkonu, jsou úrazy ohroženi několikanásobně víc (Steinberg a kol., 2011).

2.1.4 Denní režim

Denní režim neboli životosprávu lze definovat jako rozdělení času mezi studium či zaměstnání, trénink, odpočinek, jídlo, volný čas a spánek. Jedná se v podstatě o obsah dne, ustálené pořadí aktivit a jejich opakování. Trénink se samozřejmě podřizuje a přizpůsobuje základním povinnostem. Na trénink je nejvhodnější doba mezi 10. až 12. a 16. až 9. hodinou. Někteří sportovci mohou mít obtíže s dosažením dobrých výkonů v ranních a pozdějších hodinách. Měla by být zachována jistá pravidelnost v organizaci složek denního režimu, je nutné vytvořit si návyk. Z hlediska tréninku je důležité dbát na poměr a střídání zotavení a zátěže. Orientačně lze říci, že pokud další den objevuje přiměřená svěžest a dobrý tělesný stav, tak je vše v pořádku (Dovalil a kol., 2008).

Co se týká spánku, neměl by trvat kratší dobu než 8 až 9 hodin a při zvýšené námaze v průběhu celého dne by měl odpolední spánek nebo alespoň pasivní odpočinek trvat v rozsahu 45 až 90 minut. Denní režim má velmi podstatnou roli na soustředěních nebo zájezdech, kdy je zapotřebí respektovat režim celého kolektivu, nejen jedince. Režim na těchto akcích by měl být sestaven, aby se dle možností nelišil ve velké míře od normálu (Dovalil a kol., 2008).

2.2 Pohybová aktivita

Jedním ze základních projevů existence živočichů včetně člověka je pohyb. Dříve se pohybem zdokonalovala nejen pohybová soustava, ale i ostatní orgány a to především soustava regulační a také smyslová soustava. Pohyb postupem času změnil svůj význam z pouze zajišťování základních životních potřeb člověka až po sport a umění. Aktivní pohyb je nezbytným a nejvíc přirozeným předpokladem pro zachování a upevňování zdraví (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Pohyb je základním vyjadřovacím prostředkem člověka odjakživa, umí vyjádřit nálady a pocity, sloužil i jako prostředek komunikace. I dnes slouží ke komunikaci, aniž by si to většina lidí uvědomovala. Neverbální tedy mimoslovní komunikace mezi lidmi představuje až 55 % z celkového množství předávaných informací. Do prostředku neverbální komunikace lze zahrnout několik aspektů jako např. mimiku obličeje, stisk ruky, celkový postoj, gestikulaci, výraz a pohledy očí, atd. Pohyb má nepostradatelnou socializační funkci a kromě této a komunikační funkce plní i funkce následující – fyzická síla, obratnost a kondici. Tyto funkce pohybu mají na tělo účinky psychoregulační, psychoregenerační a psychorelaxační a ty velmi

příznivě působí na duševní a psychický stav jedince, neboť působí jako prevence stresu, negativních emocí a dalších nežádoucích jevů. Aktivní pohyb by měl být nezbytnou součástí životního stylu a jeho denního režimu (Machová, Kubátová a kol., 2015).

2.2.1 Tanec

Tanec má v životě těch, co si ho vyberou za svou oblíbenou činnost, velmi důležitou roli. Jeho povaha je taková, že z každého těla v kterémkoliv stádiu jeho vývoje udělá nástroj pro vyjádření harmonie a krásy tance. Posílí nejen tělo ale i duši a sociální vazby jedince. Oba, divák i tanečník, by neměli v tanci vidět jen zábavu, ale i smysl, harmonii, vášeň a procítění (Duncanová, 1947).

Tanec je součástí lidského života po několik tisíciletí a používal se při nejrůznějších činnostech jako např. při oslavách, rituálech, sňatcích, při sklizni a tančilo se i z důvodu válek. Tanec je pro život lidí přirozený podobně jako námluvy, jídlo, boj či hra. Jednou z definic tance je i popis říkající to, že tanec je součástí historie lidského pohybu, součástí historie lidské kultury a součástí historie lidského dorozumívání a komunikace (Payneová, 1999).

Tanec má několik různých funkcí, mezi ty hlavní patří funkce kulturní, společenská, umělecká či zdravotní. Tanec může být realizován jak jedincem, tak i v páru či ve skupině (Šmolík, 1985).

Pro lidi v dávných dobách byl tanec velmi důležitý až prvořadý. Vznikl pro projev radosti i deprese, vyrovnával či stupňoval lidské napětí a v různých dobách plnil různé úkoly. Z tance se stal činitel náboženský, politický, kulturní, společenský a na začátku 20. let 20. století se z něj stal i činitel zábavní (Balaš, 2003).

2.2.1.1 Street dance

Zhruba v 80. letech minulého století se na hudební a taneční scéně v Americe objevilo více stylů současně, které se navzájem ovlivňovaly, což vedlo ke vzniku nových a jedinečných stylů pod souhrnným názvem street dance. K těmto stylům mají převážně mladí lidé čím dál lepší a bližší vztah, a tak tančí naprosto všude a to nejen v tančírnách, ale i v klubech, tělocvičnách, sportovních halách a také na různých vystoupeních či soutěžích. Pro většinu tanečníků není tanec jen koníčkem, ale životním stylem a smyslem života (Balaš, 2003).

Mezi styly street dance patří např. tyto tance:

- a) *Hip hop* je nejznámější ze stylů street dance. Hip hopoví tanečníci přebrali prvky z nejrůznějších stylů nejen street dance, a proto je hip hop velmi pestrý. Tento styl není tak náročný, jako break dance, objevují se v něm nejrůznější prvky a pohyby. Mezi

základní znaky hip hopu patří graffiti, rap, DJing a specifické oblečení tanečníků (Fiedler, 2003).

- b) *B-Boying* neboli *Break dance* pochází z New Yorského Bronxu. K průkopníkům b-boyingu patřili členové pouličních gangů, kteří do tance zapojili zejména brazilské bojové umění a kvůli tomu se některé prvky v tomto tanci mohou zdát agresivní či násilné. Spousta tanečníků tančila break dance pro lepší postavení mezi vrstevníky a často i pro výdělek, zatímco drtivá většina stále tančila mezi gangy. Break dance je fyzicky velmi náročný tanec, k jehož zvládnutí je zapotřebí velká fyzická vytrvalost a flexibilita, skládá se z akrobatických prvků, točení a různých figur známých jako freeze (Fiedler, 2003).
- c) *House dance* má počátky v tanci disko a prezentoval se jako méně komerční forma diska. Potom si ale house dance převzal i různé pohyby ze salsy, soul jazzu a další latinské hudby. Typické pro tento styl jsou nejrůznější pohyby nohou, skákání a klouzání po parketu (Balaš, 2003).
- d) *Locking* si klade za hlavní cíl pobavit publikum. Tanečníci předvádí kontrolované pohyby, které jakoby vtipně přehání. Typickým prvkem pro tento styl je tzv. Lock - přesné zastavení pohybu. Locking byl ztělesněním tehdejší afroamerické kultury a vyjadřoval emoce a svobodu, lze ho popsat jako hravý a nevšední styl s přehnanými gesty a výrazy se zajímavými a výjimečnými rychlými pohyby, které jsou proloženy pauzami a zastaveními (Fiedler, 2003).
- e) *Popping* nebo také *Electric boogie* má počátky v Bronxu a rozšiřoval se převážně v chudinských čtvrtích velkoměst. Tento styl má však kořeny v historii mnohem dále, než se stal komerčně populárním. Principem tohoto tance jsou elektrické náboje a záseky a je charakteristický rozdíly mezi pohybem a náhlým zásekem či zastavením těla či jeho částí. Technika tohoto tance se inspirovala kopírováním pohybů robota či přestaveními mimů (Balaš, 2003).
- f) Dále zde patří *Dancehall*, *Vogue*, *Waacking* atd.

2.2.1.2 Tanec a emoce

Emoce lze definovat jako stav, který vede organismus do akce. Lze je chápat i jako hodnocení, vztah, postoj či reakci sportovce k osobám, sportovcům, jevům či událostem a činností. Emoce sportovce mohou také vyjadřovat to, zda pro něj prováděná činnost probíhá úspěšně či neúspěšně a zda se mu daří realizovat jeho cíle. Na rozdíl od vnímání, které odráží objektivní realitu, emoce vyjadřují vztah a postoj jedince k této realitě (Dovalil a kol., 2008).

Výzkumy potvrdily, že pomocí fyzické aktivity je člověk schopen uvolnit napětí a depresi. Tanec a pohyb lze považovat za aktivní, expresivní a komunikativní prostředky, které jsou založené na komunikaci s tělem a jsou rovněž schopné akceptovatelným způsobem snížit množství agresivity, strnulosti a apatie a nahradit tyto pocity a emoce naopak pozitivními pocity. Tím, že jedinec prožívá různé emoční stavy jako lásku či smutek, vztek nebo radost, je lépe schopný tyto emoce vyjádřit a „vytancovat“ ze sebe (Payneová, 1999).

Sportovní činnost je charakteristická prožitkovostí a silnou emocionalitou. Ta je dána jak zátěžovou tak i hravou náplní pohybových aktivit. Sport je patrně nejemocionálnější činností člověka, za což může pravděpodobně nejistota sportovního výsledku, zastoupení herních prožitků a vášnivá emoční dynamika (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Emoce mohou ovlivnit výkonnost, a to jak pozitivním způsobem tak tím negativním. Vznik nejrůznějších emočních stavů je při sportovních soutěžích přirozeným jevem (Macák, Hošek, 1989).

Některé emoce jsou pro sport specifické, říká se jim sportovní emoce. Tento druh emocí vzniká při konkrétní situaci v průběhu sportu, při řešení úkolů, ve vztazích mezi zúčastněnými sportovci a dále ovlivňují danou činnost. Existují typické sportovní emoce, jež zvyšují úspěšnost jedince či týmu:

- a) *Sportovní zanícení* lze popsat jako stav zvýšené aktivity, který je charakteristický kladným emočním stavem a vírou v možnost úspěchu. Zvětšuje se v závislosti na intenzitě sportovního boje.
- b) *Bojové nadšení* je stav, do kterého se sportovec dostává v průběhu napínavého boje či vyhocené situace. V průběhu tohoto stavu může u jedince probíhat vzednutí sil, přesvědčení o úspěchu, radost z boje či touha po aktivní činnosti.
- c) *Sportovní zaujetí* vzniká při dílčím úspěchu v soutěži. Jedinec se soustředí na vedení boje, nemyslí na nic jiného. Při tomto stavu jedinec nepocítuje únavu či bolest.
- d) *Sportovní zlost* je reakcí na neúspěch či neobvyklý pokus o získání převahy. Jedinec se může projevovat agresivně či prožívat tuto zlost jako aktivní protest nebo nespokojenost s vlastní osobou.
- e) *Sportovní hrdost* lze popsat jako mravní cit typický pro vrcholové sportovce. Tato hrdost není jen osobní, ale vyjadřuje i společenské postavení vítězů a hodnotí jejich přínos společnosti.
- f) *Sportovní čest* je prožívána v momentech, kdy hrozí určitá hrozba možné ztráty dřívějších úspěchů. Objevují se nejčastěji u jedinců zúčastněných soutěží, které jsou vedeny v duchu fair-play.

g) *Sportovní soupeření* je z hlediska psychiky podmínkou pro každé soutěže a je stimulem sportovního boje. Jedinec se snaží o překonání ostatních jedinců s podobným cílem (Dovalil a kol., 2008).

Přiměřená a pravidelná pohybová aktivita je nedílnou součástí života mládeže. Pohyb zlepšuje trénovanost a posiluje kosterní svalstvo. Pokud vykonávaná aktivita probíhá navíc ve fair-play duchu a jedinec v ní není vystavován extrémním stresovým zátěžím, má tato aktivita pozitivní vliv i na osobnostní vývoj, posiluje přátelství, vylepšuje socializaci a mladistvého pozitivně motivuje (Machová, Kubátová a kol., 2015).

2.2.1.3 Výhody tance pro mládež

Přiměřená a pravidelná pohybová aktivita je nedílnou součástí života mládeže. Pohyb zlepšuje trénovanost a posiluje kosterní svalstvo. Pokud vykonávaná aktivita probíhá navíc ve fair-play duchu a jedinec v ní není vystavován extrémním stresovým zátěžím, má tato aktivita pozitivní vliv i na osobnostní vývoj, posiluje přátelství, vylepšuje socializaci a mladistvého pozitivně motivuje (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Pravidelná pohybová aktivita, a to jak ve formě přirozené, tak ve formě cvičení, zároveň s adekvátním příjmem energie ve formě výživy je nejbezpečnějším, nejlepším i ekonomicky nenáročným preventivním faktorem drtivé většiny různých chorob a onemocnění. Výzkumy dokázaly, že dlouhodobá a pravidelná pohybová aktivita může prodloužit lidský život a redukuje úmrtnost na onemocnění, jež jsou spojeny se sedavým životním stylem (Stejskal, 2004).

