

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**PREVENCE NA TANEČNÍCH KONZERVATOŘÍCH**

**Veronika Sikorová**

Vedoucí práce: Mgr. Libuše Ovsová

Oponent práce: PhDr. Mgr. Renata Sabongui

Datum obhajoby: 15. června 2020

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2020

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Dance Art

Pedagogy of Dance

**BACHELOR'S THESIS**

**PREVENTION AT DANCE CONSERVATORIES**

**Veronika Sikorová**

Thesis advisor: Mgr. Libuše Ovsová

Examiner: PhDr. Mgr. Renata Sabongui

Date of thesis defense: 15<sup>th</sup> June 2020

Academic title granted: BcA.

Prague, 2020

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

**Prevence na tanečních konzervatořích**

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.



## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá prevencí úrazů u studentů na tanečních konzervatořích v České republice. V práci jsou zahrnuty poznatky, které vyplynuly ze získaných dotazníků, jež byly určeny vedení šesti tanečních konzervatoří. Cílem dotazníků bylo zjistit, jak vedení tanečních konzervatoří přistupuje k oblasti prevence úrazů a jaké možnosti v rámci prevence poskytují svým studentům. Dále jsou v práci použité informace opírající se o odbornou literaturu a vlastní zkušenosti ze studia tance. Druhá část práce se zabývá popisem vhodných kompenzačních aktivit v podobě somatických cvičení, cvičení s pomůckami, a v neposlední řadě i zařazením doplňků stravy, které mohou napomoci ke zvýšení odolnosti organismu. V další části práce jsou uvedeny poznatky ze studijního pobytu v rámci programu Erasmus+ v Římě.

**Klíčová slova:** prevence úrazů, tanec, anatomie, taneční konzervatoř, cross training, somatické metody, cvičení s pomůckami

## **Abstract**

This bachelor's thesis examining the injury prevention at dance conservatories in the Czech Republic. Thesis is based on information coming from questionnaires, which were answered by the management of the six dance conservatories. The aim of the questionnaires was to find out how the management of dance conservatories approaches to the prevention of injuries and what options they offer to their students in terms of prevention. Further part is based on scholarly literature and practical experience from my dance studies. The second part of the thesis describes suitable compensatory activities in the form of somatic methods, cross training, training with aids and other activities which can help to increase the body's endurance. In the next part of the thesis are presented findings from the Erasmus study stay in Rome.

**Keywords:** injury prevention, dance, anatomy, dance conservatory, cross training, somatic methods, training with aids

## **Poděkování**

Velké poděkování patří Mgr. Libuši Ovsové za odborné vedení, čas a ochotu, kterou mi při psaní práce věnovala, za věcné připomínky a pomoc se zajišťováním dotazníků. Také děkuji za cenné rady, které mi pomohly k vytvoření této bakalářské práce. Dále děkuji odpovědným pracovníkům oslovených konzervatoří za poskytnutí informací.

## Obsah

ÚVOD .....	9
1. PREVENCE A JEJÍ PODSTATA.....	10
1. 1. Úrazy .....	11
1. 2. Evidence úrazů .....	13
2. PREVENCE NA TANEČNÍCH KONZERVATOŘÍCH .....	14
2. 1. Výzkum.....	14
2. 2. Shrnutí dotazníků .....	17
2. 3. Úloha školy jako instituce.....	18
2. 4. Úloha pedagoga.....	20
3. PŘEDCHÁZENÍ ÚRAZŮM .....	23
3. 1. Vstupní sportovní prohlídka .....	23
3. 2. Znalost anatomie člověka.....	24
3. 3. Správné držení těla .....	24
3. 4. Somatické metody.....	31
3. 4. 1. Franklinova metoda.....	31
3. 4. 2. Feldenkraisova metoda .....	32
3. 4. 3. SM systém.....	32
3. 4. 4. Gyrokinesis a gyrotonic.....	33
3. 4. 5. Pilates.....	33
3. 4. 6. Jóga .....	33
3. 4. 7. Bojová umění a jejich variace .....	34
3. 5. Cviky s pomůckami .....	34
3. 6. Cross training a silový trénink.....	37
3. 7. Relaxace a regenerace.....	40
3. 8. Doplnky stravy.....	41
4. POROVNÁNÍ SE ŠKOLSTVÍM V ITÁLII .....	44
4. 1. Doporučená cvičení.....	45
4. 1. 1. Cvik na posílení hlubokých svalů dolních končetin s karimatkou .....	45
4. 1. 2. Cvik na stabilizaci kyčelního kloubu s pomocí thera-bandu a tyče.....	45
4. 1. 3. Cvik na stabilizaci kyčelního kloubu s pomocí thera-bandu .....	45
4. 1. 4. Cvik na posílení hlubokých břišních svalů s pomocí foam rolleru .....	46
4. 1. 5. Cvik na posílení šikmých břišních svalů s pomocí míče .....	46
4. 1. 6. Cvik na stabilizaci páteře a posílení břišních svalů s pomůckami .....	46

4. 1. 7. Cvik na pocitové prodloužení páteře s pomocí thera-bandu .....	47
4. 1. 8. Cvik na posílení svalů mezi lopatkami .....	47
ZÁVĚR .....	48
LITERATURA A PRAMENY .....	50
PŘÍLOHY .....	52
1. Dotazník.....	52
2. Odpověď – Taneční centrum Praha, z.ú. ....	53
3. Odpověď – Pražská taneční konzervatoř a střední odborná škola .....	54
4. Odpověď – Janáčkova konzervatoř v Ostravě .....	55
5. Odpověď – Konzervatoř Duncan Centre.....	57
6. Odpověď – Taneční konzervatoř hl. m. Prahy .....	58
7. Odpověď – Taneční konzervatoř Brno.....	59



## ÚVOD

K psaní bakalářské práce na téma Prevence na tanečních konzervatořích mě inspirovala obecná povědomost o nedostačující informovanosti týkající se rizik vzniku úrazů u studentů tanečních konzervatoří. Je všeobecně známo, že tanečníci jsou téměř každý den vystavováni vysoké fyzické, a též psychické zátěži. Na rozdíl od sportovní oblasti jim není poskytován dostatečný časový prostor pro regeneraci v podobě kompenzačních cvičení, relaxace a rehabilitace. V důsledku stále častěji vznikají úrazy, které budoucím profesionálům mohou předčasně ukončit jejich taneční kariéru. Cílem práce je popsat úroveň prevence úrazovosti v českém tanečním školství a nabídnout řešení této problematiky.

O tomto tématu jsem již začala uvažovat, když jsem ukončila studium na taneční konzervatoři a nastoupila jsem na vysokou školu. Tam jsem se setkala se studentkami, u kterých byly zřetelné dysbalance v těle. Bylo pro mě nepochopitelné, jak může z taneční konzervatoře vyjít absolvent, jehož tělo i duše jsou poznamenány špatnými návyky a nevhodnou metodikou.

V bakalářské práci jsem posuzovala, jakým způsobem taneční konzervatoře přistupují k prevenci úrazovosti. Vycházela jsem z informací získaných pomocí dotazníku, který jsem rozeslala k rukám vedení tanečních konzervatoří. Dotazníky jsou přílohou této práce. Jeden dotazník byl vypracovaný školou a jedná se o originální dokument. Další byl zpracován formou záznamu z ústního rozhovoru s odpovědným pracovníkem konzervatoře. Zbylé dotazníky jsou přepisy informací zaslaných prostřednictvím e-mailu do tabulky.

V druhé části práce nabízím vlastní východiska pro snížení úrazovosti nejen v tanečním školství. Zaměřuji se rovněž na podpůrné cviky, které jsem se naučila v hodinách Support technique v rámci pětiměsíčního studijního pobytu v Římě na škole Accademia Nazionale di Danza Roma.

## 1. PREVENCE A JEJÍ PODSTATA

V této práci se zabývám prevencí ve smyslu předcházení úrazům. Pojem prevence pochází z latinského slova „*prevenire*“ a znamená předcházení či obrana proti nežádoucím jevům. Jedná se tedy o soustavu zdravotních opatření, která napomáhají předcházet poškození zdraví, tudíž nemocem, úrazům a jejich případným následkům. Prevence zahrnuje rovněž stálý přísun informací o dané problematice.

*„Pokud budete mít poškozený meniskus, vyhřezlou ploténku nebo třeba podrážděný žlučník, tato porucha – stejně jako každá jiná – vyvolá ve vašem těle řadu následných změn. Především změní svalové napětí a tím i posturu, tedy aktivní držení těla, a spolu s ní i takzvané pohybové stereotypy. Ovlivní ale i prokrvení a citlivost kůže, kloubní vůli a tak dále. A opačně – jestliže neprovádíte nějaký pohyb optimálně, například chybně chodíte, máte špatnou pracovní polohu nebo chybně cvičíte, způsobí po určité době tato chybná funkce poškození menisku, výhřez ploténky... Proto je důležité jak u onemocnění pohybového aparátu, tak u některých interních poruch ovlivnit nejenom tu lokální poruchu, ale i pohybové stereotypy, tedy funkci.“<sup>1</sup>*

K tomu, abychom mohli provozovat tanec na profesionální úrovni, potřebujeme zdravé tělo a odpovídající fyzické dispozice. Tanečnickovo tělo je v podstatě „nástroj“. Nástroj, který bude používat nejen po celou kariéru, ale i po celý život. Někdy se může stát, že se potýká s malým zraněním, kterému nevěnuje pozornost a trénuje i přes bolest, ale všechna malá poranění se sčítají a nakonec se z nich může vyvinout závažné chronické onemocnění. Takový úraz a následná rekonvalescence klidně může trvat i rok. A řekněme si upřímně, ztráta jednoho roku tanečního tréninku výrazně zvýší rozdíl mezi kondicí nemocného a zdravého tanečníka. Zdraví pohybového aparátu tanečníka zásadně ovlivňuje délku působení na „taneční scéně“. Měli bychom si uvědomit, že tělo nemůžeme vyměnit za nové. Protože se tanec svou náročností shoduje s náročností přípravy vrcholových sportovců, měli bychom o své tělo náležitě pečovat a věnovat zvýšenou pozornost dostatečné prevenci s cílem předcházet úrazům.

---

<sup>1</sup> ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 43. ISBN 978-80-7429-975-9

## 1. 1. Úrazy<sup>2</sup>

Takřka každá fyzická aktivita si s sebou nese jistá rizika úrazu, u každé z aktivit se však objevují specifická zranění. Na úrazy se tedy zaměřím z obecného hlediska. Úrazy můžeme rozdělit do dvou skupin, a to na úrazy vzniklé tzv. „nešťastnou náhodou“ a na úrazy zapříčiněné dlouhodobým nesprávným přetěžováním. Pokud se jedná o úrazy vzniklé nešťastnou náhodou, jsou to zpravidla úrazy, které vznikly v důsledku nepozornosti, nesoustředění a nesprávné koordinace. Jelikož zraněný nerad uzná vlastní chybu, má tendenci svádět to na souběh nešťastných okolností tzv. náhody. U druhé skupiny naopak k úrazům dochází v důsledku dlouhodobého přeceňování vlastních schopností.

Nejprve zmíním méně závažná zranění, jako jsou poranění kůže, mezi ně patří odřeniny, puchýře a otlaky. Ty bývají zapříčiněny opakovaným zatížením kůže, například ve špičkách, rychlým nekontrolovaným pohybem a následným třením kůže o podlahu, např. při skluzech. Následkem může být bolest, infekce a v nejhorším případě zánět poškozené tkáně.

Dalším typem úrazu jsou uzavřená tupá poranění, jako je pohmoždění a naražení. Tento typ zranění vzniká srážkou s další osobou nebo s předmětem a může poškodit nejen kůži, svaly, šlachy, vazy a kosti, ale i nervový systém, nebo vnitřní orgány břicha. Může zapříčinit bolestivý otok či vnitřní krvácení, v nejhorším případě vede ke ztrátě funkce poraněné tkáně. Stejným způsobem se nám mohou přihodit otevřená poranění, která jsou náchylnější k získání infekce, a hrozí zde riziko ztráty krve.

Ted' se dostaneme k závažnějším úrazům s delší dobou rekonvalescence jako je poranění kloubů, a to především podvrtnutí a částečné nebo úplné vykloubení kloubního pouzdra, vazů či menisků. To vzniká povětšinou aktivním nekoordinovaným pohybem, v taneční oblasti zpravidla špatným doskokem.

Jednorázová poranění šlach a svalů v podobě natažení, natržení a přetržení, jsou převážně následkem nedostatečného zahřátí před fyzickou aktivitou, a také pohybem provedeným nadměrnou silou. Následkem je bolestivý otok a částečná až úplná ztráta funkce poraněné oblasti.

---

<sup>2</sup> NOVOTNÝ, Jan. *Úvod k prevenci poškození zdraví při výuce tělesné výchovy a ve sportu* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/prevence.htm>

Dalším typem je zranění kostí v podobě nalomení, zlomení či odlomení, které vznikají většinou pádem nebo úderem o tvrdý předmět. Jedná se o zranění, které vyžaduje dlouhodobější léčbu a rekonvalescenci. Je zde riziko špatného srůstu kostí s následnou deformací, nebo zanechání úlomku kosti v těle, což lze napravit pouze chirurgickým zákrokem.

