

## **Abstrakt**

**Název:** Analýza tréninkového zatížení ve standardních a latinskoamerických společenských tancích u dětí ve věku 10-15 let

**Cíle:** Cílem této bakalářské práce je studovat intenzitu pohybové aktivity tanečníků při provádění standardních a latinskoamerických tanců. Analýza intenzity zátěže umožní hlubší pochopení vlivu těchto tanců na lidský organismus a poskytne doporučení pro efektivní tréninkový proces pro tanečníky. Mladí tanečníci si často neuvědomují, že tanec lze klasifikovat jako anaerobní sport s fyziologickými nároky podobnými tradičním anaerobním sportům, jako je sprint, plavání a vzpírání. Cílem této práce je rovněž odhalit problémy spojené s intenzitou fyzické aktivity při nácviku společenských tanců a zjistit vliv těchto tanců na fyzickou přípravu tanečníků. Výzkumná otázka se zaměřuje na intenzitu fyzické zátěže tanečníků a faktory ovlivňující tuto zátěž. Výsledky studie by mohly pomoci taneční fyziology, fyzioterapeuty a pediatry v prevenci zranění souvisejících s růstem u mladých tanečníků.

**Metody:** Respondenti byli osloveni prostřednictvím tanečních studií, klubů a online zdrojů. Sběr dat probíhal systematicky po dobu dvou měsíců. Účastníci byli monitorováni pomocí hodinek a pásu Polar RS800CX, Apple Watch a dalších zařízení, která měřila srdeční frekvenci během tréninku. Každý trénink se skládal z technické části (30-40 minut) zaměřené na zdokonalení techniky a praktické části (10-20 minut) zahrnující provedení 5 nebo 10 tanců, každý trvající 1,5 minuty, s krátkou pauzou mezi tanci. Během tréninku bylo monitorováno srdeční frekvence a fyzická aktivita účastníků, což umožnilo analýzu intenzity zátěže a jejího vlivu na kardiovaskulární systém. Účastníkům byl také distribuován dotazník se 14 otázkami, které pokrývaly aspekty tréninku jako frekvence, délka, intenzita, typy tanců, úroveň dovedností, vnímané změny, motivace, náročnost, únava, vnímání hudby, stres a očekávání výsledků.

**Výsledky:** Dotazníkové šetření poskytlo přehled o tanečních trénincích respondentů, zahrnující četnost tréninků, trvání, intenzitu, typy tanců a dosaženou úroveň dovedností. Většina respondentů trénuje několik dní v týdnu a s vysokou intenzitou, což svědčí o jejich odhodlání a vážném přístupu k tanci. Motivace k tréninkům se různí, zahrnují radost z tance, relaxaci a zlepšení fyzické kondice. Intenzita fyzické zátěže se liší mezi jednotlivými typy tanců. Porovnání výsledků měření ukazuje, že latinskoamerické tance jsou obecně fyzicky náročnější než standardní tance. Chlapci mají vyšší procentuální využití maximální srdeční kapacity u latinskoamerických tanců, zatímco dívky dosahují vyššího procentuálního využití maximální kapacity srdce u standardních tanců. Odhad srdeční frekvence (HR<sub>max</sub>) byl vypočítán podle vzorce  $208 - (0,7 * \text{věk})$ . Průměrná srdeční

frekvence a spálené kalorie byly uvedeny pro jednotlivé tanečníky u latinskoamerických i standardních tanců. Dle srovnání průměrné srdeční frekvence u latinskoamerických a standardních tanců jsme zjistili, že latinskoamerické tance jsou fyzicky náročnější.

**Klíčová slova:** fyzická aktivita, latinskoamerické tance, srdeční frekvence, standardní tance, tanečníci, taneční sport, taneční trénink