Z hlediska fyzického pravidelná pohybová aktivita zlepšuje a zvyšuje pružnost kloubních vazů a úponových svalových šlach. Také podporuje zlepšení ohebnosti kloubů, svalové síly, vytrvalosti a klidového napětí svalů. Pohybová aktivita má samozřejmě efekt i na hubnutí, protože tělo více trénovaného člověka dokáže lépe zacházet se zásobními tuky a šetří zásobní cukr, kterého je v lidském organismu méně (Stejskal, 2004).

Důležité je také zmínit, že veškerá pohybová aktivita také zlepšuje a zvyšuje výkon a produktivitu práce a pracovní kapacitu člověka, dokáže také snížit pracovní neschopnost, výdaje za možné léčení a počet úrazů jak v práci, tak v běžném životě (Stejskal, 2004).

Tanec a cvičení dokáží ovlivnit i náladu člověka a případné výkyvy nálad umírnit. Pokud je s aktivitou navíc spojena i hudba, účinky této aktivity zesílí. Pohybová aktivita, která člověka baví, ho přiměje „opustit“ skutečný svět a strasti všedního dne. Po fyzicky náročnější aktivitě má člověk sice unavené tělo, ale dobrá nálada mu po této aktivitě vydrží dlouhou dobu (Anshel, 2014).

2.2.2 Trénink

Tréninkové jednotky jsou hlavní organizační formou tréninku, lze je nazvat základními prvky jeho stavby. Ve struktuře těchto jednotek je nutné rozlišit část úvodní a průpravnou, hlavní a závěrečnou z hledisek fyziologických, pedagogických a psychologických:

- a) *Úvodní část* obsahuje zahájení nástupem či prezencí, dále následuje seznámení s nadcházejícími činnostmi a potom rozcvičení a strečink, které jedince připraví na hlavní část.
- b) *Hlavní část* se zaměřuje na plnění stanovených úkolů. Konkrétní obsah této části závisí na druhu sportu. Z důvodů efektivity je vhodné se v této části zaměřovat pouze na užší okruh činností. Zatížení v této části je největší.
- c) *Závěrečná část* se skládá z postupného uklidnění a uvolnění svalů a nervového napětí. V této části se volí klidné činnosti mírné intenzity s přechodem na strečink (Dovalil a kol., 2008).

Očekává se, že trénink bude mít kumulativní efekt, tzn., že bude dosaženo požadované úrovně trénovanosti a zní potom rostoucí sportovní formy. Tento fakt je dán několika faktory, např. věkem, talentem, přiměřeností tréninku, zdravotním stavem, zatížením a průběhem zotavení, atd. Efekt tréninku může přinést ale i opačný, negativní, efekt v případě přepětí a přetrénování jedince. K tomu často směřuje nesoulad mezi požadavky tréninku či soutěže a trénovaností jedince. Pokud je jedinec dobře trénovaný, je schopen se i po velkém vypětí z únavy rychle zotavit (Dovalil a kol., 2002).

Pravidelný trénink působí kladně na metabolismus tuků a předchází i stresu. Při rovnoměrném stresovém zatížení dokáže tělo vylučovat méně stresových hormonů, které se pak udržují a dokonce tím zvětšují obranyschopnost těla (Wade, 2002).

Trénovanost lze chápat jako souhrnný stav, tedy komplex, připravenosti sportovce, která charakterizuje aktuální míru jeho přizpůsobení se požadavkům konkrétní sportovní specializace. Trénovanost je souhrn kondičních, technických, taktických a psychických jevů. Pro účely diagnostiky lze úroveň trénovanosti vyjádřit stavem vybraných faktorů struktury sportovního výkonu. Není to obecná a univerzální struktura, protože každý sport má své specifické a unikátní požadavky a nároky na jedince, proto je trénovanost vždy speciální a nelze ji mezi jednotlivými sporty srovnávat. Dále představuje aktuální stav sportovce, který se časem mění a může být ovlivněn. Princip tréninku spočívá v tom, že se snaží změnit stav sportovce za pomoci plánovité obměny dosažené trénovanosti za stav nový, který je kvantitativně i kvalitativně vyšší (Dovalil a kol., 2002).

2.2.2.1 Etapy tréninku

Trénink se dělí na 3 základní etapy podle obsahového i procesuálního členění. Několikaletý trénink jedince od počátku po vyšší výkonnostní úroveň má v různých letech odlišné úkoly a cíle. První dvě etapy jsou zaměřené na vytváření základů pro pozdější trénink a podřizují se požadavkům třetí etapy (Dovalil a kol., 2008).

Prvořadým úkolem *etapy základního tréninku* je celkový harmonický rozvoj osobnosti, např. upevnění zdraví jedince, podporování přirozeného tělesného a psychického vývoje, atd. Výkon je považován za perspektivní, vzdálený cíl, nepovažuje se za hlavní záměr mladého sportovce, není však vyloučenou hodnotou mladého sportovce. Pro posouzení úrovně jedince nelze zvažovat jen momentálně dosahovaný výkon, ale celkový rozvoj v širším měřítku – držení těla, úroveň pohyblivosti, obratnosti, vytrvalosti, dosažené dovednosti). Zároveň se zde jedinec učí návyku na pravidelnost a pěstuje si k pohybu tréninku kladné vztahy. Jedinec nejprve rozvíjí svou všestrannost, aby se později mohl specializovat (Dovalil a kol., 2008).

Výkon ve specializaci zůstává i nadále jakoby v pozadí v průběhu *etapy specializovaného tréninku*, stále je považován za perspektivní cíl, ani úspěchy v soutěži nemají rozhodující význam. Vytváří se zde výraznější orientace na specializovaný trénink, všestrannost však nemizí. V této etapě se upevňuje technika, přibývá i důraz na kondiční oblast jedince a je posilován vztah k vybranému sportu. Tato etapa trvá většinou 2 až 4 roky, ale při nedostatku talentu či úsilí může tato etapa pokračovat až do ukončení sportovní kariéry (Dovalil a kol., 2008).

Poslední etapa, etapa vrcholového tréninku, zakončuje dlouhodobou sportovní činnost, z hlediska náročnosti trénink probíhá jako nikdy dřív. Týká se vybraných talentovaných jedinců, někdy to mohou být až dospělí jedinci. Maxima trénovatelnosti se dosahuje většinou po 19. nebo 20. roce. Tato etapa si klade za cíl dosažení nejvyšší výkonnosti a tato výkonost si žádá trénovat ve velkých dávkách. Hlavně při vysokém soutěžním a tréninkovém zatížení si situace žádá věnovat se také procesům regenerace (Dovalil a kol., 2008).

Délka a začátek jednotlivých etap nejsou ve všech sportech totožné. Tento fakt závisí na několika faktorech jako např. na povaze sportu a jeho požadavcích, na věku vrcholové výkonnosti v konkrétním odvětví a na individuálních zvláštích jedince (Dovalil a kol., 2008).

2.2.2.2 Strečink

Strečink lze definovat jako soustavu víceúčelových protahovacích cvičení a jejich praktické provádění. Slovo strečink vychází z anglického stretching, to stretch, což znamená

natahovat či roztahovat. Slouží k přípravě svalů a vazů na nadcházející pohybovou aktivitu, vychází z poznatků léčebné rehabilitace, dále také tlumí aktivitu reflexních systémů kloubů (Dovalil a kol., 2008).

Strečink je hlavní a jedna z nejdůležitějších metod sloužící k ovlivňování pohyblivosti. Díky zlepšení kloubního rozsahu se zvyšuje úroveň výkonnosti nejen pro vykonávání sportů s vysokými nároky, ale zároveň usnadňuje pohyby, které extrémní rozsah nepotřebují (Dovalil a kol. 2008).

Někteří lidé tvrdí, že strečink před tréninkem nemá žádný účinek a postačí se jen rozhýbat správným způsobem. I tak je ale alespoň krátké protažení po rozhýbání a zahřátí organismu doporučováno. Při protahování před tréninkem by mělo tělo setrvat v protažení alespoň deset sekund, poté by mělo následovat krátké uvolnění a pak se protažení zopakuje ještě alespoň jednou. Po tréninku by se svaly měly protahovat až po návratu tepové frekvence do normálu a po uvolnění svalového napětí, trénink by měl tedy předtím pomalu odeznívat (Wade, 2002).

Strečink je nedílnou částí rozcvičení jako důležitá příprava na pohybovou činnost či tréninkovou jednotku. Svaly, které se protáhnou, se mírně prokrví a prohřejí, zatímco svaly nepřipravené a neprotahované mohou vést k poškození pohybového systému. Protahovaný sval je také lépe připraven na zátěž. Neprotahovaný a namáhaný sval má tendenci ke zkrácení, což může způsobit nerovnoměrný tlak na pohyblivá spojení a s tím související obtíže. Sledování vybraných sportů dokázalo, že pravidelný strečink výrazně snižuje počet zranění svalů a kloubů. Strečink by se měl provádět na začátku i na konci pohybové činnosti. Uvolnění svalů po námaze pozitivně působí na průběh a dobu zotavení. Strečink bývá zařazován mezi dostupné a účinné regenerační procedury (Dovalil a kol., 2008).

Provádění strečinku systematickým způsobem může vést koncentrací na protahované svaly k sebepoznání a uvědomění si vlastního těla. Podporuje tak celkovou koordinaci a je pozitivním činitelem pro techniku a také ovlivňuje psychické stavy. Kromě naplnění dobrého pocitu a zdravého způsobu života, ovlivňuje strečink i snížení obtížností při jakémkoliv pohybu a preventivně působí proti běžným bolestem a předčasnému stárnutí (Dovalil a kol., 2008).

2.2.2.3 Rozcvičení

Rozcvičení lze chápat jako soustavu cvičení či pohybů, která má za úkol připravit organismus k nadcházející pohybové aktivitě a zátěži. Při rozcvičení se jedinec snaží své tělo optimálně aktivovat, přičemž dochází ke zvýšení lability nervových procesů a zvýšení aktivity

různých organismů, také dochází k uvolnění těla a zvýšení pohyblivosti a pružnosti. Tato činnost probíhá na začátku tréninkové jednotky nebo je součástí přípravy na soutěž. Délka této činnosti se pohybuje okolo 15 až 30 minut, tato doba se upravuje podle osobní pohody anebo dle teploty – při chladnějších teplotách se doporučuje delší rozcvičení. Organizačně probíhá individuálně či skupinově (Dovalil a kol., 2008).

2.2.2.4 Přepětí

Přepětí lze definovat jako dočasný, většinou krátkodobý negativní stav, který jednorázově naruší činnost organismu. K přepětí dochází tehdy, když se jedinec snaží o dosažení výkonu až za hranice svých možností s maximálním vypětím sil a psychickou mobilizací, ale není k takovému výkonu předchozím tréninkem připraven. Projevuje se enormní únavou, která bývá doprovázena narušením normální činnosti oběhového systému. Za subjektivní příznaky tohoto stavu můžeme považovat bolesti v srdeční krajině, celkovou slabost, bolesti hlavy, zvracení, atd. Tyto příznaky bývají také doprovázeny projevy apatie, nervozity či podráždění (Dovalil a kol., 2002).

2.2.2.5 Přetrénování

Přetrénování lze definovat jako komplexní negativní stav jedince a znamená nejen ztrátu sportovní formy, ale i trvalejší pokles výkonnosti a trénovanosti. K tomuto stavu dochází po dlouhodobé nepřiměřené zátěži organismu či po nadměrném množství soutěží, z vysokých tréninkových nároků při nedostatečném zotavení nebo i po dlouhé sérii jednotvárných a monotónních tréninků. Přetrénování se projevuje objektivně i subjektivně. V psychické rovině může jít o apatii, nezájem a nechuť k trénování či soutěžením, špatnou náladou a podrážděností a v rovině tělesné jde o nechutenství, spavost, bolesti hlavy a někdy jde až o zhoršení funkcí některých orgánů a systémů. Pro odstranění tohoto stavu je nutný pořádný odpočinek a v extrémních případech i lékařské vyšetření. Po souhlasu lékaře a při dozoru může být opětovně zahájen velmi lehký trénink s důrazem na zotavení a regeneraci. Zátěž se může postupně zvedat až k obnovení původních tréninkových dávek. Pozornost se musí směřovat i na psychickou stránku tréninku (Dovalil a kol., 2002).