Do druhé skupiny řadíme úrazy, které vznikají dlouhodobým zatěžováním, kdy dochází k mikrotraumatům v kostní, svalové nebo pojivové tkáni. Zranění se samy o sobě neprojeví ihned a neomezují tanečnicka v běžném pohybu v řádu dnů, týdnů a někdy i měsíců. Soustavným přetěžováním však dochází k nárůstu počtu mikrotraumat v nejvíce zatěžovaných tkáních a postupně k oslabení jejich pevnosti a funkce, při neřešení může přerůst až do fáze přetržení nebo zlomení. Obvykle se projeví jako tzv. únavová zlomenina, která nejčastěji zasahuje záprstní kůstky nohy, a také nosné kosti končetin jako je stehenní, lýtková či pažní kost. Souběžně s přetěžováním může v těle docházet k zánětu přetěžovaných tkání. Dlouhodobý zánět se při neléčení stává chronickým. Nejčastěji dochází k chronickým zánětům vazů, případně zánětům úponů šlach na kosti, nejznámější je Achillova šlacha. Mikrotrhliny v tkáních jsou nahrazovány křehkou vazivovou tkání a dochází k odumírání buněk, a tak se daná oblast stane náchylná k dalším úrazům. V případě úponů na kost dochází k osifikaci<sup>3</sup>, která může poškozovat okolní tkáň.

Dále vzniká poškození kloubní chrupavky, kterou zapříčiňuje dehydratace měkkých částí kloubu, opakované přetížení tréninkem či špatná rekonvalescence po úrazu. Do této skupiny úrazů řadíme i zánět kosti, jenž vzniká oslabením kostí v důsledku opakované zátěže. Přetrénování může být nejčastějším rizikem úrazu v taneční oblasti, jelikož mají studenti tréninky pět dní v týdnu někdy i šest po dobu deseti měsíců. A na rozdíl od oblasti sportu by měli vykazovat stále stejný až nadprůměrný výkon. Mezi příznaky přetrénování patří snížení výkonu a koordinace, ztráta motivace, strach z prostředí, například z tanečního sálu. To může mít za následek poruchu imunity, nespavost, sklony k přejídání, nebo naopak poruchy příjmu potravy a u dívek poruchy menstruačního cyklu. Příčiny mohou být dlouhodobé přetěžování fyzickým tréninkem, nedostatečná spolupráce mezi pedagogem a tanečnickem, zanedbávání odpočinku a nevyužívání rehabilitačních služeb.

---

<sup>3</sup> Osifikace neboli kostnatění, znamená následnou přeměnu vaziva či chrupavek na kost.

Pokud k jakémukoliv úrazu dojde a student vypadne z výukového procesu, je podstatné, aby pedagog nemocného studenta nějakým způsobem zapojoval do výuky. Zejména proto, aby student věděl, že se s ním stále počítá a nebyl vyřazen z kolektivu. Může dostávat individuální úkoly, či jen sedět na hodinách, avšak nejvhodnějším způsobem pro udržení se v kolektivu je být přítomný na tanečních lekcích, učit se pozorovat pokroky tanečníků a vnímat jejich nedostatky.

## **1. 2. Evidence úrazů<sup>4</sup>**

Úrazy jsou velmi nepříjemnou záležitostí jak pro samotné studenty, tak pro pedagogy. Vždy se hledá příčina zavinění úrazu, někdy se pedagog může dostat i do nepříjemné situace a rozporu s rodiči. „Školy a školská zařízení zajišťují bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů při vzdělávání.“<sup>5</sup> Proto je kladen velký důraz na zapisování každých, byť i banálních zranění, do knihy úrazů, kde se zapisuje každý úraz zapříčiněný v prostorách školy. Tyto záznamy lze zpětně použít při možných soudních sporech ohledně míry zavinění úrazu a následné náhrady škody. Školský zákon mimo jiné ukládá povinnost vést evidenci úrazů. Způsob evidence úrazů, hlášení a zasílání záznamu o úrazu, vzor záznamu o úrazu a okruh orgánů a institucí, jimž se záznam o úrazu zasílá, upravuje vyhláška č. 64/2005 Sb. o evidenci úrazů dětí, žáků a studentů, vydaná ministerstvem školství.

V knize úrazů se vede evidence všech úrazů dětí, žáků a studentů, které vznikly při výuce ve školském zařízení, a to nejpozději do 24 hodin od okamžiku, kdy se škola o úrazu dozví.

V případě úrazu, v jehož důsledku byla nepřítomnost žáka nebo studenta alespoň dva po sobě jdoucí vyučovací dny, nebo došlo k úrazu s následkem smrti, je škola povinna vyhotovit záznam o úrazu. Škola je dále povinna neprodleně informovat zákonného zástupce o úrazu nezletilého žáka. V případě spáchání trestného činu nebo přestupku v souvislosti s úrazem, nebo smrtelným úrazem je škola povinna informovat Policii České republiky. Záznam o úrazu se dodatečně zasílá zdravotní pojišťovně žáka a České školní inspekci.

---

<sup>4</sup> Vyhláška 64/2005 Sb. o evidenci úrazu dětí, žáků a studentů [online]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/38830/>

<sup>5</sup> § 29 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

## **2. PREVENCE NA TANEČNÍCH KONZERVATOŘÍCH**

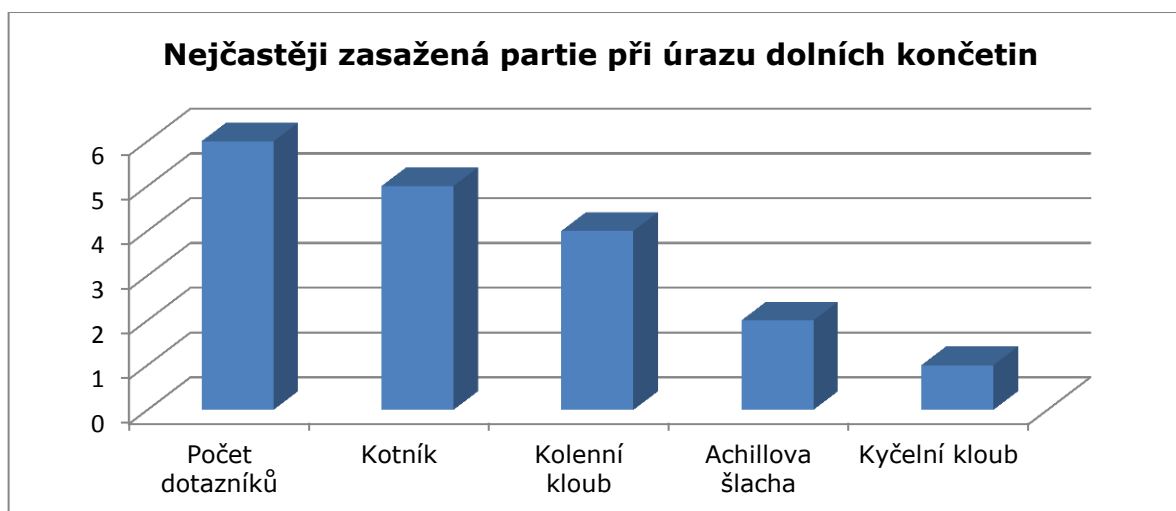
Do své bakalářské práce jsem zařadila dotazníkový výzkum týkající se prevence vzniku úrazů na tanečních konzervatořích. Do výzkumu se zapojily všechny taneční konzervatoře v České republice. Vytvořila jsem krátký dotazník určený vedení jednotlivých škol. V první řadě jsem zjišťovala, jaké úrazy se u studentů vyskytují nejčastěji a zda vedení škol dokáže vysledovat příčinu vzniku úrazů. Dále jsem zjišťovala, jaká preventivní opatření poskytují konzervatoře svým studentům a zda do budoucna plánují zvýšení informovanosti studentů, eventuálně rodičů o této problematice. Dotazník je přílohou této práce.

### **2. 1. Výzkum**

V listopadu jsem prostřednictvím e-mailu kontaktovala vedení Taneční konzervatoře hlavního města Prahy, Konzervatoře Duncan Centre, Tanečního centra Praha, Pražské taneční konzervatoře a střední odborné školy, Taneční konzervatoře Brno a Janáčkovy konzervatoře v Ostravě. Z výše uvedených škol mi jako první odpověděla konzervatoř Taneční centrum Praha. S vedením Taneční konzervatoře hl. m. Prahy jsem se domluvila na osobním setkání. Zbylé taneční konzervatoře napoprvé na dotazník nijak nezareagovaly. V únoru jsem podruhé rozeslala e-maily na výše zmíněné školy a získala jsem odpověď z Pražské taneční konzervatoře a střední odborné školy, Janáčkovy konzervatoře v Ostravě, Konzervatoře Duncan centre a z Taneční konzervatoře Brno.

Z výzkumu vyplynulo, že nejčastějšími úrazy, se kterými se školy potýkají, jsou bezesporu úrazy dolních končetin. Nejproblematictější zasaženou oblastí dolní končetiny bývá kotník a projevuje se převážně v podobě vymknutí, méně často zlomení. Náchylný k úrazům je i kolenní kloub, který bývá zatěžován při skocích. Občas se studenti potýkají s bolestí kyčelního kloubu. V menší míře se objevují úrazy či bolesti Achillovy šlachy, která bývá při tanci poměrně zatěžována. Studenti se setkávají i s bolestí zad, převážně se však jedná o bolest svalovou. U zad dochází i k častým blokacím, zejména v oblasti krční páteře. Z dotazníků rovněž vyplývá, že úrazy bývají ve velké míře zapříčiněny špatným dopadem po skoku či prudkým, nekoordinovaným pohybem. Méně často se objevují zlomeniny končetin, které se většinou nepříhodí při tanečním tréninku. Zlomeniny si studenti většinou přivodí nešťastnou náhodou, příčinou může být pád nebo uklouznutí na schodech.

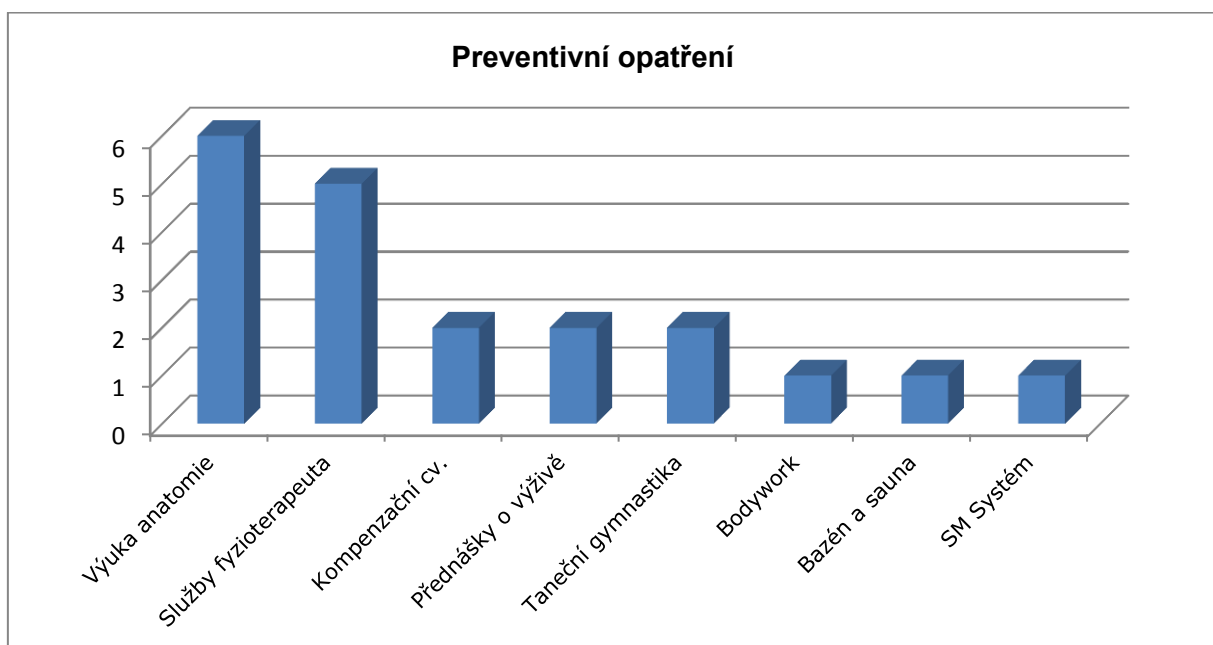
Jako nejčastěji vysledovaná příčina vzniku úrazu u studentů se jeví únava a nesoustředěnost, kterou pravděpodobně způsobuje nedostatek odpočinku. Nedostatek odpočinku vede ke snížené odolnosti těla a zvýšené náchylnosti k úrazům. Další příčinou zranění bývá to, že student nevěnuje dostatečnou pozornost malým mikrotraumatům. Tím myslím například bolest v určité části těla, kterou je zvyklý překonávat. Řešit to začíná až v momentě, když jej bolest začne omezovat v běžném způsobu života. Dále se objevila příčina ve formě nesprávného rozcvičení před lekcí. Většina škol vede studenty k brzkému příchodu na taneční sál, zpravidla 15 až 30 minut před zahájením dopolední výuky. Rovněž dbá na to, aby studenti individuálně připravili svá těla na taneční výuku. Ne vždy studenti tyto pravidla dodržují, a vystavují se tak zvýšenému riziku zranění. Samozřejmě to nemusí být ve všech případech jejich zavinění. Může se stát, že nevlastní vinou přijdou do školy se zpožděním. Přijdou na taneční sál a ve snaze zapojit se co nejrychleji do hodiny, zanedbají rozcvičení. A právě to může být příčinou vzniku úrazu. V odpovědích se v menším měřítku objevily příčiny v podobě srážky dvou studentů či nedodržení pokynů pedagoga ohledně správného provedení cviku.



