

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pohybové schopnosti tanečníků kategorie junior

Movement abilities of junior category dancers

Markéta Žejdlová

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B TVS – ZS

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Pohybové schopnosti tanečníků kategorie junior potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 03.12.2023

## Poděkování

Ráda bych poděkovala mé vedoucí práce PaedDr. Janě Hájkové za pomoc s vypracováním mé bakalářské práce a za velice cenné rady.

## **ABSTRAKT**

Cílem této bakalářské práce je zjistit úroveň pohybových schopností tanečníků věkové kategorie juniorů, a to v závodních tanečních stylech show dance, disco dance, hip hop a balet. Bakalářská práce by měla ukázat případné rozdíly v úrovni pohybových schopností tanečníků dle jednotlivých stylů tance.

K dosažení tohoto cíle jsem použila dvě metody, a to testovou baterii Unifittest (6-60) a anketu. Testování bylo uskutečněno na třech tanečních školách, jedné z Prahy, a to baletní škola Terpsichoré a dvou z Ústí nad Labem Dance center Marverci a Freedom.

Pomocí testů jsem testovala pohybové schopnosti respondentů dle jednotlivých tanečních stylů a porovnávala je mezi sebou. Na základě ankety jsem zjistila, že se většina respondentů věnuje závodnímu tanci více jak 5 let, konkrétně 25 tanečníků z 32 respondentů. Všechny 32 respondentů uvádí, že se věnují tanci více jak 3 hodiny týdně.

Výsledky bakalářské práce ukazují, že silové a rychlostní schopnosti mají nejlepší tanečníci hip hopu. Vytrvalostní schopnosti mají na nejvyšší úrovni tanečníci baletu. Nejlepší flexibilitu mají tanečníci disco dance a baletu. Výsledky testů a porovnání odpovědí z ankety ukazují, že nejenom styl tance, ale i délka tréninku ovlivňuje pohybové schopnosti.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Pohybová schopnost, tanec, styly tance, Unifittest (6-60), juniorská kategorie

## **ABSTRACT**

The aim of this bachelor's thesis is to find out the level of movement skills of dancers of the junior age category, namely in the competitive dance styles of show dance, disco dance, hip hop and ballet. The bachelor's thesis should point to possible differences in the level of movement abilities of dancers according to individual dance styles.

To achieve this goal, I used two methods, the Unifittest test battery (6-60) and a survey. The testing was carried out at three dance schools, one from Prague, the Terpsichoré ballet school, and two from Ústí nad Labem, Dance centers Marverci and Freedom.

Using the tests, I tested the movement abilities of the respondents according to individual dance styles and compared them with each other. Based on the survey, I found out that the majority of respondents have been involved in competitive dancing for more than 5 years, namely 25 dancers out of 32 respondents. All 32 respondents state that they dance more than 3 hours a week.

The results of the bachelor's thesis show that the best hip hop dancers have strength and speed abilities. Ballet dancers have the highest level of endurance. Disco dance and ballet dancers have the best flexibility. The results of the tests and the comparison of the answers to the questionnaire show that not only the style of dance, but also the duration of the training affects movement abilities.

## **KEYWORDS**

Movement ability, dance, dance styles, Unifittest (6-60), junior category

## Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická část.....	8
1.1 Pohybové schopnosti.....	8
1.1.1 Kondiční schopnosti.....	10
1.1.2 Silové schopnosti .....	10
1.1.3 Rychlostní schopnosti .....	12
1.1.4 Vytrvalostní schopnosti.....	14
1.1.5 Koordinační pohybové schopnosti.....	15
1.1.6 Flexibilita .....	17
1.2 Tanec .....	19
1.3 Dělení tance podle způsobu provozování.....	21
1.4 Taneční styly .....	22
1.4.1 Hip hop.....	22
1.4.2 Disco dance .....	23
1.4.3 Balet .....	24
1.4.4 Show dance .....	25
1.5 Struktura sportovního výkonu.....	27
2 Praktická část .....	31
2.1 Cíle a úkoly práce.....	31
2.2 Výzkumné otázky.....	31
2.3 Metody a postup práce .....	32
2.4 Unifittest a anketa .....	34
3 Výzkumná část.....	37
3.1 Zkoumaný soubor.....	37

3.2	Výsledková část .....	39
3.3	Porovnání výzkumných otázek .....	50
4	Diskuse.....	52
5	Závěry .....	57
6	Seznam použité literatury.....	59
7	Seznam příloh.....	63

## Úvod

Tanec je jedna z nejstarších činností, která je provozována lidmi již od pravěku. Dříve byl tanec spojen především s náboženskými rituály, ale postupem času prošel výraznými změnami a dnes je vnímán jako zábavná aktivita pro potěšení a radost. Mnoho tanečních stylů vzniklo již před lety, avšak stále vznikají nové moderní styly.

Tanec je uměním, které umožňuje vyjádřit emoce a příběhy skrze pohyb. Snahou každého tanečníka je vyjádřit své myšlenky takovým způsobem, aby publikum porozumělo příběhu. Vysoká úroveň pohybových schopností, jež přispívá k celkové zdatnosti a vysoké úrovni tance, je jedním z dalších cílů, kterých se tanečník snaží dosáhnout.

Výhoda tance oproti jiným sportům spočívá v tom, že kombinuje fyzickou aktivitu, umělecký projev a sociální interakci. Z toho vyplývá, že tancem si jedinec zlepšuje rovnováhu, kondici, sílu, pružnost, správné držení těla a psychickou pohodu.

Bakalářská práce se zabývá výzkumem pohybových schopností tanečníků ve věkové kategorii juniorů, což je věková kategorie od 11 do 16 let, standardně od 12 do 15 let. Zkoumá čtyři různorodé taneční styly: hip hop, show dance, disco dance a balet. Cílem je zjistit případné rozdíly mezi těmito styly a porovnat naměřené výsledky pomocí Unifittest (6-60).

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala, protože sport a konkrétně tanec je mi velmi blízký. Tanci se věnuji již od 10 let a je mou nedílnou součástí. Během let jsem vyzkoušela vícero tanečních stylů. Mou hlavní motivací bylo zpracovat takovou bakalářskou práci, která poskytne výsledky výzkumu ohledně pohybových schopností v tanci.

Touto bakalářskou prací se snažím přispět k podpoře tance jako prostředku pro zlepšení celkové kondice a hlavně zdokonalení se v pohybových schopnostech, které jsou velmi klíčové pro následný celkový rozvoj jednotlivce.

Také si myslím, že provedené šetření a následné výsledky mohou napomoci k celkovému pochopení, který taneční styl rozvine nejvíce danou pohybovou schopnost. Dále mohou výsledky pomoci budoucím tanečníkům s výběrem konkrétního stylu tance.



# 1 Teoretická část

V první části kapitoly budou vysvětleny druhy pohybových schopností a jejich dělení. V druhé části kapitoly bude popsán tanec, jeho dělení dle způsobu provozování a dále budou vysvětleny styly tanců hip hop, street dance, show dance a balet. Zbývající část kapitoly bude věnována sportovní struktuře výkonu.

## 1.1 Pohybové schopnosti

Pohyb je velmi důležitý pro každého z nás, a to jak ze zdravotních důvodů, tak i pro naše duševní zdraví. Pokud jde o definici samotného pohybu, tak se jedná o proces změny polohy těla v prostoru. Důležitost pohybu je nutné vnímat již od útlého věku, kdy se naše těla nejvíce vyvíjí. Lidské tělo se dokáže přizpůsobit jakékoliv aktivitě jednotlivce, a to i přes to, že daná aktivita vede k nadměrně vysoké zátěži.<sup>1</sup> V případě, že bude jednatel pravidelně zatěžovat svůj organismus, jeho tělo se adaptuje, což povede k vyšší zdatnosti a výkonnosti.

Vnitřním předpokladem pro pravidelné zatěžování organismu a současně i pro samotný pohyb jsou pohybové schopnosti jednotlivce.<sup>2</sup>

Pohybové schopnosti lze definovat jako: „*relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, ve které se také projevují. V každé pohybové schopnosti lze rozpoznat projevy rychlosti, síly, vytrvalosti atd., jejich poměr je v konkrétních případech různý, závisí přitom na pohybovém úkolu, který je plněn.*“ (Dovalil, 1986, s. 7).

Pohybová schopnost je často zaměňována s pojmem pohybová dovednost. Pohybová dovednost je motorickým učením získaný předpoklad a naopak pohybová schopnost je vrozený předpoklad.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> *Pohybová aktivita a zdraví* [online]. 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinami-tym/kongresy/po-kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/>

<sup>2</sup> DOVALIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia, 1986.

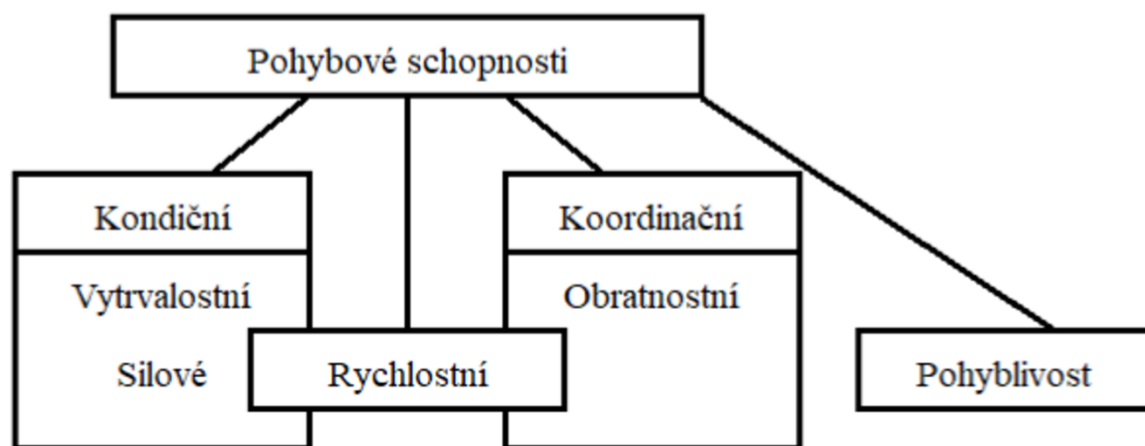
<sup>3</sup> MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

Pohybovou schopnost jedince ovlivňuje velké množství faktorů. Hlavním faktorem je genetika, což je dědičnost živých organismů. Jednoduše řečeno genetika je to, co máme dáno do vínku od svých rodičů či příbuzných.<sup>4</sup> Genetika hraje zásadní roli v určení přirozených fyzických dispozic, včetně typu svalových vláken a dalších určujících genetických předpokladů.<sup>5</sup>

Pohybové schopnosti lze dělit dle nejrůznějších autorů, nejvíce vyhovující pro tuto danou bakalářskou práci je dělení dle autorů Měkoty a Blahuše.

Dle těchto autorů se pohybové schopnosti dělí na kondiční, rychlostní, koordinační a pohyblivost.

V další části kapitoly budou představeny tyto jednotlivé pohybové schopnosti.



Obr. 1, Schéma rozdělení pohybových schopností (Měkota, Blahuš, 1983)

<sup>4</sup> CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Věda pro praxi (Olympia). Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

<sup>5</sup>DOVALIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia, 1986.

### 1.1.1 Kondiční schopnosti

Kondiční schopnosti jsou dle autora Miroslava Choutky specifické fyzické vlastnosti a dovednosti, které ovlivňují celkovou fyzickou kondici jedince. Tyto schopnosti ovlivňují vykonanou fyzickou práci a výkon při sportovní aktivitě. Mezi kondiční schopnosti patří silové, rychlostní, vytrvalostní, koordinační a flexibilita.

Všechny pohybové kondiční schopnosti jsou při dostatečném tréninku zdokonaleny. Pravidelné cvičení, které zahrnuje pestré aktivity, zaručeně povede ke zlepšení schopností a také ke zvýšení fyzické kondice jedince. Tyto všechny schopnosti jsou na sebe navázané a důležité jsou úplně všechny, tedy společně jde o jakýsi komplex pro celkovou pohybovou kondici. Z tohoto důvodu u mladších dětí dbáme na to, aby měly všestranný komplexní trénink a cviky, což upřednostňujeme před jednotlivými prvky a nekomplexním tréninkem. Z hlediska kvalitního vývoje dětí a zdatné kondice je toto klíčové.<sup>6</sup>

### 1.1.2 Silové schopnosti

Mezi další pohybové schopnosti patří silové schopnosti, jež můžeme definovat jako: „*schopnosti, při kterých můžeme překonat či udržet vnější odpor svalovou kontrakcí.*“ (Panuška, 2014, s. 29). Jinak řečeno se jedná o překonání nebo udržení vnějšího odporu pomocí svalového úsilí.

Silové schopnosti jsou základní a rozhodující schopností jedince. Bez těchto schopností by se ostatní motorické schopnosti neprojevíly. Silové schopnosti můžeme dělit na statické silové schopnosti a dynamické silové schopnosti.<sup>7</sup>

Statické silové schopnosti jsou ty, u kterých se nevyvíjí ani se nekoná mechanická práce, tedy svalová kontrakce je minimální, velice důležité je, že délka svalového napětí zůstává stejná, což znamená, že jde o izometrickou kontrakci svalu. Lze si to představit tak, že u této

---

<sup>6</sup> CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Věda pro praxi (Olympia). Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

<sup>7</sup> PANUŠKA, Přemysl. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3391-6.

silové schopnosti se neprojevuje úsilí pohybem, ale nejčastěji jde o udržení těžkých břemen ve stejné poloze či udržení těla ve stejné poloze co nejdelší dobu.

Z tohoto důvodu jsou dva typy statických silových schopností, a to jednorázová a vytrvalostní. U jednorázové se například snažíme zvednout co nejvyšší váhu a u vytrvalostní se snažíme co nejdelší čas udržet břemeno. Mezi sporty, ve kterých využívají sportovci statickou sílu, patří např. sportovní gymnastika a u tance lze uvést zvedané figury, při kterých jde o udržení živého břemene.

Dynamické silové schopnosti jsou schopnosti, u kterých se vyvíjí mechanická práce. Tedy svalová kontrakce je velká. Zde rozlišujeme dva typy svalové kontrakce, a to koncentrickou, při které je zvýšené svalové napětí, tedy sval se zkracuje oproti nějakému odporu, anebo jde o excentrickou svalovou kontrakci, kde je sval protahován pasivně vnější silou. Dynamické silové schopnosti se dělí na explozivní výbušnou sílu, rychlostní a vytrvalostní sílu.

Výbušná síla je schopnost rychle vyvinout úsilí s maximálními hodnotami statické silové schopnosti. Příkladem výbušné síly může být Grand Jeté, což je velký, elegantní skok, kdy se tanečnick odrazí od jedné nohy a vytvoří oblouk ve vzduchu, přičemž druhá noha se vztyčí v zanožení.<sup>8</sup>

Dále rychlostní síla je schopnost překonat velký odpor velkou rychlostí se středně velkým zrychlením. Rychlostní silová schopnost je využívána například u atletiky a sjezdového lyžování.

A dále mezi poslední silovou schopnost patří vytrvalostní síla, kterou lze popsat jako překonávání odporu mnohonásobným opakováním nevelkou a stálou rychlostí. Příkladem rychlostní silové schopnosti v tanci jsou otáčivé prvky, tedy piruety, které se nejčastěji objeví v klasickém tanci či u show dance. Jde o dynamické a rychlé otáčení. Rychlostní síla umožní rychlou rotaci, bez které by tanečnick nedokázal tento pohyb vykonat. Možností, jak provést rotaci je více, avšak vždy se tanečnick otáčí kolem své osy a musí zvládnout techniku a také držení svého těla. V opačném případě by tanečnick nebyl

---

<sup>8</sup> BUSSELL, Darcey a LINTON, Patricia. *Abeceda baletu*. Praha: Ikar, 1995. ISBN 80-85944-18-9.

schopný provést několik piruet po sobě. Silové rychlostní schopnosti jsou pro tanec velice důležité, protože bez nich by tanečník hodně prvků nezvládl.<sup>9</sup>

Silové schopnosti závisí na poměru svalových vláken. Svalové vlákno je základní stavební jednotkou svalu, které umožní kontrakci svalu, tedy umožní celkový pohyb těla. Svalová vlákna jsou buňky, které jsou uvnitř svalu. Každý sval má několik takových vláken a záleží na naší genetice, jaká vlákna máme, protože poměr svalových vláken je dán geneticky.

Svalová vlákna jsou červená nebo bílá. Červená svalová vlákna pracují pomalu, ale zvládnou pracovat nepřetržitě po dlouhou dobu. Obsahují myoglobin, který váže kyslík. V případě, že u sportovce převládají tato vlákna, dokáže provést pohyb opakovaně dlouhou dobu. Samozřejmě jsou tato vlákna ovlivnitelná. Jestliže bude jedinec trénovat, dostaví se zlepšení.

Naopak bílá vlákna mají nízký obsah myoglobinu a pracují velmi rychle. Jsou schopna pracovat ve velké intenzitě, ale rychle se unaví, jsou opět dána geneticky.

Pokud jde o rozvoj silových schopností, existuje několik metod. Příkladem mohou být různé pohybové hry, rychlostní běhy, starty z různých pozic a běh na krátkou vzdálenost a podobně.

Silové schopnosti je možné diagnostikovat pomocí testů nebo přístroji. Testy jsou postaveny na počtu opakování pohybů či na rychlosti pohybu a také můžeme sledovat velikost překonaného odporu. K tomuto slouží několik cviků, jako je výdrž v přednosu a skok daleký z místa. Avšak zásadnější či přesnější posouzení silových schopností měříme dynamometrem, což je přístroj, kterým lze měřit sílu, jako je například stisk ruky.<sup>10</sup>

### 1.1.3 Rychlostní schopnosti

Další pohybovou schopností je rychlostní schopnost. „*Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnost vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem.*“ (Panuška, 2014, s. 32).

---

<sup>9</sup> CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Věda pro praxi (Olympia). Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

<sup>10</sup> HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

Jde o pohybovou aktivitu, která je krátkodobého charakteru a nevyžaduje překonání velkého odporu, ale je prováděna při velké intenzitě. Rychlostní schopnosti se dělí na reakční a akční. Reakční rychlostní schopnosti jsou takové schopnosti, při kterých jedinec dokáže rychle a vhodně reagovat na daný podnět. Reakční rychlostní schopnosti jsou pro tanec velice důležité, protože tanec je spojen s hudbou a na hudbu musí tanečník rychle a vhodně reagovat. Příkladem může být improvizovaný tanec, kdy tanečník musí na změnu hudby adekvátně reagovat. Reakční doba je ovlivněna silou daného podnětu, koncentrací sportovce, trénovaností a také únavou.

Akční rychlostní schopnost je schopnost provést daný prvek či úkol v co nejkratším čase od zahájení pohybu. Tedy příkladem by mohl být běžec, který už vyběhl a jeho akční schopnost je to, za jak dlouho uběhne danou vzdálenost. V tanci je akční rychlostní schopnost také velice důležitá, protože je tanečník schopen zvládnout rychlé a komplexní pohyby. Příkladem může být rychlý sólový výstup u tanečního stylu disco dance. Při tomto tanečním stylu musí tanečník během krátké doby předvést zajímavý a rychlý výstup, kde bude hodně skoků a akrobatických prvků. V krátkém časovém úseku musí zaujmout porotu. Tato schopnost je velice důležitá pro změnu směru, tempa a změnu pohybů.

Akční schopnosti můžeme dále dělit na frekvenční a akcelerační. Rozdíl je v tom, že frekvenční rychlostní schopnost je v rovnoměrném, tedy cyklickém pohybu, což je mnohonásobné opakování shodného pohybu, například opakování stejného prvku po sobě. Oproti tomu akcelerační rychlostní schopnost je nerovnoměrný, tedy acyklický pohyb, kde jde o maximální úsilí se složitými komplexními prvky.

Rychlostní schopnosti jsou podmíněné funkcí nervové a pohybové soustavy. Reakční schopnost závisí na genetickém předpokladu nervové soustavy a akční schopnost závisí na typu svalových vláken, jenž jsou rozebrány v předchozí kapitole.<sup>11</sup>

Rozvoj rychlostních schopností můžeme ovlivnit tréninkem. Například u reakčních schopností trénujeme rychlé starty z různých míst, poloh a také reakce na podnět, třeba na tlesknutí, změnu směru, hudby a podobně. U akčních schopností můžeme volit metodu

---

<sup>11</sup> HÁJEK, Jeroným. Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

vícenásobného opakování. Nicméně z největší části je rychlostní schopnost ovlivněna geneticky.<sup>12</sup>

Diagnostiku u rychlostních schopností lze detekovat dle rychlostních projevů, avšak ty musejí být měřitelné. Příkladem pro zjištění reakční rychlostní schopnosti může být test zachycení padajícího předmětu.<sup>13</sup>

#### 1.1.4 Vytrvalostní schopnosti

Za vytrvalost je všeobecně považována „*pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající tělesné činnosti*, tudíž vytrvalostní schopnost lze definovat jako *soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle, nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou.*“ (Perič, Dovalil, 2010, s.27).

Z výše uvedené definice vyplývá, že vytrvalostní schopnost je, pokud jedinec dokáže opakovaně provádět činnost bez přestávky, aniž by se unavil. Příkladem může být běh na několik kilometrů, kdy si jedinec vyčerpá své energetické zásoby, a dále bude záležet na tom, jak dlouho tento stav snese bez únavy. Vytrvalost je nutné trénovat dlouho a neustále si ji udržovat.

V tanci jsou vytrvalostní schopnosti velmi důležité například u dlouhých vystoupení. Tanečníci jsou nuceni se při dlouhých vystoupeních, která bývají standardně v divadlech či jiných kulturních zařízeních, učit dlouhé choreografie, při kterých vystupují v různých rolích v různých kostýmech, z čehož vyplývá, že zátěž je v takových případech na maximu.