2.2.3 Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost neboli fitness je dána několika složkami – vytrvalostní složkou, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů a nakonec koordinací pohybu. Z těchto složek je nejdůležitější složka vytrvalostní, která je závislá na účinnosti a výkonu srdce, krevního

oběhu, plic a svalů. Jednotlivé složky lze posílit konkrétními pohybovými aktivitami (Machová, Kubátová a kol., 2015).

Tělesnou zdatnost je možné rozvíjet dvěma způsoby:

- a) *Sportovně orientovaná zdatnost* – Tento způsob se soustředí spíše na sportovní výkon než na zdravotní optimum organismu a vyžaduje od trenéra vysokou odbornost. Při podřízení tréninku specifikům sportovních disciplín je možné, že se složky tělesné zdatnosti nebudou rozvíjet rovnoměrně.
- b) *Zdravotně orientovaná zdatnost* – Tento způsob naopak rozvíjí složky tělesné zdatnosti rovnoměrně a klade důraz na pozitivní dopad tělesných aktivit na organismus, respektuje zvláštnosti jedince (Machová, Kubátová a kol., 2015).

O jedinci můžeme říci, že je tělesně zdatný, pokud splňuje určité podmínky, jako např. udržuje si přiměřenou tělesnou hmotnost, má zdravé a výkonné srdce a plíce, jeho svalstvo je přiměřeně silné, udržuje pohyblivost svých kloubů, šlach a vazů a také si udržuje duševní pohodu a je schopen zvládat stres (Machová, Kubátová a kol., 2015).

2.3 Charakteristika vývojového období

2.3.1 Charakteristika mládeže

Mládež lze označit jako nepřesně ohraničenou věkovou skupinu nebo jako sociální kategorii, která je vymezena specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky. Věkové lze toto období vymezit velmi obtížně. Toto vymezení bývá ovlivněno geografickou lokalitou či sociálním nebo kulturně-historickým prostředím a dalšími faktory. Různost definicí vedla autory k rozlišení širšího termínu mládež na konkrétnější věkové třídy – mladistvé a mladé dospělé, tyto dvě skupiny jsou chápány jako část sociální plurality (Geist, 1992).

Dle Úmluvy o právech dítěte v České republice a dle právního řádu České republiky se pojmem dítě rozumí osoba do 18 let, tedy osoba nezletilá. Tento dokument též definuje termín mládež a to jako osobu zletilou v rozmezí 18 až 26 let. Za mládež jsou už ale dle běžného chápání považováni lidé ve věku 16 až 18, kteří ještě spadají do definice pojmu dítě dle Úmluvy o právech dítěte a dle právního řádu, jelikož se jako děti nadále necítí a nechovají se tak. Podle zákonných norem už těmto nezletilým osobám náleží jakási zodpovědnost, práva a povinnosti, ale zatím nemají 100% trestně právní povinnost (Česká rada dětí a mládeže, 2008).

Termín mládež lze rozdělit na dvě období, která bývají v literatuře jmenována častěji, a to na dorostový věk, který je vymezen od 15 do 18 let, a na období plné dospělosti, která je vymezena od 18 do 30 let (Kopecký, Tomanová, Kikalová, 2014).

2.3.2 Dorostový věk

Do období adolescence se dítě dostává dosažením 15. roku věku. Toto období lze nazvat přechodným obdobím mezi dětstvím a dospělostí a je to období kritické a rizikové kvůli velkému množství změn nejen na těle ale i v psychice jedince. Jedinci se kromě těchto věcí změní i jeho sociální sféra. V tomto období jedinec dosahuje pohlavní zralosti a pomalu přestává růst (Machová, 2008).

Hlavním vývojovým úkolem člověka v tomto věku je vytvoření si pocitu vlastní identity, přijetí norem společnosti, vytvoření si vlastních hodnot a postupně se stávat nezávislým na své rodině a navazovat partnerské vztahy (Šimíčková-Čížková, 2008).

Veškeré formy myšlení, které jsou typické pro dospělost, se v období adolescence dokončují a přidávají se k nim nové zkušenosti a dovednosti. Psychomotorický vývoj se pomalu uklidňuje a ustaluje se po bouřlivém období puberty. Toto lze pozorovat na motorice, kdy jsou pohyby jedince opět lépe koordinované a plynulé. Z období puberty však přetrvává emocionální labilita a kolísavost citového stavu (Machová, 2008).

Období adolescence je typické také přípravou na budoucí povolání a hledáním vlastní identity. I když člověk v tomto období není zcela sociálně připravený a zralý, je na něj kladen důraz důležité volby. Jedinec je ještě závislý na rodině i přesto, že se snaží osamostatnit. Kolektiv a vrstevníci mají na jedince často větší efekt než rodiče (Machová, 2008).

2.3.3 Plná dospělost

Při dosažení dospělosti jedinec dosáhne etapy své nejvyšší zralosti a je na vrcholu svých tvůrčích sil, ideálně se cítí velmi dobře a je samostatný. Svaly člověka zvyšují svou výkonnost, což ovlivňuje přibývání na tělesné hmotnosti. Taktéž se zvětšuje i množství podkožního tuku. Z hlediska biologické zralosti je pro jedince optimální a ideální doba na založení rodiny (Kopecký, Tomanová, Kikalová, 2014).

3. Metodika výzkumu

3.1 Charakteristika souboru

Součástí této práce je dotazníkové šetření zaměřené na rozdílnosti či podobnosti aspektů životního stylu u rekreačních a soutěžních tanečnicků ve věku přibližně 15 až 25 let.

Výzkumu se zúčastnily 3 organizace z Olomouce a z nich celkem 61 tanečnicků – 23 tanečnicků z Domu dětí a mládeže Olomouc, 18 tanečnicků z 331 Dance Studia Olomouc a 20 tanečnicků z Just Us Olomouc. Mezi všemi těmito tanečnickými byl pouze jeden muž a to z 331 Dance Studia Olomouc.

Z Domu dětí a mládeže Olomouc se výzkumu zúčastnilo 23 tanečnicků v průměrném věku 17 let. Z nich jsou 3 (13 %) pracující a 20 (87 %) studující. Tanci se věnují v průměru 6 let. Tito tanečníci trénují jedenkrát týdně 60 minut.

Z 331 Dance Studia Olomouc vyplnilo dotazník 18 tanečnicků v průměrném věku 22 let. Z nich je 5 (27,8 %) pracujících a 13 (72,2 %) studujících. Tanci se věnují v průměru 5 let. Tito tanečníci trénují dvakrát až čtyřikrát týdně.

Z Just Us Olomouc se výzkumu zúčastnilo 20 tanečnicků v průměrném věku 19 let. Z nich jsou 2 (5 %) pracující a 18 (95 %) studujících. Tanci se věnují v průměru 8 let. Tito tanečníci trénují třikrát až čtyřikrát týdně.

3.2 Organizace výzkumu

Na začátku výzkumu byli nejprve osloveni trenéři tanečních organizací, kteří po bližším upřesnění informací s výzkumem u jejich tanečnicků souhlasili. Trenéři i tanečníci byli předem informováni o datu, času a charakteru dotazníku. Pokud byli v souboru nezletilí tanečníci, byl jim předem rozdan informovaný souhlas k podpisu od zákonných zástupců, který pak odevzdali před vyplněním dotazníku. Dotazník byl tanečnickům rozdan 20 minut před začátkem tréninku v první polovině měsíce března - tento měsíc se dá považovat za začátek soutěžní sezóny.

Výsledky z dotazníků byly zpracovány graficky v programu Microsoft Excel 2016 a Microsoft Word 2016.

3.3 Statistické metody a techniky

Vybranou kvantitativní metodou sběru dat pro tuto práci je dotazník. Dotazník použitý pro tuto práci je polostrukturovaný, obsahuje jak otázky standardizované, tak otázky otevřené. Výsledky dotazníku jsou uvedeny v absolutních i relativních hodnotách.

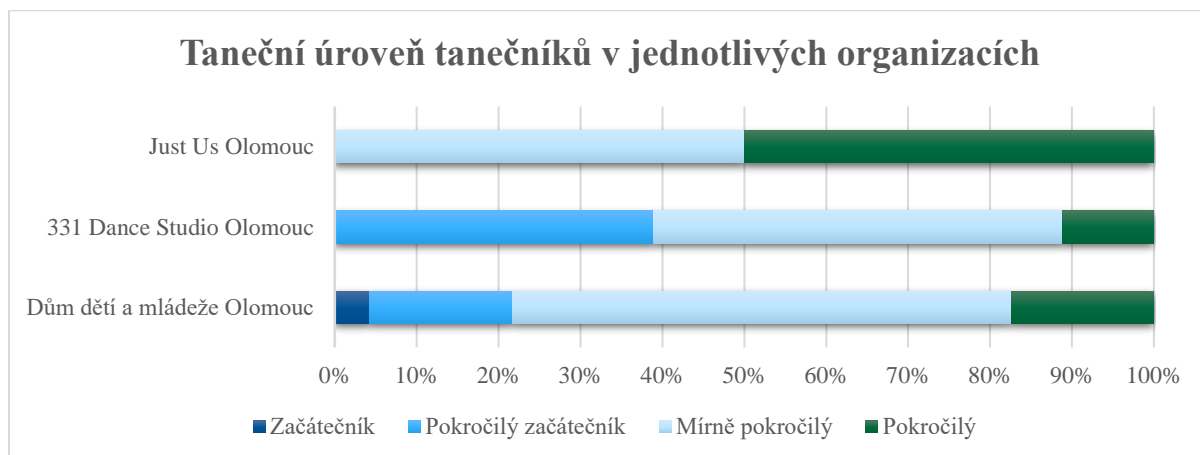
Jde o předem pečlivě formulovanou a připravenou soustavu otázek, které jsou za sebou v logickém pořadí. Respondent na ně odpovídá písemně. Díky této metodě je možné rychle získat data od většího počtu lidí. Jeho nevýhodou však je ten fakt, že odpovědi mohou být subjektivní a zkreslovat realitu (Chráska, 2007).

Je velmi důležité, aby pojmy v dotazníku byly všem respondentům známé, jasné a srozumitelné. Pro vyplnění dotazníku by měli respondenti splňovat vhodné podmínky jako např. určitý věk, mít vhodné vzdělání či motivaci. Otázky by měly být taktéž co nejvíce stručné. Otázky jsou formulovány tak, aby nebyla přípustná jiná možnost jejího pochopení, než jakou autor zamýšlel. Rozsah dotazníku by se měl zabývat jen potřebnými údaji, které nejde jinak získat. Jeho délka by měla být přiměřená a ne příliš rozsáhlá. Nelze zapomenout také na to, aby otázky nebyly sugestivní a nepodněcovaly respondenta k jiným odpovědím. Pro úspěšnost dotazníku je nezbytná a důležitá ochota a zájem respondentů. Toto může být ovlivněno motivováním respondenta v úvodní části dotazníku, kde se dozví o důležitosti prováděného výzkumu. Respondent by měl pře vyplněním dotazníku znát správný návod k vyplňování. Pro úspěch šetření a důvěru respondentů s ohledem na jejich osobní údaje a dotazníkem zjištěné informace je podstatné zaručení anonymity dotazníků a sdělení účelu výběru dat (Chráska, 2007).

Dotazník lze respondentům předat několika způsoby, např. poslat poštou, poslat po třetí osobě, ale nejvhodnější je osobní předání. Po tomto předání probíhá ihned zodpovězení a vyplnění dotazníku a následné vybrání zpět. Hlavní výhodou osobního předání je možnost další motivace respondentů autorem dotazníku a s nejvyšší pravděpodobností i 100% návratnost (Chráska, 2007). V případě tohoto výzkumu byly dotazníky rozdány i vybrány osobně.

4. Výsledky

4.1 Tanec



Graf 1. Taneční úroveň tanečníků v jednotlivých organizacích

V Just Us Olomouc se považuje 10 tanečníků (50 %) za mírně pokročilé a dalších 10 (50 %) za pokročilé. Jedná se o ty tanečnický, kteří se tanci věnují nejdelší dobu a navštěvují i workshopy a battly, které jim jako jedincům pomáhají se zdokonalovat.