V dotazníku jsem dále zjišťovala, jaká preventivní opatření školy poskytují svým studentům. Vyplývalo, že na pěti tanečních konzervatořích mají studenti k dispozici fyzioterapeuta či maséra, ke kterému se mohou dle domluvy objednat. Na jedné z těchto pěti škol musejí studenti fyzioterapeuta navštěvovat povinně. Na jedné konzervatoři péči fyzioterapeuta z finančních důvodů neposkytují. Hlavním problémem je, že ministerstvo školství nefinancuje tuto významnou část prevence, a tak si školy služby fyzioterapeuta musí hradit z vlastních prostředků.

Na jedné konzervatoři mají studenti po dobu čtyř let předmět Bodywork, který je zaměřen na vědomou práci s vlastním tělem a jeho poznáním. Na další konzervatoři zase studenti jednou za čtrnáct dní v rámci kompenzace navštěvují bazén a saunu. Na dalších konzervatořích školy poskytují kompenzaci ve formě taneční gymnastiky, ve které se hlavně v nejnižších ročnících snaží vypracovat silné centrum těla. Dalším předmětem je Body building, který je však nutno chápat jako obdobu taneční gymnastiky či metody Borise Kniasseffa<sup>6</sup>. V odpovědích se dále objevily doplňkové aktivity jako je SM systém, pilates, jóga a posilovna. Některé školy studentům tyto lekce poskytují a jiné alespoň nabádají studenty, aby si tento typ aktivity vyhledávali ve volném čase. Ve studijním plánu mají všechny konzervatoře zahrnuty hodiny anatomie, na jedné škole se dokonce učí i kineziotaping neboli tejpování. Dvě konzervatoře uvedly, že studentům poskytují přednášky o zdravé výživě.

Jednotlivé konzervatoře poskytují i vzdělávání pedagogů, které se zaměřuje pouze na školení o první pomoci či šikaně. V dalších oblastech se většinou pedagogové vzdělávají samostatně.



<sup>6</sup> Metodu vyvinul ve 20. století ruský tanečník Boris Kniasseff. Metoda „barre au sol“ neboli „tyč na zemi“ je specifická tím, že využívá zem k cvičení tréninku klasického tance. Cviky se provádějí jak v lehu na zádech, tak v lehu na břiše a na boku. To tanečníkovi dovoluje využít jeho maximálního vytočení en dehors za pomoci působení gravitace. Jedná se o účinnou metodu, která posiluje a vytváří dlouhé štíhlé svaly. Tento typ tréninku se používá převážně u začátečníků, jako přípravné cvičení na trénink klasického tance ve stoje, a také je vhodný jako rehabilitační cvičení po zranění, jelikož se v této metodě neobjevují žádné dopady. Je však nutno podotknout, že se metoda musí provádět s ohledem na fyziologické dispozice tanečníků.



Dvě taneční konzervatoře plánují do budoucna semináře zaměřené na relaxační a kompenzační cvičení pod vedením fyzioterapeuta, nebo workshopy zaměřené na prevenci úrazu. Jedna taneční konzervatoř plánuje zařadit pilates do studijního plánu. Na dvou konzervatořích se domnívají, že je studentům poskytována dostatečná prevence a informovanost v této oblasti. Jedna z šesti kontaktovaných škol uvedla, že neplánuje zavádět žádná nová opatření.

## **2. 2. Shrnutí dotazníků**

Z dotazníků je víc než zřejmé, že každá z konzervatoří disponuje něčím zajímavým. Osobně mě zaujaly lekce Bodywork, které jsou zaměřené na vědomou práci s tělem, což hodnotím jako obrovský přínos. V českém tanečním školství jsou tyto lekce zcela ojedinělé. Avšak musím podotknout, že tyto hodiny jsou zařazeny do studijního plánu pouze studentům šestiletého studijního programu současný tanec, ale studenti osmiletého studia tuto možnost nemají. Domnívám se, že pro osmiletý obor by tyto lekce byly velkým přínosem.

Mile mne překvapilo, že téměř všechny konzervatoře, až na jednu výjimku, poskytují služby fyzioterapeuta, jelikož se domnívám, že pro vedení škol musí být ekonomicky náročné dovolit si fyzioterapeuta zaměstnat. Ministerstvo školství služby fyzioterapeutů do škol nedotuje. Studenti si musí většinou zaplatit poplatek, který je mírný oproti cenám v soukromých rehabilitačních zařízeních. Ve státních rehabilitačních zařízeních musí naopak velmi dlouho čekat, nebo daleko dojíždět. Za obrovský přínos považuji, že se studenti všech konzervatoří učí anatomii. Zde ale záleží i na vyučujícím, zda výuku anatomie přizpůsobuje potřebám budoucích tanečníků. Na jedné škole je dokonce anatomie součástí maturitní zkoušky a učí se i tejpování. Z dotazníků bohužel vyplývá, že kompenzační cvičení oproti výše zmíněným prvkům zůstávají v pozadí. Rovněž vyšlo najevo, že školy je nevnímají jako potřebnou součást studijního plánu. Přestože některé školy uvedly, že lekce kompenzačních cvičení poskytují, není jisté, zda jich studenti v plné míře využívají. Stejně tak v malém počtu byly uváděny přednášky o výživě, přitom znalosti zásad stravování jsou pro dospívající tanečníky nesmírně důležité.

Podstatnou otázkou však zůstává, do jaké výše uvedené skutečnosti odpovídají realitě. Jelikož jsem neměla možnost nahlédnout do knihy úrazů na jednotlivých konzervatořích, nemohu posoudit, v jaké četnosti se zmíněné úrazy objevují.

### 2. 3. Úloha školy jako instituce

Vzdělávací instituce je zodpovědná za zdravý vývoj studenta a z toho vyplývá, že je nezbytné, aby studentům poskytla kvalitní zázemí. Tím myslím především poskytnutí prostorů a vybavení speciálně upravených pro taneční výuku.

Nejprve se budu zabývat podlahou na tanečních sálech. Podlaha pro taneční trénink se vyrábí ze dřeva, které leží na pěnovém podkladu s vysokou hustotou. Můžou se použít i dvě vrstvy dřeva, na které se pokládá jako horní vrstva speciální taneční povrch tzv. baletizol. Zmíněná struktura umožňuje, aby podlaha pružila a tím absorbovala dopady. Touto schopností tlumí dopad tanečnicka a podílí se na snížení rizika úrazu. V momentu, kdy tanečník přistane na odpruženém povrchu, podlaha se pohne ve směru dolů a tím tlumí dopad. Při následném odrazu se podlaha pohybuje ve směru nahoru a pomáhá tanečníkovi navrátit energii pro následující skok, tato funkce zároveň napomáhá k vyššímu skoku. Odpružená podlaha funguje na principu trampolíny. Avšak podlaha musí zároveň poskytovat stabilitu, aby nebyla škodná například při piruetách nebo výdržích. Horní vrstvu podlahy tvoří baletizol, který má většinou měkký pěnový podklad, avšak hlavním záměrem je zajištění tření mezi chodidlem tanečnicka a podlahou. Vhodně zvolený druh baletizolu působí protiskluzově. Úlohou školy je sledovat jeho opotřebení a včas zajistit výměnu za nový.



Obrázek č. 1 - odpružená podlaha

<sup>7</sup> WILMERDING, M. Virginia and Donna H. KRASNOW. *Dancer wellness*. USA: Human Kinetics, 2017, s. 5. ISBN 978-1-4925-1581-4

Potřebné je také zajistit ventilaci, aby měli tanečníci v průběhu tréninku neustálý přísun čerstvého vzduchu. Je to důležité zejména proto, aby se zabránilo případnému přehřátí organismu. *„Přestože taneční komunita souhlasí s tím, že pro bezpečný trénink je nezbytný správný warm-up, prevence přehřátí je stejně důležitá.“*<sup>8</sup> Obzvláště v horkých dnech je potřebné dbát na hydrataci organismu a neustálý přísun čerstvého vzduchu. Případné přehřátí může mít negativní vliv na oběhový a nervový systém. S ohledem na stávající změny klimatu, by škola měla zvážit, zda by nebylo vhodné vybavit taneční sály klimatizací.

Škola by dále měla zajistit pedagogický sbor složený z kvalitních pedagogů s náležitou praxí či vzděláním pro vykonávání této činnosti. Svým zaměstnancům by měla poskytovat pravidelné školení nejen v oblasti prevence.

*„To, že někdo je nebo byl sám dobrý tanečník, však ještě neznamená, že stejně dobře umí také vyučovat. K tomu velkou měrou přispívá vysoké taneční školství, ovšem ani dobré vzdělání v tomto směru nezaručí adekvátní výsledek při pedagogickém působení, neboť vše je podmíněno mnoha aspekty daného jedince.“*<sup>9</sup>

Důležité je zvolení vhodných metodických osnov a celkové sestavení studijních plánů. Vedení konzervatoří by mělo dohlížet, zda pedagogové postupují dle vhodných metodických osnov. Každá taneční hodina by měla být vystavěna tak, aby obsahovala warm-up neboli zahřátí a rozcvičení. Při zahřátí se zvýší tep v těle, a tím putuje krev do svalů rychleji a okyslíčí je. V rozcvičení bychom měli rozpohybovat hlavně páteř a velká kloubní spojení. Důležité je rovněž navodit atmosféru koncentrace a soustředění. Dále navazuje metodicky vystavěný taneční trénink a nakonec cool-down, tudíž protažení a následné zklidnění těla po tréninku. Provádění strečinku je nejefektivnější po taneční lekci, jelikož je tělo dostatečně zahřáté.

Ve studijních plánech by vedle tanečních lekcí měly být vymezeny hodiny pro kompenzační cvičení. Ty mohou výrazně napomoci k vybudování zdravého a silného pohybového aparátu. Je však nutné zvolit takové kompenzační cvičení,

---

<sup>8</sup> WILMERDING, M. Virginia and Donna H. KRASNOW. *Dancer wellness*. USA: Human Kinetics, 2017, s. 8. ISBN 978-1-4925-1581-4 (vlastní překlad z anglického originálu)

<sup>9</sup> VONDROVÁ, Jarmila. *Vliv psychiky na taneční výkon žáků a studentů*. Brno: Janáčková akademie múzických umění v Brně, 2007, s. 141. ISBN 978-80-86928-30-2

jenž bude procvičovat celé tělo rovnoměrně, aby kompenzovalo svalovou nerovnováhu, která se v těle často objevuje. Příkladem tréninku, při kterém mohou vznikat nerovnosti v těle, jsou hodiny scénické praxe. Choreografie nebývají postaveny tak, aby zatěžovaly celé tělo rovnoměrně. Často se taneční vazby provádějí „jen na jednu stranu“, což se po čase může projevit v podobě dysbalance v tanečnickově těle. Proto je důležité, aby pedagog zajistil, že budou studenti v hodinách rovnoměrně zatěžovat tělo. Pokud tak neučiní pedagog v hodině, měla by škola zařadit kompenzační cvičení do studijního plánu jako nedílnou součást výuky. V životě dospívajících profesionálních tanečnicků není přebytek času, který by mohli věnovat dalším aktivitám, jelikož mají časově náročný studijní plán. Je málo pravděpodobné, že by se kompenzací věnovali ve svém volném čase. Dále považuji za podstatné vymezit pro dospívající studenty čas na regeneraci a relaxaci. A v neposlední řadě poskytnout služby fyzioterapeuta, který by pravidelně dohlížel na fyzický stav studentů.

K zamyšlení vede skutečnost, že škola, kterou jsem navštěvovala, dělí studenty do skupin dle individuálních fyzických dispozic a dovedností studentů, kdy jsou v jedné skupině žáci různého věku. Na jiných konzervatořích jsou studenti ve skupinách podle třídy, bez ohledu na jejich dispozice. První varianta je sice organizačně náročnější, ale dle mého názoru je z pohledu vedení výuky vhodnější, jelikož pedagog může pracovat se skupinou studentů na podobné pohybové úrovni. Druhá varianta je výhodnější z pohledu organizace výuky.