Vytrvalostní schopnost lze dělit na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Krátkodobá vytrvalost je činnost, která trvá od 50 sekund do 2 až maximálně 3 minut. Při takovém cvičení jde o maximální zatížení po krátkou dobu. Příkladem může být závodní choreografie hip hopu, která má většinou 2 až 3 minuty. Střednědobá vytrvalost je činnost, která trvá od 2 až maximálně do 10 minut, kdy zatížení při sportovní činnosti je střední a například

---

<sup>12</sup> DUFOUR, Michel. *Pohybové schopnosti v tréninku: rychlost*. Přeložil Josef DOVALIL, přeložil Petra BASAŘOVÁ, přeložil Aleš KAPLAN, přeložil Andrea MOTTLOVÁ, přeložil Michal ŠILHAVÝ. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3461-6.

<sup>13</sup> CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink. 2., rozšíř.vyd.* Věda pro praxi (Olympia). Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

se jedná o rekreační tanec v rámci pravidelného cvičení. U dlouhodobé vytrvalosti je nutné cvičit déle jak 10 minut, což jsou například právě zmiňovaná divadelní vystoupení.

Základem pro vytrvalostní schopnost jsou energetické zásoby a způsob, jakým je tělo schopné, je tvořit. Existují dva hlavní způsoby, jakým můžeme tělu dodávat potřebné energetické zásoby, a to aerobní a anaerobní vytrvalost.<sup>14</sup>

Aerobní vytrvalost je využívána u dlouhodobých činností a dodává energii pomocí štěpení energie za pomoci kyslíku. Aerobní vytrvalost funguje na principu dodávání kyslíku do svalů. Následkem toho jedinec dokáže uběhnout najednou dlouhou vzdálenost bez velké únavy. Aby se jedinec zlepšil v aerobní vytrvalosti, musí pravidelně trénovat například běhy na dlouhou vzdálenost.

Anaerobní vytrvalost funguje opačným způsobem, a to bez kyslíku. Využití je u krátké činnosti, ale ne o vysoké intenzitě, tedy je u činnosti velká a rychlá únava a energetické zdroje čerpáme z ATP, což je velmi bohatý zdroj energie v našem těle. Aby se jedinec zlepšil v anaerobní vytrvalosti, musí často a opakovaně zkoušet cvičení s co nejvyšším úsilím.

Vytrvalostní schopnost je velice důležitá, protože souvisí s celkovým stavem organismu.<sup>15</sup>

Pokud jde o diagnostiku vytrvalostních schopností, ta je také formou testů. Vytrvalostní schopnost se může měřit dle toho, jak dlouho testovaná osoba vydrží danou intenzitu při daném sportu, nebo se dá měřit vzdálenost za daný časový limit. Příkladem vytrvalostních testů je Cooperův test, kdy se měří délka uběhnuté trati po dobu 12 minut, či distanční běh, nebo člunkový běh, který má více podob. Zátěžovým testem je Harvardský step test, při kterém cvičenec opakovaně vystupuje na stupínek po dobu jedné minuty.<sup>16</sup>

### **1.1.5 Koordinační pohybové schopnosti**

Dle Panušky se koordinační schopnosti obvykle označují jako schopnost rychle a efektivně zvládat pohybové úkoly různé obtížnosti, někdy zahrnují také rychlé učení nových pohybů.

---

<sup>14</sup> HÁJEK, Jeroným. Antropomotorika. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

<sup>15</sup> PANUŠKA, Přemysl. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3391-6.

<sup>16</sup> CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Věda pro praxi (Olympia). Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.



Úroveň koordinačních schopností je dána správností a kvalitou zadání pokynů z centrální nervové soustavy a kvalitou jednotlivých prvků systému a jejich vzájemnou koordinací.

Pokud má člověk správně a dobře rozvinuté koordinační schopnosti, lze si tak jednodušeji osvojit i další jiné pohyby a podobně. Nejdůležitější je s koordinačními schopnostmi i jejich rozvojem začít již u malých dětí. Nejlepším věkem pro prohlubování koordinačních schopností je 7. rok života dítěte a je to tak z toho důvodu, že v tomto roce u dětí plně dorůstá mozek a tím pádem je nejvyšší možnost zakódovat do něj nové pohybové činnosti, které si mozek uchová. Zlatý věk motoriky je ve 12 letech života.<sup>17</sup> „Až 75 % koordinačních schopností je získáno mezi 7. a 10. rokem, později jen 25 %.“ (Perič,2004, s 34).

V pubertálním věku dochází u dětí již ke stagnaci, a proto je nutné vést děti k pohybovým aktivitám již v raném věku. Co se v mládí jedinec naučí, v dospělosti jako když najde.

Při tréninku koordinace je důležité začít od jednodušších prvků postupně až po ty těžší. Nejčastěji se trénuje koordinace při gymnastice, kde se jedinci učí základům správného držení těla, které je velice důležité pro jejich pozdější vývoj. Při tréninku se využívají nejrůznější pomůcky, například u menších dětí se jedná o lavičky.

U koordinace je velice důležité osvojení kinestetických schopností, které umožňují správné řízení pohybu těla a následné rozlišení vlastního pohybu. Dále je důležitá rovnovážná schopnost, kdy se jedinci učí vyrovnat tělo, ať už při stojí na jedné noze či v pohybu, případně při tréninku zkoušejí balancování s předmětem. Pokud jde o tanec, využívá se rovnovážná schopnost při rotacích, ve kterých je tanečník v dané chvíli na jedné noze.<sup>18</sup>

Koordinací je možné ovlivnit i smysl pro orientaci při daném pohybu nebo vnímání rytmu v pohybech jedince. Koordinační schopnost je komplexní činnost, kterou je potřeba trénovat.

Úroveň těchto schopností závisí na více faktorech. Záleží tedy na tom, jakou máme kvalitu řízení naší centrální nervové soustavy, také na našich smyslových a receptorových orgánech a samozřejmě i na tréninku.

---

<sup>17</sup> PANUŠKA, Přemysl. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3391-6.

<sup>18</sup> HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

Koordinační schopnosti lze rozvíjet ideálně v aerobním režimu. Tréninky koordinace by neměly mít dlouhého trvání, neboť jsou náročné a musí se u nich cvičenec soustředit. Cvičenec může trénovat například na žíněnce nebo gymnastické kladině, a to různé obraty, taneční skoky a jiné prvky.

U koordinačních schopností je diagnostika o něco obtížnější, protože koordinační schopnosti v sobě obsahují soubor schopností, které musí jedinec ovládat. Samotná diagnostika se provádí zejména z testů. Příklady testů jsou chůze vzad po kladině či skoky do rovnovážného postoje, kdy se těmito testy zjišťuje rovnováha. Dále lze použít testy, kterými lze zjistit rytmické schopnosti. Příkladem těchto testů může být skákání přes švihadlo, avšak formou sestavy či do rytmu. Mezi další testy patří porovnání prostorové schopnosti, což může být například běh se změnou směru či tanec se změnou směru nebo skoky s otočením a tak podobně.<sup>19</sup>

### **1.1.6 Flexibilita**

Poslední částí pohybových schopností je flexibilita. Někteří autoři řadí flexibilitu jako samostatnou schopnost, avšak někteří jsou názoru, že patří ke koordinačním schopnostem. (Čelikovský, 1976). Pohyblivost neboli flexibilita je schopnost pohybovat svaly a klouby v plném rozsahu (Alter 1999).

Flexibilitu je možné vysvětlit jako: „*schopnost člověka vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu.*“ (Dovalil, 2002, s.33). Jinými autory může být popsána také jako schopnost realizovat pohyb o plné amplitudě, tj. jedná se o pohyblivost hybného systému člověka.

Faktory, které ovlivňují pohyblivost, jsou věk, celkový pohyb, tělesné předpoklady jednotlivce a také pohlaví. Obecně se má za to, že lepší flexibilitu mají ženy než muži. Důvodem jsou přirozené předpoklady, neboť mužské tělo je více svalnaté než ženské.

Pokud jde o celkový pohyb, častěji mají lepší flexibilitu jedinci, kteří pravidelně provádějí sportovní aktivity s cílem dosáhnout lepší kondice. Pokud je jedinec neaktivní, je pravděpodobné, že jeho schopnost flexibility bude na nízké úrovni.

---

<sup>19</sup> DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.

Pravidelným tréninkem flexibility, tedy pravidelným protahováním svalů, dosáhne jedinec maximálního rozsahu pohybů v kloubech a větší rychlosti pohybu. Předpokladem pro tento maximální rozsah a větší rychlost pohybu je kromě výše uvedeného pravidelného tréninku taktéž i doba zahájení pravidelného tréninku. Ideální dobou je útlý dětský věk, neboť malé děti jsou pohyblivější než dospělí. Flexibilita dále ovlivňuje také i to, jaké má jednotlivec držení těla, zda dobré nebo špatné.<sup>20</sup>

Kromě pravidelného tréninku flexibility je také důležité utvořit si návyk na statické a dynamické rozcvičení před tréninkem a také po tréninku. Je velmi nutné protažení a uvolnění svalů v rámci tréninkové jednotky, aby nedocházelo k případným zraněním. Celkové zvýšení flexibility se tedy nejvíce rozvíjí při pravidelném protahovacím cvičení před tréninkem, po tréninku a samotným cvičením.

Pokud je flexibilita dostatečná, umožňuje lepší výkon při sportu, a to zejména v tanci, ve kterém je kladem důraz na prvky obsahující velký rozsah pohybů v kloubech.<sup>21</sup>

Nicméně může nastat i jev zvaný hypermobilita, při kterém dochází k nadměrné flexibilitě. Hypermobilita nejčastěji vzniká vlivem dědičných dispozic nebo v některých případech může nastat nadměrným cvičením. Obecně tento jev nelze považovat pro zdraví žádoucí, neboť může způsobovat bolest kloubů a svalové problémy. Za jistou výhodu lze při hypermobilitě jednotlivce považovat skutečnost, že jedinci zvládnou i cvičební prvky, které ostatní jedinci nedokážou. A dále tyto jedinci nemusejí trénovat tyto prvky tak dlouho, a tak často jako ostatní.<sup>22</sup> Tato dispozice je velmi často používána při tanci, u kterého se vyžaduje nadměrná flexibilita, například u klasického baletu, show dance a disco dance.

Pro zlepšení flexibility je potřeba opakovaně a pravidelně cvičit protahovací cviky. V tomto případě lze najít podobnost například s vytrvalostní schopností. Jestliže jedinec přestane s pravidelným protahováním, tak nacvičená pohyblivost se postupně začne zhoršovat.

---

<sup>20</sup>Why dancers need flexibility, strength and coordination. Online. 2015. Dostupné z: [https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI\\_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b\\_2GbV\\_4\\_1-cU](https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b_2GbV_4_1-cU). [cit. 2023-11-22].

<sup>21</sup>DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1

<sup>22</sup>PANUŠKA, Přemysl. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3391-6.

Flexibilitu je možné změřit, tedy diagnostikovat pomocí Unifittestu nebo naměřit dle měřicího zařízení goniometru. Unifittest obsahuje test předklon v sedu, kterým lze změřit hluboký předklon.<sup>23</sup> Pokud si cvičenec nedosáhne ani na své paty, tak je zřejmé, že flexibilita a pohyb v kloubech je opravdu snižena a již došlo ke zkrácení svalů.

Pomocí goniometru se dají změřit rozsahy velkých kloubů a páteře, tedy úhly kloubu. U tohoto měření je podstatné, jaký rozsah pohybu má každý jednotlivec, což je pro tento druh měření klíčové.

Konkrétním příkladem měření pohyblivosti kloubů formou goniometru je provedení hlubokého úklonu, kterým lze zjistit úhel kloubu u zkráceného vzpřimovače páteře. Dalším příkladem může být provedení lehu na bedně s přitáhnutím kolene, čímž je možné zjistit stav ohybače kyčelního kloubu. Provedením komplexního souboru testů kloubů a páteře lze získat celkový stav flexibility daného jedince.<sup>24</sup>

## 1.2 Tanec

Tanec je podobně starý jako lidstvo samo, je tu s námi již od pravěku. Samozřejmě to nebyl takový tanec, jaký známe dnes. Dříve se lidé snažili napodobit pohyby, které vyplývaly z jejich každodenního života, příkladem může být úspěšný lov, bitva a podobně. Také se tance spojovaly s důležitými událostmi, což bylo například narození potomka, oslava úrody, válečné tance a podobně. V mnoha kulturách se tanec pojil také s náboženskými obřady. S příchodem moderní doby se tanec velmi změnil a začal být vnímán především jako zábavná společenská aktivita, až téměř jako společenská konvence. Aktuálně tanec patří mezi oblíbenou sportovní i rekreační činnost, ve které je velmi pestrý výběr existujících stylů tance.<sup>25</sup>

Tanec je sportovní aktivita, která je prováděna nejčastěji v doprovodu hudby. Jinak řečeno, tanec je umělecký pohyb, jenž vyjadřuje příběh. Při samotném tanci dochází k rytmickým

---

<sup>23</sup> MĚKOTA, K., & CHYTRÁČKOVÁ, J. (2002). *Unifittest (6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

<sup>24</sup> HOŠKOVÁ, Blanka a MATOUŠOVÁ, Miluše. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1392-5. (1)

<sup>25</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

pohybům těla tanečníků, kteří svou mimikou vyjadřují své myšlenky a emoce. Tancem může tanečník vyjádřit strach, bolest, radost a další pocity. Tanec je také bezpochyby náročný sport, při kterém musí tanečník využít velké množství svalů, což vyžaduje dobrou fyzickou zdatnost.<sup>26</sup>

Při tanci je nejdůležitější technika, vyjádření příběhu, hudba, individuální vyjádření konkrétního tanečníka a jeho fyzická příprava. Tyto všechny faktory jsou ovlivněny konkrétním stylem tance. Tanec má hodně forem a všech možných stylů a druhů, ve kterých je velké množství tanečních kroků a prvků. I přes velké množství existujících tanečních prvků stále dochází k vytváření nových.<sup>27</sup>

Příkladem tanečního prvku může být zvedaná figura, ve které se tanečníci navzájem zvedají, obvykle taneční partner zvedá svou partnerku. Nicméně i u zvedané figury dochází v průběhu času ke změnám a v současné době jsou využívány v baletu a také i při skupinových formacích.

Jak již bylo řečeno, tanec se dělí na různé styly a druhy. Tato bakalářská práce se věnuje pouze následujícím stylům: hip hop, street dance, show dance a balet, ovšem ve světě existuje nespočet dalších stylů.

Všechny tyto taneční styly spojuje možnost účastnit se soutěží různých úrovní. Tyto soutěže jsou hodnoceny nejrůznějšími způsoby, nejčastěji se jedná o posuzování vícečlennou porotou, která hodnotí technické prvky a jejich provedení, výraz, kostýmy, choreografii, hudbu, sehranost, chybovost a celkový dojem z vystoupení. Všechny tyto hodnotící body a jejich důležitost jsou ovlivněny konkrétním tanečním stylem.<sup>28</sup>

Posuzování porotou může být nicméně velmi subjektivní, neboť každý porotce vnímá dané představení odlišným způsobem, byť technické provedení by mělo být stejné u všech tanečníků. Naproti tomu u jiných sportů, například atletiky, jsou jasně stanovená pravidla,

---

<sup>26</sup>Why dancers need flexibility, strength and coordination. Online. 2015. Dostupné z: [https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI\\_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b\\_2GbV\\_4\\_1-cU](https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b_2GbV_4_1-cU). [cit. 2023-11-22].

<sup>27</sup>BALAŠ, Radoslav. *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1.

<sup>28</sup>CZECH DANCE ORGANIZATION. Pravidla czech dance masters. Online. 2023. Dostupné z: <https://czechdance.org/pravidla/>. [cit. 2023-11-25].

na jejichž základě je určen vítěz. U již zmiňované atletiky je např. vítězem ten, kdo zaběhne trať za nejkratší dobu, nebo kdo doskočí nejdále.<sup>29</sup>

### **1.3 Dělení tance podle způsobu provozování**

Tanec můžeme dělit dle různých hledisek. Jedno z možných hledisek dělení je dle historických kritérií, jež zmiňuje Balaš a další autoři. Tato bakalářská práce se ovšem věnuje dělení tance dle způsobu provozování, které je popsáno níže.

#### Zábavné společenské tance

Mezi zábavné tance řadíme právě ty, ze kterých mají lidé prožitek. Lidé navštěvují tančírny, kde se nejčastěji tancuje v páru, v každé tančírně se tancuje jiný styl, jako například jazz, salsa anebo jiné. Další zábavou jsou pro mladší generaci kluby a diskotéky, kde se tancuje všemi tanečními styly a často na moderní hudbu. Tancuje se samostatně či v menších skupinkách. Na plese se tancují nejčastěji společenské tance různého typu podle stylu hudby.

#### Kurzy tanců

Výuka společenského tance má velkou tradici. Kurzům tanců se zjednodušeným názvem říká taneční. Nejčastěji taneční navštěvují mladí studenti na středních školách, kteří se do tanečních přihlásí s tanečním partnerem či bez něj. Taneční mají několik výukových hodin, kde si taneční páry projdou základy společenských tanců. To znamená základy standardních, latinskoamerických a jazzových tanců. Kurzy jsou i pro dospělé páry, které mají možnost navštěvovat základní kurz nebo některé taneční školy nabízejí i taneční kurzy pro pokročilé. Některé taneční školy nabízejí vedle tanečních i taneční kluby, které jsou základem amatérského soutěžního společenského tance.

#### Taneční sport

Je to taneční disciplína, která je zaměřená na poloprofesionální a profesionální tanečnický, které sdružují specializované taneční kluby, ve kterých je tanečnický dostatečně připravován

---

<sup>29</sup> Czech Dance Organization: Soutěžní a technická pravidla. [online]. [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: [http://www.czechdance.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1802:soutni-a-technickapradla-formace-2014&catid=65:tiskove-zrpavy&Itemid=93](http://www.czechdance.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1802:soutni-a-technickapradla-formace-2014&catid=65:tiskove-zrpavy&Itemid=93)

na soutěžní činnost. Tanečníci závodí nejčastěji v párech či v malých skupinách a velkých skupinách s natrénovanou choreografií.

#### Soutěžní zábavná taneční činnost

Je to sportovní disciplína, která je zaměřená na soutěžní tanečníky, kteří se účastní soutěží v páru, v menší či větší skupině a jsou rozdělení podle věkové kategorie. Soutěží s různými tanečními choreografiemi a soutěže jsou posuzovány podle pravidel. Taneční sport umožňují taneční školy a kluby, které mají své lektory a mají své styly tance, na které se specializují. Do soutěží jsou zařazovány různé styly tance.

#### Jevištní tanec

Jedná se o tance, jež se provozují na jevišti a které mají jiné pohybové a prostorové stylizace než ostatní tance, neboť jejich pomocí se vytváří určitá atmosféra na pódiu. Cílem jevištního tance má být pobavení diváka. Pokud je součástí jevištního tance i zpěv, jedná se o muzikál.<sup>30</sup>

## 1.4 Taneční styly

Tato část kapitoly pojednává o tanečních stylech hip hop, disco dance, show dance a baletu.

### 1.4.1 Hip hop

Je to taneční styl, který téměř všichni znají. Hip hop není jen tanec, ale také styl populární hudby a pro některé i životní styl. Hip hop vznikl v jižním Bronxu v New Yorku v 70. letech 20. století, a to z africko-americké a latinsko-americké komunity a také v černošských ghettech ve spojení jamajských a amerických vlivů. S hip hopem je samozřejmě spojeno rapování, graffiti a vystupování na ulicích, jež můžeme považovat za pouliční umění, kterým jednotlivci dávají veřejně najevo své emoce. Pod pojmem hip hop si většina lidí představí hudbu, která je známá tím, že obsahuje mluvená zřetelná a někdy i agresivní slova v doprovodu beatů.

Pokud jde o hip hop jako tanec, ten se vyznačuje uvolněnými a houpavými pohyby. Základní postavení těla jsou pokrčená kolena a uvolněné ruce. Při hip hopu se často využívá izolace

---

<sup>30</sup> BALAŠ, Radoslav. *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1.

pohybu, což je dokonalé zvládnutí jednotlivých pohybů těla zcela odděleně. U hip hopu se nedbá na to, aby bylo provedení prvků úplně stejné u všech tanečníků, spíše jde o individualitu jednotlivce. Tanečník má tedy velké množství možných tanečních prvků, například prvky z bojových umění, a kombinací, které může tančit, také má velkou svobodu projevu tance.

Hip hop se odlišuje od ostatních tanců tím, že je hudba tvrdší a takový je i samotný tanec. Samozřejmě také velice záleží na tom, jaký druh hip hopu jednotlivec tancuje. Ke druhům tance hip hop patří především popping, locking, breaking a hip hop freestyle.<sup>31</sup>

Hip hop je také známý tím, že se v tomto tanečním stylu konají takzvané battly, které lze definovat jako souboje mezi dvěma tanečníky či mezi skupinami tanečníků. Vždy to funguje tak, že se pustí náhodná hudba a tanečníci se střídají v improvizovaném tanci. Výhercem je ten, kdo více zaujme svým tancem. Battle může být pro tanečníka svým způsobem těžší, protože musí tančit dle sebe, a ne podle naučené choreografie.<sup>32</sup>

#### **1.4.2 Disco dance**

Disco dance je dynamický taneční styl, který vznikl v 70. letech 20. století ve Francii. Je charakteristický tím, že kombinuje prvky street dance a akrobacie, také vyžaduje dobrou svalovou kondici a fyzickou zdatnost. Zmiňovaná dynamika se týká zejména pohybů, které musí být rychlé, přesné, synchronní a vyžadují vysokou flexibilitu tanečníků a dále i samotné hudby, na kterou jednotlivci tancují. U skupinových choreografií jsou sjednocené neboli synchronní pohyby tanečníků ještě důležitější než u sólových tanečníků.