V 331 Dance Studiu zvolilo možnost pokročilý začátečník 7 tanečníků (38,9 %), možnost mírně pokročilý 9 tanečníků (50 %) a možnost pokročilý pouze 2 tanečníci (11,1 %). Tito 2 tanečníci se věnují tanci nejdelší dobu a také navštěvují nejvíce akcí v průběhu roku.

V Domě dětí a mládeže se za začátečníka považuje 1 tanečník (4,3 %), pokročilí začátečníci jsou zde 4 (17,4 %), mírně pokročilých je zde 14 (60,9 %) a pokročilí 4 (17,4 %). Začátečníci a mírně pokročilí z této organizace se tanci věnují teprve krátce, je tedy možné, že se zde tanečníci obměňují častěji než v jiných organizacích, kde je kolektiv stálější. Naopak tanečníci mírně pokročilí a pokročilí z této organizace se tanci věnují už mnoho let a tančí zde od dětství.

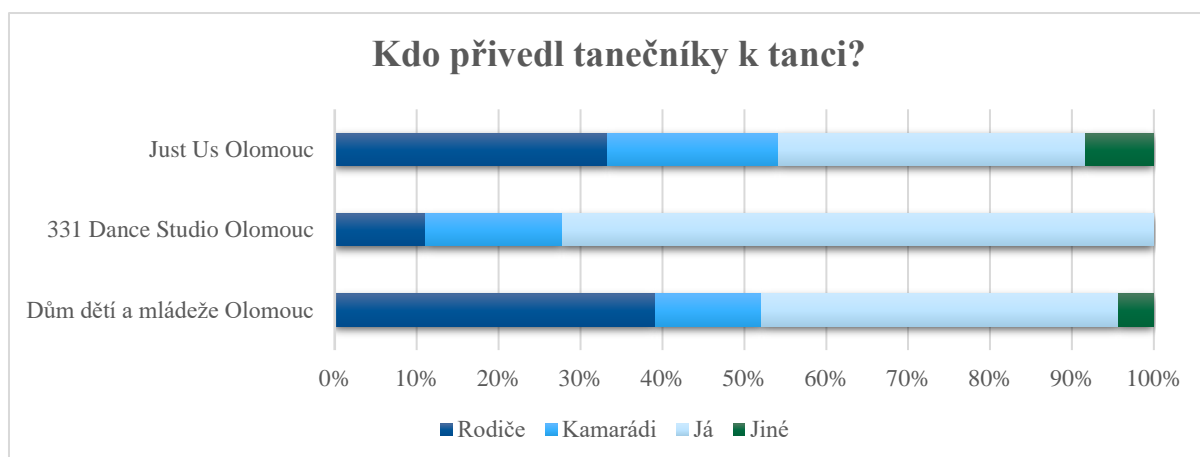


Graf 2. Průměrný počet tanečních akcí, kterých se během školního roku zúčastní tanečníci jednotlivých organizací

Tanečníci z Just Us se zaměřují převážně na soutěže, za rok se jich zúčastní průměrně šestkrát. Také se zúčastní průměrně 4 battlů, soutěží ve freestylu, ročně. Také své taneční schopnosti zdokonalují na průměrně 4 workshopech ročně. Své choreografie ukazují kromě na soutěžích také na vystoupeních a to na přibližně 3 ročně. Jedná se převážně o soutěžní soubor tanečníků.

331 Dance Studio se zaměřuje převážně na soutěžní choreografie, zúčastní se průměrně 7 soutěží za rok. Battlů se neúčastní vůbec. Workshop navštíví průměrně jeden a mimo soutěže vystoupí průměrně pouze dvakrát ročně. Z tohoto je pravděpodobné, že se zaměřují převážně na skupinové soutěžní choreografie a už ne tolik na rozvoj jedince mimo tréninkové aktivity.

Tanečníci z Domu dětí a mládeže se nejčastěji účastní workshopů a vystoupení, obojího se účastní průměrně třikrát za rok. Soutěže i battlu se zúčastní pouze jedenkrát ročně, takže je lze zařadit mezi rekreační tanečníky.



Graf 3. Kdo přivedl tanečnický k tanci?

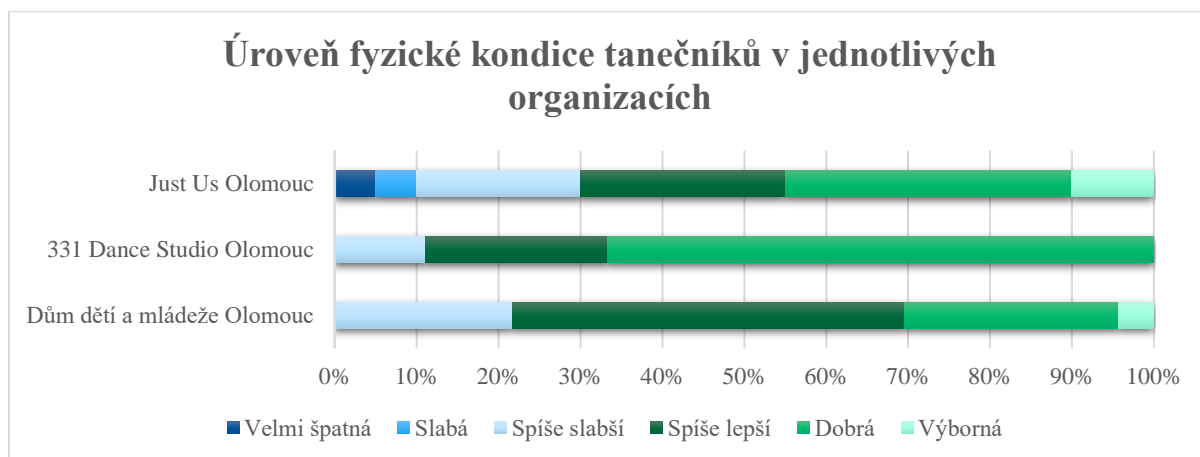
8 tanečnicků (40 %) z Just Us Olomouc přivedli k tanci rodiče, 5 (25 %) tanečnicků dovedli k tanci kamarádi, 9 (45 %) jich začalo tančit na základě vlastního zájmu a 2 tanečnicki (10 %) projeví o tanec zájem na tanečním letním táboře.

Většina tanečnicků z 331 Dance Studia Olomouc, přesněji 13 (72,2 %), projeví zájem o tanec sama. Zatímco 2 tanečnicki (11,1 %) přivedli k tanci rodiče a 3 tanečnicki (16,7 %) se začali věnovat tanci na základě doporučení jejich kamarádů.

9 tanečnicků (39,1 %) z Domu dětí a mládeže přivedli k tanci rodiče. Tito tanečnicki zde tančí již několik let, lze tedy říci, že je zde rodiče kdysi přihlásili do tanečního kroužku jako malé děti. Další 3 tanečnicki (13 %) začali tančit na doporučení kamarádů, 10 tanečnicků (43,5 %) projeví o tanec zájem samo a 1 tanečnick (4,3 %) se tanci začal věnovat na doporučení doktorky.

Největším důvodem k přihlášení se na taneční lekce jsou sami tanečnicki, které tanec nějakým způsobem zaujal a zajímal.

4.2 Fyzická kondice



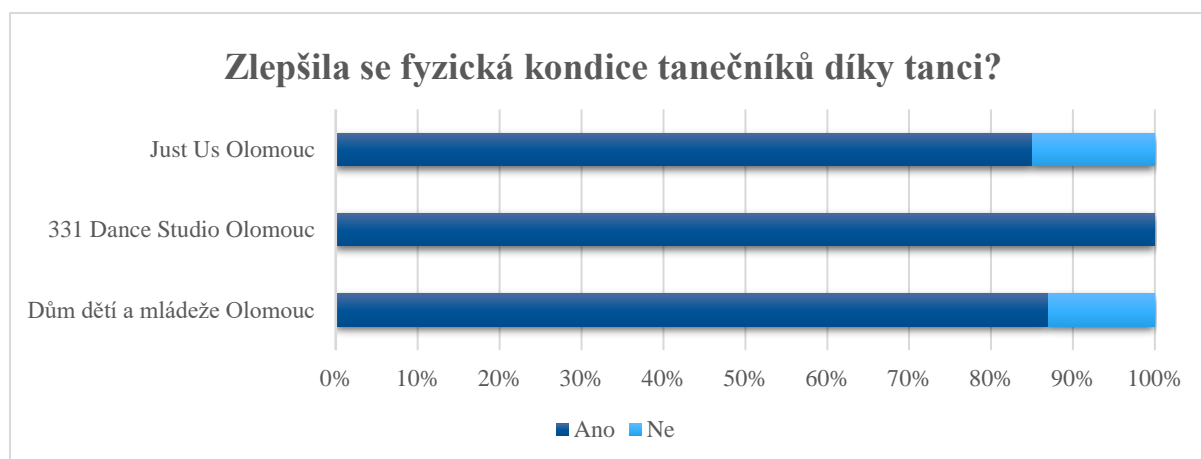
Graf 4. Úroveň fyzické kondice tanečnicků v jednotlivých organizacích

Celková úroveň fyzické kondice tanečnicků Just Us Olomouc je poměrně vysoká, i přesto však 1 tanečník (5 %) uvedl, že je jeho fyzická kondice velmi špatná a další (5 %) uvedl, že je slabá. Další 4 tanečníci (20 %) si myslí, že je jejich kondice spíše slabší. 5 tanečnicků (25 %) uvádí, že je jejich fyzická kondice spíše lepší, 7 (35 %) jich uvádí, že je dobrá a 2 tanečníci (10 %) mají fyzickou kondici na výborné úrovni.

Tanečníci v 331 Dance Studiu Olomouc mají převážně dobrou úroveň fyzické kondice a to u 12 tanečnicků (66,7 %). 4 tanečníci (22,2 %) uvedli, že je jejich úroveň spíše lepší a pouze 2 tanečníci (11,1 %) uvedli, že je spíše slabší.

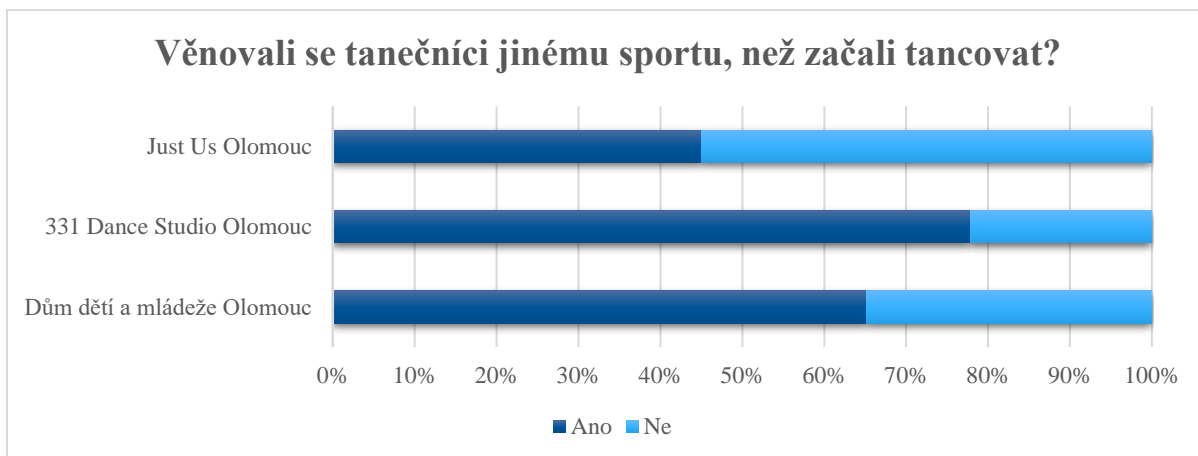
5 tanečnicků (21,7 %) z Domu dětí a mládeže uvedlo, že je jejich fyzická kondice spíše slabší. Většina tanečnicků, celkem 11 z nich (47,8 %), však popisuje svou fyzickou kondici jako spíše lepší, 6 (26,1 %) z nich ji má dobrou a 1 tanečník (4,3 %) dokonce výbornou.

U všech organizací mají horší úroveň fyzické kondice tanečníci, kteří tančí teprve krátce nebo kratší dobu v porovnání s ostatními.