## **2. 4. Úloha pedagoga**

Práce pedagoga si vyžaduje individuální přístup, jelikož každý student disponuje jinými fyzickými předpoklady, například jinými tělesnými proporcemi a dispozicemi. *„Cílem pedagoga je nejen vychovat úspěšného profesionálního tanečníka, ale i vybudovat odolný pohybový aparát, který dokáže co nejdéle snášet nápory fyzického zatížení.“*<sup>10</sup>

Každý pedagog svým způsobem ovlivňuje danou skupinu žáků. Nejsilnější vliv má zpravidla na nejmladší žáky, jelikož se pro ně stává vzorem a mnohdy i inspirací. Proto považuji za nepostradatelné, aby u studentů vybudoval základní návyky, které pro ně budou stěžejní po celou taneční kariéru. Tímto poukazuji na

---

<sup>10</sup> OROVNICKÁ, Lubica. *Prevencia úrazovosti profesionálnych tanečníkov*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení v Bratislave, 2014, s. 110. ISBN 978-80-89439-45-4 (vlastní překlad ze slovenského originálu)

vybudování návyku jako je rozcvičení se před každou taneční hodinou, zvolení vhodného strečinku a zklidnění těla po lekci. „Pedagog přímo ovlivňuje prevenci svých svěřenců tím, že svědomitě, na základě metodických postupů, vytváří cvičení s přihlédnutím na fyzický stav jedince a jeho výkonnostní limit.“<sup>11</sup>

Pedagog může předejít úrazům i tím, že dohlédne na vhodnou obuv a oděv studenta. Taneční oděv je předepsaný a může se lišit pro jednotlivé předměty. „Musí být především pohodlný a neomezovat taneční pohyb.“<sup>12</sup> Je nutné dohlédnout na to, aby byl oděv studentů v dobrém stavu. Případné nedostatky, jako například padající ramínka, mohou ovlivnit taneční výkon studentů. Tento nedostatek může studenta rozrušovat, a tím student ztrácí pozornost a dělá větší množství chyb. Zcela nevhodné je volné oblečení, které pedagogovi brání vidět tělo studentů, a tím i nesprávné provedení pohybu. Navíc může být volný oděv příčinou vzniku úrazu, například při přišlápnutí vlastní nohavice. Tento oděv lze tolerovat pouze při rozcvičení, než se tělo dostatečně zahřeje pro taneční trénink. Stejně tak může ovlivňovat výkon i taneční obuv. Z pohledu prevence úrazu vhodná taneční obuv nohu chrání a poskytuje ji podporu. Naopak nevhodná obuv může zvyšovat riziko zranění. Proto by měl pedagog u studentů dohlédnout na výběr vhodné obuvi, poskytnout doporučení podle individuálních dispozic studenta, dohlédnout na kvalitu a opotřebení, a to hlavně u špiček. Pokud se tanečník rozhodne místo předepsané obuvi používat ponožky pro zvětšení skluzu při piruetách, musí zvážit vyšší riziko podklouznutí a pádu.

Za stěžejní považuji to, aby byl pedagog všestranně znalý pohybových technik. A to nejen teoreticky, ale hlavně prakticky, jelikož právě taneční praxí pedagog může pocítit různá specifika pohybových technik. Pokud pedagog vyučuje techniky moderního tance, jako je Humphrey/Limón, Graham, Cunningham nebo Horton, je zcela možné, že na základě svých vědomostí napomáhá k prevenci úrazu. Jedná se totiž o ucelené metody, které jsou již logicky propracované. Každá z těchto technik disponuje principy, které ji charakterizují. Ať už k pohybu používá spirálu, bounce, swing, kontrakci nebo pád, je zřejmé, že tyto techniky rozvíjí sebekontrolu a vědomě pracují s tělem, navíc rozvíjí přirozené dispozice tanečníka. Domnívám se, že studenti, kteří si

---

<sup>11</sup> OROVNICKÁ, Lúbia. *Prevencia úrazovosti profesionálnych tanečníkov*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení v Bratislave, 2014, s. 108. ISBN 978-80-89439-45-4 (vlastní překlad ze slovenského originálu)

<sup>12</sup> VONDROVÁ, Jarmila. *Vliv psychiky na taneční výkon žáků a studentů*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2007, s. 111. ISBN 978-80-86928-30-2

zranění přivodí, mohou k vlastní rehabilitaci používat některé cviky, které znají právě z uvedených technik. Na rozdíl od klasického tance byly tyto techniky vytvořeny s ohledem na přirozené možnosti lidského těla, a pokud se vyučují zkušeným a vzdělaným pedagogem, měly by napomáhat prevenci. Jiná situace nastává ve výuce klasického tance, ve které nejsou vždy akceptovány přirozené možnosti jednotlivých studentů a jsou vedeni k překonávání svých limitů, někdy i zcela nevhodným způsobem. Uchazeči, kteří nemají fyzické předpoklady pro studium klasického tance, by neměli být do studia vůbec přijímáni. Pokud se tak stane, a takový uchazeč je přijat, pedagog by jej neměl za každou cenu nutit do vytočení en dehors 180°.

*„V řadě sportů potřebujete využít maximální rozsahy v kloubech, a tak je nesmírně důležité, aby vás trenér už odmala správně metodicky vedl, jinak vám v budoucnu hrozí vážné následky. Trenér tedy musí vědět, jakým způsobem, v jaké míře a po jakou dobu vás v určitém věku může zatížit, aby vás nezničil.“<sup>13</sup>*

Celkový přístup pedagoga k žákům v taneční výuce výrazně ovlivňuje jejich výkon. Pedagog by měl být schopen žáky správně motivovat, vyvolat v nich zájem o obor i posilovat jejich sebevědomí. Studenti by měli být v tanečních hodinách chváleni za jejich pokroky. Pedagog by měl umět nastavit přátelskou a milou atmosféru na hodinách a ke studentům přistupovat tak, aby mezi žákem a profesorem vznikla oboustranná důvěra. *„Platí zde zásada, že výrazně kladný vztah se utváří nejen za delší dobu, ale vyžaduje i více důvodů, tedy až tehdy, když student objeví u pedagoga více kladných vlastností.“<sup>14</sup>* Pedagog by měl využívat své přirozené autority, vyplývající z jeho znalostí a schopnosti předávat nové informace. Tím může zajistit, že studenti nebudou ztrácet motivaci věnovat se tanci. Někdy se stává, že pedagog vytváří na hodinách nepříjemnou atmosféru, vyvíjí na žáky přílišný tlak a studenti následně pracují ve stresu. Vzniklé napětí je potom viditelné na jejich tanečním výkonu. Studenti pracující ve stresu nemohou dosáhnout tak vysokých výsledků jako žáci, ke kterým pedagog přistupuje přátelsky, mile a otevřeně. Zvláště u vyšších ročníků by měla být atmosféra na hodinách otevřenější, aby se žáci naučili tvořit a rozvíjeli tak svůj osobitý taneční potenciál.

---

<sup>13</sup> ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 234. ISBN 978-80-7429-975-9

<sup>14</sup> VONDROVÁ, Jarmila. *Vliv psychiky na taneční výkon žáků a studentů*. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2007, s. 147. ISBN 978-80-86928-30-2

### 3. PŘEDCHÁZENÍ ÚRAZŮM

Pro prevenci úrazů je důležité využívat prostředky jako je vstupní sportovní prohlídka, znalost anatomie člověka u studentů, návyk správného držení těla, znalost a aplikování somatických metod či cviků s různými pomůckami, zařazení některých doplňkových metod rozvíjejících fyzickou zdatnost, například cross trainingu nebo silového cvičení, vymezení času pro kompenzaci, relaxaci a regeneraci, a také schopnost sestavit pestrý jídelníček a zvolit vhodné doplňky stravy.

#### 3. 1. Vstupní sportovní prohlídka

Uchazeči o studium by měli být bezesporu posouzeni lékařem o zdravotní způsobilosti ke studiu tance. O vhodnosti ke studiu tance rozhoduje jak fyzická kondice, tak vrozené dispozice. Preventivní sportovní prohlídky prověřují fyzickou a zdravotní způsobilost k provozování daného oboru. Hlavním cílem je předejít komplikacím, které by nastaly u člověka, jenž nemá předpoklady k vykonávání fyzicky náročné aktivity. Například vrozené i získané srdeční vady, dýchací problémy, astma, porucha hybnosti páteře, vady kyčelního kloubu. Náplň prohlídky záleží na lékaři, ale zpravidla obnáší komplexní vyšetření pohybového aparátu, měření srdeční aktivity EKG v klidovém režimu a zátěžový test kardiovaskulárních funkcí. Součástí prohlídky může být i procentuální měření tělesného tuku, které ukazuje, zda má student podváhu, normální váhu či nadváhu. Student si z vyšetření odnáší anamnézu se všemi zjištěnými hodnotami a závěrečným posudkem lékaře. Sportovní prohlídka není hrazena zdravotní pojišťovnou. Sportovní prohlídky jsou povinné pro vrcholové sportovce. Taneční umění klade na žáky stejné nároky, a proto by sportovní prohlídka či její obdoba měla být povinná pro každého studenta tance. U studentů s vysokou fyzickou zátěží je vhodná nejen vstupní prohlídka, ale i opakovaná preventivní prohlídka každých dvanáct měsíců.

*„Pokud sportovec nemá platné vyšetření [...] a účastní se tréninku nebo soutěže, odpovědnost za případné poškození zdraví nebo smrt při organizovaném sportu nese sportovní svaz, organizátor soutěže nebo rozhodčí.“<sup>15</sup>*

---

<sup>15</sup> Česká společnost tělovýchovného lékařství, z.s. *Stanovisko České společnosti tělovýchovného lékařství k preventivním vyšetřením tělovýchovným lékařem (sportovním prohlídkám)* [online]. Praha, 2017, s. 2. [cit. 2020-03-20] Dostupné z: <http://www.cstl.cz/file/2017/03/Stanovisko-2017-k-prohlidkam.pdf>

### 3. 2. Znalost anatomie člověka

Domnívám se, že pro studenty tance, ať už klasického, lidového, moderního či současného, je nezbytné mít znalosti o tom, jak jejich tělo funguje. Měli by mít i jasnou představu, jak vypadá jejich kostra, jak fungují jednotlivé klouby, svaly, šlachy a především, jak spolu všechno souvisí. Měli by vědět, kde se určité kosti a svaly nachází a měli by si je být schopni nahmatat. To je dle mého názoru jedno ze stěžejních opatření, jak úrazům předejít.

*„Ne všichni máme stejný tvar kyčle, kolene, ramenního kloubu. Mohou za to geny. Někdo má hlubokou kyčelní jamku, jiný zase mělkou, někdo má jamku víc vytočenou dopředu, druhý opačně. Tyto dispoziční rozdíly pak podmiňují naši posturu a náš pohybový rozsah a při abnormalitě bývají i původem obtíží. Je téměř vyloučené, že bychom mohli dobře dělat balet, kdybychom měli hlubokou kyčel a ještě k tomu jamku vytočenou dopředu. Anatomický tvar kloubů také vymezuje předpoklady pro určitý sport. Podle nich je možné už záhy rozpoznat, na který se hodíme a kde budeme v pohybovém rozsahu a síle hendikepováni.“<sup>16</sup>*

### 3. 3. Správné držení těla

Mladí tanečníci mnohdy nehledají příčinu svých zdravotních potíží a trénují i přes bolest. Následně dojde k oslabení poškozené části těla a k zapojení nevhodných svalových skupin. Změní se postura, a právě tím mohou vzniknout špatné pohybové návyky, které se později už jen těžko odstraňují.

Proto je pro tanečníka stěžejní osvojit si návyk správného držení těla. Můžeme jej chápat jako vyrovnávání těla a svalů vůči působení gravitace.

Za ideální postavení těla považují takové, jež je symetrické zepředu i zezadu, a ve kterém jsou při pohledu z profilu hlavní kloubní spojení v ose nad sebou. Postavení těla lze vyšetřit pouhým pohledem, přičemž se zaměřujeme na následující body. Zepředu sledujeme, zda jsou v horizontální rovině uši, ramena včetně klíčních kostí, paže, jestli je souměrný krk a hrudník. Dále se zaměřujeme na postavení pánve. U dolních končetin sledujeme především kolena, u kterých zjišťujeme, zda směřují nad druhý prst chodidla, následně holeně, kotníky a v neposlední řadě postavení chodidel. Při pohledu zezadu se řídíme stejnými pravidly a zaměříme se na postavení lopatek. Při pohledu z boku je důležité, aby

---

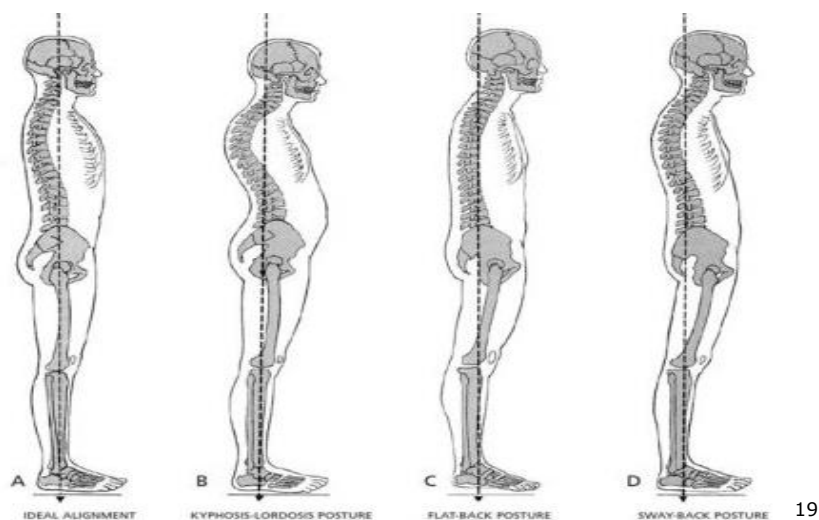
<sup>16</sup> ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 62. ISBN 978-80-7429-975-9



následující body byly v ose nad sebou. Zkoumáme tedy ucho, rameno, loket, kostěný výběžek velký chocholík, koleno a kotník.