Hlavním rozdílem mezi disco dance a ostatními tanečními styly je tedy již výše uvedená dynamika pohybů rukou i nohou. Dalším důležitým rozdílem je, že tanečníci tohoto stylu při svých vystoupeních nevyprávějí příběh, tudíž nepoužívají tak výrazně své emoce, v zásadě se u tance pouze usmívají.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> *Hip hop* [online]. 2022 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: [https://lenasobina.estranky.cz/clanky/co-to-vlastne-hip-hop-je\\_-html](https://lenasobina.estranky.cz/clanky/co-to-vlastne-hip-hop-je_-html)

<sup>32</sup> *Taneční styl hip hop* [online]. 2011, 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.331.cz/tanecni-styly/hiphop/>

<sup>33</sup> *Taneční styly* [online]. 2013, 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.tcrak.cz/blog/tanecni-styly>



U tohoto tanečního stylu jsou využívány nejrůznější prvky, jako například točení, skoky, tapy, skluzy, kroky, výskoky a samozřejmě také skoky, při kterých je kladen důraz na flexibilitu pohybu.<sup>34</sup>

Tanečníci tohoto stylu se mohou účastnit soutěží, kde startují jako jednotlivci nebo dvojice, případně malé skupiny a týmy. V malé skupině může tančit pouze 8 členů a v týmu pouze 24 členů. Soutěže jsou hodnoceny vícečlennou porotou, která posuzuje zejména originalitu choreografie, synchronizovanost, výběr hudby a samozřejmě celkový dojem z choreografie. Dle pravidel Czech dance masters je zakázáno v sestavě použít zvedané figury a akrobatické prvky. Tanečníci také nesmějí využívat rekvizity. Tato pravidla se mohou lišit dle jednotlivých soutěží.

Při soutěžích se hojně využívají pestré kostýmy, které jsou různých barev a pokryty flitry, které se všemožně blýskají. Tyto kostýmy jsou často ušité z těžkých neforemných látek, například latexu, kůže a taftu. A dále pokud jde o vzhled tanečníků při soutěžích, ten musí být stejně pestrý jako jejich kostýmy.<sup>35</sup> Tanečníci mívají často výrazné líčení a vyčesané vlasy do vysokého culíku.

### 1.4.3 Balet

Balet je tradiční taneční styl tance, který má počátek již v renesanční Itálii v 16. století a postupně se rozšířil do dalších zemí Evropy. Balet v průběhu staletí prošel určitým vývojem, například postupně docházelo k úpravě choreografií a kostýmů. Nicméně většina tanečních prvků a obecně náročnost tohoto stylu tance zůstala nadále stejná.

U klasického baletu je velmi kladen důraz na správnou techniku provedení daného prvku a také postavení a držení těla při samotném tanci.<sup>36</sup> Záměrem tanečníků při baletu jsou ladné a elegantní pohyby. Důležité jsou také prvky, při kterých má tanečník jasně dáno, v jaké pozici musí mít končetiny, například se jedná o otočky a arabesku.

---

<sup>34</sup>Moderní tanec [online]. 2022 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://moderni-styl-tance.estranky.cz/clanky/disco-dance-disco-show.html>

<sup>35</sup>CZECH DANCE ORGANIZATION. Pravidla czech dance masters. Online. 2023. Dostupné z: <https://czechdance.org/pravidla/>. [cit. 2023-11-25].

<sup>36</sup>MARKOVIČOVÁ, Olga. *Dejiny tanca a baletu*. 2. vydanie. Bratislava: slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985. ISBN 67-'267-85.

V baletním představení je tanečnický vyprávěn příběh. Na baletní představení si může divák zajít do divadla nebo do jiných kulturních zařízení, kde jsou často ztvárněny slavné divadelní hry, například Labutí jezero, Louskáček, Romeo a Julie nebo Giselle.<sup>37</sup>

Při vystoupení tanečnicki předvádějí náročné pohybové kombinace s precizní technikou a těžkými zvedanými figurami. Každý zkušený tanečnick musí absolvovat velmi dlouhý a náročný trénink, aby byl schopen za využití správného držení těla provést bezchybně tyto technicky náročné figury.

Při baletu se tancuje na klasickou neboli vážnou hudbu, která napomáhá lepšímu pochopení děje při vystoupení. Podstatným prvkem jsou tematické kostýmy, ve kterých tanečnicki vystupují. Z kostýmu lze odhadnout nebo pochopit, co se odehrává na pódiu či jakou postavu daný tanečnick ztvárňuje.

Baletní tanečnicki, kteří ještě netančí v divadle, se mohou také účastnit soutěží, které jsou jak pro sólisty, tak pro dvojice, malé skupiny i týmy. Porota hodnotí technické předpoklady, obtížnost choreografie, technické a umělecké provedení.<sup>38</sup>

Balet je nejnáročnějším tanečnickým stylem, protože vyžaduje již zmiňovanou náročnou techniku a správné držení těla. Je považován za naprostý základ všech tanečnických stylů, protože každý tanečnick, který projde baletní přípravou, dokáže své tělo perfektně ovládat.

Pokud by chtěl jedinec dosáhnout dobré koordinace, kondice, flexibility a správného držení těla, je balet ideální volbou jako příprava k jakémukoliv jinému sportu.<sup>39</sup>

#### **1.4.4 Show dance**

Show dance je tanečnický styl, který vznikl ve 21. století, a tudíž ho lze považovat za nejmodernější. Do tohoto tanečnického stylu byly převzaty prvky z více tanečnických stylů, a to z baletu, hip hopu, jazzového tance a také z gymnastiky, čímž vznikl nový komplexnější tanečnický styl.

---

<sup>37</sup> *Tanečnický styl balet* [online]. 2011 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.331.cz/tanecni-stily/balet/>

<sup>38</sup> MARKOVIČOVÁ, Olga. *Dejiny tance a baletu*. 2. vydanie. Bratislava: slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985. ISBN 67-267-85.

<sup>39</sup> *Rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečnických aktivit*. Online, Bakalářská práce, vedoucí Šárka Panská. Univerzita Karlova: Univerzita Karlova, 2017. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/90819>.

Konkrétně z baletu byl zejména převzat prvek správného držení těla. Dále tak stejně jako u baletu se vyžaduje u tanečníka tohoto stylu dostatečná flexibilita a pružnost. Naopak rozdílem těchto dvou tanečních stylů je provedení jednotlivých tanečních prvků. Balet má jasně daná pravidla a sepsané pozice, oproti tomu show dance nemá dané pozice a prvky mohou být provedeny různým způsobem.

Z tanečního stylu hip hop si show dance převzal prvek izolace pohybů, který je využíván k tomu, aby tanečník zdůraznil některé pohyby a tím lépe vyjádřil příběh při vystoupení.

Z gymnastiky jsou v show dance přejaty prvky akrobacie, jako je například přemet stranou, přemet vpřed, kotoul, rondát a arab, který je definován jako přemet stranou bez využití rukou.<sup>40</sup>

Tanečníci provozující show dance se mohou stejně jako u ostatních tanečních stylů účastnit soutěží. Nejčastěji se show dance tancuje ve skupinách do 24 členů, jejichž výkon je hodnocen vícečlennou porotou. Při těchto soutěžích uvedená porota hodnotí nejen samotnou techniku, ale i originalitu choreografie, kostýmy, chyby tanečníků, ale také i výraz tanečníků, jejich interpretaci daného tématu a dovednost ukázat emoce. A v neposlední řadě se hodnotí celková show hodnota, tedy jak byla provedena celková show.

V rámci soutěže tanečníci ztvárňují při dané choreografii téma nebo postavu, přičemž využívají různé taneční prvky, například zvedané figury a vyhazovací figury, které jsou charakteristické spíše pro roztleskávačky. Některé choreografie vyžadují nejruznější rekvizity dle zvoleného tématu, například strom, stůl, lavičky, gauč a další. Dále se také využívají při soutěžích kostýmy, kterými se vyjádří role tanečníků. V neposlední řadě je při soutěžích zásadní výběr zvolené hudby, která je velmi pestrá, protože při show dance jsou použity různé hudební styly.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> *Taneční styly* [online]. 2013, 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.tcrak.cz/blog/tanecni-styly>

<sup>41</sup> CZECH DANCE ORGANIZATION. Pravidla czech dance masters. Online. 2023. Dostupné z: <https://czechdance.org/pravidla/>. [cit. 2023-11-25].

## 1.5 Struktura sportovního výkonu

Provozování sportu, potažmo tance, je ovlivněno nejrůznějšími faktory, jako například věkem, fyzickou zdatností apod. Schopnost opakovaně provozovat sport, resp. opakovaně provádět určitou sportovní činnost, vyžaduje jistou míru výkonnosti. (Dovalil, 2002).

Sportovní výkon můžeme definovat jako „*projev specializovaných schopností sportovce, realizovaných v časoprostoru, jejichž obsahem je provádění a řešení úkolů vymezených pravidly. Časoprostorem chápeme interakci mezi sportovcem a prostředím, ve kterém je výkon prováděn. Jedná se tedy převážně o pohybový projev. Snahou sportovce by mělo být podání vysokého výkonu vyznačujícího se dokonalým koordinačním provedením.*“ (Dovalil aj., 2002, s. 13)

Jak již bylo uvedeno výše, existuje vícero faktorů, které ovlivňují sportovní výkon. Tyto faktory můžeme rozdělit na somatické, kondiční, technické, taktické a psychické.

Mezi somatické faktory patří výška, hmotnost a složení těla. Ke kondičním faktorům patří silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační schopnosti. U technických faktorů jde především o základy pohybu a koordinace, a to včetně flexibility. K taktickým faktorům patří řešení pohybů, úkolů a účelné využívání techniky. U psychických faktorů je nejdůležitější motivace a emoce. Sportovní aktivity jsou ovlivněny všemi faktory sportovního výkonu, avšak u daného sportu se bude lišit poměr těchto faktorů.

Pokud jde konkrétně o taneční výkon, ten je nejvíce ovlivněn následujícími faktory: fyzickou přípravou, technickými dovednostmi, mentální přípravou, choreografií a využitím vhodných kostýmů.<sup>42</sup>

Fyzická příprava je velice důležitá, neboť tanec vyžaduje fyzickou kondici.<sup>43</sup> Ačkoliv to tak nevypadá, vystoupení trvá průměrně 3 minuty, tanečník musí při něm podávat maximální výkon po celou dobu. Tanečník potřebuje silné svaly, aby mohl provést technické prvky správně a zároveň také vydržel podávat maximální výkon po celou dobu tance.

---

<sup>42</sup> DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.

<sup>43</sup>Why dancers need flexibility, strength and coordination. Online. 2015. Dostupné z: [https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI\\_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b\\_2GbV\\_4\\_1-cU](https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b_2GbV_4_1-cU). [cit. 2023-11-22].

Tanečníci musejí být taktéž psychicky odolní a musejí před vystoupením věnovat svůj čas mentální přípravě. Tanečník by neměl panikařit, musí ovládat stres před vystoupením a měl by mít sebejistotu, která z něj bude vyzařovat před publikem.

V neposlední řadě je významným faktorem rovněž sestavená choreografie, která musí obsahovat zajímavé taneční prvky, děj, téma a vhodně obsazené role tanečníků, což patří do taktické složky sportovního výkonu.

Požadavky na sestavu baletu jsou technické, tedy jde o správně provedené taneční prvky klasického baletu a vyjádření děje samotné choreografie.

Požadavky na sestavu show dance jsou provedení tanečních pohybů, soulad s hudbou a vyprávěné téma sestavy. Důležitá je originalita, pohybová náročnost a práce s prostorem. V sestavě se využívají zvedané figury, akrobacie a rekvizity, které podtrhnou téma celé choreografie.

Pro závodní sestavu hip hopu jsou klíčové prvky zastavení a rychlé pohyby. Důležité je, aby všichni tanečníci vytvářeli jednotné vystoupení, které plynule navazuje. Originalita pohybů a celková náročnost jsou nejvíce ceněny. Choreografie hraje zásadní roli s důrazem na výraz, energii a tvarovou různorodost skupiny, kterou tanečníci předvádějí na parketu.

Pro sestavu disco dance jsou klíčové pulzující, rytmické a rychlé pohyby končetin. Originalita a náročnost prvků je velmi důležitá. Synchronizace týmu, tj. časový soulad tanečníků s hudbou, hraje klíčovou roli v disco dance. Mezi důležité prvky patří kroky, přísuny, tapy, poskoky, skluzu, skoky, kopy, piruety a otáčky.

Jak bylo již zmíněno, taneční závody vždy posuzuje několikačlenná porota, která rozhoduje o tom, jak byla daná choreografie úspěšná. U disco dance, hip hopu a show dance jsou tanečníci posuzováni na základě známek, čím nižší známku choreografie dostane, tím získá lepší umístění, což je posuzováno dle soutěže Czech Dance Masters.<sup>44</sup> Oproti tomu u baletu musí být také několikačlenná porota, avšak dle jednotlivých soutěží se liší počet porotců. Podmínkou jsou minimálně tři porotci. Posuzování choreografie je také rozdílné, protože

---

<sup>44</sup> Czech Dance Organization: Soutěžní a technická pravidla. [online]. [cit. 2014-04-07]. Dostupné z :[http://www.czechdance.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1802:soutni-a-technickapradla-formace-2014&catid=65:tiskove-zrpavy&Itemid=93](http://www.czechdance.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1802:soutni-a-technickapradla-formace-2014&catid=65:tiskove-zrpavy&Itemid=93)

porotci udělují body a čím vyšší počet bodů choreografie dostane, tím se lépe umístí. Posuzováno dle soutěže Na špičkách. Ostatní soutěže mohou mít jiná pravidla.<sup>45</sup>

*Tabulka 1, Rozdělení podle věku na soutěžích v jedné skupině*

*(zdroj vlastní)*

Rozdělení podle věku při soutěžích	Věkové skupiny	Vyjimka minimálního věku	Vyjimka maximálního věku	Maximální % podíl tanečníků 16 let ve skupině
Balet	11-12   13-14   15-16	bez výjimky	bez výjimky	bez výjimky
Hip hop	12-15	od 8 let věku	do 16 let věku	50%
Show dance	12-15	od 8 let věku	do 16 let věku	50%
Disco dance	12-15	od 8 let věku	do 16 let věku	50%

V tanečních stylech disco dance, show dance a hip hop se soutěží v juniorské věkové kategorii od 12 do 15 let. Konkrétně u soutěže Czech dance masters soutěží v juniorské věkové kategorii děti, které v kalendářním roce budou mít 12 let a maximálně 15 let. Toto pravidlo týkající se věku závodníků může obsahovat výjimky. V jedné taneční skupině mohou být závodníci i mladší než 12 let, a to maximálně o 4 roky. Nejvyšší povolený věk je 16 let, přičemž jejich počet nesmí tvořit více jak 50 % z celkového počtu tanečníků ve skupině. Při soutěži v baletu musí být tanečníci rozdělení ve skupině zvlášť dle číselných kategorií ve věku 11 až 12, 13 až 14, 15 až 16 let a žádné výjimky nejsou možné. Tyto pravidla jsou dle soutěže Na špičkách. U ostatních soutěží se mohou pravidla lišit.<sup>46</sup>

*Tabulka 2, Maximální délka vystoupení*

*(zdroj vlastní)*

Maximální délka vystoupení	Čas [min.]
Balet	3,5
Hip hop	1,5
Show dance	2,5 až 3
Disco dance	1,5

<sup>45</sup>Pravidla amatéři. Online. NA ŠPIČKÁCH. Pravidla amatéři. 2015. Dostupné z: <https://www.naspickach.cz/pravidla---amateri>. [cit. 2023-11-22].

<sup>46</sup>CZECH DANCE ORGANIZATION. Pravidla czech dance masters. Online. 2023. Dostupné z: <https://czechdance.org/pravidla/>. [cit. 2023-11-25].

V soutěžní formaci je délka vystoupení odlišná na základě tanečních stylů. V rámci malých skupin má disco dance a hip hop dle pravidel Czech dance masters délku vystoupení 1,5 minuty. V rámci malých skupin má mít show dance délku vystoupení mezi 2,5 až 3 minutami.<sup>47</sup> Malá skupina v baletu při soutěži Na špičkách má délku vystoupení maximálně do 3,5 minut. Jednotlivá délka vystoupení může být však upravena dle konkrétních soutěžních pravidel.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup>CZECH DANCE ORGANIZATION. Pravidla czech dance masters. Online. 2023. Dostupné z: <https://czechdance.org/pravidla/>. [cit. 2023-11-25].

<sup>48</sup>Pravidla amatéři. Online. NA ŠPIČKÁCH. Pravidla amatéři. 2015. Dostupné z: <https://www.naspickach.cz/pravidla---amateri>. [cit. 2023-11-22].

## **2 Praktická část**

V první části kapitoly jsou specifikovány cíle a úkoly bakalářské práce. V druhé části kapitoly jsou popsány výzkumné otázky. Dále bude vysvětlen postup vypracování bakalářské práce, zbývající část kapitoly se věnuje popisu jednotlivých testů z Unifittestu a sepsaným otázkám z ankety.

### **2.1 Cíle a úkoly práce**

Cílem této bakalářské práce je zjistit úroveň pohybových schopností tanečníků věkové kategorie juniorů, a to v tanečních stylech show dance, disco dance, hip hop a balet. Bakalářská práce by měla zjistit případné rozdíly v úrovni pohybových schopností tanečníků dle jednotlivých stylů tance.

Úkoly práce jsou následující:

1. Seznámení se s teoriemi pohybových schopností
2. Seznámení se s tanečními styly, které jsou porovnány
3. Sepsaná struktura sportovního výkonu
4. Provést měření metodou Unifittest
5. Vyplnit s respondenty anketu
6. Porovnat naměřené výsledky mezi všemi tanečními styly
7. Podle porovnání výsledků určit rozdíly mezi úrovní pohybových schopností tanečníků ve všech tanečních stylech
8. Zjistit podle vytvořené ankety, jak dlouho se každý tanečník věnuje tanci a zda provozuje i jiný sport

### **2.2 Výzkumné otázky**

Výzkumné otázky, které budou v další kapitole zodpovězeny.

1. Budou mít respondenti hip hopu nejlepší výsledky v testu skok daleký z místa?
2. Budou mít respondenti hip hopu nejlepší výsledky v testu leh-sed opakovaně?
3. Budou mít respondenti disco dance nejlepší výsledky v testu člunkový běh 4x10 m?



4. Budou mít respondenti baletu nejlepší výsledky v testu hluboký předklon v sedu?
5. Budou mít respondenti show dance nejlepší výsledky v testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m?

## 2.3 Metody a postup práce

### Metody výzkumu práce

K dosažení zadaných cílů byly zvoleny dvě hlavní metody. První byla metoda testování tanečníků kategorie junior pomocí verifikovaného testu Unifittest (6-60). Druhou využitou metodou byla anketa, která byla vyplněna jednotlivými tanečníky. Anketa obsahovala otevřené i uzavřené otázky.

K určení pohybových schopností byl použit Unifittest (6 – 60), který je popsán v další části kapitoly a také je součástí příloh. V rámci Unifittestu byla zjištěna u všech respondentů výška, hmotnost a věk.

Ke zjištění dalších důležitých informací byla využita anketa, ve které byly položeny následující otázky: Jak dlouho se respondenti věnují tanci a kolik let z toho na závodní úrovni. Dále také kolik hodin týdně trénují, jejich věk, výška a hmotnost a zda provozují i jiný sport.

### Statistické metody

Z naměřených testů respondentů budou přehledně zpracována data, což umožní základní statistické vyjádření aritmetický průměr, modus a medián. Dále využijí rozptyl, směrodatnou odchylku, minimum a maximum.<sup>49</sup>

Aritmetický průměr se vypočítá přidáním skupiny čísel a vydělením počtem těchto čísel. Modus je hodnota, která se ve výsledcích vyskytuje nejčastěji. Pokud není v tabulkách uvedena hodnota modus, nelze jej vypočítat, neboť respondenti neměli stejné výsledky v daném tanečním stylu. Medián je prostřední číslo ve skupině čísel. Pokud jde o maximum a minimum, zde se jedná o nejvyšší a nejnižší naměřené výsledky. Dále bude v tabulkách zohledněné variační rozpětí, což je rozdíl mezi maximální a minimální hodnotou. A poslední

---

<sup>49</sup>Statistika. Online. LÉKAŘSKÁ FAKULTA UK V PLZNI. Statistika. 2015. Dostupné z: [https://postudium.cz/pluginfile.php/7248/mod\\_resource/content/6/statistika-html.html](https://postudium.cz/pluginfile.php/7248/mod_resource/content/6/statistika-html.html). [cit. 2023-11-22].

statistická data v tabulkách se budou týkat směrodatné odchylky, kterou lze popsat jako ukazatel rozptylu v datech vzhledem k průměrné hodnotě.<sup>50</sup> Tyto statistické ukazatele jsou počítány za pomoci Excelu 2016.

### **Postup práce**

Nejdříve jsem si detailně připravila potřebné podklady pro teoretickou část. Vyhledala jsem si dostupnou literaturu, abych měla dostatek materiálů. Poté následovala teoretická příprava, což bylo zkoumání literatury a následné zpracování teoretické části.

Další důležitou součástí této bakalářské práce bylo stanovení cílů a úkolů, což jsem si určila na počátku práce. Dalším krokem byl výběr vhodných respondentů, kteří vyplnili anketu a prošli se mnou Unifittestem. Využila jsem Unifittest ve třech tanečních školách, které budou více popsány v následující kapitole zkoumaný soubor.