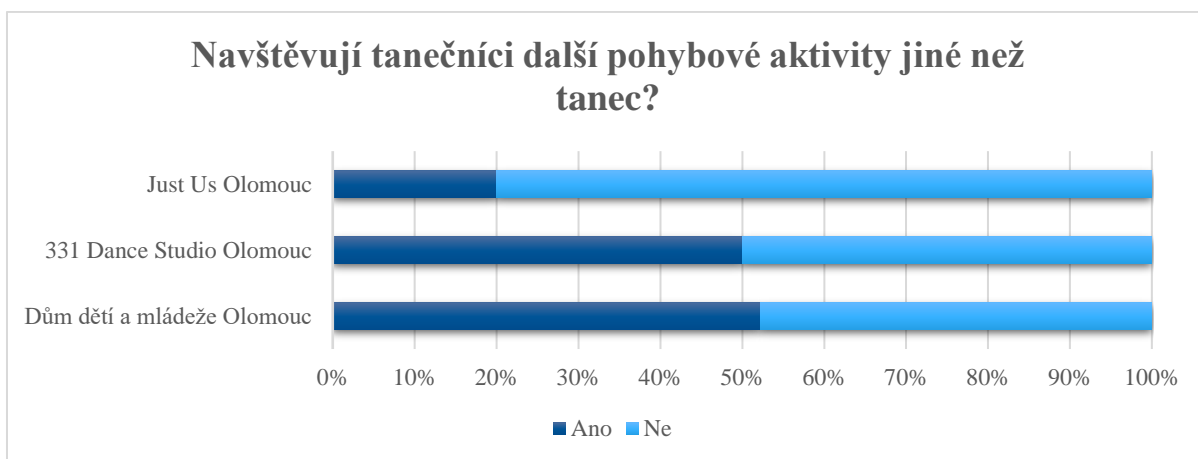
Graf 5. Zlepšila se fyzická kondice tanečnicků díky tanci?

Drtivá většina tanečnicků uvádí, že se jejich fyzická kondice díky tanci zlepšila, v 331 Dance Studiu Olomouc je to dokonce všech 18 tanečnicků (100 %). V Just Us Olomouc s tímto tvrzením nesouhlasí 3 tanečníci (15 %) a v Domě dětí a mládeže s tím nesouhlasí taktéž tři tanečníci (13 %).



Graf 6. Věnovali se tanečníci jinému sportu, než začali tancovat?

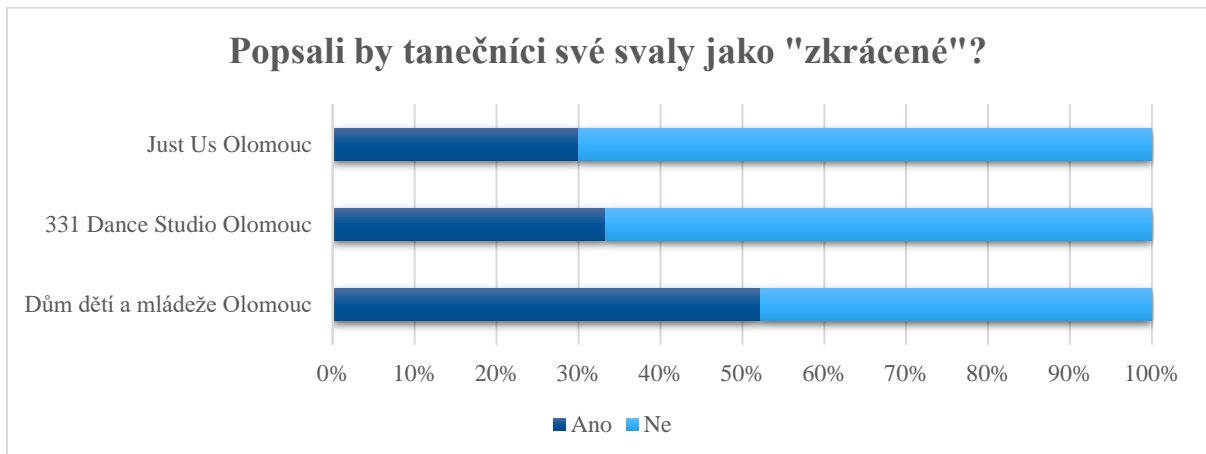
Tanečníci, kteří se žádnému sportu před tančením nevěnovali, tančí již několikátý rok a pravděpodobně již od dětství. Většina z nich se však jinému sportu dříve věnovala. Z Just Us Olomouc dříve sportovalo 9 tanečnicků (45 %), z 331 Dance Studia Olomouc 14 tanečnicků (77,8 %) a z Domu dětí a mládeže 15 tanečnicků (65,2 %). Několik těchto tanečnicků u druhého sportu zůstalo a provozuje ho zároveň s tancem.



Graf 7. Navštěvují tanečníci další pohybové aktivity jiné než tanec?

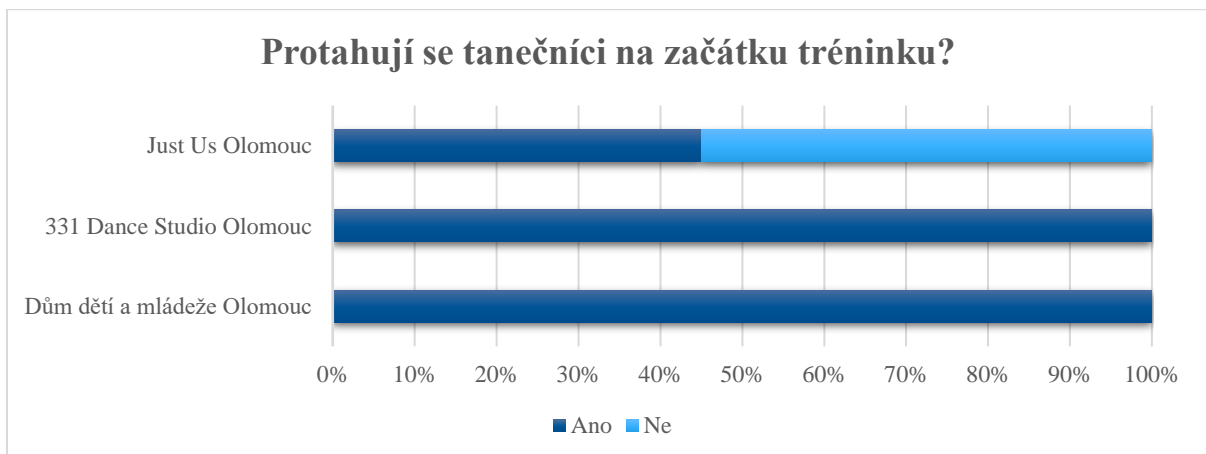
Většina tanečnicků v Just Us Olomouc se jinému sportu či pohybové aktivitě nevěnuje, pár z nich, přesněji 4 tanečníci (20 %), však ano. V 331 Dance Studiu se přesně polovina tanečnicků věnuje jiné pohybové aktivitě a v Domě dětí a mládeže Olomouc se jinému sportu či pohybové aktivitě věnuje 12 osob (52,2 %).

4.3 Strečink



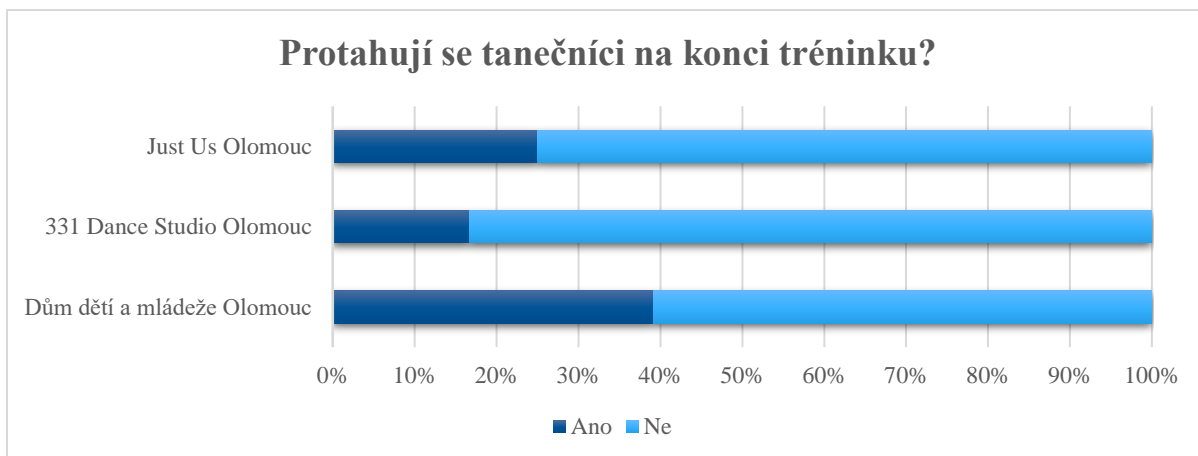
Graf 8. Popsali by tanečníci své svaly jako "zkrácené"?

12 tanečníků (52,2 %) z Domu dětí a mládeže Olomouc by popsalo své svaly jako „zkrácené“. Je to více než polovina tohoto souboru. V ostatních dvou je to o něco lepší, v Just Us Olomouc tak popisuje své svaly 6 tanečníků (20 %) a z 331 Dance Studia Olomouc to také uvádí 6 tanečníků (33,3 %).



Graf 9. Protahují se tanečníci na začátku tréninku?

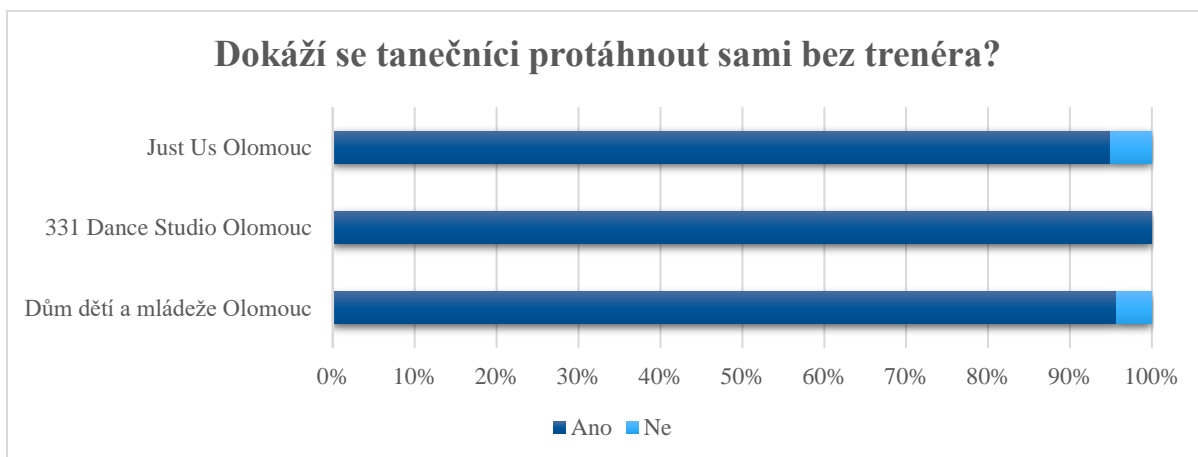
V 331 Dance Studiu Olomouc i v Domě dětí a mládeže Olomouc se všichni tanečníci na začátku tréninku věnují strečinku. V Just Us Olomouc se však strečinku na začátku nevěnuje ani polovina, přesněji se mu věnuje jen 9 tanečníků (45 %).



Graf 10. Protahují se tanečníci na konci tréninku?

Z Just Us Olomouc se na konci tréninku protahuje pouze 5 tanečníků (25 %), z 331 Dance Studia Olomouc pouze 3 tanečníci (16,7 %) a z Domu dětí a mládeže 9 tanečníků (39,1 %).

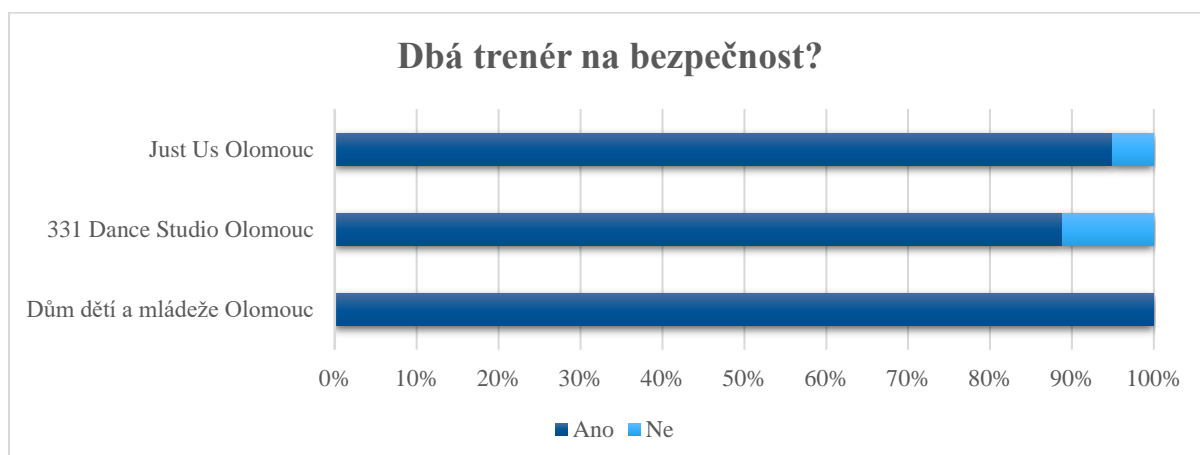
Na konci se protahuje pouze málo lidí z každého souboru, lze tedy usoudit, že tento strečink není pod dohledem trenéra a záleží pouze na dobrovolnosti tanečníka.