*„K tomu, aby tělo dokázalo stát ve vzpřímeném postoji, jsou zapotřebí posturální svaly. Ty tvoří souvislý pás okolo naší osy od klenby chodidel až po spojení lebky s krční páteří. Nejdůležitějšími posturálními svaly jsou svaly, které drží pravouhlé postavení holeně a nohy – trojhlavý sval lýtkový (m. triceps surae), svaly na přední straně stehna zabraňující podlamování kolen – čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris), kyčelní svaly kontrolující postavení kyčelních kloubů – bedro-kyčelní sval (m. iliopsoas), hýžděvý sval (m. glutei) a hluboké svaly zad – vzpřimovač páteře (m. erector spinae).“<sup>17</sup>*

Na obrázku č. 2 je zobrazeno správné a špatné držení těla při pohledu z profilu. Obrázek „A“ zobrazuje správné držení těla, můžeme na něm vidět hlavní kloubní spojení v ose nad sebou. Na obrázku „B“ můžeme vyzorovat hyperkyfózu neboli zvětšené prohnutí hrudní a křížokostrční páteře a hyperlordózu neboli zvětšené prohnutí bederní i krční páteře, obrázek „C“ znázorňuje plochá záda a obrázek „D“ kulatá záda. *„Nesprávné zakřivení vzniká špatným držením těla, nedostatečným rozvojem svalstva, nebo chorobami páteře.“<sup>18</sup>*



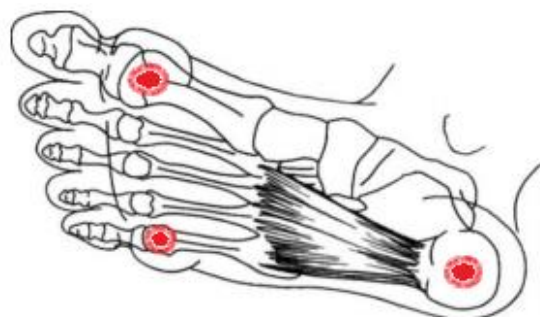
**Obrázek č. 2 – držení těla**

<sup>17</sup> OROVNICKÁ, Lubica. *Prevenia úrazovosti profesionálnych tanečníkov*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení v Bratislave, 2014, s. 60. ISBN 978-80-89439-45-4 (vlastní překlad ze slovenského originálu)

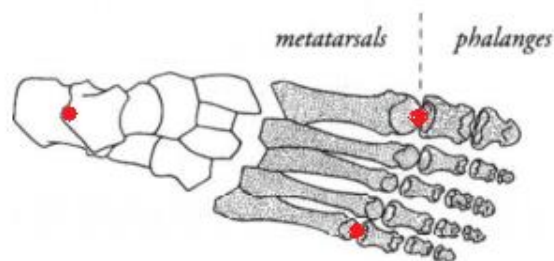
<sup>18</sup> HOLIBKOVÁ, Alžběta a Stanislav LAICHMAN. *Přehled anatomie člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017, s. 35. ISBN 978-80-244-2615-0

<sup>19</sup> Dostupné z: <https://www.pilatesitalia.com/cose-una-postura-ideale>

Za základ správného postavení těla považují rovnoměrné rozložení váhy mezi tři body na chodidle. Tyto body se nachází pod palcem, malíkem a patou. Na obrázku č. 3 a č. 4 jsou body vyznačeny červenou barvou, z pohledu ze spodu a shora.



20

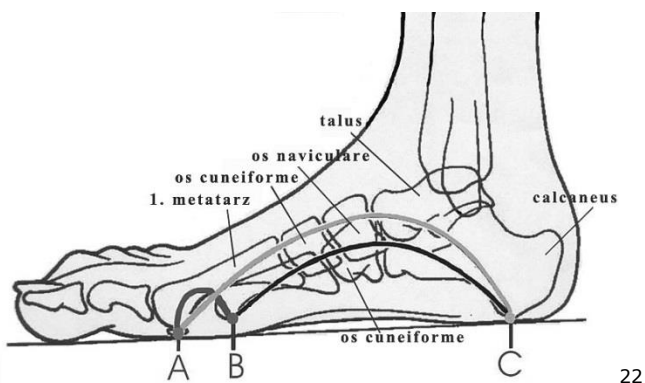


21

**Obrázek č. 3 - tři body na chodidle**

**Obrázek č. 4 - tři body na chodidle**

Kosti nohy jsou spojeny množstvím kloubů, vazů a svalů v pružný celek, který zajišťuje flexibilitu nohy při chůzi. U nohou se často objevuje zborcení klenby neboli plochá noha, která vzniká nesprávným zatěžováním nohou. Na obrázku č. 5 je zobrazeno správné postavení klenby z boku a opět tři body.



22

**Obrázek č. 5 - klenba a tři body na chodidle**

U mladých tanečnicků je důležité, aby měli jasnou představu o tom, kde se tyto tři body nachází. Body můžou najít například pomocí masáže, při které si chodidla nejprve důkladně zahřejí a následně se soustředí na objevení těchto bodů. Pro vizuální představu tří bodů je výhodné zakreslit si tyto body na chodidlo. Každé chodidlo je jiné, a proto bude u studentů vidět odlišná vzdálenost mezi jednotlivými body. Považují za nezbytné, aby se tanečnici

<sup>20</sup> CALAIS-GERMAIN, Blandine. *Anatomy of movement*. USA: Eastland Press, 2007, s. 275. ISBN 978-0-939616-57-2

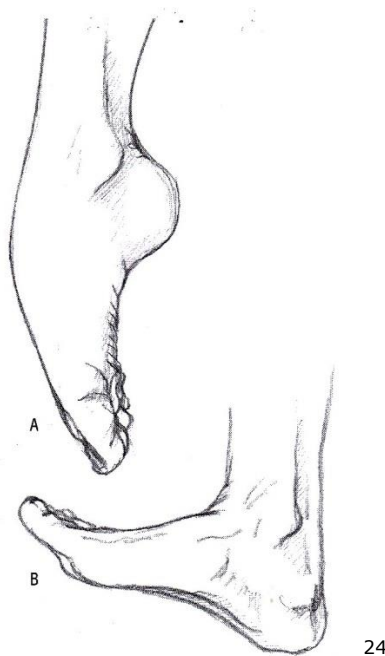
<sup>21</sup> Tamtéž, s. 276.

<sup>22</sup> Dostupné z: [https://www.medicina.ronnie.cz/php/i\\_img.php?gal=8828\\_1](https://www.medicina.ronnie.cz/php/i_img.php?gal=8828_1)

s tímto poznáním naučili pracovat, a to nejdříve uvědoměním si třech bodů ve stoje a následně tento prožitek přenesli do chůze. Pro chůzi je podstatné vnímat kontakt chodidla s podlahou, k tomu nám může napomocť následující cvičení ve stoje, k němuž budeme potřebovat list papíru.

*„Střídavým přemísťováním těla doleva, doprava, dopředu a dozadu se mění rozložení tlaku noze. Experimentujte se svou „přilnavostí k zemi“, se svým „zakořeněním“ – jako strom ve větru. Vnitřním zrakem pronikněte pod svá chodidla a podívejte se, kde je větší a kde menší tlak. Pociťujte plochu podložky, hlavní zátěžové zóny, stav napětí v prstech. Nakonec se zastavte uprostřed. Otevřete oči a nakreslete intuitivně na list papíru své „pociťování podkladu“: obrysy, zátěžové body, polohu nohou, slepá místa.“<sup>23</sup>*

Spojení mezi chodidlem a kostmi nohy zajišťuje hlezenní kloub neboli kotník, který je zajímavý díky jeho pohyblivosti. Kvůli oslabeným svalům se může kotník nacházet v nesprávném postavení, a tím se stává více náchylný k úrazům. V kloubu dochází k plantární flexi, což je v tanečním názvosloví známé jako point, a také k dorzální flexi, což je pohyb chodidla směrem k bérce. Obrázek č. 6 „A“ zobrazuje plantární flexi, obrázek „B“ dorzální flexi.

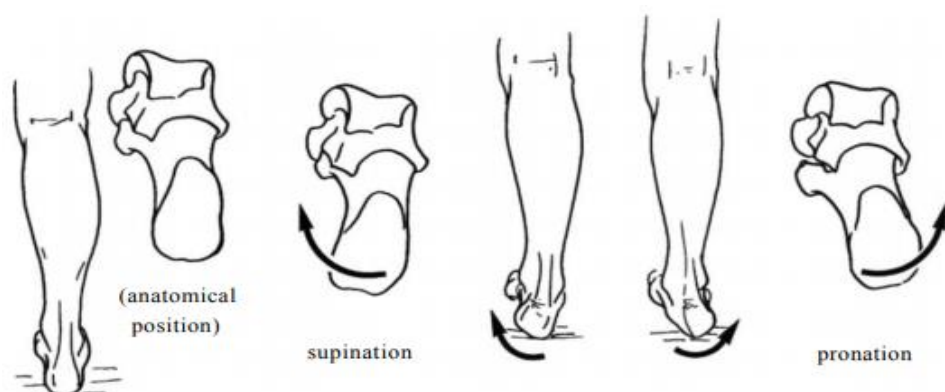


**Obrázek č. 6 – plantární a dorzální flexe**

<sup>23</sup> LARSEN, Christian. *Zdravá chůze po celý život*. Olomouc: Poznání, 2005, s. 60. ISBN 80-86606-38-4

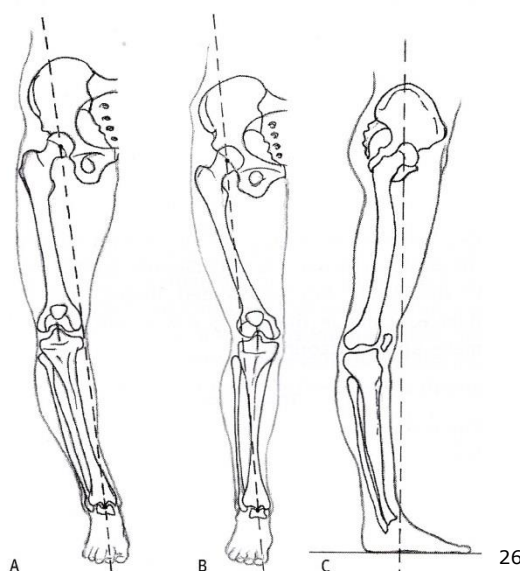
<sup>24</sup> SIMMEL, Liane. *Dance Medicine in Practice: Anatomy, Injury prevention, Training*. London: Routledge, 2014, s. 126. ISBN 978-0-415-80939-9

Dále v kotníku dochází jak k supinaci neboli zvedání vnitřní strany chodidla, tak k pronaci neboli zvedání vnější strany chodidla. Obrázek č. 7 zobrazuje správně a špatně postavený kotník v podobě supinace a pronace.



**Obrázek č. 7 – postavení kotníku**

Na kotník navazuje kost lýtková (fibula) a kost holenní (tibia), které vedou ke kolennímu kloubu. U kolenního kloubu se často objevuje hyperextenze čili nadměrné pronutí kolene směrem vzad, viditelné na obrázku č. 8 „C“. Dále se často objevuje chybné postavení kolene ve tvaru písmene X, viditelné na obrázku „B“. A také postavení ve tvaru písmene O, viditelné na obrázku „A“. To vzniká neadekvátním zatěžováním svalového korzetu kolene, zejména v období růstu.



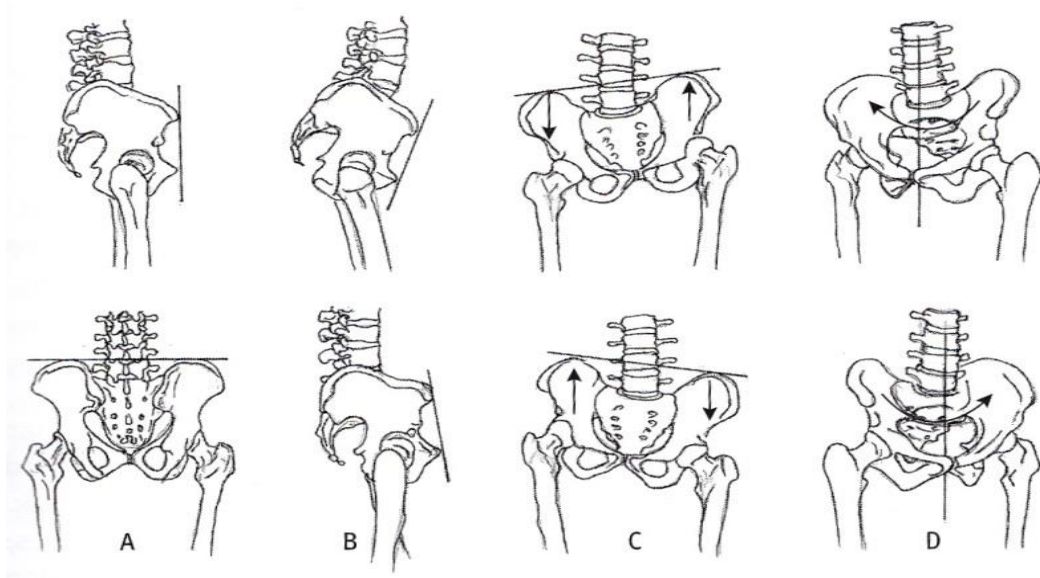
**Obrázek č. 8 – postavení kolene**

<sup>25</sup> CALAIS-GERMAIN, Blandine. *Anatomy of movement*. USA: Eastland Press, 2007, s. 270. ISBN 978-0-939616-57-2

<sup>26</sup> SIMMEL, Liane. *Dance Medicine in Practice: Anatomy, Injury prevention, Training*. London: Routledge, 2014, s. 107. ISBN 978-0-415-80939-9

Na kolenní kloub navazuje kost stehenní (femur), která má ve své horní části kyčelní kloub (articulatio coxae). Kyčelní kloub je pohyblivým spojením kosti stehenní a pánve. U tanečnicků sledujeme postavení kyčelního kloubu a celé pánve. Zejména u zájemců o studium klasického tance sledujeme vytočení kyčelních kloubů ve směru en dehors. Pánev vzniká srůstem tří kostí, a to kosti kyčelní (os ilium), kosti sedací (os ischii) a kosti stydké (os pubis). Tyto tři kosti se setkávají v jamce kyčelního kloubu (acetabulum) a usedá zde hlavice stehenní kosti. Ze zadní strany pánve je mezi pánevní kosti vklíněna kost křížová (os sacrum). Pánev ženy a muže se výrazně liší svou velikostí. Pánev je považována za středobod těla, a také za centrum pohybu. Z anatomického pohledu tvoří spojnicí mezi dolními končetinami a trupem. „V současné době je průměrná lidská pánev nakloněna dopředu asi o 30°.“<sup>27</sup>

U pánve sledujeme její postavení, které se může vlivem nesprávného zatěžování vychýlit z neutrálního postavení. Na obrázku níže je zobrazeno neutrální postavení pánve a pohyby pánve kolem tří os. Obrázek č. 9 „A“ znázorňuje neutrální postavení pánve při pohledu zepředu a z boku, obrázek „B“ zobrazuje naklonění pánve vpřed a vzad. Na obrázku „C“ můžeme pozorovat náklon pánve do stran, přesněji vpravo a vlevo. Obrázek „D“ zobrazuje rotaci pánve doprava a doleva.