Vždy jsem si zařídila testování tanečníků ve spolupráci s vedoucím v dané taneční škole. Dále jsem připravila anketu, kterou jsem následně předložila všem účastníkům testu k vyplnění. Všichni účastníci byli podrobeni Unifittestu, z kterého jsem získala a následně zpracovala data.

S každou taneční školou jsem se dohodla na konkrétním termínu, kdy bylo provedeno testování tanečníků. Všichni účastníci byli předem seznámeni s obsahem testu. Vždy před testováním bylo nutné zahřátí a protažení svalů, které probíhalo v prostorách tělocvičny.

Ze získaných dat jsem provedla analýzu, která zahrnovala porovnání výsledků a jejich zpracování do grafů a tabulek včetně odpovědí z anketového šetření.

Na závěr vyhodnotím získaná data, ze kterých následně vyvodím závěry včetně zodpovězení výzkumných otázek. Následně otevřu diskusi k výsledkům a v závěru práce navrhnou doporučení.

---

<sup>50</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

## 2.4 Unifittest a anketa

### Unifittest

Unifittest je test motorických schopností, který je určen k testování základní výkonnosti motorické úrovně jednotlivých věkových skupin. Jednotlivé testy posuzují pohybovou schopnost jedince dle věku.

Hlavním cílem těchto testů je zjistit pohybovou schopnost u rychlostních, silových, vytrvalostních schopností a flexibilitu, což zjistíme motorickými projevy, například běh, skok, překonání odporu a podobně.

Z Unifittestu jsem vybrala 5 testů, které jsem s respondenty vykonala. Ve zkratce popíšu všechny testy, detailní popis je k nahlédnutí v přílohách bakalářské práce.

Před samotným zahájením každého testu je nutné ukázat si konkrétní test a jeho správné provedení. Dalším důležitým bodem je dohlédnutí na vhodné oblečení a obuv sportovců. Před samotným vykonáním aktivity je potřeba řádné zahřátí.

Prvním testem je skok daleký z místa odrazem snožmo. Tento test nám napoví, na jaké úrovni mají tanečníci dynamickou, explozivně silovou schopnost v dolních končetinách. Pomůckou k tomuto testu je rovná plocha, gumový pás, doskočiště a měřicí pásmo. Provedení skoku je odraz ze stoje mírně rozkročného těsně před čarou. Testovaná osoba provede podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo současně se švihem paží skočí vpřed co nejdále. Vždy se provádí tři pokusy s tím, že se zapisuje nejzdařenější z pokusů.

Druhým testem je leh-sed opakovaný po jednu minutu. Což je test dynamické vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a flexorů kyčelního kloubu. Pomůckou pro tento test je gymnastická žíněnka a stopky. K provedení testu respondent zaujme základní polohu na zádech s pokrčenýma nohama a pažemi pokrčenými v týle. Na povel se provádí leh-sed po dobu 60 sekund. Zapisuje se počet správně provedených leh-sedů po dobu jedné minuty. Test se provádí pouze jednou, kdy přestávky jsou povoleny, avšak snižují celkový počet provedených leh-sedů.

Třetím testem je vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost dvacet metrů. Tento test je zaměřen na zjištění vytrvalostních schopností. K tomuto testu je nutná běžecká dráha dlouhá minimálně 20 metrů a reproduktor, který bude hlásit zvukový záznam spolu se stopkami.

Samotný test je prováděn tak, že sportovec opakovaně překonává vyznačenou část běžecké trati. Cílem je vydržet co nejdéle opakovaně běžet s navyšující se rychlostí běhu co nejdélší čas. Test končí, jestliže účastník testu není schopen dvakrát po sobě dosáhnout čáry na trati v daném limitu zvukového signálu.

Čtvrtým testem je člunkový běh 4 x 10 metrů. Jde o test, kterým se zjišťují rychlostní schopnosti se změnou směru. K testu je třeba rovný vyznačený běžecký terén, který je dlouhý deset metrů, jehož konce (mety) jsou označeny například kužely, stopky a vyznačení startovní čáry. Test probíhá tak, že se testovaná osoba postaví před start a po povelu vyběhne k metě, která je ve vzdálenosti deseti metrů. Metu oběhne a vrací se k zpátky k první metě. Tu oběhne tak, aby dráha, kterou oběhne, tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá a běžec se vrací nejkratší možnou cestou zpět. Hodnotí se celkový čas oběhnutí 4 met a zaznamená se lepší pokus ze dvou pokusů.

Posledním pátým testem je hluboký předklon v sedu. Jde o test, kterým se měří aktivní kloubní flexibilita, ohebnost a svalová pružnost. Pomůckou pro tento test je stolek, který má délku 35 centimetrů, šířku 45 centimetrů a výšku 32 centimetrů. Vrchní deska stolku přesahuje o 25 centimetrů. Chodidla se opírají o boční stěnu stolku. K vyhodnocení testu je třeba měřicího zařízení. Test se provádí v sedě, kdy cvičenec sedí snožmo u stolku či bedny, nohy musí být napnuté. Cvičenec se předkloní, dále předpaží a postupně se předklání, přičemž tak musí vydržet 2 vteřiny, aby se pokus mohl uznat. Hodnotícím faktorem je délka dosahu prostředních prstů na centimetrovém měřidle. Test se provádí dvakrát, z obou pokusů se zapíše ten lepší. Všechny zmíněné testy byly provedeny u každého respondenta. Následně mi respondenti vyplnili anketu, a také jsem si vyplnila výšku, váhu a věk každého tanečníka.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> MĚKOTA, K., & CHYTRÁČKOVÁ, J. (2002). *Unifittest (6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

## Anketa

Pokud jde o samotnou anketu, tu můžeme popsat jako „*jakékoliv šetření a hledání informací, které by nám mohlo pomoci odpovědět na nějaký určitý problém.*“ (Sádecká, 2015). Anketa slouží ke sběru dat a později k vyhodnocení či doplnění samotného výzkumu.

Obdobnou metodou sloužící ke sběru dat je dotazník. Dle autora Gavory se dotazník definuje jako „*dotazník se spojuje s dotazováním a s otázkami. Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.*“ (Gavora, 2000, s.99). Rozdílem mezi anketou a dotazníkem je to, že anketa je tvořena z menšího počtu otázek a ty jsou méně obecné než u dotazníku. Anketa také obsahuje méně otevřených otázek než dotazník.

Anketová forma má své velké výhody, a to například rychlé a také poměrně snadné vyhodnocení.<sup>52</sup>Anketou jsou zjištěny některé důležité údaje od tanečnicků, na základě, kterých jsou zjištěny odpovědi na zásadní otázky. Anketa je součástí příloh.

Anketové otázky, které mi respondenti vyplnili, jsou následující.

1. Jméno a příjmení
2. Věková kategorie, hmotnost a výška
3. Jak dlouho se věnuješ tanci?
4. Jak dlouho se věnuješ tanci na závodní úrovni?
5. Kolik hodin týdně se věnuješ tanci?
6. Věnuješ se i jinému sportu, pokud ano, jakému?

---

<sup>52</sup> *Jak udělat anketu a čím se liší od dotazníku.* Online. 2012. Dostupné z: <https://www.studentmag.cz/jak-udelat-anketu-a-cim-se-lisi-od-dotazniku/>. [cit. 2023-11-24].

### **3 Výzkumná část**

V této části bakalářské práce bude nejdříve detailně popsán zkoumaný soubor. Poté budou vypracovány do tabulek a grafů naměřené testy, kde budou zohledněny výsledky testů. V další části kapitoly budou zpracovány odpovědi z ankety a v poslední části kapitoly budou zodpovězeny výzkumné otázky bakalářské práce.

#### **3.1 Zkoumaný soubor**

V této bakalářské práci jsem zkoumala pohybové schopnosti ve věkové kategorii juniorů u závodních tanečníků tanečních stylů hip hop, show dance, disco dance a balet. Všichni respondenti byli ve věku od 11 do 16 let. Všichni tanečníci byli na závodní úrovni a zkoumaný vzorek tvořily převážně dívky. Největší podíl chlapců byl v hip hopu.

Tanečníci ze stylů disco dance, show dance a hip hopu mají dva tréninky týdně o délce hodinu a půl. Baletní tanečníci mají tréninky třikrát týdně. Dvakrát v týdnu mají trénink na hodinu a půl a jeden trénink na dvě hodiny. Respondenti tančí v malé či velké formaci.

Testování všech skupin proběhlo na přelomu roku 2021 až 2022 ve třech tanečních školách. Jde o taneční školu Dance center Marverci, která je v Ústí nad Labem, taneční školu Freedom, která je také z Ústí nad Labem a baletní školu Therpsichoré z Prahy. Konkrétní test show dance a hip hopu proběhl 8. prosince 2021 v taneční škole Dance center Marverci. Jedná se o taneční školu spojenou s Domem dětí a mládeže založeným městem Ústí nad Labem. Poté jsem 8. ledna 2022 testovala tanečnický z disco dance v taneční škole Freedom. Taneční škola Freedom je soukromou taneční školou. Dne 8. ledna 2022 jsem testovala tanečnický v baletní škole Terpsichoré. Jde také o soukromou školu. Celkově bylo zapojeno 32 respondentů, z toho 8 bylo z každého tanečního stylu.

Testování všech skupin proběhlo vždy v jejich tréninkové jednotce. V příloze č. 6,7 a 8 je uvedeno potvrzení o vykonání testu v daných tanečních školách. Testované respondenty, jejich výsledky, jejich věk, výšku a hmotnost jsem zapisovala do výsledkového archu, který je uveden v příloze č. 3 bakalářské práce. Dále všichni respondenti obdrželi anketu se šesti otázkami, který následně vyplnili. Anketa je příloha č. 1.

Podrobné výsledky testování jednotlivých respondentů jsem přepsala do přehledných tabulek. Výsledky jednotlivých respondentů lze nalézt v přílohách bakalářské práce.

Pro každého respondenta jsem si připravila dokument o vyjádření souhlasu zákonných zástupců s testováním, což je uvedeno v příloze č. 9.

Jak jsem již psala, výsledky jsou tedy z přelomu roku 2021 až 2022. Testy byly provedeny v tomto roce, kdy jsem byla ve třetím ročníku bakalářského studia. Během posledního semestru jsem si s ohledem na pandemii covid-19 prodloužila studium a následně tak nedošlo k ukončení bakalářské práce v termínu. Z tohoto důvodu jsou naměřené výsledky z předchozích let.

V první tabulce bakalářské práce jsem zohlednila stejnorodost, tedy homogenitu souboru, což znamená, že posuzovaní respondenti musejí mít stejné vlastnosti dle stanovených kritérií konkrétního šetření.<sup>53</sup>

*Tabulka 3, Průměrné hodnoty váhy, výšky a věku respondentů se směrodatnou odchylkou (zdroj vlastní)*

<b>Průměr</b>	<b>Váha [kg]</b>	<b>Směrod. odchylka</b>	<b>Výška [m]</b>	<b>Směrod. odchylka</b>	<b>Věk</b>	<b>Směrod. odchylka</b>
Balet	37,25	2,73	1,42	0,08	11,75	0,66
Hip hop	57,63	5,57	1,63	0,05	15	1,32
Show dance	50,63	3,81	1,59	0,06	13,88	1,05
Disco dance	45,5	4,03	1,50	0,08	13	1,32

Tanečníci baletu mají nejnižší průměrnou váhu 37,25 kg, výšku 1,42 cm i věk 11,75 let. Kromě výšky mají ze všech tanečních stylů nejnižší hodnoty směrodatné odchylky, což naznačuje malý rozptyl mezi tanečnický baletu. Směrodatná odchylka váhy je 2,73 a věku 0,66.

Nejvyšší průměrnou váhu 57,63 kg mají tanečníci hip hopu a stejně tak mají nejvyšší směrodatnou odchylku 5,57, což naznačuje velký rozptyl váhy mezi tanečnický hip hopu. Tanečníci mají nejvyšší průměrnou výšku 1,63 cm a věk 15 let. U výšky mají tanečníci hip

<sup>53</sup> WIKISKRIPTA. Statistický soubor. Online. 2015. Dostupné z: [https://www.wikiskripta.eu/w/Statistick%C3%BD\\_soubor](https://www.wikiskripta.eu/w/Statistick%C3%BD_soubor). [cit. 2023-11-25].

hopu nejnižší směrodatnou odchylku 0,05, to znamená, že věkový rozdíl mezi respondenty je zanedbatelný.

Tanečníci show dance mají průměrnou váhu 50,63 kg, výšku 1,59 cm a průměrný věk 13,88 let. Směrodatná odchylka tanečníků show dance je nižší v porovnání s hip hopem u váhy a věku. Konkrétně je směrodatná odchylka tanečníků show dance u váhy 3,81, což je o 1,76 menší než u tanečníků hip hopu, u věku je hodnota 1,05 tedy o 0,27 menší než u hip hopu.

Spolu s baletem mají tanečníci z disco dance nejvyšší směrodatnou odchylku výšky 0,08 a spolu s hip hopem mají nejvyšší směrodatnou odchylku věku 1,32.

### 3.2 Výsledková část

V této části jsou uvedeny výsledky šetření dle Unifittestu a ankety. V rámci šetření jsem zkoumala pohybové schopnosti tanečníků kategorie junior a výsledky jsem zpracovala do tabulek a grafů. Pomocí výsledků by měly být zjištěny rozdíly v úrovni pohybových schopností jednotlivých stylů tance na základě vypočteného průměru.

Ve všech níže uvedených tabulkách jsou uvedeny jednotlivě vypočítané statistické ukazatele rozdělené dle tanečních stylů. Jedná se o průměr, modus, medián, směrodatná odchylka, variační rozpětí, maximální a minimální hodnota. Detailní výsledky lze nalézt v příloze č. 4.

Dále budou výsledky jednotlivých testů porovnány s testovými normami a standardy dle Unifittestu. Jednotlivé normy věkové kategorie 11 až 16 letých dětí jsou součástí přílohy č. 10.

*Tabulka 4, Výsledky disciplín Unifittestu Balet*

*(zdroj vlastní)*

Balet	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
průměr	179,75	35	0:08:50	0:11:20	18,88
minimum	140	30	0:07:18	0:10:00	11
maximum	220	40	0:12:18	0:12:00	30
medián	179	35	0:08:13	0:11:30	18
modus	nemá modus	35	nemá modus	0:11:30	18
směrodatná odchylka	22,30	3,10	0:01:38	0:00:38	5,21
variační rozpětí	80	10	0:05:00	0:02:00	19



Tabulka 4 obsahuje výsledky týkající se tanečního stylu balet. Velkým rozdílem je u skoku dalekého z místa nejnižší a největší hodnota. Minimum u testu skok daleký z místa je 140 cm a maximum 220 cm, to znamená velký rozdíl ve výsledcích tohoto testu. Ve vytrvalostním testu člunkový běh na 20 m je minimum 7:18 minut a maximum 12:18 minut, což také znamená velký rozdíl úrovně tanečnicků v testu. Z tabulky lze vidět, že je rozdíl i u testu hluboký předklon. Nejvyšší směrodatnou odchylku mají tanečníci baletu v testu skok do dálky z místa a to 22,30 cm a poté v testu hluboký předklon 5,21 cm.

Při porovnání naměřených výsledků s testovými normami a standardy dle Unifittestu vyplývá, že u skoku dalekého z místa je 75 % tanečnicků baletu nadprůměrných ve vztahu k naměřeným výsledkům testovanými normami. U leh-sedu je 75 % tanečnicků průměrných, ve vytrvalostním člunkovém běhu je 100 % tanečnicků nadprůměrných a z toho je 62,5 % vysoce nadprůměrných. V testu člunkový běh na 10 m není možné provést porovnání naměřených výsledků s testovými normami, protože někteří tanečníci nespádají do hodnocené věkové kategorie. U testu hluboký předklon nelze také porovnat naměřené výsledky s testovanými normami.

*Tabulka 5, Výsledky disciplín Unifittestu Hip hop*

*(zdroj vlastní)*

Hip hop	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
průměr	225,19	42	0:04:09	0:11:01	12,00
minimum	190	33	0:02:18	0:10:00	1
maximum	243,5	46	0:10:00	0:12:00	26
medián	225	43,5	0:03:33	0:11:15	9
modus	220	nemá modus	0:04:00	0:11:20	nemá modus
směrodatná odchylka	16,20	4,28	0:02:19	0:00:38	9,08
variační rozpětí	53,5	13	0:07:42	0:02:00	25

Tabulka 5 se týká výsledků tanečního stylu hip hop. U testů skok daleký z místa, leh-sed, vytrvalostní člunkový běh 20 m a hluboký předklon mají tanečníci hip hopu velký rozdíl ve výsledcích minimálních a maximálních hodnot. To je dáno velkým rozdílem úrovně tanečnicků v testu. Pro skok daleký z místa je minimum 190 cm a maximum 243,5 cm, vytrvalostní člunkový běh 20 m minimum 2:18 minut a maximum 10 minut. Směrodatná odchylka je vysoká u testu skok daleký z místa, a to 16,20 cm.

U testu skoku z místa bylo ze všech tanečnicků 100 % nadprůměrných. U leh-sedů bylo 50 % tanečnicků hip hopu průměrných a 50 % nadprůměrných a ve vytrvalostním člunkovém běhu bylo 87,5 % podprůměrných.

*Tabulka 6, Výsledky disciplín Unifittestu Show dance*

*(zdroj vlastní)*

Show dance	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
průměr	177,63	29	0:05:46	0:11:04	15,94
minimum	132	23	0:04:08	0:10:30	3
maximum	200	35	0:07:27	0:12:00	22,5
medián	180	28,5	0:05:55	0:11:00	16
modus	180	nemá modus	nemá modus	0:11:00	14
směrodatná odchylka	18,84	3,46	0:00:58	0:00:28	5,84
variační rozpětí	68	12	0:03:19	0:01:30	20

Tabulka 6 obsahuje výsledky týkající se tanečního stylu show dance. Větší rozdíly mezi minimem a maximem jsou u testů skok daleký z místa, leh-sed, vytrvalostní člunkový běh na 20 m a hluboký předklon. Minimum u skoku dalekého z místa je 132 cm a maximum je 200 cm. Ostatní hodnoty jsou vidět v tabulce. Směrodatná odchylka je nejvyšší u skoku dalekého z místa, a to 18,84 cm, což naznačuje velký rozdíl.

U skoku dalekého z místa je ze všech respondentů show dance 75 % tanečnicků průměrných. V leh-sedu je 62,5 % tanečnicků podprůměrných, ve vytrvalostním člunkovém běhu je 50 % tanečnicků průměrných.

*Tabulka 7, Výsledky disciplín Unifittestu Disco dance*

*(zdroj vlastní)*

Disco dance	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
průměr	193,25	39	0:03:33	0:12:16	18,88
minimum	166	34	0:02:22	0:11:40	14
maximum	212	45	0:04:18	0:13:10	23
medián	193,5	38	0:03:29	0:12:15	19,5
modus	nemá modus	38	0:03:09	0:11:50	nemá modus
směrodatná odchylka	14,29	3,77	0:00:38	0:00:29	2,98
variační rozpětí	46	11	0:01:56	0:01:30	9

Tabulka 7 obsahuje výsledky týkající se tanečního stylu disco dance. Hodnoty minimum a maximum jsou nejvyšší u testů skok daleký z místa, leh-sed a hluboký předklon. U testu skok daleký z místa je minimum 166 cm a maximum 212 cm. V testu hluboký předklon

je minimum 14 cm a maximum 23 cm. Směrodatná odchylka je největší u testu skok daleký z místa, a to 14,29 cm. U skoku dalekého z místa je ze všech tanečnicků disco dance 87,5 % tanečnicků nadprůměrných. V leh-sedu je 75 % tanečnicků průměrných, ve vytrvalostním člunkovém běhu je 100 % tanečnicků podprůměrných.

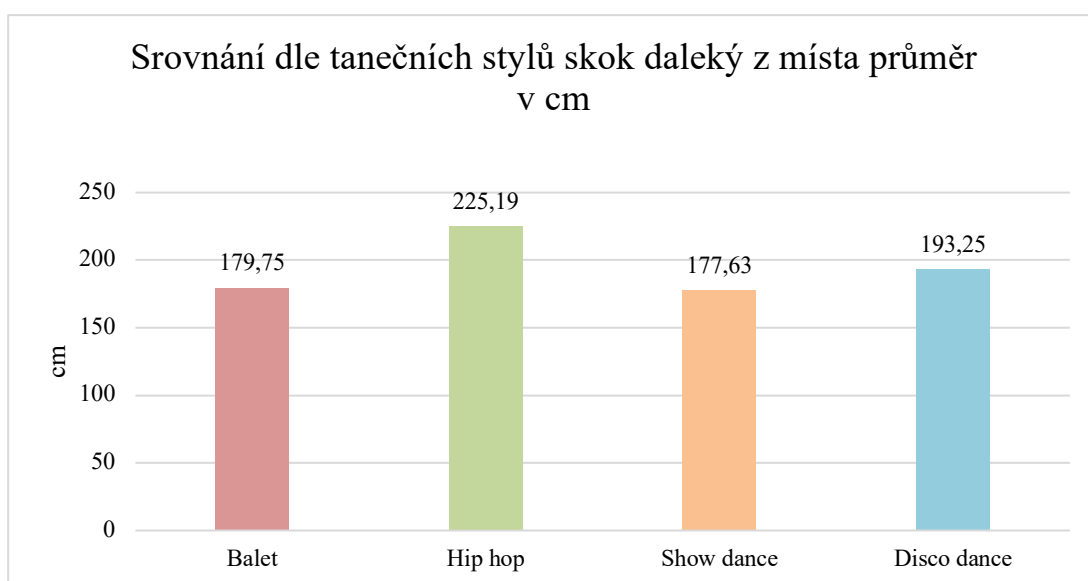
Z uvedených tabulek vyplývá, že nejnižší směrodatnou odchylku mají u skoku z místa tanečníci disco dance, a to 14,29 cm, a nejvyšší mají tanečníci baletu 22,3 cm. U testu leh-sedů mají nejnižší směrodatnou odchylku tanečníci baletu s hodnotou 3,1 za minutu a nejvyšší tanečníci hip hopu s hodnotou 4,28 leh-sedů za minutu. U vytrvalostního člunkového běhu mají nejnižší směrodatnou odchylku tanečníci disco dance, a to 0,38 s, nejvyšší mají tanečníci hip hopu 2,19 minut. V člunkovém běhu na 10 m mají nejnižší směrodatnou odchylku tanečníci show dance 0,28 s a nejvyšší mají tanečníci hip hopu a baletu s hodnotou 0,38 s. V testu hluboký předklon měli nejvyšší směrodatnou odchylku tanečníci show dance, a to 5,84 cm, nejnižší měli tanečníci disco dance, tj. 2,98 cm.