Graf 11. Dokáží se tanečníci protáhnout sami bez trenéra?

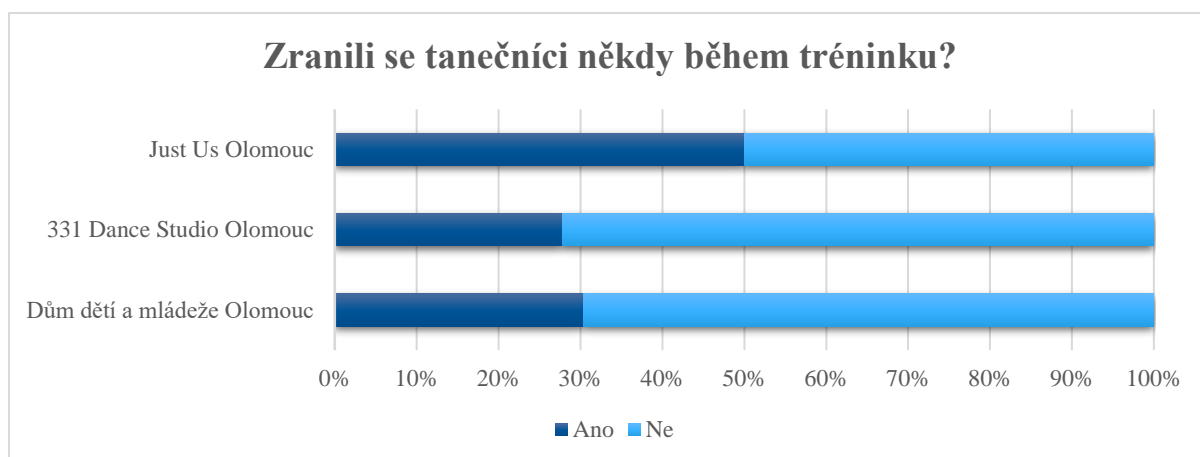
Téměř všichni tanečníci se dokáží protáhnout bez předcvičování svého trenéra. Pouze jeden tanečník z Just Us Olomouc a jeden z Domu dětí a mládeže Olomouc uvedli, že to nedokáží.

4.4 Úrazovost



Graf 12. Dbá trenér na bezpečnost?

V Domě dětí a mládeže všichni tanečníci uvádí, že trenér dohlíží na jejich bezpečnost. Není tomu však v Just Us Olomouc a 331 Dance Studiu Olomouc, kde toto popírá v Just Us Olomouc 1 tanečník (5 %) a v 331 Dance Studiu Olomouc dokonce 2 tanečníci (11,1 %).



Graf 13. Zranili se tanečníci někdy během tréninku?

Tabulka 1. Průměrný počet zranění během tréninku tanečníků za dobu účasti v tanečním souboru a přibližný charakter těchto zranění

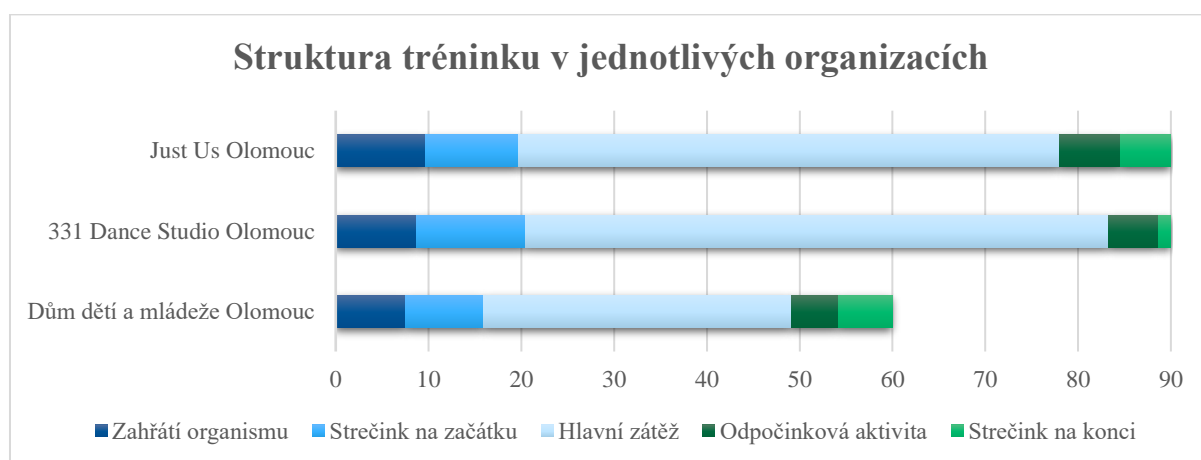
	Průměrný počet zranění	Kloub	Sval	Kůže	Kost
Just Us Olomouc	4	4	5	2	3
331 Dance Studio Olomouc	3	5	4	1	1
Dům dětí a mládeže	2	4	5	1	1
		13	14	4	5

Nejvíce tanečníků, kteří uvádějí, že se někdy během tréninku zranili, je v Just Us Olomouc a to 10 tanečníků (50 %). Průměrně se tito tanečníci zranili celkem čtyřikrát. Převažovala zranění kloubů, svalů a dokonce i kostí.

V 331 Dance Studiu Olomouc je 5 tanečníků (27,8 %), kteří se zranili. Průměrně se tito tanečníci zranili celkem třikrát, nejčastěji si poranili sval či kloub.

Na tanečním tréninku v Domě dětí a mládeže Olomouc se zranilo 7 tanečníků (30,4 %). Průměrně se tito tanečníci zranili celkem dvakrát. Nejčastější byla poranění kloubů a svalů.

4.5 Trénink



Graf 14. Struktura tréninku v jednotlivých organizacích

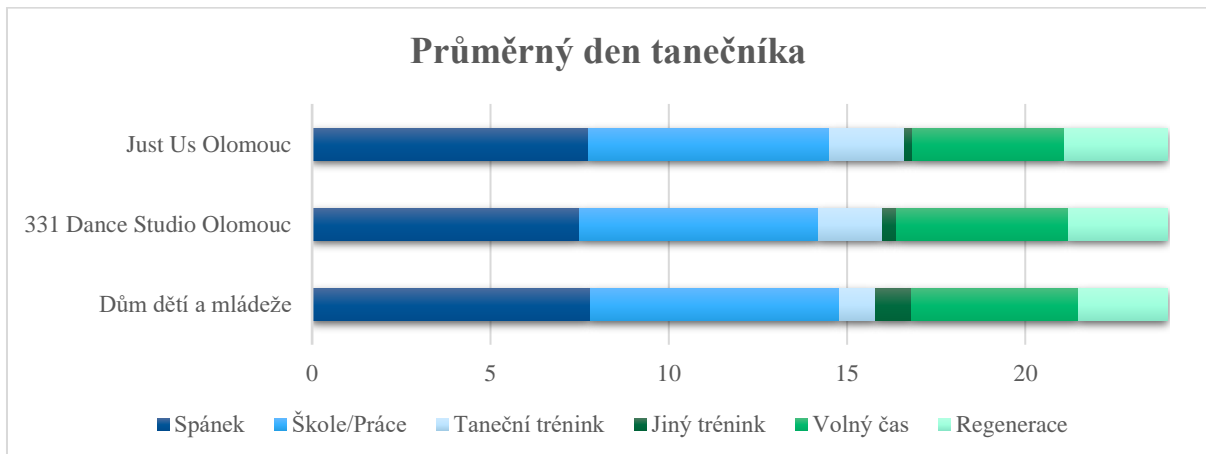
Struktura tréninků jednotlivých organizací je v celku podobná.

Trénink v Just Us Olomouc trvá 90 minut. V tomto čase se věnují přibližně 10 minut zahřívání organismu, 10 minut strečinku na začátku tréninku, necelých 60 minut probíhá hlavní zátěž prokládaná odpočinkovými aktivitami, které dohromady tvoří necelých 7 minut. Na konci probíhá u některých tanečníků strečink trvající přibližně 5 minut.

Hodinu a půl trvá také trénink v 331 Dance Studiu Olomouc. Zahřívání organismu se věnují přibližně 8 minut a strečinku 12 minut. Hlavní zátěž trvá v průměru 63 minut. Odpočinkové aktivity tvoří dohromady necelých 6 minut. Strečink na konci pak provádí jen někteří tanečníci a to během necelých 2 minut.

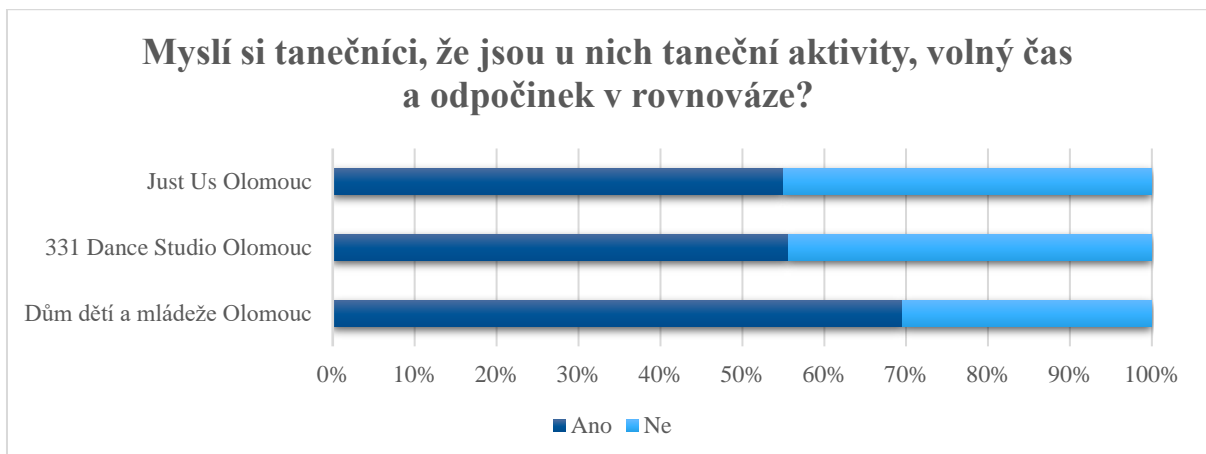
Trénink v Domě dětí a mládeže trvá pouze jednu hodinu. Během této hodiny se tanečníci věnují necelých 8 minut zahřívání organismu, necelých 9 minut strečinku, hlavní zátěž trvá přibližně 33 minut. Odpočinková aktivita trvá zhruba 5 minut a strečinku na konci se tanečníci věnují přibližně 6 minut.

4.6 Denní režim



Graf 15. Průměrný den tanečnicka

Průměrný den tanečnicků z Just Us Olomouc, 331 Dance Studia Olomouc i Domu dětí a mládeže Olomouc se nijak výrazně neliší. Spánek tanečnicků se pohybuje mezi 7 až 8 hodinami, škole či práci se tanečníci věnují přibližně 7 hodin. Volný čas tanečnicků se pohybuje v rozmezí 4 až 5 hodin. Doba regenerace se pohybuje v rozmezí 2 až 3 hodin.



Graf 16. Myslí si tanečníci, že jsou u nich taneční aktivity, volný čas a odpočinek v rovnováze?

Tabulka 2. Znázornění převažujících či naopak chybějících aktivit u tanečníků (viz. Graf 16.)

	Tanec		Volný čas		Odpočinek	
	Převažuje	Chybí	Převažuje	Chybí	Převažuje	Chybí
Just Us Olomouc	4	2	1	3	2	3
331 Dance Studio Olomouc	-	4	1	2	2	1
Dům dětí a mládeže Olomouc	-	6	4	-	3	1

Většina tanečníků je spokojena s množstvím tanečních aktivit, odpočinku i volného času a pociťují, že jsou u nich tyto aktivity v rovnováze. Někteří tanečníci však uvádí, že některých aktivit je víc než jiných či naopak méně.