28

**Obrázek č. 9 – správné a chybné postavení pánve**

<sup>27</sup> SIMMEL, Liane. *Dance Medicine in Practice: Anatomy, Injury prevention, Training*. London: Routledge, 2014, s. 57. ISBN 978-0-415-80939-9 (vlastní překlad z anglického originálu)

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 59.

Je důležité zmínit, že postavení pánve může zapříčinit dysbalance v horní i dolní části těla. Pro zafixování si návyku neutrálního postavení pánve nám může posloužit obrázek č. 10. Ten znázorňuje pomyslné vnímání páteře a především kostrče směřující dolů a mírně vpřed. Zároveň zobrazuje pocítení tahu břišní stěny ve směru nahoru.



29

#### **Obrázek č. 10 – představa neutrálního postavení pánve**

Křížová kost společně s kostrčí jsou součástí páteře, která slouží jako nosná opora celého těla. Páteř se skládá z jednotlivých obratlů, které jsou spojeny meziobratlovými klouby, chrupavkami a vazy. Tím se stává velmi pohyblivou, přesto je však pevná a tvoří oporu těla. Tanec vyžaduje flexibilní a komplexní koordinaci páteře. Pro tanec je páteř velmi významná, jelikož díky své pružnosti napomáhá ke zvládnutí téměř všech prvků. Nejpohyblivější je v oblasti krční páteře a nejméně pohyblivá je v bederní oblasti, v hrudní oblasti ve značném rozsahu omezují pohyb připojená žebra. Skládá se ze sedmi krčních, dvanácti hrudních, pěti bederních, pěti křížových obratlů a kostrčních obratlů. Jelikož si páteř nemůžeme z břišní strany osahat, je nesmírně důležité, abychom si ji dokázali představit. Pro tanečnický považují za stěžejní, aby si uvědomili, že páteř prochází středem trupu a tvoří středovou osu těla. V tanci se pracuje s představou, že vertikální osa prochází temenem hlavy směrem k nebi a kostrčí směrem k zemi. Uvědomění si vertikální osy umožňuje tanečnickům nalézt stabilitu z hlediska vnímání těla v prostoru.

Hrudník by měl být otevřený, břicho vtažené, ramena a lopatky zasazené směrem dolů. Krk a klíční kosti by měly být v souměrném postavení.

---

<sup>29</sup> FRANKLIN, Eric. *Pelvic Power*. Elysian Edition, 2003, s. 102. ISBN 978-0-87127-259-1

*„Pohled by měl být v úrovni očí, aby nedocházelo k hyperlordóze v krční páteři. Objevují se však pedagogové, kteří přímo vyžadují pohled nad úroveň očí. Nepřetržité opakování této polohy vede ke zkrácení svalstva šíje a oslabení ohýbačů krku. Vzniká svalová nerovnováha neboli dysbalance, která ovlivňuje pohybové stereotypy, a proto je toto držení hlavy nepřípustné.“<sup>30</sup>*

Pro správné držení těla je tedy podstatné rovnoměrně rozprostřít váhu mezi tři body na chodidle, to nám zajistí kotník ve správném postavení. Důležitá jsou i uvolněná, mírně pokrčená kolena, která směřují nad druhý prst chodidla. Pánev v neutrálním postavení, která není podsazená ani nakloněná vpřed. Páteř směřuje do výšky ke stropu, břicho je vytažené nahoru a žebra naopak směřují dolů, jako by se chtěla vnořit do břicha. Ramena a lopatky se stahují dolů a do šířky. Brada je rovnoměrně s podlahou a pohled směřuje do úrovně očí.

### **3. 4. Somatické metody**

Somatika je termín, který poprvé použil filosof Thomas Louis Hanna<sup>31</sup>, aby popsal vnitřní snímání vlastního těla. Základem somatiky je přesvědčení, že tělo a mysl jsou vzájemně propojené. Somatické metody napomáhají ke změně pohybových stereotypů a postavení těla prostřednictvím pocitů a povědomí. *„Formy somatického pohybu v posledních třiceti letech výrazně ovlivnily řadu tanečních tréninků.“<sup>32</sup>* Proto považuji za důležité zařadit alespoň jedno somatické cvičení do tanečního tréninku, například v úvodu hodiny jako naladění se na taneční trénink. Níže uvádím příklady somatických metod.

#### **3. 4. 1. Franklinova metoda**

Franklinovu metodu vytvořil tanečník a pohybový pedagog Eric Franklin<sup>33</sup>. Hlavním záměrem metody je propojení těla a mysli, a následné zlepšení celkové kondice a především koordinace. Pracuje s představivostí, čímž pomáhá získat povědomí o vlastním těle. Napomáhá k jasnější představě mechaniky kloubů a zajišťuje tak větší pohyblivost. Zlepšuje anatomické provedení pohybových

---

<sup>30</sup> OROVNICKÁ, Lubica. *Prevenia úrazovosti profesionálnych tanečníkov*. Bratislava: Vysoká škola múzických umení v Bratislave, 2014, s. 76. ISBN 978-80-89439-45-4 (vlastní překlad ze slovenského originálu)

<sup>31</sup> Thomas Louis Hanna narozen 21. listopadu 1928, byl americký filosof a teoretik, který v roce 1978 poprvé použil termín somatika.

<sup>32</sup> WILMERDING, M. Virginia and Donna H. KRASNOW. *Dancer wellness*. USA: Human Kinetics, 2017, s. 50. ISBN 978-1-4925-1581-4 (vlastní překlad z anglického originálu)

<sup>33</sup> Eric Franklin narozen 28. února 1957 je švýcarský tanečník a zakladatel Franklinovy metody.

konceptů a naučí nás osvojit si nové pohybové vzorce. Podporuje uvědomění si správného držení těla, odbourává bolesti kosterního a svalového systému. Ke své metodě navrhl několik druhů speciálních míčů známých pod názvem Franklin Balls. Eric Franklin vydal také spoustu odborných knih. V publikaci Dance Imagery for Technique and Performance popisuje výhody používání představivosti při tanci. Představivost podle Franklina napomáhá zamezit ztrátě pozornosti a soustředěnosti. Pokud tanečník pracuje při tréninku s představou, nemůže tak jednoduše odvést pozornost a ztratit se ve svých myšlenkách. Dalšími publikacemi jsou například Pelvic power, Conditioning for Dance a další.

### **3. 4. 2. Feldenkraisova metoda<sup>34</sup>**

Feldenkraisovu metodu vyvinul ve 20. století Moshé Feldenkrais. Jedná se o soubor cvičení, které napomáhá uvědomit si nesprávná provedení a poté je pomocí malých mikro pohybů přeměnit tak, aby naše tělo odbouralo přebytečnou svalovou aktivitu. To vede ke změně stereotypních pohybových vzorců, ke změně držení těla i celkové koordinace. Metoda úsporněji nakládá s pohyby, uvolňuje dýchání, a tím i nadbytečné napětí a emoce. Cílem metody je rozvoj osobnosti za pomoci sebepoznávání pohybem a zejména zafixování si nových pohybových návyků. Uvědomělý pohyb by měl být vlastní nejen tanečníkům.

### **3. 4. 3. SM systém**

Metodu Spirální stabilizace neboli SM systém, vyvinul doktor Richard Smíšek, český odborník na myoskeletární medicínu<sup>35</sup>. Metoda se soustřeďuje na rehabilitační cviky páteře, používá se například při léčbě vyhřezlé meziobratlové ploténky. Snaží se o léčbu pomocí posílení svalového korzetu páteře a následné zapojení daných svalových skupin v pohyb.

*„Cvičení slouží také jako perfektní prevence před degenerací páteře a bolestí zad v důsledku negativních vlivů dnešního životního stylu (sedavý životní styl, vadné držení těla), je vhodné jako kompenzační cvičení jednostranného zatížení u sportovců, má úspěch také v léčbě skoliózy, ploché nohy či ve fázi rehabilitace pacienta po výměnách velkých kloubů.“<sup>36</sup>*

---

<sup>34</sup> URBANOVÁ, Eva. *Možnost aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci*. Praha: HAMU, 2017. Bakalářská práce. Vedoucí práce MgA. Elvíra Němečková, Ph.D

<sup>35</sup> Myoskeletární medicína se zabývá neoperační léčbou.

<sup>36</sup> SMÍŠEK, Richard. *Metoda spirální stabilizace*. [online]. Praha, [cit. 2020-02-14]. Dostupné z: <http://www.metodasps.cz/metoda/>



### **3. 4. 4. Gyrokinesis a gyrotonic**

Metodu gyrokinesis a gyrotonic založil v 80. letech 20. století rumunský tanečník Julio Horvath. Cvičení vychází z jógy, taneční gymnastiky a čínské medicíny. Prostřednictvím plynulých pohybových sekvencí stimuluje nervový systém, zvětšuje rozsah pohybu a posiluje tělo. Gyrokinesis se provádí v sedu na židli a na podložce. Gyrotonic se provádí na speciálních strojích. Cvičení slouží nejen jako vhodné kompenzační cvičení, ale i jako rehabilitační cvičení po zranění. Metoda se praktikuje pod vedením kvalifikovaného trenéra. V České republice metodu vyučuje bývalá sólistka Národního divadla Barbora Kohoutková, která nabízí informace na svých webových stránkách „Art of Movement“<sup>37</sup>.

### **3. 4. 5. Pilates<sup>38</sup>**

Metodu Pilates vyvinul ve 20. století Joseph Hubertus Pilates. Metoda zajišťuje větší sílu, zlepšuje koordinaci, kondici, napomáhá k vyrovnaní svalových dysbalancí, pozitivně působí na imunitní systém a také funguje jako vhodná rehabilitace po zranění. Při jeho působení v New Yorku jeho lekce navštěvovaly osobnosti jako je Martha Graham, George Balanchin, Jerome Robbins a Hanya Holm, která dokonce zařazovala prvky této metody do hodin moderního tance. Metoda obsahuje přes 500 cviků v různých obměnách dle stupně pokročilosti a může se cvičit v lehu na podložce, ve stoji, a také na speciálních strojích zvané reformer. Pilates v České republice začala vyučovat Renata Sabongui, která má licenci od Rona Fletchera, přímého žáka Josepha Pilatese.

### **3. 4. 6. Jóga<sup>39</sup>**

Jóga je přes pět tisíc let stará forma cvičení a její počátky sahají do Indie. Cílem jógy je dosáhnout jak zdraví fyzického, tak psychického. Cvičení zklidňuje mysl a rozvíjí povědomí o vlastním těle. Bezesporu rozvíjí flexibilitu a rovnováhu, což je pro tanečnický nesmírně přínosné. Pracuje s tělesnými cviky, které se nazývají asány a jsou koordinovány s dechem. Jóga slouží jako relaxační cvičení. Existuje mnoho druhů jógy, mezi nejznámější patří Ashtanga jóga, Vitální jóga, Vinyasa jóga, Hatha jóga. Každý si může najít jógu, která mu nejvíce vyhovuje. Jógu můžeme považovat za životní cestu, která nás učí odpovědnosti a disciplíně.

---

<sup>37</sup> Více informací na webových stránkách: <http://artofmovement.cz/>

<sup>38</sup> MATYSOVÁ, Radka. *Úvod do Pilatovy metody a její význam v tanci*. Praha: HAMU, 2003. Bakalářská práce. Vedoucí práce Mgr. Mahulena Křenková

<sup>39</sup> HÁJKOVÁ, Adéla. *Jóga jako alternativa aktivní taneční kariéry*. Praha: HAMU, 2011. Diplomová práce. Vedoucí práce Mgr. Libuše Ovsová

### 3. 4. 7. Bojová umění a jejich variace

Dále se lze zmínit o pohybových konceptech jako je Tchaj-tí, původní čínské bojové umění, které se v současnosti uplatňuje pro zvýšení psychického i fyzického zdraví, dále tradiční čínské cvičení Čchi-kung, zaměřené na cvičení životní energie. Nelze pominout ani běžně dostupné výcviky bojových umění jako je karate, aikido apod. Všechny tyto aktivity vedou k rozvoji jak psychické, tak fyzické stránky. Rovněž vedou ke zlepšení kondice a koordinace.