S ohledem na chybějící vyhodnocení Unifittestu pro dané kategorie nešlo provést porovnání testu hlubokého předklonu. Uvedený test může být zjištěn i jinou metodou, například antropometrickým měřením předklonu. Toto měření v předklonu se provádí tak, že se tanečníci snaží dosáhnout na zem, přičemž se hodnotí tři úrovně předklonu. Jedná se o dosáhnutí na zem, dosažení lýtek a dosáhnutí ke kolenům. Z naměřených výsledků hlubokého předklonu lze vyvodit, že tanečníci baletu i disco dance by určitě dosáhli dlaněmi na zem, což vypovídá o jejich hypermobilitě.

Pro lepší orientaci ve výsledcích měření dle konkrétního tanečního stylu jsem vypracovala grafy, které porovnávají taneční styly jednotlivě dle daného testu.

První graf porovnává skok daleký z místa, druhý graf porovnává leh-sed po dobu jedné minuty s maximálním počtem, další graf porovnává vytrvalostní člunkový běh na 20 m. Předposlední graf obsahuje výsledky o člunkovém běhu na 10 m a poslední obsahuje výsledky týkající se hlubokého předklonu.

## Skok daleký z místa (v cm) průměr respondentů

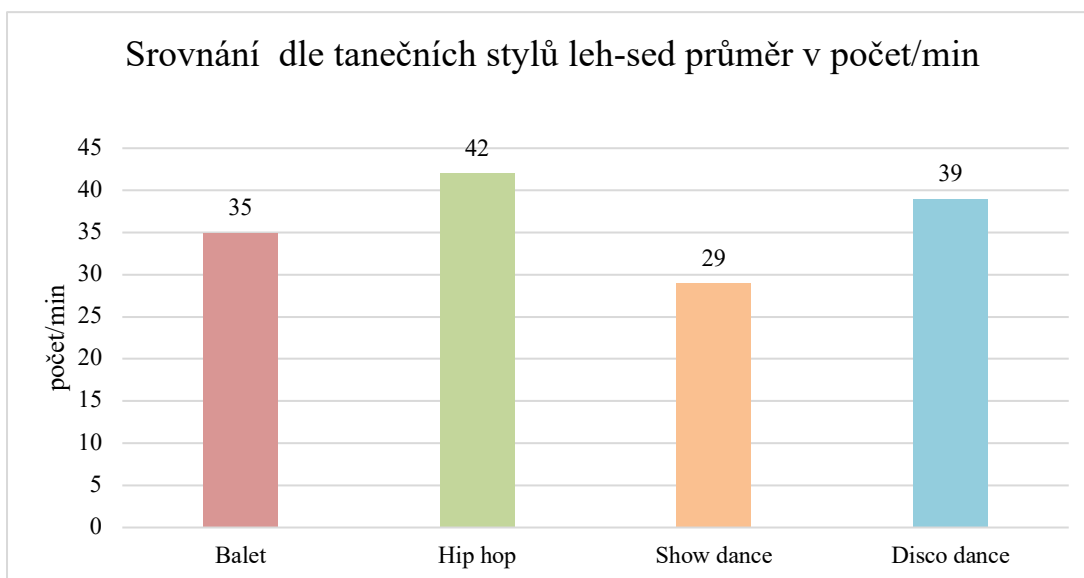


Graf. 1, Srovnání dle tanečních stylů skok daleký z místa průměr v cm

(zdroj vlastní)

Prvním testem byly zjištěny výsledky týkající se dynamicky, výbušně a explozivně silových schopností. Z porovnání výsledků jednotlivých tanečních stylů vyplývá, že tanečníci hip hopu mají nejlepší průměrný výsledek v tomto testu, a to s průměrem 225,19 cm. Druhý nejlepší výsledek mají tanečníci z disco dance s průměrem 193,25 cm. Balet a show dance má v tomto testu nejnižší výsledek. Balet s průměrem 179,75 cm a nejnižší průměr 177,63 cm show dance.

## Leh-sed (počet/min) průměr respondentů

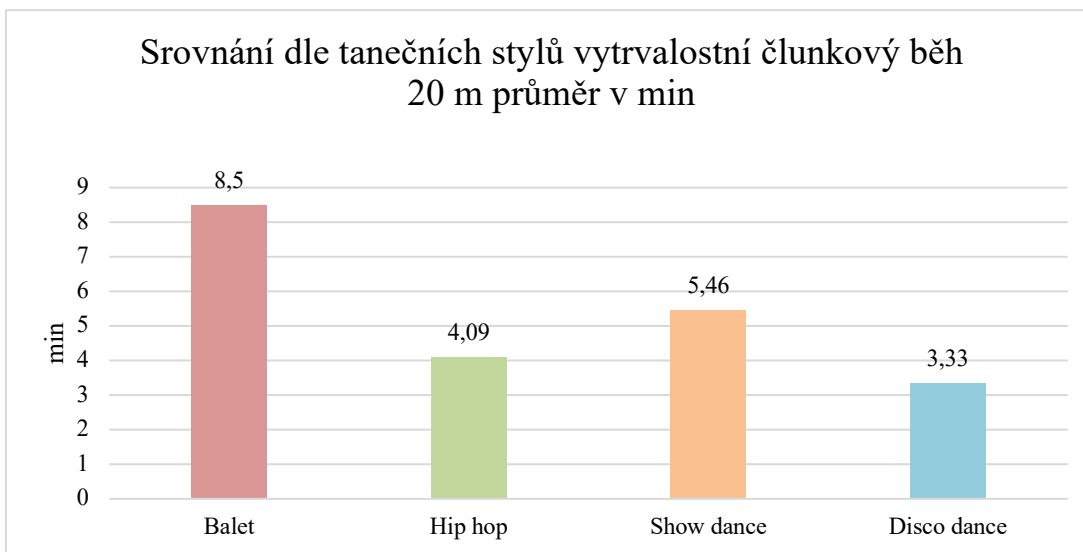


Graf. 2, Srovnání dle tanečních stylů leh-sed průměr v počet/min

(zdroj vlastní)

Další test zohledňuje dynamickou vytrvalostní silovou schopnost. Dle porovnání průměru všech respondentů v daných tanečních stylech mají tanečníci hip hopu opět nejlepší výsledek, a to s počtem 42 leh-sed za minutu. Druhý nejlepší výsledek má disco dance s průměrem 39 leh-sedů za minutu, následně balet s průměrem 35 leh-sedů za minutu a nejhorší výsledek má show dance s průměrným výsledkem 29 leh-sedů za minutu.

### Vytrvalostní člunkový běh 20 (m) průměr respondentů

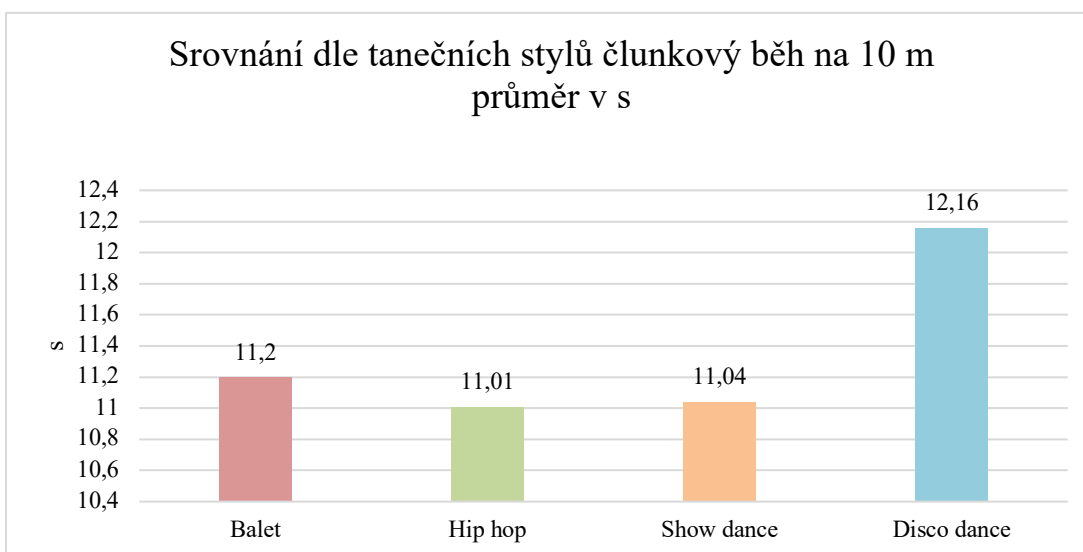


Graf. 3, Srovnání dle tanečních stylů vytrvalostní člunkový běh 20 m průměr v min

(zdroj vlastní)

Vytrvalostním člunkovým během byla zjištěna dlouhodobá vytrvalost u respondentů. Výsledkem tohoto testu je, že nejlepší vytrvalostní schopnosti mají tanečníci baletu, přičemž jejich průměr je 8,5 minuty. Ostatní tanečníci mají výrazně nižší průměrný výsledek. Show dace tanečníci mají průměr 5,46 minuty, hip hop 4,09 minuty a disco dance tanečníci mají průměrný výsledek pod 4 minuty.

### Člunkový běh 10 m (s) průměr respondentů

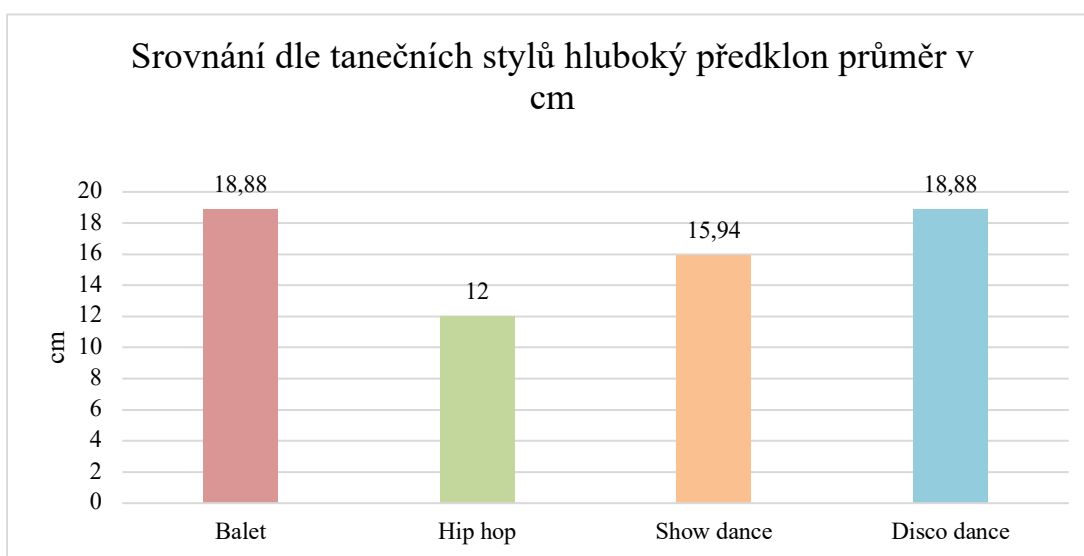


Graf. 4, Srovnání dle tanečních stylů člunkový běh na 10 m průměr v s

(zdroj vlastní)

U člunkového běhu se zkoumá běžecká rychlostní schopnost a také koordinační schopnost. V tomto testu dosahují nejlepších výsledků tanečníci hip hopu, a to s průměrem 11,01 sekund. Velice podobný výsledek mají také tanečníci baletu a show dance, kteří mají průměr nad 11 sekund. Disco dance má nejhorší výsledek s průměrem 12,16 sekund.

#### Hluboký předklon v cm průměr respondentů



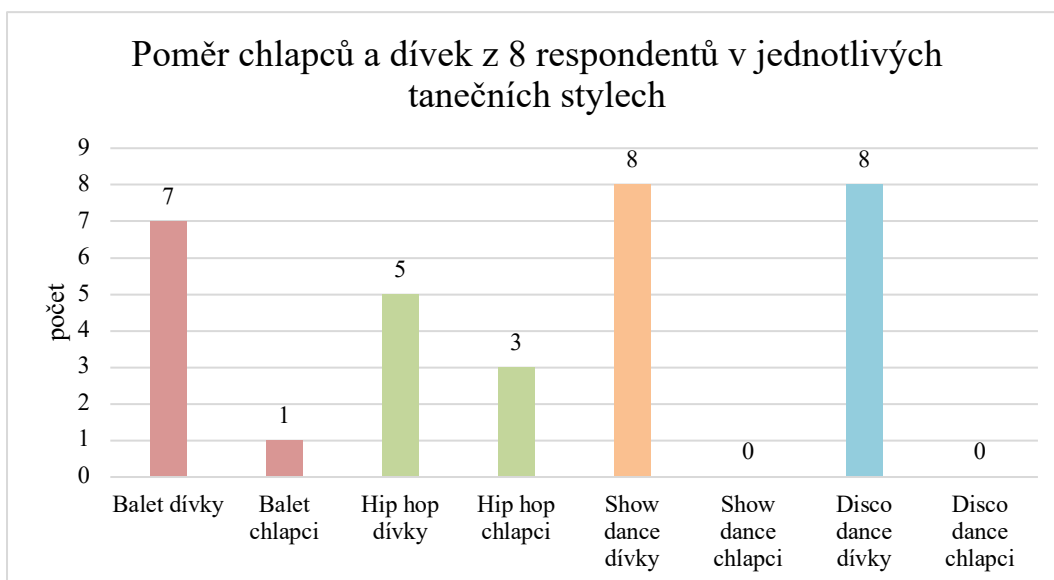
Graf. 5, Srovnání dle tanečních stylů hluboký předklon průměr v cm

(zdroj vlastní)

Poslední test je zaměřen na flexibilitu. Při testu se měří délka hlubokého předklonu v sedu. V této disciplíně měli nejlepší výsledky tanečníci z disco dance a baletu, kdy jejich průměr odpovídal stejné hodnotě, a to 18,88 cm. Na druhém místě se umístili tanečníci show dance s výsledkem 15,94 cm. A na posledním místě se umístili tanečníci hip hopu s průměrem 12 cm.

S každým tanečníkem jsem dále také vyplnila anketu, která je v příloze v příloze číslo 1. Spolu s anketou je uveden v přílohách také i detailní záznam odpovědí všech respondentů v příloze č. 2. Dle odpovědí z anketu jsem vytvořila následující grafy.

## Pohlaví respondentů dle jednotlivých tanečních stylů

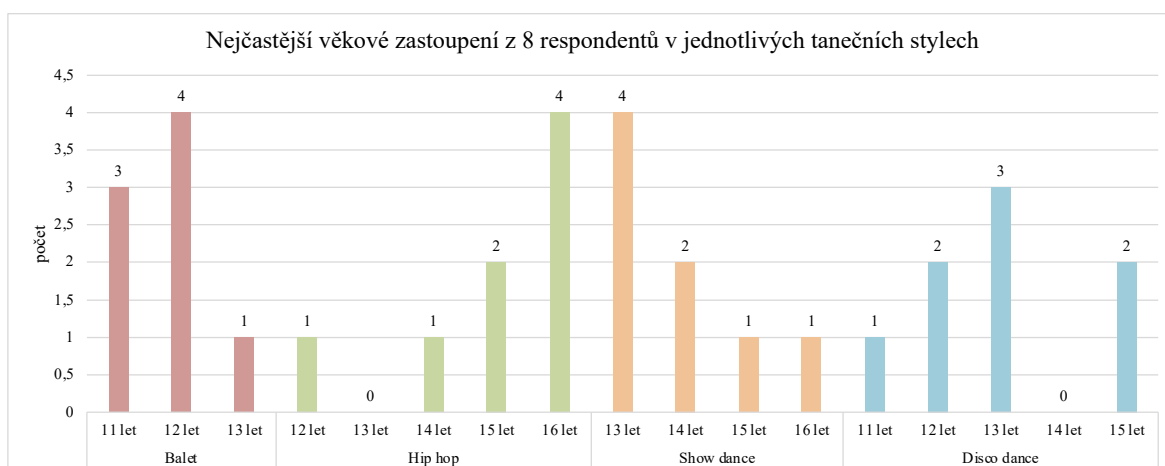


Graf. 6, Počet chlapců a dívek z 8 respondentů v jednotlivých tanečních stylech

(zdroj vlastní)

Z grafu vyplývá, že většina respondentů jsou dívky. V tanečních stylech disco dance a show dance jsou jen dívky, a u baletu je pouze jeden chlapec. Nejvíce chlapců má taneční styl hip hop, a to 3 respondenty.

## Věk respondentů dle tanečních stylů



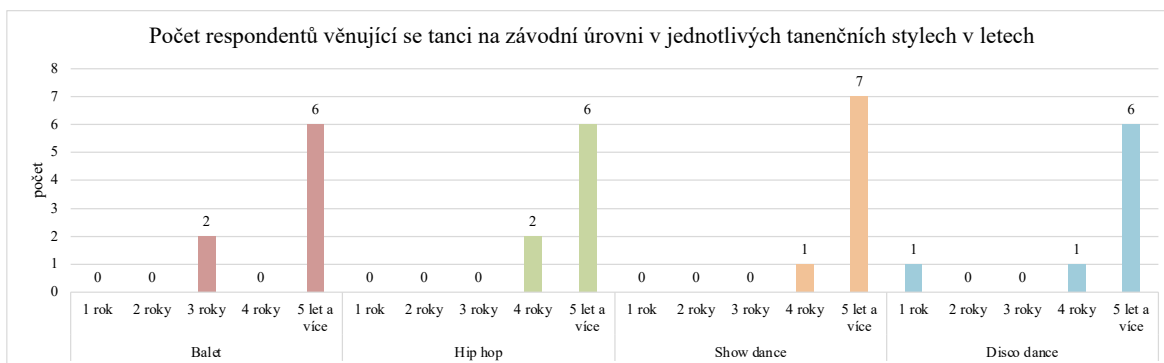
Graf. 7, Nejčastější věkové zastoupení z 8 respondentů v jednotlivých tanečních stylech

(zdroj vlastní)



Tento graf poskytuje výsledky o tom, jaký věk mají respondenti nejčastěji dle daného tanečního stylu. Z grafu vyplývá, že tanečnickům baletu je nejčastěji 12 let, u tanečnicků hip hopu je to naopak, nejčastější věk je 16 let. A u zbývajících dvou tanečních stylů bylo nejvíce 13 letých tanečnicků.

### Odtančená léta tanečnicků na závodní úrovni

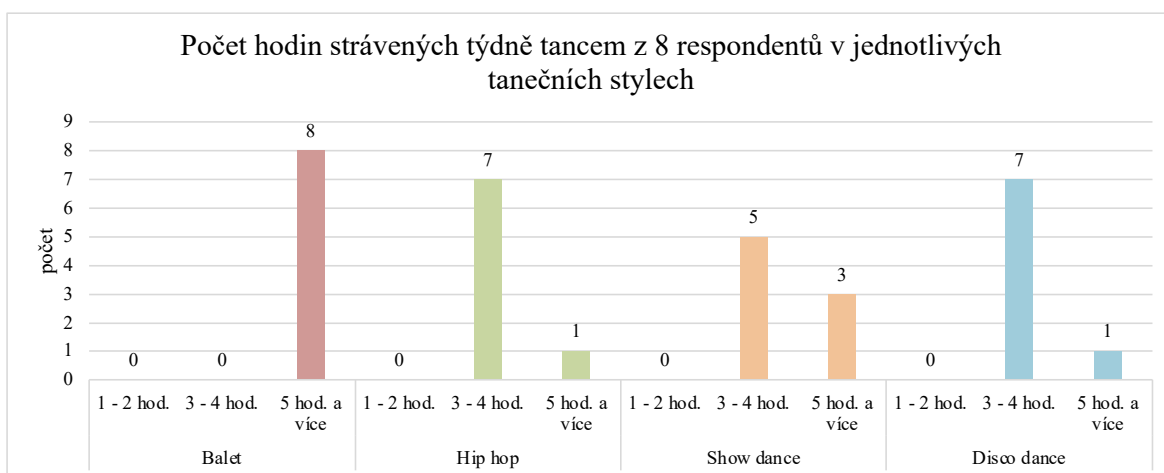


Graf. 8, Počet respondentů věnující se tanci na závodní úrovni v jednotlivých tanečních stylech v letech

(zdroj vlastní)

Z tohoto grafu je patrné, že nejvíce tanečnicků se věnuje závodnímu tanci více jak 5 let. Celkově se ze 32 respondentů tanci na závodní úrovni po dobu 5 let a více věnuje 25 tanečnicků. Čtyři roky se věnují závodnímu tanci 4 respondenti. Tři roky se věnují tanci 2 respondenti a jeden rok závodního tančení pouze 1 respondent.