V Just Us Olomouc je 9 tanečníků (45 %), kteří tyto aktivity v rovnováze nemají. Nejčastěji uvedli jako převažující tanec a jako chybějící volný čas a odpočinek. Je tedy možné, že tanečních aktivit mají někdy moc a na ostatní nezbyvá čas.

8 tanečníků (44,4 %) z 331 Dance Studia Olomouc naopak tvrdí, že taneční aktivity postrádají. Dále uvádějí, že jim občas chybí volný čas, ale převažuje odpočinek.

7 tanečníkům (30,4 %) z Domu dětí a mládeže také chybí převážně taneční aktivity a převažuje volný čas a odpočinek

4.7 Názor tanečníků

Tabulka 3. Příklady názorů tanečníků z Just Us Olomouc na vybrané pojmy spojené s tancem

JUST US OLOMOUC	POZITIVUM	NEGATIVUM
TĚLO	Větší zpevnění, Lepší výdrž, Flexibilita	Pro mé tělo jsou některé věci moc náročné, Boulí klouby a svaly
VOLNÝ ČAS	Aktivně trávený volný čas, Dělám, co mě baví	Nemám žádný volný čas
CÍL (PROČ/NA CO TRÉNUJEŠ)	Naplňuje mě to, Pro mou taneční budoucnost, Na soutěže, Zdokonalení sebe sama	Někdy dochází motivace
JINÉ	Tancem můžeme vyjádřit sebe samotného, Radost z hudby	Občas více stresu ze soutěží

Tabulka 4. Příklady názorů tanečníků z 331 Dance Studia Olomouc na vybrané pojmy spojené s tancem

331 DANCE STUDIO OLOMOUC	POZITIVUM	NEGATIVUM
TĚLO	Lepší fyzická kondice, Zpevnění těla	Bolest svalů, Vyčerpání, pokud je moc akcí
VOLNÝ ČAS	Zábava, Odreagování	Nemůžu moc chybět na trénincích kvůli přípravám na soutěže, Málo volného času
CÍL (PROČ/NA CO TRÉNUJEŠ)	Soutěže, Chci být dobrá, Chci si něco dokázat, Pro radost, Chci se zlepšit v tanci	Zklamání při neúspěchu
JINÉ	Dobrá nálada, Sebeuvědomění	Občas máš jinou představu, než má trenér

Tabulka 5. Příklady názorů tanečníků z Domu dětí a mládeže Olomouc na vybrané pojmy spojené s tancem

DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE OLOMOUC	POZITIVUM	NEGATIVUM
TĚLO	Lepší fyzická zdatnost, Zpevnění těla, Spalování kalorií	Více zranění, Únava po tréninku, Namožené svaly
VOLNÝ ČAS	Smysluplně strávený čas s přáteli	Méně volného času
CÍL (PROČ/NA CO TRÉNUJEŠ)	Trénuji pro potěšení, Chci být zdravá a aktivní, Dělam, co mě baví, Chci se zlepšovat, Cítění hudby, Pro radost	Nižší úroveň než u jiných organizací
JINÉ	Více času s přáteli	Krátký trénink

5. Diskuze

Podle Národní zprávy o zdravím a životním stylu dětí a školáků (Kalman a kol., 2011) je spousta mladých lidí v dnešní době stále méně a méně aktivní. Je proto potřeba, aby si každý člověk našel libovolnou pohybovou aktivitu, která ho bude bavit i naplňovat. Největším motivem k pohybu je pro mladé lidi vzhled a touha dobře vypadat, u žen tato touha sílí. Ani muži nejsou výjimkou, i oni od pohybu očekávají lepší a hezčí vzhled těla. Dalším cílem a motivem proč se hýbat může být i potřeba vyhrát. U žen jde spíše o zábavu a spolu s přáteli trávený čas, i když u některých se touha vyhrát objevuje taktéž. Mnohem silnější je tato touha u mužů. Mezi další důvody, které vedou mladé lidi k pohybu, patří spřátelení se, hlídání si váhy, posilování svého zdraví, být v psychické pohodě, být dobrý ve sportu, užívání si zábavy aj. V námi zkoumaném souboru někteří tanečníci při uvádění názorů napsali jako příklad pozitiv, která s sebou přináší tanec, i spalování kalorií a zpevnění těla. Je tedy možné, že i to byl jeden z důvodů pro zvolení tance jako jejich pohybové aktivity. Další pozitiva, která tentokrát psali do části cíle (proč/na co trénují), se docela lišila. U soutěžních tanečníků se často objevovalo, že trénují převážně kvůli soutěžím a výhrám nebo kvůli tomu, aby sobě i ostatním něco dokázali. Rekreační tanečníci naopak uvedli, že trénují pro radost a potěšení a protože je to baví, také proto, aby byli silní a zdraví a setkávali se přitom s přáteli. Dá se říci, že se výsledky této práce shodují se zjištěním Kalmana a kol.

Králová (2017) uvádí, že strečink je důležitá součást tréninku, jejíž důležitost je často zapomínaná a opomíjená. Na začátku tréninku je podstatné svaly zahřát a připravit na následující zvýšenou aktivitu a následně i protáhnout. Protahování svalů až po tréninku a po výkonu přináší ty výhody, že uklidní svaly a nachystá je k regeneraci. U sportovců, kteří se po výkonu neprotáhnou, mohou vznikat svalové křeče a bolesti, výjimečně se to může rozvinout až ke šlachovým nebo kosterním poraněním. Jako hlavní výhody protahování uvádí prevenci úrazů a zranění, udržování svalů a šlach pružných, urychlování regenerace svalů po tréninku, rehabilitaci, aj. Zpracování výsledků dotazníků potvrdilo důležitost strečinku. U tanečníků, kteří se strečinku nevěnovali pořádně ani na začátku ani na konci, byla zaznamenána nejvyšší úroveň úrazovosti. Dvě organizace, které mají 100% věnování se strečinku na začátku tréninku, mají míru úrazovosti nižší i přes stále menší než 50% věnování se strečinku na konci tréninku.

Hrušová (2015) říká, že tanec je výbornou aktivitou pro zlepšení fyzické kondice a také může podpořit tvorbu nových sociálních vazeb a rozvoj psychologických aspektů. Tanec by neměl sloužit jen jako prostředek pro pohyb těla, ale také jako prostředek pro odreagování od stresu a všedních starostí. Pro každého tanečníka je důležité si toto uvědomit, pokud tak

neudělá, je možné, že tělo bude na špičkové úrovni, ale psychicky a později i fyzicky bude tanečník zcela vyčerpán. Je tedy důležité brát zřetel jak na výkon, tak na regeneraci a relaxaci a také je důležité umět si rozvrhnout tréninky a jiné aktivity tak, aby tanečníkovi zbyl volný čas i čas pro regeneraci. Několik tanečníků uvedlo, že kvůli velkému množství tréninků a jiných tanečních aktivit postrádají čas na regeneraci či volný čas celkově. Pokud se budou tanečníci takto vyčerpávat dlouhodobě, je možné, že vyhoří, tanec se jim spojí s nepříjemným prožitkem úrazu či vyčerpání a ztratí o něj zájem.

6. Závěr

Hlavním cílem této práce bylo porovnání soutěžních a rekreačních tanečníků, které se týkalo vybraných oblastí životního stylu – úrazovosti, regenerace, pohybových aktivit a volného času. Záměrem této práce je teoretické seznámení čtenáře s touto problematikou a druhým záměrem je využití zjištěných poznatků k lepšímu vedení trénovaných souborů.

Teoretická část práce se věnuje poznatkům o vybraných oblastech životního stylu. Jsou zde rozepsány poznatky o regeneraci a o jejích formách a prostředcích, dále také poznatky o úrazech a jsou zde představeny i nejčastější podmínky pro vznik úrazů typické pro tanečníky. V rámci pohybové aktivity je zde uveden tanec, konkrétně street dance, jeho vliv na mládež a emocionální prožitky způsobené tancem. Ve stejné kapitole jako tanec se nachází i poznatky o tréninku a tělesné kondici. Na konci teoretické části je čtenář seznámen s charakteristikou mládeže, jež lze rozdělit na dvě období, která se v literatuře používají častěji a jsou zde také zmíněna a to dorostový věk a období plné dospělosti.

Praktická část práce se zabývá porovnáváním výše zmíněných oblastí mezi soutěžními a rekreačními tanečníky ve věku 15 až 25 let z 3 olomouckých organizací – Dům dětí a mládeže Olomouc, 331 Dance Studio Olomouc a Just Us Olomouc. Součástí výzkumu bylo i zjištění názoru, konkrétně pozitiv a negativ, tanečníků na vybrané pojmy související s tancem. Ke zjištění těchto poznatků byla použita metoda dotazníku. Dotazník vyplnilo celkem 61 tanečníků.

Z výsledků vyplývá, že velký počet soutěžních tanečníků, převážně ti z Just Us Olomouc, je ohrožen častějšími úrazy než tanečníci rekreační a to převážně z důvodu většího počtu tanečních tréninků a akcí a také z důvodu nedostatečné regenerace a strečinku a kvůli vysoké míře zátěže. V této organizaci se strečinku na začátku tréninku věnuje pouze 45 % tanečníků a na konci tréninku ještě méně tanečníků a to 25 %. I když se tanečníci z 331 Dance Studia Olomouc a z Domu dětí a mládeže Olomouc na začátku protahují všichni, na konci se strečinku věnuje pouze 16,7 % tanečníků z 331 Dance Studia Olomouc a 39,1 % z Domu dětí a mládeže Olomouc. V souvislosti s tímto a četností tréninku a jiných akcí lze pak pohlédnout i na rozdíly v míře úrazovosti. Přesně 50 % tanečníků z Just Us Olomouc uvádí, že se během tréninku zranilo, z 331 Dance Studia Olomouc to uvádí 27,8 % tanečníků a z Domu dětí a mládeže Olomouc 30,4 % tanečníků. Někteří tanečníci, převážně ti soutěžní, kvůli vysoké míře tanečních aktivit postrádají volný čas či odpočinek a některým rekreačním tanečníkům naopak taneční aktivity chybí a mají volného času moc.

Souhrn

Tato bakalářská práce uvádí základní informace o vybraných oblastech životního stylu – o úrazovosti, pohybové aktivitě, regeneraci a volném času. Dále také popisuje street dance, kterému se věnují zkoumané organizace, a období dorostového věku a plné dospělosti, tato období můžeme shrnout jako období mládeže.

Cílem této práce bylo porovnat míru úrazovosti a regenerace, strukturu tréninku, taneční úroveň i úroveň fyzické kondice mezi soutěžními a rekreačními tanečníky. Potřebné informace byly získány metodou dotazníku, který vyplnilo celkem 61 tanečníků ze tří olomouckých organizací – Just Us Olomouc, 331 Dance Studio Olomouc a Dům dětí a mládeže Olomouc.

Výsledkem této práce je zjištění, že poměrně vysoký počet soutěžních tanečníků je ohrožen kvůli časté taneční aktivitě a nedostatečné regeneraci častějšími úrazy než tanečníci rekreační. Struktura tréninků a všedních dnů všech těchto tanečníků je vcelku podobná, rozhodující je však četnost všech tréninků a jiných tanečních aktivit.

Klíčová slova: tanec, trénink, úrazovost, odpočinek, životní styl, tanečník, strečink

Summary

This bachelor thesis presents basic information about selected lifestyle areas such as accident rate, physical activity, regeneration and free time. It also describes street dance in which involved organizations are interested in. Information about adolescent age and full adulthood can be found here together with description of youth.

The aim of this thesis is to compare the number of accidents and the amount of regeneration, the structure of training, dance level and also the level of physical condition among competition dancers and recreational dancers. This information was obtained by the questionnaire method. 61 dancers from three different organizations in Olomouc – Just Us Olomouc, 331 Dance Studio Olomouc and Dům dětí a mládeže Olomouc have completed it.

The result of this thesis is a finding that a high amount of competition dancers is at higher risk of injuries than recreational dancers due to more frequent dance activity and the lack of regeneration. Structure of their training and their typical days is quite similar. However, the frequency of all training and other dance activities was found to be crucial.