### 3. 5. Cviky s pomůckami

Pro dospívajícího tanečníka je vhodné naučit se používat cvičební a rehabilitační pomůcky, a to zejména posilovací gumu thera-band, karimatku, balónky na chodidla či pouhý tenisový míček. Další vhodnou pomůckou je pěnový válec neboli foam roller, nafukovací míč a oboustranná pomůcka bosu, která napomáhá zlepšit stabilitu a posílit hluboké stabilizační svaly.



Masážní válec foam roller se používá k uvolnění fascií<sup>40</sup>. Používání zlepšuje průtok krve a kyslíku v těle, zvyšuje tělesnou flexibilitu a snižuje svalovou bolest. Existují různé typy a velikosti masážních válců. Zatímco válec nahoře má hladký povrch, válec pod ním má tři typy masážních ploch, a to tuhé dlouhé obdélníčky simulující dotek prstů, malé pevné čtverce simulující dotek konečků prstů a velké měkké plochy simulující dotek dlaně.<sup>41</sup>

Obrázek č. 11 – foam roller

<sup>40</sup> Fascie jsou podle nedávného výzkumu na univerzitě v německém Ulmu považovány za smyslový orgán, představují základ tzv. šestého smyslu. Jedná se o systém měkkých pojivových tkání, které obepínají naše svaly a propojují je s kostmi, orgány, nervy a cévy. Fascie dělíme na dvě vrstvy, a to povrchovou a hlubokou. Povrchová vrstva leží těsně pod kůží, se kterou je pomocí kožních vazů spojena. Tudíž pokud dojde k pohybu kůže, pohne se i povrchová fasciální tkáň. Druhou vrstvou fascií je vrstva hluboká, která je uložena pod tukovou vrstvou, obaluje svaly a vytváří plášť pro cévy, nervy a posiluje vazy kolem kloubů. Hluboká fascie je z velké části tvořena kolagenem s elastinovými vlákny. Pokud fascie nepracují tak jak mají – nejsou pružné, může to vést ke ztuhlosti a následně vyústit ke zranění. Dostupné z: <http://www.taiji-ak.cz/fascie-pojivove-tkane/>

<sup>41</sup> Dostupné z: <http://www.foam-roller-grid.cz/>



**Obrázek č. 12 – thera-band**

Guma Thera-Band se vyrábí z pružného materiálu v různých silách odporu. Díky její jednoduchosti a univerzálnosti má posilovací guma v podstatě neomezené využití, jak při silovém tréninku, tak i v rehabilitaci.<sup>42</sup>



**Obrázek č. 13 - bosu**

Balanční pomůcka bosu se dá použít oboustranně. Slouží hlavně k posílení hlubokých stabilizačních svalů. S její pomocí se může cvičit jak zdravotní, tak silový či kardiovaskulární trénink. Pro tanečnický je výborným pomocníkem ke zlepšení stability.



**Obrázek č. 14 – gymnastický míč**

Gymnastický míč nabízí široké spektrum využití, může se používat k rehabilitaci, relaxaci, k posilování posturálního svalstva i ke strečinku. Je vhodný při bolesti zad. S jeho pomocí můžeme procvičovat i stabilitu.



**Obrázek č. 15 – spinky-ball**

Míček ježek neboli Spinky-ball se používá nejen k masáži chodidel, ale i k masáži namožených svalů celého těla. Vyrábí se v různých velikostech a barevných variantách. Má pozitivní vliv na krevní oběh a uvolňuje ztuhlé svaly.

<sup>42</sup> Dostupné z: <https://www.thera-band.cz/>



**Obrázek č. 16 – jednoruční činky**

Činky neboli tzv. jednoručky jsou nejzákladnější pomůckou při silovém cvičení. Vyrábí se v různých váhových provedeních. Každý si může vybrat váhu, která mu bude vyhovovat, přičemž platí, že na vytrvalostní trénink se hodí spíše lehčí činky a na silový trénink jsou vhodné těžší váhy.



**Obrázek č. 17 - kettlebell**

Kettlebell je druh činky či závaží, který je specifický svým tvarem. Díky jeho tvaru napomáhá předcházet případným zraněním. Dá se s ním formovat jak horní část těla, tak spodní část těla a najde své využití v silovém i v kondičním tréninku. Opět se vyrábí v různých váhových provedeních, a tak si stačí jen vybrat.



**Obrázek č. 18 - barbell**

Barbell či nakládací činka je typ obouruční činky, který se používá zejména ke zvedání větší váhy a tím pádem vede i k většímu posílení svalstva. V postranní části můžeme přidávat námi zvolené závaží tzv. kotouče.

### 3. 6. Cross training a silový trénink

Cross training můžeme chápat jako jakoukoliv jinou fyzickou aktivitu vyjma tance, která zlepšuje kondici a zároveň napomáhá zdokonalit taneční výkon. Tyto aktivity poskytují tělu pauzu od tance a zároveň rozvíjí sílu, vytrvalost, koordinaci, zlepšují stabilitu i celkový výkon na jevišti. „*V současné době je cross training čím dál více populární u tanečnicků ve světových souborech jako je New York City Ballet, Joffrey Ballet, Miami City Ballet.*“<sup>43</sup> Na rozdíl od všeobecného přesvědčení k rozvoji potenciálu tanečníka nestačí pouze taneční trénink. Provozování cross trainingu s různými typy cvičení napomáhá k zlepšení kvality v tanci, a také napomáhá předcházet zraněním. Cross training neznamená další přidání hodin k už tak náročnému tréninkovému plánu, má za úkol posílit slabé stránky, které tanečník nepochvíčuje při tréninku na tanečním sále.

Tento typ tréninku zotavuje tělo i mysl z vyčerpávajícího školního roku. Je účelné provozovat jej o prázdninách, jelikož dokáže tanečnickovo tělo zformovat a připravit na další sezónu tak, že se tanečník vrátí s větší silou. Posílení napomůže vystoupit z rutinního provádění pohybů a napomůže při hledání nových pohybových vzorců. Tanečníci by měli posilovat i během sezóny, ne však v tak velké míře jako mimo sezónu, aby se zabránilo nadměrnému vyčerpání a celkové únavě.

Cross training pro tanečnický zahrnuje aerobní a anaerobní cvičení. Aerobní cvičení je charakteristické tím, že se provádí v delších časových intervalech, se zvýšenou tepovou frekvencí a veškerá svalová funkčnost probíhá za přítomnosti kyslíku. Anaerobní cvičení se provádí v kratších časových intervalech s menším přísunem kyslíku, avšak se jedná o náročnou svalovou práci. Za aerobní cvičení považujeme například chůzi, běh, plavání, lyžování, jízdu na kole, aerobik a bruslení. Anaerobní cvičení může být posilování, vzpírání (Weight lifting), vysoce intenzivní frekvenční trénink (HIIT – High Intensity Interval Training), plyometrie (skákání na vyvýšený předmět např. na bednu), skákání přes švihadlo (Jump Rope), trénink obratnosti a hbitosti (Agility drills).

---

<sup>43</sup> SCHER, Avichai. Dancers Today Are Taking Cross-Training to Extremes. But What's the Artistic Benefit? [online], *Dance magazine*, 2019 [cit. 2020-02-27]. (vlastní překlad z anglického originálu) Dostupné z: <https://www.dancemagazine.com/dance-cross-training-2641014947.html>

Mezi známé osobní trenéry, kteří vytvářejí cross training pro tanečnický patří Joel Prouty<sup>44</sup>. On sám byl členem Royal Winnipeg Ballet, Houston Ballet, Boston Ballet a působil i na Broadwayi. V roce 2010 ukončil kariéru a začal studovat fyziologické cvičení na univerzitě v New Yorku. Jeho hlavním záměrem bylo zjistit, jak trénovat jako sportovec, aby tělo získalo sílu, rychlost a pružnost, a přitom si udržet štíhlou estetickou postavu, která je vyžadována zejména pro klasický tanec. Dnes má své studio na Manhattanu a o jeho individuální tréninky mají zájem přední tanečnické jako Sara Mearns, James Whiteside či Lloyd Knight.



**Obrázek č. 19 – Joel Prouty (vpravo) trénuje profesionální tanečnický**

Aby tanečnický plně využíval svůj potenciál a minimalizoval riziko zranění, musí mít silný základ v celém těle. Toho může docílit silovým tréninkem. Silový trénink posiluje především hlavní svalové skupiny, ty se dělí na velké svalové skupiny a malé svalové skupiny. Do velké svalové skupiny patří záďové svaly, prsní svaly, stehenní a hýžděové svaly. Do malé svalové skupiny řadíme trojhlavý a dvouhlavý sval pažní, svaly pletence ramenního a lýtkový sval.

U silového tréninku je důležité naučit se cvičit nejprve s vahou vlastního těla, například provádět dřepy a výpady vpřed nebo vzad. Pro začátek stačí osm až dvanáct opakování. Až bude tanečnický schopen udělat tři série po osmi až

<sup>44</sup> SCHROCK, Madeline. Cross-Training Tips from Joel Prouty, Trainer to the (Ballet) Stars [online]. *Dance Magazine*, 2018. (vlastní překlad z anglického originálu) Dostupné z: <https://www.dancemagazine.com/joel-prouty-2621874022.html>

<sup>45</sup> Dostupné z: <https://www.dancemagazine.com/joel-prouty-2621874022.html>



dvanácti opakováních, může začít přidávat závaží do obou rukou - činky nebo kettlebell. Jedním, avšak náročnějším, ze způsobů budování síly je zvedání váhy tzv. vzpírání, které je vhodné zejména pro muže, ale ženám také neuškodí. Ke vzpírání je však nutný odborný dohled trenéra, který studenty naučí techniku a zajistí, aby byl cvik prováděn správně a s vhodnou váhou. Tento typ tréninku by měl být prováděn dvakrát až třikrát týdně a měl by obsahovat osm až deset cviků zaměřených na hlavní svalové skupiny.

Silový trénink je pro tanečnický vhodný i proto, že napomáhá minimalizovat hypermobilitu<sup>46</sup> neboli nadměrný rozsah v kloubech, která se u nich často vyskytuje. Hypermobilita na jednu stranu poskytuje divákům jakýsi estetický efekt, na druhou stranu je u tanečnicků velmi nebezpečná, jelikož dělá tanečnicka náchylnějšího k úrazům. Díky zvýšené pohyblivosti se kloub může lehce dostat do nepřirozené polohy, což může zapříčinit bolestivou blokáci či zranění. U jedinců s hypermobilitou je důležité zamezit dalšímu zvětšování rozsahu. K tomu napomáhá právě posilování, které zajišťuje, že klouby zůstanou v optimální poloze.

Pro tanečnický je cross training a silový trénink zásadní, jelikož buduje pevnost, stabilitu, sílu a vytrvalost, avšak ho zatím mnoho tanečnicků nepoužívá, jelikož ho pravděpodobně nezná.

Jako součást cross trainingu lze do určité míry považovat i sezónní sportovní campy. Mám s nimi osobní zkušenost, kterou jsem získala v rámci studia na taneční konzervatoři. Každoročně jsem absolvovala podzimní a zimní blokovou výuku v přírodě. Základní náplní campů byly sportovní aktivity, a to zejména jízda na kole, na lyžích, na běžkách či míčové hry, dále rehabilitační aktivity v podobě návštěvy bazénů, wellness center a poskytování služeb fyzioterapeuta. Mimo tyto aktivity na campech probíhala i teoretická a taneční výuka. Výhodou bylo, že výuka probíhala v novém prostředí, byla tedy odlehčenější a doplněná o sportovní aktivity. Za hlavní přínos těchto campů považuji posílení opomíjených svalových skupin. Campy zajistily rovněž kompenzaci tělesných dysbalancí a přispěly k duševní i fyzické relaxaci.

Dle mého názoru, by studenti tance měli být všestranní, a to ve smyslu být otevření i jiným pohybovým aktivitám, než těm tanečním.

---

<sup>46</sup> HURNÍKOVÁ, Adéla. *Hypermobilita a tanec*. Praha: HAMU, 2012. Bakalářská práce. Vedoucí práce prof. Ivanka Kubicová

### 3. 7. Relaxace a regenerace

Relaxace a regenerace jsou neoddělitelnou součástí našeho života a považují za důležité vyhradit si na ně čas. Obzvláště u lidí, kteří jsou dennodenně vystavováni fyzicky náročné aktivitě má relaxace a regenerace velký význam, jelikož pozitivně ovlivňuje výkonnost a fyzickou i psychickou zdatnost jedince. Je důležité svému tělu naslouchat, protože ten, kdo poslouchá svoje tělo, ví, že si tělo o relaxaci a regeneraci dokáže říct samo.