## Počet hodin týdně ve kterých se respondenti věnují tanci

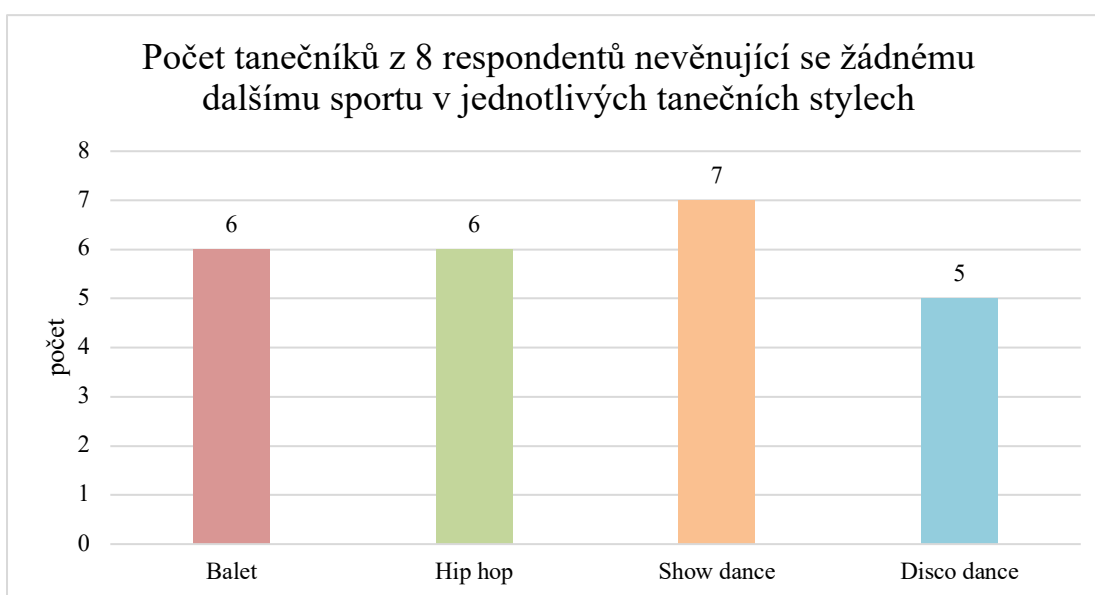


Graf. 9, Počet hodin strávených týdně tancem z 8 respondentů v jednotlivých tanečních stylech

(zdroj vlastní)

Předposlední graf se týká odpovědí tanečníků na to, kolik hodin se věnují tanci týdně. Všechny 8 respondentů baletu odpovědělo, že se tanci věnují více jak 5 hodin týdně. Větší část respondentů z ostatních tanečních stylů odpovědělo, že se věnují tanci 3 až 4 hodiny týdně. Konkrétně 7 z hip hopu, 5 ze show dance a 7 z disco dance. Dohromady se tanci 3 až 4 hodiny v týdnu věnuje 19 respondentů. Pět a více hodin se věnuje tanci 13 respondentů.

## Počet respondentů nevěnující se jinému sportu



Graf. 10, Počet tanečníků z 8 respondentů nevěnující se žádnému dalšímu sportu v jednotlivých tanečních stylech

(zdroj vlastní)

Z posledního grafu vyplývá, kolik respondentů z každého tanečního stylu se nevěnuje žádnému dalšímu sportu. Většina tanečníků odpověděla, že se věnuje jen tanci, konkrétně se věnuje pouze tanci 24 tanečníků z 32 respondentů. V příloze č. 10 lze najít odpovědi respondentů, kde je přesně vypsáno, jakému dalšímu sportu se ještě navíc respondenti věnují.

### 3.3 Porovnání výzkumných otázek

Celkově jsem položila pět výzkumných otázek.

V1 Budou mít respondenti hip hopu nejlepší výsledky v testu skok daleký z místa?

Testem byla zkoumána výbušná dynamická schopnost dolních končetin, ve kterém měli tanečníci hip hopu nejlepší výsledek, a to přesně s průměrem 225,19 cm. Druhý nejlepší výsledek měli tanečníci z disco dance, a to s průměrným výsledkem 193,25 cm. Tanečníci z baletu a show dance měli výsledek téměř 180 cm. Odpověď na první otázku je ano, nejlepší výsledky v testu skok daleký z místa mají respondenti hip hopu.

V2 Budou mít respondenti hip hopu nejlepší výsledky v testu leh-sed opakovaně?

Dalším testem byl leh-sed prováděný po dobu jedné minuty, který se týkal vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů. V tomto testu opět dosáhli nejlepšího výsledku tanečníci hip hopu s průměrným počtem 42 leh-sedů za minutu. Jako druzí měli nejlepší výsledek tanečníci disco dance s počtem 39 leh-sedů za minutu. Tanečníci baletu měli výsledek 35 leh-sedů za minutu a nejnižší výsledek měli tanečníci ze show dance s průměrem 29 leh-sedů za minutu. Odpověď na výzkumnou otázku je ano, nejlepší výsledky v testu leh-sed opakovaně mají tanečníci hip hopu.

V3 Budou mít respondenti disco dance nejlepší výsledky v testu člunkový běh 4x10 m?

Test na běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru byl člunkový běh 4x10 m. Výsledky testů ukázaly, že nejlepší rychlostní schopnosti mají respondenti z hip hopu s průměrným výsledkem 11,01 sekundy. Tanečníci ze show dance a baletu mají velice podobný výsledek, a to více než 11,4 sekundy. Disco dance tanečníci mají nejvyšší naměřený průměrný výsledek, mají tedy nejhorší rychlostní schopnosti, kdy jejich průměr je 12,16 sekund. Odpověď na otázku je ne, tanečníci z disco dance nemají nejlepší výsledky v testu člunkový běh na 10 m.

V4 Budou mít respondenti baletu nejlepší výsledky v testu hluboký předklon v sedu?

Test předklon v sedu, který zjišťuje flexibilitu, měl dva stejné průměrné výsledky. Respondenti baletu a disco dance měli nejlepší výsledek s průměrem 18,88 cm. Tanečníci show dance měli výsledek 15,94 cm. Nejhorší výsledek měli v testu tanečníci hip hopu s výsledkem o průměru 12 cm. Odpověď na otázku je ano, nejlepší výsledky v testu hluboký předklon mají tanečníci baletu, avšak stejný výsledek měli i tanečníci disco dance.

V5 Budou mít respondenti show dance nejlepší výsledky v testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m?

Poslední otázkou bylo zkoumáno, zda budou mít respondenti ze stylu show dance nejlepší výsledky v testu vytrvalostní člunkový běh 20 m. V tomto testu měli nejlepší výsledky tanečníci z baletu. Tanečníci baletu měli výsledek s průměrnou hodnotou 8,5 minuty. Show dance tanečníci měli výsledek o průměru 5,56 minut. Hip hop měl průměrný výsledek 4,09 minut a nejhorší byli tanečníci disco dance s výsledkem 3,33 minuty. Tedy odpověď na otázku je ne, protože tanečníci show dance neměli nejlepší výsledek.

## 4 Diskuse

Téma mé bakalářské práce jsem si zvolila proto, že jsem se sama tanci po dlouhá léta věnovala. Závodní tanec jsem provozovala deset let a během těchto let jsem vystřídala různé taneční styly, a to hip hop, show dance včetně krátké průpravy baletu. Sama jsem také trénovala juniorskou věkovou kategorii, avšak tým, který se neúčastnil soutěží.

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit pomocí testů a ankety úroveň pohybových schopností tanečníků věkové kategorie junior, a to v tanečních stylech show dance, disco dance, hip hop a balet. Úkolem bakalářské práce bylo také odpovědět na položené výzkumné otázky. Otázkami byly posuzovány silové, rychlostní, vytrvalostní schopnosti a flexibilita. Výsledek testů prokázal, že ne všechny předpokládané odpovědi se potvrdily.

Výzkumné otázky byly následující.

V1 Budou mít respondenti hip hopu nejlepší výsledky v testu skok daleký z místa?

U testu skok daleký z místa se můj předpoklad, že tanečníci hip hopu budou mít nejlepší výsledek, potvrdil. Tanečníci hip hopu měli nejlepší výsledek v testu výbušně silové schopnosti dolních končetin. Jejich průměrný výsledek byl 225,19 cm. Druhý nejlepší průměrný výsledek měli tanečníci disco dance s výsledkem 193,25 cm. Výsledky mohou být ovlivněny i tím, že jsou tanečníci hip hopu v průměru nejstarší a také jsou v průměru nejvyšší a to 1,63 cm. Tanečníci z ostatních tanečních stylů mají nižší průměrnou výšku, a to show dance 1,59 cm, disco dance 1,50 cm a balet 1,42 cm. U skoku dalekého z místa mají nejvyšší směrodatnou odchylku tanečníci baletu a to 22,3 cm. Jsem toho názoru, že je to tak proto, že mají rozdílnou výšku.

Při porovnání naměřených výsledků s testovými normami a standardy dle Unifitestu vyplývá, že ve skoku z místa do dálky jsou tanečníci hip hopu ve 100 % nadprůměrní, u disco dance je 87,5 % tanečníků nadprůměrných a baletní tanečníci jsou ze 75 % nadprůměrní. Jediní tanečníci show dance jsou ze 75% průměrní. Myslím si, že tyto výsledky prokazují, že provozování tance vede k nadprůměrné či průměrné úrovni testu výbušně silové schopnosti dolních končetin.

V2 Budou mít respondenti hip hopu nejlepší výsledky v testu leh-sed opakovaně?

Tanečníci hip hopu měli nejlepší výsledek i v testu leh-sed opakovaně, který byl zaměřen na silovou schopnost břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů. Hip hop tanečníci měli průměrný výsledek 42 leh-sedů za minutu. Nejhorší výsledek měli tanečníci show dance s průměrem 29 leh-sedů za minutu, což je velký rozdíl. Z mého pohledu mohly být testy u leh-sedů ovlivněny tím, že hip hop měl nejvíce respondentů chlapců, kteří mají lepší výsledky silových schopností než dívky, a nejvyšší průměrný věk. S vyšším věkem se zlepšuje silová schopnost, a proto mají starší jedinci lepší výsledky, což potvrzuje výzkum z diplomové práce s názvem Úroveň pohybových schopností u 11 letých až 15 letých dětí (Střelcová, 2015). Samozřejmě jsem si vědoma toho, že zlepšení úrovně může být vývojem a ne tréninkem. Nejvyšší směrodatnou odchylku měli tanečníci hip hopu, protože z ostatních posuzovaných tanečních stylů měli respondenti hip hopu největší věkové rozdíly. U leh-sedu jsou tanečníci ze show dance z 62,5 % podprůměrní, tanečníci disco dance jsou ze 75% průměrní a baletní tanečníci jsou 75 % průměrní a 50 % tanečníků z hip hopu je průměrných a 50 % nadprůměrných. Myslím si, že u tohoto testu záleží na tom, zda tento či podobné cviky zařazuje lektor do tréninkových jednotek, pokud ano, potom mají tanečníci nadprůměrné výsledky.

Z mého pohledu vyžaduje balet rovnovážnou i silovou schopnost, což je způsobeno tím, že mnoho baletních prvků vyžaduje od tanečníka velkou sílu flexoru kyčle.

V3 Budou mít respondenti disco dance nejlepší výsledky v testu člunkový běh 4x10 m?

Předpoklad, že budou mít nejlepší výsledky tanečníci disco dance v testu člunkový běh 4x10 m se nepotvrdil, neboť nejlepší výsledek měli tanečníci hip hopu. Výsledky hip hopu byli velice podobné s tanečnicí show dance a disco dance. Tanečníci hip hopu měli průměrný výsledek 11,01 s, show dance tanečníci měli 11,04 s a balet 11,2 s. Průměrný výsledek disco dance byl 12,16 s. Dle mého názoru je tento výsledek ovlivněn opět vyšším věkem, protože s vyšším věkem dosahují jedinci lepších výsledků, a také vyšším zastoupením chlapců. Dle výzkumu z diplomové práce s názvem Úroveň pohybových schopností u 11 letých až 15 letých dětí (Střelcová, 2015) vyplývá, že chlapci mají lepší výsledky v rychlostních schopnostech než dívky a 15 leté děti mají lepší výsledky oproti mladším 13 letým dětem. Tanečníci show dance a baletu mají nicméně také dobré výsledky, a to i přesto, že jsou nižšího věku než tanečníci hip hopu. Dle mého názoru z toho vyplývá, že provozování show

dance a baletu rozvine rychlostní schopnosti tanečníků více než hip hop. Je to pravděpodobně způsobeno tím, jak je veden trénink. Směrodatnou odchylku měli nejvyšší tanečníci baletu a hip hopu, avšak byla zanedbatelná. Tyto respondenti měli vyšší odchylku díky větším somatickým rozdílům respondentů v daných stylech.

Porovnání naměřených výsledků s testovými normami a standardy dle Unifittestu nelze provést, protože chybí některé kategorie v Unifittestu.

V4 Budou mít respondenti baletu nejlepší výsledky v testu hluboký předklon v sedu?

Nejlepší výsledek v testu hluboký předklon měli tanečníci baletu, a to s průměrem 18,88 cm, čímž se potvrdil můj předpoklad. Avšak disco dance tanečníci měli úplně stejný výsledek. Další v pořadí byli tanečníci show dance s výsledkem 15,94 cm a poslední místo zaujal hip hop s výsledkem 12 cm. Tento výsledek je dle mého názoru ovlivněn dvěma hlavními důvody. Prvním je obecně fakt, že některé taneční styly mají mnohem větší důraz na velký rozsah pohybu. To se týká nejvíce baletu, disco dance a show dance. U hip hopu se s prvky vyžadující flexibilitu téměř nepotkáme. Druhým důvodem je fakt, že u hip hopu bylo nejvíce chlapců oproti ostatním tanečním stylům. Chlapci mají nižší výsledky ve flexibilitě, což opět dokazuje testování v diplomové práci s názvem Úroveň pohybových schopností u 11 letých až 15 letých dětí (Střelcová, 2015), ve kterém vykazují horší výsledky chlapci než dívky. Největší směrodatnou odchylku měli tanečníci hip hopu, a to 9,08 cm, což ukazuje, že tanečníci hip hopu mají rozdílnou úroveň flexibility. Může to být dáno tím, že hip hop flexibilitu nevyžaduje, a proto byli úspěšní jen ti tanečníci, kteří se tomuto cvičení věnují mimo tréninky.

Porovnání naměřených výsledků s testovými normami a standardy dle Unifittestu nelze, protože chybí kategorie v Unifittestu, avšak tanečníci baletu a disco dance mají dle mého názoru velice dobré výsledky flexibility.

V5 Budou mít respondenti show dance nejlepší výsledky v testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m?

Co se týče vytrvalostního člunkového běhu 20 m, tak předpoklad, že tanečníci show dance budou mít nejlepší výsledek v tomto testu, se nepotvrdil, neboť nejlepší výsledky měli tanečníci baletu. Průměrný výsledek baletu byl 8,5 minuty, show dance tanečníci měli

výsledek 5,46 minut. Tanečníci hip hopu měli průměrný výsledek 4,09 minuty a na posledním místě se umístili tanečníci disco dance s výsledkem 3,33 minuty. Respondenti baletu měli nejnižší věk, a i tak měli výrazně lepší výsledek než respondenti z ostatních tanečních stylů. Tento výsledek potvrzuje fakt, že balet je nejnáročnějším tancem a přípravou do ostatních sportů, což je zmíněno v bakalářské práci s názvem Rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit (Palanová 2017). Provozování baletu rozvine nejlépe vytrvalostní schopnost. Je pravděpodobné, že výsledky ovlivnilo také to, že baletní tanečníci mají v týdnu více tréninků, které trvají delší dobu, a proto mají lepší vytrvalostní schopnosti. Myslím si, že dalším faktorem, který ovlivňuje výsledky, je délka vystoupení, která je nejdelší u tanečníků baletu. Oproti tomu u show dance tanečníků je kratší vystoupení a nejkratší vystoupení mají tanečníci hip hopu a disco dance. Směrodatná odchylka je nejvyšší u tanečníků hip hopu, což ukazuje na rozdílné vytrvalostní schopnosti. Respondenti hip hopu mají nejvyšší průměrný věk a nejvíce tanečníků věku 16 let, a i přesto měli někteří velice nízké výsledky.

Při porovnání naměřených výsledků s testovými normami a standardy dle Unifittestu vyplývá, že ve vytrvalostním člunkovém běhu na 20 m jsou tanečníci baletu ze 100 % nadprůměrní a z toho je 62,5 % tanečníků vysoce nadprůměrných. Tanečníci hip hopu jsou ze 87,5 % podprůměrní, 50 % tanečníků show dance je průměrných a 100 % tanečníků disco dance je podprůměrných. Myslím si, že tanečníci disco dance a hip hopu jsou podprůměrní, protože dostatečně netrénují vytrvalost a také tyto styly tanců nevyžadují vytrvalostní schopnosti. Také disco dance a hip hop má nejkratší délku choreografií na soutěžích, což je dalším důvodem, proč mají horší výsledky vytrvalostního testu.

U výzkumu bakalářské práce s názvem Hodnocení motorické výkonnosti žáků II. stupně ZŠ (Hauser 2011), kde jsou posuzovány děti ve věku 11 až 15 let, poukazují výsledky také na to, že čím mají žáci vyšší věk, tím lepší mají výsledky dle Unifittestu. U testů skok daleký z místa, leh-sedů opakovaně a vytrvalostní člunkový běh na 20 m, mají také lepší výsledky chlapci než dívky.

Obecně lze říct, že kategorie juniorů má velký rozptyl věku, což je vzhledem k dospívání velmi důležité, protože toto může zásadně ovlivnit naměřené výsledky.



Tím, že se jedná o malé sporty, není oficiální vědecká literatura na téma struktury sportovního výkonu jednotlivých tanců balet, hip hop, show dance a disco dance, proto popisují v kapitole Struktura sportovního výkonu jednotlivé styly tanců dle požadavků na sestavu při soutěži. Při práci jsem se setkala i s odmítnutím některých tanečních škol ohledně výzkumu.

## 5 Závěry

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit úroveň pohybových schopností tanečníků v juniorské věkové kategorii. Úroveň pohybových schopností byla posuzována u tanečníků v tanečních stylech show dance, disco dance, hip hop a balet. Testovala jsem úroveň pohybových schopností tanečníků ve věku 11 až 16 let. Samotné testování bylo rozdělené dle jednotlivých tanečních stylů.

Šetření proběhlo dle Unifittestu (6-60) a také za pomoci ankety. Porovnání tanečních stylů přineslo výsledky o tom, jaký taneční styl má vliv na rozvoj určitých pohybových schopností. V bakalářské práci jsem zohlednila silové, rychlostní, vytrvalostní schopnosti a flexibilitu. Z vyplněné ankety vyplývá, že většina tanečníků se věnuje závodnímu tanci více jak 5 let a dle odpovědí trénují více jak 3 hodiny týdně, někteří i nad 5 hodin týdně.

Výsledky provedeného výzkumu vedly k následujícím závěrům.

Testy silových schopností prokázaly, že tyto schopnosti nejlépe rozvine taneční styl hip hop s průměrným výsledkem skoku dalekého 225,19 cm a leh-sedů 42 za minutu.

Výsledky rychlostních schopností prokázaly, že nejrychleji uběhli člunkový běh na 10 m tanečníci hip hopu s průměrným výsledkem 11,01 s, avšak velice blízko jejich průměru byli tanečníci show dance s výsledkem 11,04 s, ačkoliv mají nižší věkový průměr a žádné zastoupení chlapců. Z toho důvodu lépe rozvine rychlostní schopnosti show dance.

Pokud jde o vytrvalostní schopnosti, tak nadprůměrného výsledku dosáhli tanečníci baletu oproti ostatním tanečníkům, z čehož vyplývá, že balet nejlépe rozvíjí vytrvalostní schopnosti. Baletní tanečníci měli průměrný výsledek 8,5 minuty a tanečníci z ostatních stylů měli výrazně nižší výsledky. Show dance s průměrem 5,46 minuty, hip hop 4,09 minuty a tanečníci disco dance 3,33 minuty. Baletní tanečníci mají nejlepší vytrvalostní schopnost, jelikož jejich tréninky a vystoupení jsou delší a četnější.

Nejlepší výsledek testu flexibility měli tanečníci baletu a disco dance s průměrným výsledkem 18,88 cm, druhý nejlepší výsledek měli tanečníci show dance a to 15,94 cm. Nejhorší výsledek měli tanečníci hip hopu s průměrem 12 cm. Z toho vyplývá, že flexibilita je dostatečně vyvinuta u těch tanečních stylů, které obsahují prvky s velkým

rozsahem pohybu v kloubech. Nicméně závěrem lze z naměřených výsledků a také odpovědí z ankety říci, že velmi záleží i na ostatních faktorech, jako je věk a pohlaví.

Doporučením pro tanečnický je zkusit si více tanečních stylů, protože to jednoznačně povede k větší všestrannosti pohybu a lepším pohybovým schopnostem. Baletní tanečníci by se měli nejvíce zaměřit na rozvoj silových a rychlostních schopností. Tanečníci hip hopu by měli zlepšit své vytrvalostní schopnosti a také trénovat kloubní flexibilitu. Show dance tanečníci by se měli nejvíce zaměřit na silové schopnosti. Disco dance tanečníci by měli nejvíce trénovat rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Závěrem z tohoto zkoumání je, že balet je z hlediska rozvoje schopností nejkompexnější taneční styl.