Key words: dance, training, accident rate, rest, lifestyle, dancer, stretching

Referenční seznam

1. ANSHEL, M. H. *Applied Health Fitness Psychology*. Leeds: Human Kinetics. 2014, 281 s. ISBN 1-4504-0062-0.
2. BALAŠ, R. *Tance 20. století*. Olomouc: HANEX, 2003, 87 s. ISBN 80-85783-40-1.
3. ČESKÁ RADA DĚTÍ A MLÁDEŽE. *Mládež České republiky: Informační publikace o dětech a mládeži v České republice*. Praha: Tiskárna Polička. 2008, 29 s. Dostupné z WWW: <<http://www.crdm.cz/download/publikace/mladez-CR-web.pdf>>.
4. DOVALIL, J. a kol., *Lexikon sportovního tréninku*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
5. DOVALIL a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
6. DUNCANOVÁ, I. *Tanec*. Praha: Družstvo Dílo, 1947, 43 s.
7. FIEDLER, M. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX, 2003, 71 s. ISBN 80-85783-41-X.
8. GEIST, B. *Sociologický slovník*. Praha: Victoria Publishing a. s., 1992, 647 s. ISBN 80-85605-28-7.
9. GRIVNA, M. a kol. *Dětské úrazy a možnosti jejich prevence*. Praha: Centrum úrazové prevence 2. LF UK a FN Motol, 2003, 144 s. ISBN 80-239-2063-4.
10. HRUŠOVÁ, D. *Effect of dancing on subjective experiences and psychological state of dancers*. Journal of human sports and exercise, 2015. ISSN 1988-5202
11. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Havlíčkův Brod: Grada. 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
12. JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990, 250 s. ISBN 80-7033-052-X
13. KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2011, 112 s. ISBN 978-80-244-2986-1.
14. KOPECKÝ, M., TOMANOVÁ, J., KIKALOVÁ, K. *Základní charakteristiky ontogenetického vývoje*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2014, 66 s. ISBN 978-80-244-3982-2.
15. KRÁLOVÁ, L. *Strečink po tréninku* [online]. 2017 [cit. 2019-04-03]. Dostupné z WWW: <<https://www.myprotein.cz/blog/trenink/strecink-po-treninku/>>
16. KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010. 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.

17. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 221 s.
18. MACHÁČ, M., MACHÁČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991, 125 s. ISBN 80-7066-485-1.
19. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2008, 269 s. ISBN 978-80-7184-867-7.
20. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
21. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A., *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2008, 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
22. PAYNEOVÁ, H. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999, 239 s. ISBN 80-7178-213-0.
23. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006, 242 s. ISBN 9788024616025.
24. STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011, 136 s. ISBN 978-80-247-3646-4.
25. STEINBERG, N., SIEV-NER, I., PELEG, S., DAR. G., MASHARAWI, Y., ZEEV, A., HERSHKOVITZ, I. *Injury patterns in young, non-professional dancers*. Journal of sport sciences. 2011, 29(1), 47-54. ISSN 1466-447X
26. STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Moraviapress a. s., 2004, 125 s. ISBN 80-903350-2-0.
27. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie. 2. vydání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.
28. ŠMOLÍK, P. a kol. *Pohybová výchova. 1. vyd.* Praha: Mladá fronta, 1985. 253 s. ISBN 23-05485.
29. VOKURKA, M., HUGO, J. a kol. *Praktický slovník medicíny. 4. rozšířené vydání*. Praha: Maxdorf, 1995, 477 s. ISBN 80-85800-28-4.
30. WADE, J. *Štíhlá a krásná: Program pro dokonalou postavu*. Praha: Ottovo nakladatelství – Cesty, 2002, 48 s. ISBN 80-7181-664-7.

Seznam zkratk, tabulek, grafů

Seznam zkratk

(Atd.) – a tak dále

(Aj.) – a jiné

(Např.) – například

(Tzn.) – to znamená

(Resp.) - respektive

Seznam grafů

Graf 1. Taneční úroveň tanečníků v jednotlivých organizacích

Graf 2. Průměrný počet tanečních akcí, kterých se během školního roku zúčastní tanečníci jednotlivých organizací

Graf 3. Kdo přivedl tanečníky k tanci?

Graf 4. Úroveň fyzické kondice tanečníků v jednotlivých organizacích

Graf 5. Zlepšila se fyzická kondice tanečníků díky tanci?

Graf 6. Věnovali se tanečníci jinému sportu, než začali tancovat?

Graf 7. Navštěvují tanečníci další pohybové aktivity jiné než tanec?

Graf 8. Popsali by tanečníci své svaly jako "zkrácené"?

Graf 9. Protahují se tanečníci na začátku tréninku?

Graf 10. Protahují se tanečníci na konci tréninku?

Graf 11. Dokáží se tanečníci protáhnout sami bez trenéra?

Graf 12. Dbá trenér na bezpečnost?

Graf 13. Zranili se tanečníci někdy během tréninku?

Graf 14. Struktura tréninku v jednotlivých organizacích

Graf 15. Průměrný den tanečníka

Graf 16. Myslí si tanečníci, že jsou u nich taneční aktivity, volný čas a odpočinek v rovnováze?

Seznam tabulek

Tabulka 1. Průměrný počet zranění během tréninku tanečníků za dobu účasti v tanečním souboru a přibližný charakter těchto zranění

Tabulka 2. Znázornění převažujících či naopak chybějících aktivit u tanečníků (viz. Graf 16.)

Tabulka 3. Příklady názorů tanečníků z Just Us Olomouc na vybrané pojmy spojené s tancem

Tabulka 4. Příklady názorů z 331 Dance Studia Olomouc na vybrané pojmy spojené s tancem

Tabulka 5. Příklady názorů tanečníků z Domu dětí a mládeže Olomouc na vybrané pojmy spojené s tancem

Seznam příloh

1. Dotazník
2. Informovaný souhlas

Přílohy

Příloha 1

Dotazník k bakalářské práci

Milý tanečníku,

Ráda bych tě požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce, na téma *Životní styl tanečně orientovaných mladých lidí na Olomoucku*. Tento dotazník je zcela anonymní. Tvé odpovědi budou sloužit k porovnání vybraných oblastí životního stylu soutěžních a rekreačních tanečníků v praktické části mé práce.

V některých otázkách budeš mít na výběr ze dvou či více odpovědí, zvolenou odpověď prosím zakroužkuj. Tam, kde je vyznačená linka, piš prosím čitelně.

Děkuji ti za pomoc ☺

Barbora Skácelíková

Studentka 3. ročníku kombinovaného bakalářského studia, obor Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání a Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

-
1. Pohlaví: žena muž
 2. Věk: _____
 3. Jsi student nebo pracuješ? Student Pracující
 4. Kolik let se tanci věnuješ? _____
 5. Kterou organizaci/studio/taneční školu navštěvuješ?

 6. Jak bys nejlépe popsal/a svou taneční úroveň?
 - a) Začátečník
 - b) Pokročilý začátečník
 - c) Mírně pokročilý
 - d) Pokročilý
 7. Kolikrát za školní rok se přibližně aktivně zúčastníš následujících akcí?
 - a) Vystoupení _____
 - b) Battle _____
 - c) Soutěž _____
 - d) Workshop _____

8. Kdo tě k tanci přivedl?
- Rodiče
 - Kamarádi
 - Já
 - Jiná odpověď: _____
9. Jak bys popsal/a svou fyzickou kondici?
- Velmi špatná
 - Slabá
 - Spíše slabší
 - Spíše lepší
 - Dobrá
 - Výborná
10. Zlepšila se tvá fyzická kondice díky tanci? ANO NE
11. Než jsi začal/a tančit, dělal/a jsi jiný sport? ANO NE
12. Popsal/a bys své svaly jako zkrácené? ANO NE
13. Protahuješ se na začátku tréninku? ANO NE
14. Protahuješ se na konci tréninku? ANO NE
15. Dokážeš se protáhnout sám/sama bez trenéra? ANO NE
16. Dbá tvůj trenér na bezpečnost? ANO NE
17. Navštívuješ další pohybové útvary jiné než tanec? ANO NE
18. Zranil/a ses někdy během tréninku? ANO NE

Pokud tvá odpověď na otázku č. 18 byla ANO, kolikrát ses zranil/a? _____

Kterou část těla sis poranil/a? Kloub Sval Kůže Kost Jiné

19. Kolikrát týdně trénuješ? _____
20. Jak dlouho trénink trvá? _____ minut

Rozděl přibližně tyto minuty mezi následující aktivity podle toho, jak dlouho se jim na tréninku věnuješ:

- Zahřátí organismu _____
- Strečink na začátku _____
- Hlavní zátěž _____
- Odpočinková aktivita _____
- Strečink na konci _____

21. Rozděl svůj jeden průměrný den (24 hodin) mezi tyto aktivity (piš celé hodiny):

- a) Spánek _____
- b) Škola/Práce _____
- c) Taneční trénink _____
- d) Jiný trénink _____
- e) Volný čas _____
- f) Regenerace _____

22. Když pomineš školu/práci, myslíš si, že jsou u tebe níže uvedené činnosti pocitově v rovnováze? ANO NE

Tanec X Volný čas X Odpočinek

Pokud tvá odpověď byla NE, zakroužkuj činnost, která převažuje, a podtrhni, kterou postrádáš.

23. Nyní si představ, že někomu, kdo dřív netančil, doporučuješ tanec jako jeho novou pohybovou aktivitu. K jednotlivým bodům se pokus napsat alespoň jedno pozitivum a jedno negativum.

TVRZENÍ	POZITIVUM	NEGATIVUM
TĚLO		
VOLNÝ ČAS		
CÍL (PROČ/NA CO TRÉNUJEŠ)		
JINÉ		

Ještě jednou děkuji za tvůj čas a ochotu!

Informovaný souhlas s vyplněním dotazníku

Vážení rodiče, zákonní zástupci,

Jmenuji se Barbora Skácelíková a jsem studentkou Pedagogické fakulty na Univerzitě Palackého v Olomouci. Obracím se na Vás se žádostí o spolupráci Vašeho dítěte na výzkumném šetření mé bakalářské práce. Ta má za cíl prostřednictvím dotazníku porovnat vybrané aspekty životního stylu soutěžních a rekreačních tanečnicků.

Otázky v dotazníku se týkají struktury tréninku a průměrného dne tanečnicka, míry úrazovosti na tréninku, fyzické kondice dítěte a strečinku. Dotazník je anonymní, dotazovaný uvede pouze svůj věk, pohlaví a organizaci, ve které se tanci věnuje. Získané informace jsou důvěrné a budou sloužit pouze pro účely mé bakalářské práce.

V případě Vašeho souhlasu předejte prosím tento list trenérovi Vašeho dítěte. Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci na výzkumném šetření.

Barbora Skácelíková

Souhlasím / Nesouhlasím s vyplněním dotazníku mým dítětem

.

Podpis rodiče/zákonného zástupce:

.....

Anotace

Jméno a příjmení:	Barbora Skácelíková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petra Kurková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Životní styl tanečně orientovaných mladých lidí na Olomoucku
Název práce v angličtině:	The lifestyle of dance-oriented young people in Olomouc district
Anotace práce:	Tato práce se věnuje zkoumání vlivu tanečních aktivit na životní styl mladých tanečníků na Olomoucku. Cílem této práce je zjistit rozdíly či podobnosti vybraných oblastí životního stylu u soutěžních a rekreačních tanečníků. V teoretické části práce jsou objasněny pojmy jako životní styl, úrazovost, regenerace a pohybová aktivita, ve které je i přiblížen street dance, což je forma tance, kterou se dotazovaní zabývají. V praktické části práce je zkoumána převážně výše úrazovosti, regenerace a také vyvážení mezi tréninky, volným časem a odpočinkem. Všechny tyto aspekty byly získány od objektů kvantitativní metodou formou polostandardizovaného dotazníku. Výsledek této práce nám poskytuje informace z pohledu trénovaných, které mají vliv na další průběh tréninků a výuky tance.
Klíčová slova:	tanec, trénink, úrazovost, odpočinek, životní styl, tanečník, strečink
Anotace práce v angličtině:	This thesis is dedicated to research of dance activities' influence on the lifestyle of young dancers in Olomouc district. The aim of this thesis is to find out the differences or similarities in chosen aspects of lifestyle of recreational and competition dancers. In theoretical part, there are clarified concepts such as lifestyle, accident rate, regeneration and physical activity that contains information about street dance – the form of dance that

	<p>the participating organizations and dancers are interested in. The practical part is mainly interested in the amount of accident rate and regeneration and in the balance of dance activities, free time and rest. All these aspects are collected by quantitative method of survey. The result of this thesis provide us with information from the dancer's point of view that may influence further course of training and dance lectures.</p>
Klíčová slova v angličtině:	dance, training, accident rate, rest, lifestyle, dancer, stretching
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Dotazník Příloha 2 Informovaný souhlas
Rozsah práce:	51
Jazyk práce:	Český jazyk