Při porovnání naměřených výsledků s testovými normami a standardy dle Unifittestu jsem došla u vytrvalostního člunkového běhu na 20 m a leh-sedu k překvapivým závěrům, kdy tanečníci show dance dosáhli v testu leh-sed podprůměrných výsledků. Totéž platí pro tanečnický hip hopu a disco dance, kdy u vytrvalostního člunkového běhu na 20 m také dosáhli podprůměrných výsledků. U ostatních testů tanečníci dosáhli průměrných až nadprůměrných výsledků. Na základě této bakalářské práce se prokázalo, že závodní tanečníci nemusejí nutně prokazovat nadprůměrnou úroveň v jednotlivých testech dle Unifittestu (6-60).

Výše uvedené výsledky jsou založeny na průměru, avšak významným ovlivňujícím faktorem je velikost směrodatné odchylky, a to zejména hmotnost a věk u tanečnicků hip hopu.

Pro detailnější výsledky by bylo ideální vrátit se k této zkoumané problematice s větším vzorkem respondentů, provést opět testy a pokračovat s tímto tématem v diplomové práci.

## 6 Seznam použité literatury

### Knihy

1. BALAŠ, Radoslav. *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1.
2. BUSSELL, Darcey a LINTON, Patricia. *Abeceda baletu*. Praha: Ikar, 1995. ISBN 80-85944-18-9.
3. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
4. DUFOUR, Michel. *Pohybové schopnosti v tréninku: rychlost*. Přeložil Josef DOVALIL, přeložil Petra BASAŘOVÁ, přeložil Aleš KAPLAN, přeložil Andrea MOTTLOVÁ, přeložil Michal ŠILHAVÝ. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3461-6.
5. DOVALIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia, 1986.
6. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
7. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
8. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
9. HOŠKOVÁ, Blanka a MATOUŠOVÁ, Miluše. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1392-5. (1)
10. CHOUTKA, Miroslav a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Věda pro praxi (Olympia). Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
12. MARKOVIČOVÁ, Olga. *Dejiny tanca a baletu*. 2 vydanie. Bratislava: slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985. ISBN 67-'267-85.

13. MĚKOTA, K., & CHYTRÁČKOVÁ, J. (2002). *Unifittest (6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
14. MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
15. PANUŠKA, Přemysl. *Rozvoj vytrvalostních schopností*. Edice Českého olympijského výboru. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3391-6.

### Internetové zdroje

1. FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVI UNIVERZITY. *Deník trenéra basketbalu*. Online. 2012. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/denik-basketbal/index.html>. [cit. 2023-12-03].
2. CZECH DANCE ORGANIZATION. Pravidla czech dance masters. Online. 2023. Dostupné z: <https://czechdance.org/pravidla/>. [cit. 2023-11-25].
3. Czech Dance Organization: Soutěžní a technická pravidla. [online]. [cit. 2014-04-07].  
Dostupné z: [http://www.czechdance.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1802:soutni-a-technickaprazidla-formace-2014&catid=65:tiskove-zrpavy&Itemid=93](http://www.czechdance.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1802:soutni-a-technickaprazidla-formace-2014&catid=65:tiskove-zrpavy&Itemid=93)
4. *Hip hop* [online]. 2022 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: [https://lenasobina.estranky.cz/clanky/co-to-vlastne-hip-hop-je\\_-html](https://lenasobina.estranky.cz/clanky/co-to-vlastne-hip-hop-je_-html)
5. *Hodnocení motorické výkonnosti žáků II. stupně ZŠ*. Online, Bakalářská práce, vedoucí Mgr. Radek Musil. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/19414/Bakalarska\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/19414/Bakalarska_prace.pdf). [cit. 2023-12-03].
6. *Jak udělat anketu a čím se liší od dotazníku*. Online. 2012. Dostupné z: <https://www.studentmag.cz/jak-udelat-anketu-a-cim-se-lisi-od-dotazniku/>. [cit. 2023-11-24].
7. *Moderní tanec* [online]. 2022 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://moderni-styl-tance.estranky.cz/clanky/disco-dance-disco-show.html>
8. *Pravidla amatéři*. Online. NA ŠPIČKÁCH. Pravidla amatéři. 2015. Dostupné z: <https://www.naspickach.cz/pravidla---amateri>. [cit. 2023-11-22].
9. *Pohybová aktivita a zdraví* [online]. 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy-po->

- kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/
10. *Pohybová aktivita a zdraví* [online]. 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/pohybova-aktivita-a-zdravi/>
  11. *Rozvoj pohybových schopností a dovedností prostřednictvím tanečních aktivit*. Online, Bakalářská práce, vedoucí Šárka Panská. Univerzita Karlova: Univerzita Karlova, 2017. Dostupné také z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/90819>.
  12. SÁDECKÁ, Žaneta. ANKETA VS. DOTAZNÍK [online]. Olomouc, 2015 [cit. 2022-06-23]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/xf4ae3/14736116>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Dan Ryšavý, Ph.D.
  13. *Statistika*. Online. LÉKAŘSKÁ FAKULTA UK V PLZNI. Statistika. 2015. Dostupné z: [https://postudium.cz/pluginfile.php/7248/mod\\_resource/content/6/statistika-html.html](https://postudium.cz/pluginfile.php/7248/mod_resource/content/6/statistika-html.html). [cit. 2023-11-22].
  14. *Taneční styl balet* [online]. 2011 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.331.cz/tanecni-styly/balet/>
  15. *Taneční styl hip hop* [online]. 2011, 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.331.cz/tanecni-styly/hiphop/>
  16. *Taneční styly* [online]. 2013, 2023 [cit. 2023-11-13]. Dostupné z: <https://www.tcrak.cz/blog/tanecni-styly>
  17. *Úroveň pohybových schopností u 11 letých až 15 letých dětí*. Online, Diplomová práce, vedoucí Jana Hájková. Univerzita Karlova: Univerzita Karlova, 2015. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/67092>.
  18. Why dancers need flexibility, strength and coordination. Online. 2015. Dostupné z: [https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI\\_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b\\_2GbV\\_4\\_1-cU](https://londondance.photography/blog/why-dancers-need-flexibility-strength-and-coordination?fbclid=IwAR1j7iFhkPu10vI_M041CASFsGHLs0eaqxK1oRkPw17dc9b_2GbV_4_1-cU). [cit. 2023-11-22].
  19. *Why dance costumes*. Online. 2023. Dostupné z: <https://www.tonawandadancearts.com/single-post/why-dance-costumes>. [cit. 2023-11-22].

20. *WIKISKRIPTA*. Statistický soubor. Online. 2015. Dostupné z:  
[https://www.wikiskripta.eu/w/Statistick%C3%BD\\_soubor](https://www.wikiskripta.eu/w/Statistick%C3%BD_soubor). [cit. 2023-11-25].

## **7 Seznam příloh**

Příloha č. 1: Anketa pro tanečníky

Příloha č. 2: Detailní záznam odpovědí dle ankety

Příloha č. 3: Záznam testových výsledků

Příloha č. 4: Detailní záznam výsledků testování každého tanečního stylu

Příloha č. 5: Detailní záznam váhy, výšky a věku každého respondenta

Příloha č. 6: Potvrzení o vykonání testů v taneční škole Marverci

Příloha č. 7: Potvrzení o vykonání testů v taneční škole Freedom

Příloha č. 8: Potvrzení o vykonání testů v taneční škole Terpsichoré

Příloha č. 9: Souhlas s testováním juniorské věkové kategorie

Příloha č. 10: Unifittest dle Měkoty a Kováře

Příloha č. 11: Příloha testových norem Unifittestu dle Měkoty a Kováře



## Příloha č. 1

### Anketa pro tanečníky

#### Anketa pro tanečníky

Vážení tanečníci. Jsem studentkou posledního ročníku bakalářského studia Pedagogické fakulty UK a provádím výzkum mé bakalářské práce. Ráda bych Vás požádala o vyplnění této krátké ankety.

**1 Jméno a Příjmení**

**2 Věková kategorie**

- 11 let
- 12 let
- 13 let
- 14 let
- 15 let
- 16 let
- 17 let

**Hmotnost a výška**

**3 Jak dlouho se věnuješ tanci?**

- 1 rok
- 2 roky
- 3 roky
- 4 roky
- 5 a více let

**4 Jak dlouho se věnuješ tanci na závodní úrovni?**

- 1 rok
- 2 roky
- 3 roky
- 4 roky
- 5 a více let

**5 Kolik hodin týdně se věnuješ tanci?**

- 1 - 2
- 3 - 4
- 5 a víc

**6 Věnuješ se i jinému sportu? (Pokud ano jakému)**

- ANO
- NE

## Příloha č. 2

### Detailní záznam odpovědí dle ankety

Detailní záznam odpovědí dle ankety

Balet	Pohlaví	Věk	Tanec na závodní úrovni v letech	Kolik hodin týdně věnuješ tanci	Věnuješ se jinému sportu, jakému
respondent 1	dívka	11	5 a víc	5 a víc	ne
respondent 2	dívka	13	3	5 a víc	ne
respondent 3	dívka	12	5 a víc	5 a víc	gymnastika
respondent 4	dívka	11	5 a víc	5 a víc	ne
respondent 5	chlapec	12	5 a víc	5 a víc	šerm
respondent 6	dívka	11	3	5 a víc	ne
respondent 7	dívka	12	5 a víc	5 a víc	ne
respondent 8	dívka	12	5 a víc	5 a víc	ne

Hip hop	Pohlaví	Věk	Tanec na závodní úrovni v letech	Kolik hodin týdně věnuješ tanci	Věnuješ se jinému sportu, jakému
respondent 1	chlapec	12	4	3 až 4	volejbal
respondent 2	chlapec	15	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 3	dívka	16	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 4	dívka	16	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 5	dívka	16	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 6	dívka	14	4	3 až 4	tenis
respondent 7	dívka	16	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 8	chlapec	16	5 a víc	5 a víc	ne

Show dance	Pohlaví	Věk	Tanec na závodní úrovni v letech	Kolik hodin týdně věnuješ tanci	Věnuješ se jinému sportu, jakému
respondent 1	dívka	13	5 a víc	5 a víc	ne
respondent 2	dívka	15	5 a víc	3 až 4	gymnastika
respondent 3	dívka	16	5 a víc	5 a víc	ne
respondent 4	dívka	13	4	3 až 4	ne
respondent 5	dívka	13	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 6	dívka	14	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 7	dívka	13	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 8	dívka	14	5 a víc	5 a víc	ne

Disco dance	Pohlaví	Věk	Tanec na závodní úrovni v letech	Kolik hodin týdně věnuješ tanci	Věnuješ se jinému sportu, jakému
respondent 1	dívka	15	4	3 až 4	plavání
respondent 2	dívka	13	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 3	dívka	13	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 4	dívka	15	5 a víc	3 až 4	zimní sport
respondent 5	dívka	12	5 a víc	5 a víc	zimní sport
respondent 6	dívka	12	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 7	dívka	11	5 a víc	3 až 4	ne
respondent 8	dívka	13	1	3 až 4	ne

## Příloha č. 3

### Záznam testových výsledků

Jméno a příjmení	Věk	Skok daleký	Sed-leh	Výtrvalostní člunkový běh	Člunkový běh 10m	Předklon	Výška	Hmotnost
Datum testování:			Místo:			Testoval:		

## Příloha č. 4

### Detailní záznam výsledků testování každého tanečního stylu

Detailní záznam výsledků testování každého tanečního stylu

Balet	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
respondent 1	174	35	0:08:09	0:11:40	18
respondent 2	184	31	0:09:12	0:11:30	20
respondent 3	140	30	0:07:30	0:12:00	30
respondent 4	220	38	0:12:18	0:10:00	11
respondent 5	163	34	0:10:23	0:12:00	15
respondent 6	190	35	0:07:29	0:11:20	18
respondent 7	196	40	0:08:18	0:11:30	22
respondent 8	171	36	0:07:18	0:10:40	17

Hip hop	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
respondent 1	190	46	0:04:19	0:11:20	1
respondent 2	243,5	45	0:10:00	0:11:10	7
respondent 3	220	46	0:03:00	0:11:20	11
respondent 4	220	38	0:03:06	0:10:00	22
respondent 5	230	45	0:02:32	0:11:30	21
respondent 6	240	42	0:04:00	0:12:00	26
respondent 7	219	33	0:02:18	0:10:30	6
respondent 8	239	42	0:04:00	0:10:20	2

Show dance	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
respondent 1	200	27	0:07:27	0:11:10	17
respondent 2	187	35	0:05:48	0:10:50	20
respondent 3	190	31	0:06:18	0:11:30	22,5
respondent 4	180	29	0:04:08	0:10:30	14
respondent 5	176	25	0:06:03	0:12:00	14
respondent 6	180	28	0:05:45	0:11:00	22
respondent 7	132	23	0:04:30	0:11:00	15
respondent 8	176	30	0:06:06	0:10:30	3

Disco dance	skok z místa [cm]	leh-sed [počet/min]	vytrvalostní člunkový běh [hod:min:s]	člunkový běh 10m [m:s:cs]	hluboký předklon [cm]
respondent 1	210	44	0:03:34	0:12:20	23
respondent 2	212	45	0:04:16	0:12:20	21
respondent 3	199	34	0:02:22	0:13:10	15
respondent 4	188	40	0:04:09	0:12:48	21
respondent 5	166	35	0:03:24	0:11:40	14
respondent 6	186	38	0:03:09	0:11:50	18
respondent 7	201	36	0:03:09	0:11:50	18
respondent 8	184	38	0:04:18	0:12:10	21

## Příloha č. 5

### Detailní záznam váhy, výšky a věku každého respondenta

Detailní záznam váhy, výšky a věku každého respondenta

Balet	Váha [kg]	Výška [m]	Věk
respondent 1	36	1,45	12
respondent 2	37	1,42	12
respondent 3	35	1,34	11
respondent 4	37	1,4	12
respondent 5	34	1,3	11
respondent 6	43	1,55	12
respondent 7	40	1,53	13
respondent 8	36	1,4	11

Hip hop	Váha [kg]	Výška [m]	Věk
respondent 1	50	1,60	12
respondent 2	60	1,70	15
respondent 3	63	1,62	16
respondent 4	50	1,55	16
respondent 5	64	1,64	16
respondent 6	52	1,57	14
respondent 7	60	1,67	16
respondent 8	62	1,71	15

Show dance	Váha [kg]	Výška [m]	Věk
respondent 1	52	1,58	13
respondent 2	50	1,59	15
respondent 3	53	1,68	16
respondent 4	57	1,64	13
respondent 5	48	1,50	13
respondent 6	52	1,59	14
respondent 7	43	1,51	13
respondent 8	50	1,60	14

Disco dance	Váha [kg]	Výška [m]	Věk
respondent 1	53	1,62	15
respondent 2	50	1,57	13
respondent 3	43	1,51	13
respondent 4	47	1,55	15
respondent 5	44	1,49	12
respondent 6	42	1,41	12
respondent 7	40	1,36	11
respondent 8	45	1,5	13

## Příloha č. 6

### Potvrzení o vykonání testů v taneční škole Marverci

#### Potvrzení o vykonání testování na taneční škole Dance center Marverci

*Dům dětí a mládeže Ústí nad Labem*  
Velká Hradební 19, 400 01 Ústí nad Labem-město

Vyřizuje: Tomáš Svoboda

Telefon: 603 572 203

Datum: 8.12.2021

#### Potvrzení o vykonání testování tanečníků v rámci bakalářské práce

Potvrzují, že Markéta Žejdlová, r. 1998 prováděla v taneční škole u juniorských kategorií testování pohybových schopností tanečníků. Testování bylo použito na výzkumnou část k bakalářské práci. Testování proběhlo v období prosinec 2021.

Tomáš Svoboda  
Vedoucí DCM

  
**Dům dětí a mládeže**  
Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků  
Ústí nad Labem, příspěvková organizace  
Velká Hradební 1025/19, 400 01 Ústí nad Labem  
IČ: 75150131

## Příloha č. 7

### Potvrzení o vykonání testů v taneční škole Freedom

Potvrzení o vykonání testování na taneční škole Freedom

Gagarinova 2753/19, 400 11 Ústí nad Labem-Severní Terasa

Vyřizuje: Silvie Netiková

Telefon: 739 057 315

Datum: 8.1.2022

Potvrzení o vykonání testování tanečníků v rámci bakalářské práce

Potvrzuji, že Markéta Žejdlová, r. 1998 prováděla v taneční škole u juniorských kategorií testování rovně pohybových schopností tanečníků. Testování bylo použito na výzkumnou část k bakalářské práci. Testování proběhlo v období leden 2022.

Silvie Netiková  
vedoucí taneční skupiny  
Freedom z.s.  
Rabesova 4, 400 11 Ústí nad Labem  
tel.: 739 057 315

## Příloha č. 8

### Potvrzení o vykonání testů v taneční škole Terpsichoré

#### Potvrzení o vykonání testování na taneční škole Terpsichore

Údolní 212/1, Praha 4 - Braník

Vyřizuje: Pavlína Ďumbalová

Telefon: 724 080 707

Datum: 8.1.2022

#### Potvrzení o vykonání testování tanečnicků v rámci bakalářské práce

Potvrzuji, že Markéta Žejdlová, r. 1998 prováděla v taneční škole u juniorských kategorií testování rovněž pohybových schopností tanečnicků. Testování bylo použito na výzkumnou část k bakalářské práci. Testování proběhlo v období leden 2022.

**TERPSICHORÉ s.r.o.**  
Matičková 4, Praha 10  
IČO: 24696137  
www.terpsichore.cz  
Ředitelna taneční školy Terpsichore  
Pavlína Ďumbalová



## Příloha č. 9

### Souhlas s testováním juniorské věkové kategorie

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta  
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

#### Souhlas s vykonáním testování závodních tanečníků

Souhlasím, aby se můj syn / dcera účastnil/a vykonání testování tanečníků a vyplnění krátkého dotazníku v rámci bakalářské práce a na téma Pohybové schopnosti tanečníků kategorie junior, kterou píše Markéta Žejdlová.

Je si vědoma že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané z vykonání testovaných tanečníků pro výzkum v bakalářské práci nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost. A nemohou být využity k žádným jiným účelům.

V .....

Dne .....

Jméno a Přímení .....

Datum narození .....

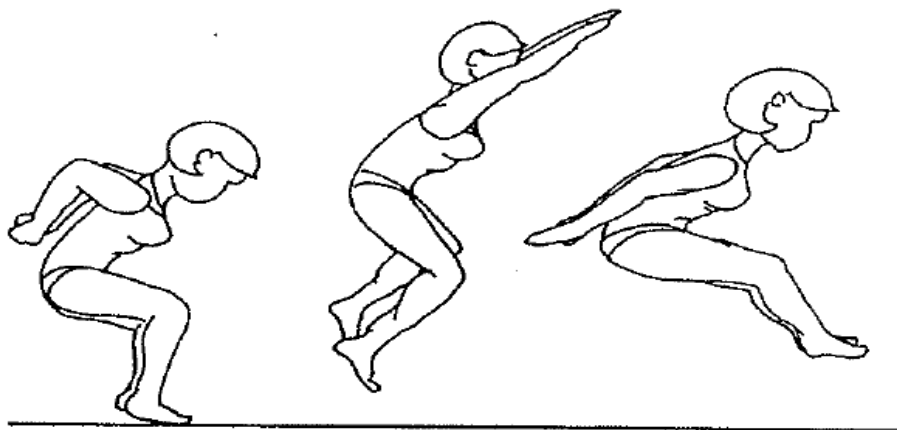
Podpis zákonného zástupce

## Příloha č. 10

### Unifitest dle Měkoty a Kováře

#### Skok daleký z místa odrazem snožmo

Tímto testem se testuje dynamická, výbušná síla dolních končetin



Obr. č. 2, Skok daleký z místa odrazem snožmo (Měkota, Kovář 2002)

#### Zařízení

Rovná pevná plocha, ideálně doskočiště, v tělocvičně lze využít žíněnky a měřicí pásmo.

#### Provedení

Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou provede testovaná osoba podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále.

#### Hodnocení a záznam

Provádějí se tři pokusy, jen nejlepší se zaznamenává. Hodnotí se délka skoku v centimetrech.

Přesnost záznamu 1 cm.

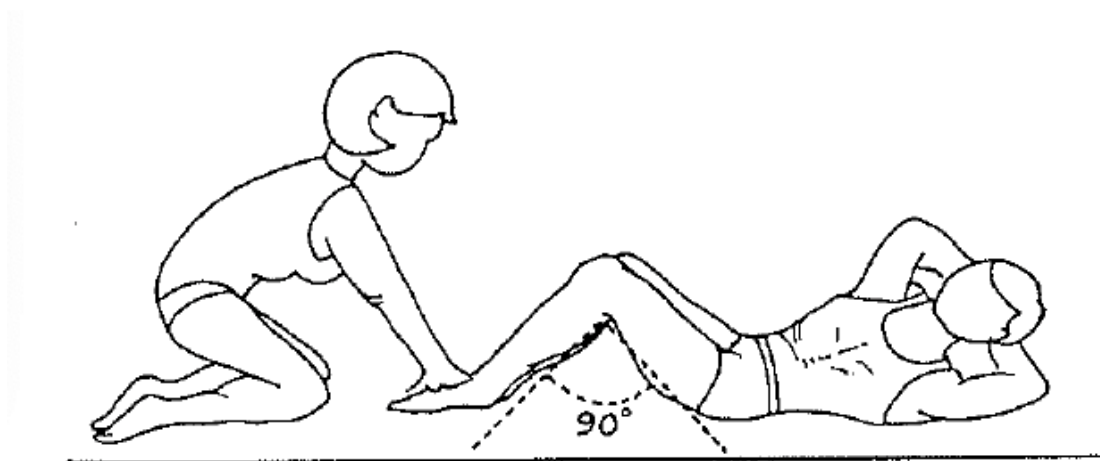
#### Pokyny a pravidla

Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme. Odraz je z rovné plochy, doskok je do doskočiště.

Měří se od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu.

## Leh – sed opakovaně

Tímto testem se testují dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.



Obr. č. 3, Leh – sed opakovaně (Měkota, Kovář 2002)

### Zařízení

Plstěný pás, žíněnka a stopky.

### Provedení

Testovaná osoba zaujme základní polohu lehu na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v úhlu 90 stupňů. U země fixuje nohy pomocník. Na povel cvičenec provede co nejrychleji opakovaně leh sed s cílem dosáhnout maximální počet cyklů za dobu 60 sekund.

### Hodnocení a záznam

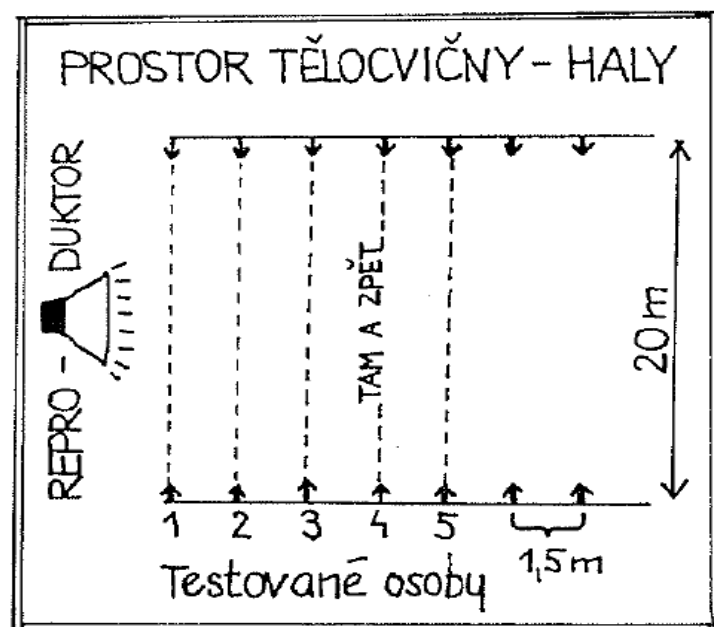
Hodnotí se a zaznamenává se počet úplných a správných provedených cyklů za dobu 1 minuty. Pokud cvičenec nezvládne provádět po celou dobu cviky, může mít pauzu během testování.

### Pokyny a pravidla

Test se provádí jen jednou. Nejdříve výklad a ukázka. A poté se jde na test, kde se započte každý správně provedený cyklus.

## Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m

Tímto testem se testuje dlouhodobá vytrvalostní schopnost.



Obr. č. 4, Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 m (Měkota, Kovář 2002)

### Zařízení

Běžecská dráha a prostor s možností vyznačit běh, zvukové zařízení na přenos zvuku, nahrávaný program a ruční stopky.

### Provedení

Testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 20 m od čáry k čáře podle vymezeného časového signálu. Cílem je se udržet na dráze co nejdéle a co nejdéle vydržet rychlost běhu. Rychlost běhu se postupně zvyšuje. Na každý zvukový signál je zapotřebí dosáhnout jedné z hraničních čar. Test končí, jestliže testovaný není schopen dosáhnout čáry v daném časovém úseku dvakrát po sobě. Povolen je maximální rozdíl dvou kroků.

### Hodnocení a záznam

Registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu je 0,5 minuty.

## Pokyny a pravidla

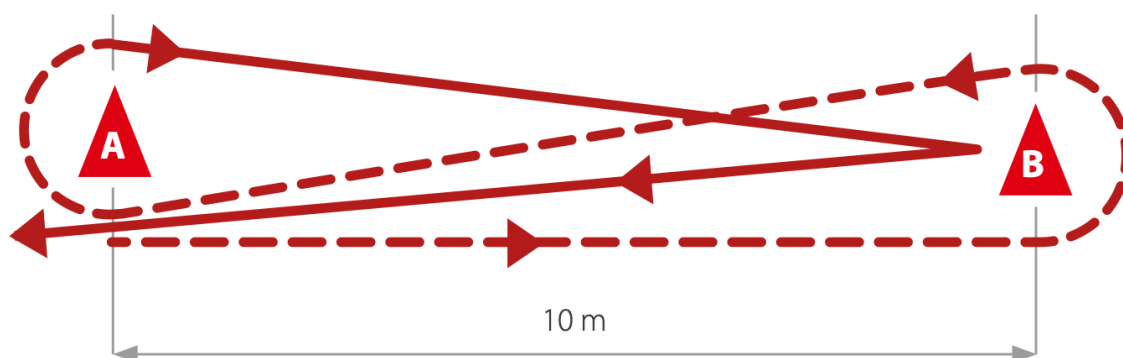
Test je vhodný pro vnitřní haly. S ohledem na fyzické nároky je žádoucí před testem 2 hodiny nejíst. A testem může projít jen zdravý jedinec. Pokud se během testu objeví potíže je žádoucí test ihned přerušit.

### Člunkový běh na 4x10 m

Tímto testem se testuje rychlostní schopnost se změnou směru, z části i koordinační schopnosti.



Obr. č. 5, Člunkový běh na 4x10 m (Měkota, Kovář 2002)



Obr. č. 6, Člunkový běh na 4x10 m (Deník trenéra basketbalu 2012)

### Zařízení

Rovný terén, dvě mety vysoké nejvýše 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe a jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 10 m. Pásmo, stopky a vyznačení startovní čáry.

### Provedení

Testovaná osoba stojí těsně před startovní čarou. Po povelu připravte se, pozor, teď vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrací se k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku již metu neobíhá, pouze se jí dotkne a vrací se nejkratší možnou cestou zpět. Cílové mety se musí opět dotknout rukou.

### Hodnocení a záznam

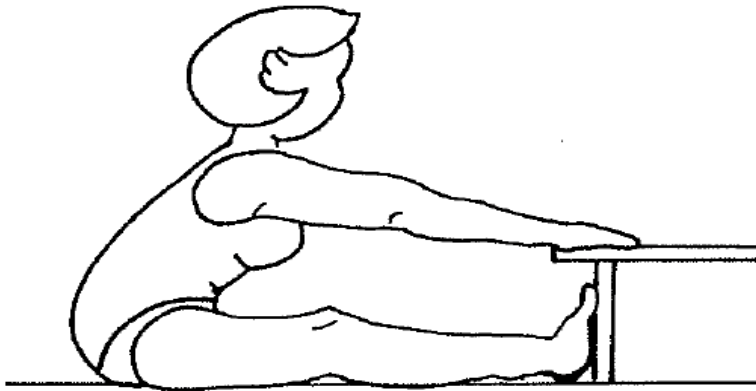
Hodnotí se celkový čas 4 přeběhů v sekundách, do záznamu se zapisuje lepší pokus ze dvou. Stopky se zastaví, jakmile se běžec dotkne rukou cíle. Přesnost záznamu je 0,1 sekundy.

### Pokyny a pravidla

Každá testovaná osoba si proběhne celou trasu na zkoušku. Provádí se dva pokusy a zapisuje se ten lepší. Mezi pokusy musí být minimálně 5 minut pauza. Startuje se z polovysokého startu. Pro jednoho běžce je třeba jednoho měřiče.

### **Hluboký předklon v sedu**

Tímto testem se testuje aktivní kloubní flexibilitu, ohebnost a svalová pružnost, především s ohledem na lokalitu páteře, bederního segmentu a kyčelního kloubu.



*Obr. č. 8, Hluboký předklon v sedu (Měkota, Kovář 2002)*

#### Zařízení

Standartní a unifikované měřicí zařízení, nebo lze použít zafixovaný metr či pravítko. Stolek, či bedna rozměrů: délka 35 cm, šířka 45 cm, výška 32 cm. Rozměry vrchní desky jsou délka 55 cm, šířka 45 cm. Vrchní deska přesahuje 25 cm stěnu, o níž se opírají chodidla. Na vrchní desce musí být vyznačená stupnice od 0 do 50. Nula je na přední hraně desky.

#### Provedení

Testovaná osoba zaujme polohu sed snožmo u testovacího zařízení, o jehož přední stěnu se opírá chodidly. Nohy jsou v kolenou napnuté. Předpaží a postupně se předklání tak, že napnuté prsty rukou sune po délkovém měřítku na vrchní desce co nejdále. Nohy musí zůstat po celou dobu napjaté a v krajní poloze musí vydržet 2 sekundy.

#### Hodnocení a záznam

Hodnotí se délka dosahu prostředních prstů na centimetrovém měřidle, v případě nestejně vzdálenosti obou rukou se hodnotí průměr dosahů prstů obou rukou. Přesnost záznamu je 1 cm. Test se provádí dvakrát a zapíše se lepší výsledek.

#### Pokyny a pravidla

Test se zahajuje výkladem a ukázkou. Testu předchází strečinkové rozcvičení. Krajní polohy nesmí být dosaženo hmitem a platný je pouze dotek v poloze v níž je výdrž 2 sekundy.

**Příloha č. 11**

**Příloha testových norem Unifittestu Měkoty a Kováře**

VĚKOVÁ KATEGORIE: 11 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 126	- 14	- 1510	- 2.75	13.6 +
	2	127 - 135	15 - 19	1511 - 1695	2.76 - 3.50	13.2 - 13.5
Podprůměrný	3	136 - 145	20 - 24	1696 - 1880	3.51 - 4.50	12.8 - 13.1
	4	146 - 155	25 - 28	1881 - 2065	4.51 - 5.25	12.4 - 12.7
Průměrný	5	156 - 165	29 - 33	2066 - 2250	5.26 - 6.25	12.0 - 12.3
	6	166 - 174	34 - 38	2251 - 2435	6.26 - 7.00	11.6 - 11.9
Nadprůměrný	7	175 - 184	39 - 43	2436 - 2620	7.01 - 7.75	11.2 - 11.5
	8	185 - 194	44 - 48	2621 - 2805	7.76 - 8.75	10.8 - 11.1
Výrazně nadprůměrný	9	195 - 204	49 - 52	2806 - 2990	8.76 - 9.50	10.4 - 10.7
	10	205 +	53 +	2991 +	9.51 +	- 10.3

VĚKOVÁ KATEGORIE: 11 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 122	- 14	- 1350	- 2.25	14.2 +
	2	123 - 131	15 - 19	1351 - 1525	2.26 - 3.00	13.8 - 14.1
Podprůměrný	3	132 - 141	20 - 24	1526 - 1700	3.01 - 3.75	13.3 - 13.7
	4	142 - 150	25 - 28	1701 - 1875	3.76 - 4.50	12.9 - 13.2
Průměrný	5	151 - 160	29 - 33	1876 - 2050	4.51 - 5.25	12.5 - 12.8
	6	161 - 169	34 - 38	2051 - 2225	5.26 - 6.00	12.1 - 12.4
Nadprůměrný	7	170 - 179	39 - 42	2226 - 2400	6.01 - 6.75	11.7 - 12.0
	8	180 - 188	43 - 46	2401 - 2575	6.76 - 7.50	11.2 - 11.6
Výrazně nadprůměrný	9	189 - 198	47 - 51	2576 - 2750	7.51 - 8.25	10.8 - 11.1
	10	199 +	52 +	2751 +	8.26 +	- 10.7



VĚKOVÁ KATEGORIE: 12 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 132	- 17	- 1565	- 3.00	13.3 +
	2	133 - 142	18 - 21	1566 - 1751	3.01 - 3.75	12.9 - 13.2
Podprůměrný	3	143 - 152	22 - 26	1752 - 1937	3.76 - 4.75	12.5 - 12.8
	4	153 - 163	27 - 30	1938 - 2123	4.76 - 5.50	12.1 - 12.4
Průměrný	5	164 - 174	31 - 36	2124 - 2310	5.51 - 6.50	11.7 - 12.0
	6	175 - 184	37 - 40	2311 - 2496	6.51 - 7.25	11.3 - 11.6
Nadprůměrný	7	185 - 195	41 - 45	2497 - 2682	7.26 - 8.00	10.9 - 11.2
	8	196 - 205	46 - 50	2683 - 2868	8.01 - 9.00	10.5 - 10.8
Výrazně nadprůměrný	9	206 - 216	51 - 55	2869 - 3055	9.01 - 9.75	10.1 - 10.4
	10	217 +	56 +	3056 +	9.76 +	- 10.0

VĚKOVÁ KATEGORIE: 12 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12.min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 126	- 16	- 1420	- 2.50	14.0 +
	2	127 - 136	17 - 20	1421 - 1592	2.51 - 3.25	13.6 - 13.9
Podprůměrný	3	137 - 146	21 - 25	1593 - 1765	3.26 - 4.00	13.1 - 13.5
	4	147 - 156	26 - 29	1766 - 1937	4.01 - 5.00	12.7 - 13.0
Průměrný	5	157 - 167	30 - 34	1938 - 2110	5.01 - 5.75	12.3 - 12.6
	6	168 - 177	35 - 38	2111 - 2282	5.76 - 6.50	11.9 - 12.2
Nadprůměrný	7	178 - 187	39 - 43	2283 - 2455	6.51 - 7.25	11.5 - 11.8
	8	188 - 197	44 - 47	2456 - 2627	7.26 - 8.00	11.0 - 11.4
Výrazně nadprůměrný	9	198 - 208	48 - 52	2628 - 2800	8.01 - 9.00	10.6 - 10.9
	10	209 +	53 +	2801 +	9.01 +	- 10.5

VĚKOVÁ KATEGORIE: 13 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 140	- 19	- 1610	- 3.25	13.1 +
	2	141 - 151	20 - 24	1611 - 1797	3.26 - 4.00	12.7 - 13.0
Podprůměrný	3	152 - 162	25 - 29	1798 - 1985	4.01 - 5.00	12.3 - 12.6
	4	163 - 173	30 - 34	1986 - 2172	5.01 - 6.00	11.9 - 12.2
Průměrný	5	174 - 184	35 - 39	2173 - 2360	6.01 - 6.75	11.5 - 11.8
	6	185 - 195	40 - 43	2361 - 2547	6.76 - 7.75	11.1 - 11.4
Nadprůměrný	7	196 - 206	44 - 48	2548 - 2735	7.76 - 8.50	10.7 - 11.0
	8	207 - 217	49 - 53	2736 - 2922	8.51 - 9.50	10.3 - 10.6
Výrazně nadprůměrný	9	218 - 228	54 - 58	2923 - 3110	9.51 - 10.50	9.9 - 10.2
	10	229 +	59 +	3111 +	10.51 +	- 9.8

VĚKOVÁ KATEGORIE: 13 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 131	- 17	- 1450	- 2.50	13.9 +
	2	132 - 141	18 - 21	1451 - 1625	2.51 - 3.25	13.5 - 13.8
Podprůměrný	3	142 - 152	22 - 25	1626 - 1800	3.26 - 4.00	13.0 - 13.4
	4	153 - 162	26 - 30	1801 - 1975	4.01 - 5.00	12.6 - 12.9
Průměrný	5	163 - 173	31 - 34	1976 - 2150	5.01 - 5.75	12.2 - 12.5
	6	174 - 183	35 - 39	2151 - 2325	5.76 - 6.75	11.8 - 12.1
Nadprůměrný	7	184 - 194	40 - 43	2326 - 2500	6.76 - 7.75	11.4 - 11.7
	8	195 - 204	44 - 48	2501 - 2675	7.76 - 8.50	10.9 - 11.3
Výrazně nadprůměrný	9	205 - 215	49 - 52	2676 - 2850	8.51 - 9.50	10.5 - 10.8
	10	216 +	53 +	2851 +	9.51 +	- 10.4

VĚKOVÁ KATEGORIE: 14 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 148	- 21	- 1700	- 4.25	12.9 +
	2	149 - 160	22 - 26	1701 - 1890	4.26 - 5.00	12.5 - 12.8
Podprůměrný	3	161 - 172	27 - 30	1891 - 2080	5.01 - 6.00	12.1 - 12.4
	4	173 - 184	31 - 35	2081 - 2270	6.01 - 7.00	11.7 - 12.0
Průměrný	5	185 - 196	36 - 40	2271 - 2460	7.01 - 7.75	11.3 - 11.6
	6	197 - 208	41 - 44	2461 - 2650	7.76 - 8.75	10.9 - 11.2
Nadprůměrný	7	209 - 220	45 - 49	2651 - 2840	8.76 - 9.50	10.5 - 10.8
	8	221 - 232	50 - 53	2841 - 3030	9.51 - 10.50	10.1 - 10.4
Výrazně nadprůměrný	9	233 - 244	54 - 58	3031 - 3220	10.51 - 11.50	9.7 - 10.0
	10	245 +	59 +	3221 +	11.51 +	- 9.6

VĚKOVÁ KATEGORIE: 14 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-1 Člunkový běh 4x10 m (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 134	- 17	- 1420	- 2.50	13.8 +
	2	135 - 144	18 - 21	1421 - 1597	2.51 - 3.50	13.4 - 13.7
Podprůměrný	3	145 - 155	22 - 26	1598 - 1775	3.51 - 4.25	12.9 - 13.3
	4	156 - 166	27 - 30	1776 - 1952	4.26 - 5.00	12.5 - 12.8
Průměrný	5	167 - 177	31 - 35	1953 - 2130	5.01 - 5.75	12.1 - 12.4
	6	178 - 187	36 - 39	2131 - 2307	5.76 - 6.75	11.7 - 12.0
Nadprůměrný	7	188 - 198	40 - 43	2308 - 2485	6.76 - 7.75	11.3 - 11.6
	8	199 - 209	44 - 48	2486 - 2662	7.76 - 8.50	10.8 - 11.2
Výrazně nadprůměrný	9	210 - 220	49 - 52	2663 - 2840	8.51 - 9.50	10.4 - 10.7
	10	221 +	53 +	2841 +	9.51 +	- 10.3

VĚKOVÁ KATEGORIE: 15 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby (počet)
Výrazně podprůměrný	1	- 166	- 25	- 1755	- 5.00	0
	2	167 - 177	26 - 29	1756 - 1946	5.01 - 5.75	0
Podprůměrný	3	178 - 188	30 - 34	1947 - 2137	5.76 - 6.75	1
	4	189 - 199	35 - 38	2138 - 2328	6.76 - 7.50	2
Průměrný	5	200 - 211	39 - 43	2329 - 2520	7.51 - 8.50	3 - 4
	6	212 - 222	44 - 47	2521 - 2711	8.51 - 9.50	5 - 6
Nadprůměrný	7	223 - 233	48 - 51	2712 - 2902	9.51 - 10.25	7 - 8
	8	234 - 244	52 - 56	2903 - 3093	10.26 - 11.25	9 - 10
Výrazně nadprůměrný	9	245 - 256	57 - 60	3094 - 3235	11.26 - 12.00	11 - 12
	10	257 +	61 +	3236 +	12.01 +	13 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 15 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby - výdrž (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 139	- 19	- 1430	- 2.50	0
	2	140 - 149	20 - 23	1431 - 1600	2.51 - 3.50	0
Podprůměrný	3	150 - 159	24 - 27	1601 - 1770	3.51 - 4.25	1 - 2
	4	160 - 169	28 - 31	1771 - 1940	4.26 - 5.00	3 - 5
Průměrný	5	170 - 180	32 - 36	1941 - 2110	5.01 - 5.75	6 - 8
	6	181 - 190	37 - 41	2111 - 2280	5.76 - 6.75	9 - 14
Nadprůměrný	7	191 - 200	42 - 44	2281 - 2450	6.76 - 7.75	15 - 22
	8	201 - 210	45 - 47	2451 - 2620	7.76 - 8.50	23 - 33
Výrazně nadprůměrný	9	211 - 221	48 - 52	2621 - 2790	8.51 - 9.50	34 - 48
	10	222 +	53 +	2791 +	9.51 +	49 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 16 ROKŮ						
CHLAPCI						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby (počet)
Výrazně podprůměrný	1	- 176	- 27	- 1795	- 5.50	0
	2	177 - 186	28 - 32	1796 - 1988	5.51 - 6.25	0
Podprůměrný	3	187 - 197	33 - 36	1989 - 2182	6.26 - 7.25	1
	4	198 - 208	37 - 40	2183 - 2376	7.26 - 8.00	2 - 3
Průměrný	5	209 - 219	41 - 44	2377 - 2570	8.01 - 9.00	4 - 5
	6	220 - 229	45 - 49	2571 - 2763	9.01 - 10.00	6 - 7
Nadprůměrný	7	230 - 240	50 - 53	2764 - 2957	10.01 - 10.75	8 - 9
	8	241 - 251	54 - 57	2958 - 3151	10.76 - 11.75	10 - 11
Výrazně nadprůměrný	9	252 - 262	58 - 61	3152 - 3345	11.76 - 12.50	12 - 13
	10	263 +	62 +	3346 +	12.51 +	14 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 16 ROKŮ						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	T 1 Skok daleký (cm)	T 2 Leh-sed (počet)	T 3a 12 min. běh (m)	T 3b Vytrvalostní člunkový běh (min)	T 4-2 Shyby - výdrž (s)
Výrazně podprůměrný	1	- 142	- 19	- 1440	- 2.50	0
	2	143 - 152	20 - 23	1441 - 1602	2.51 - 3.50	0
Podprůměrný	3	153 - 162	24 - 27	1603 - 1765	3.51 - 4.25	1 - 2
	4	163 - 172	28 - 31	1766 - 1927	4.26 - 5.00	3 - 5
Průměrný	5	173 - 182	32 - 35	1928 - 2090	5.01 - 5.75	6 - 8
	6	183 - 192	36 - 40	2091 - 2252	5.76 - 6.75	9 - 14
Nadprůměrný	7	193 - 202	41 - 44	2253 - 2415	6.76 - 7.75	15 - 22
	8	203 - 212	45 - 48	2416 - 2577	7.76 - 8.50	23 - 33
Výrazně nadprůměrný	9	213 - 222	49 - 52	2578 - 2740	8.51 - 9.50	34 - 48
	10	223 +	53 +	2741 +	9.51 +	49 +