Regenerace je proces, který soustavně probíhá v našem těle. Zajišťuje výměnu odumřelých tkání a nahrazuje je novými, tím uvádí naše tělo do původního stavu rovnováhy. K základnímu způsobu regenerace patří spánek, při kterém regeneruje jak náš mozek, tak tělo a dokonce svou činnost omezuje i srdce. Aby tělo mohlo podávat špičkový výkon, potřebuje denně průměrně šest až osm hodin spánku. K regeneraci napomáhají i masáže, které jsou snad nejstarší a nejrozšířenější metodou. Masáž uvolňuje ztuhlé stavy a odbourává bolest i stres. *„Pomalá mírná masáž působí uklidňujícím účinkem, naopak masáž rychlá s nepravidelným tempem působí povzbudivě.“*<sup>47</sup> V masírované oblasti se díky prokrvení zlepšuje látková výměna a dochází k rychlejšímu vstřebávání kyseliny mléčné. Kromě klasické masáže se lze zmínit i o dalších typech masáží jako je reflexní masáž a lymfatická masáž. Rychlost procesu regenerace závisí především na zdravotním stavu jedince, na jeho psychické a fyzické zdatnosti, na dostupnosti kvalitních potravin a nápojů, a také na možnosti odpočinku ve vhodném prostředí.

*„A velkým pomocníkem regenerace je relaxace - schopnost uvolnit veškeré svalové a psychické napětí, odpoutat se, zklidnit.“*<sup>48</sup> Relaxace a regenerace spolu úzce souvisí, jelikož při regeneraci vždy dochází i k relaxaci, ta urychluje proces zotavení, avšak se týká pouze mozkových buněk. *„Například při masáži sice dochází prioritně k podpoře urychlené regenerace svalové hmoty, ale regenerují i naše mozkové buňky (relaxují).“*<sup>49</sup> Relaxace je tedy spíše psychická záležitost, která se však může odehrávat jak v klidovém režimu, tak v pohybu. Je nutné uvědomit si, že slovo relaxace neznamena pouhé nicnedělání, jedná se totiž o

---

<sup>47</sup> KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer press, 2008, s. 133. ISBN 978-80-251-2149-8

<sup>48</sup> ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018, s. 203. ISBN 978-80-7429-975-9

<sup>49</sup> KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer press, 2008, s. 129. ISBN 978-80-251-2149-8



vystoupení z pohybových stereotypů a provozování nových aktivit, na které tělo není zvyklé. Za relaxaci můžeme považovat jak čtení knihy či poslech hudby, tak procházku na čerstvém vzduchu nebo projížďku na kole. Jsou to aktivity, které nám pomohou vyčistit mysl a třeba i osvojit si další pohybové vzorce.

V dnešní době je nabízeno spousta relaxačních služeb ve wellness centrech, ve kterých najdeme prostor k relaxaci i k regeneraci. Můžeme v nich využít nejrůznější vířivky, sauny, aromatické lázně, masážní chodníčky, solné jeskyně, vyhřívané místnosti zvané tepidária i ledové kryokomory. V sauně se díky vysoké teplotě uvolňují namožené svaly, při následném ochlazení ve studeném bazénku dochází k teplotnímu šoku. *„Pravidelné saunování je vynikajícím prostředkem relaxace, výrazně zlepšuje imunitní systém člověka a zlepšuje kvalitu života, proto je velmi doporučováno.“*<sup>50</sup>

Považuji za důležité kompenzovat fyzickou a psychickou zátěž odpočinkem, a to zvláště u dětí. *„Odborníci na zdraví doporučují každoroční tříměsíční pauzu od typického sportu či aktivity, aby se předcházelo úrazům.“*<sup>51</sup> V životě tanečnicka by však tři měsíční pauza mohla být kontraproduktivní. Proto je nutno toto doporučení chápat ve smyslu doplnění tanečního tréninku o nějakou novou aktivitu, aby byly zatěžovány i jiné svaly. Dále považuji za vhodné zvolit si i nějaký prostředek k regeneraci či relaxaci.

### **3. 8. Doplnky stravy**

Konzervatoře by svým studentům měly poskytovat alespoň pravidelné semináře o výživě, aby studenti věděli, jak si správně sestavit svůj jídelníček se všemi potřebnými živinami. Jsem si vědoma, že téma životosprávy a sestavení vhodného jídelníčku by bylo rozsahem na samostatnou bakalářskou práci. Dovolím si stručně poukázat pouze na vhodné doplňky stravy, které jsou běžně používány v oblasti sportu. Pokud živiny jako je hořčík, vápník, kolagen, multivitamin a jiné složky nejsou obsaženy ve stravě, je nutné přijímat tyto složky uměle. Sportovci je užívají běžně, ale u tanečnicků to tak běžné není.

---

<sup>50</sup> KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer press, 2008, s. 148. ISBN 978-80-251-2149-8

<sup>51</sup> TAKEWA, Ashley. *Cross training for dancers* [online]. Minnesota: Minnesota dance medicine foundation, 2016, s. 1. [cit. 2020-01-22]. (vlastní překlad z anglického originálu) Dostupné z: <http://www.mndancemed.org/wpcontent/uploads/2016/06/MDMF-2016-Cross-Training-for-Dancers.pdf>

*„Ve sportovní výživě obvykle nejde o radikální redukci hmotnosti, nýbrž o zvýšení sportovního výkonu a ochranně zdraví (kostí, svalových tkání). Totéž by mělo být cílem výživového poradenství pro tanečnický.“<sup>52</sup>*

Jídelníček by měl vždy tvořit vyvážený obsah makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky), dostatečný příjem mikroživin (vitamínů, minerálních látek) a tekutin. U vhodně sestaveného jídelníčku pak mají význam doplňky stravy. Získávání vitamínů a minerálních látek je nejlepší pomocí pestré stravy v podobě ovoce a zeleniny. Existuje 13 základních skupin vitamínů, které rozdělujeme na vitamíny rozpustné v tucích (A,D,E,K) a rozpustné ve vodě (B,C). Mezi nejznámější vitamíny patří vitamín C a B-komplex. Mezi doplňky stravy patří multivitamin, který může být obohacen o další minerály, případně výtažky z bylin, nebo enzymatické složky. V současné době není známo jaké dávkování vitamínů je vhodné pro lidi vykonávající fyzicky náročnou aktivitu, jelikož doporučené denní dávkování na obalech je určeno pro většinovou nesportující populaci. Nedoporučuje se však soustavné užívání vitamínových doplňků. Nadbytek vitamínů totiž vede k negativním účinkům (např. poškození jater), ale k tomu se však nedá „projít“, důvodem je vždy nadměrná suplementace. Opačným problémem může být nedostatek vitamínů, který se projevuje v podobě poruch tělesných funkcí a závažnými nemocemi. Dále je vhodné používat kloubní výživu pro podporu namáhaných šlach, kloubů a chrupavek.

Široká veřejnost si často klade otázku, zda jsou doplňky výživy pro sportovce, v našem případě tanečnický, bezpečné a přirozené. Odpověď zní ano, jelikož všechny oficiální suplementy na trhu distribuované v České republice jsou bezpečné a neobsahují žádné dopingové látky. V takovém případě by musely být staženy z prodeje.

*„Nícméně užívání doplňků výživy pro sportovce je v současné době naprosto přirozené, stejně jako je v naší společnosti v současné době přirozené létat letadlem, transplantovat srdce nemocnému člověku, zachránit předčasně narozené dítě a léčit vážnou bakteriální infekci antibiotiky.“<sup>53</sup>*

---

<sup>52</sup> KRUPIČKOVÁ, Tereza. *Výživové poradenství v tanci z pohledu výživového poradce - tanečního pedagoga*. Praha: HAMU, 2014, s. 16. Diplomová práce. Vedoucí práce Mgr. Mahulena Křenková

<sup>53</sup> ROUBÍK, Lukáš a kolektiv. *Moderní výživa*. Praha: Erasport, s.r.o., 2018, s. 290. ISBN 978-80-905685-5-6

Pokud tanečník odmítá mléčné výrobky, nebo je vegetarián, může bílkoviny získávat například pomocí proteinových nápojů.

*„Vzhledem k tomu, že při intenzivním tréninku a sportovním výkonu zcela přirozeně klesá průtok krve trávicí soustavou až o 80% (protože krev je distribuována primárně do pracujících svalů, plic, srdce a mozku) není možné tohoto efektu dosáhnout pevnou stravou. Naopak je nutné přijmout bílkoviny (a případně i sacharidy) ve formě co nejsnadněji a nejrychleji stravitelného syrovátkového proteinového nápoje, který díky své formě nezatíží žaludek ani střeva a velmi rychle se vstřebá do krve a vyvolá zde žádoucí hormonální odezvu organismu.“<sup>54</sup>*

Doplňky stravy jsou nejpřínosnější pro jedince, kteří se vracejí do tréninku po dlouhé pauze nebo po zranění. Velký význam mají také u jedinců, kteří odmítají živočišné bílkoviny z důvodu víry nebo přesvědčení, např. vegetariáni. Domnívám se však, že nejlepším způsobem pro udržení zdraví je dodržovat pestrý jídelníček sestavený z kvalitních surovin a mít dostatečný příjem tekutin.

---

<sup>54</sup> ROUBÍK, Lukáš a kolektiv. *Moderní výživa*. Praha: Erasport, s.r.o., 2018, s. 287. ISBN 978-80-905685-5-6

#### 4. POROVNÁNÍ SE ŠKOLSTVÍM V ITÁLII

V rámci studia na Akademii múzických umění v Praze jsem měla možnost absolvovat studijní pobyt v zahraničí v rámci programu Erasmus+. Studovala jsem pět měsíců na Národní akademii tance v Římě Accademia Nazionale di Danza<sup>55</sup>. Při této vysoké škole funguje tzv. propedeutické studium, což je obdoba tanečních konzervatoří s tím rozdílem, že se jedná pouze o taneční výuku, tudíž neposkytují střední odborné vzdělání s maturitou, tak jako je tomu v České republice. Studenti začínají ve věku dvanácti let a studium ukončí po osmi letech závěrečnou zkouškou. Je zřejmé, že jsou studenti vedeni k zájmu o anatomii a fyzioterapii. Učí se aplikovat podpůrná cvičení s pomůckami, jako jsou míče, válce, tenisové míčky, thera-band a podobně. Nešlo si nevšimnout studentů, kteří se před začátkem hodiny pilně rozcvičovali na sálech s výše zmíněnými pomůckami. Myslím si, že je to skvělé, protože zafixování si těchto návyků již v útlém věku je pro tanečníka stěžejní a vede ke snížení úrazovosti v průběhu studia i pozdější kariéry. Škola poskytuje i služby fyzioterapeuta. Tyto služby si studenti hradí ze svých prostředků.

Studenty ve věku žáků konzervatoře jsme potkávala pouze na chodbách a neměla jsem s nimi hodiny, tudíž nemohu posoudit, jaký byl postoj pedagogů ke studentům, a jaká atmosféra panovala na hodinách. Avšak bych chtěla zmínit, že taneční hodiny, kterých jsem se zúčastnila s vysokoškolskými studenty, probíhaly vždy v příjemné atmosféře. Studenti byli doslova nadšenci a pracovali na sobě i o přestávkách. Pedagogové ke studentům přistupovali důsledně, avšak přátelsky a mile. Přestože ve třídách bylo obvykle přítomných nejméně dvanáct studentů, což je poměrně velký kolektiv, ke všem studentům přistupovali pedagogové nestranně a objektivně. Dokázali skupinu náležitě vést a motivovat. V případě potřeby našli způsob, jak studentům přizpůsobit hodinu podle jejich individuálních potřeb, aniž by tím narušili chod skupiny. Je důležité zmínit, že se jednalo o interpretační obor, jelikož pedagogika tance se na této škole vyučuje až v magisterském studiu. Zaujaly mě zejména hodiny Support technique, které byly zaměřeny na vědomou práci s tělem. Hodiny byly zaměřené nejen na posílení těla, ale i na zafixování si návyku správného držení těla a na znalost funkční anatomie. Dále jsme se na hodinách věnovali rozložení váhy mezi tři body na chodidle, funkci bránice a správnému dýchání.

---

<sup>55</sup> Více informací na webových stránkách školy: <https://www.accademianazionaledanza.it/>

## **4. 1. Doporučená cvičení**

Níže uvádím příklad některých cvičení, která jsem měla možnost vyzkoušet při svém pobytu na Accademia Nazionale di Danza Roma v hodinách Support technique pod vedením pedagožky Illarie Severi. Tyto cviky jsme prováděli při nástupu do školy po prázdninách a jsou zaměřené na posílení těla. Většina cviků se provádí s pomůckami, které jsou uvedeny v kapitole 3. 5. Cviky s pomůckami.

### **4. 1. 1. Cvik na posílení hlubokých svalů dolních končetin s karimatkou**

Jednoduché, avšak účinné cvičení, které je zaměřené na posílení dolních končetin a zároveň zlepšení rovnováhy, můžeme provádět s pomocí karimatky. Karimatku jemně srolujeme do válce a položíme na zem. Stoupneme si na ni jednou nohou a druhou nohu ohneme v koleni, ruce si dáme v bok a najdeme si před sebou bod ve výšce očí, do kterého upřeme svůj pohled. Jakmile se budeme cítit stabilně, můžeme provádět plié a streč, tedy ohýbání v kolenním kloubu.

### **4. 1. 2. Cvik na stabilizaci kyčelního kloubu s pomocí thera-bandu a tyče**

Nejprve uděláme na obou koncích thera-bandu otvor pro chodidla a poté zavěsíme gumu na baletní tyč u stěny. Lehneme si na záda hlavou ke stěně tak, abychom měli thera-band nad hlavou. Zvedneme nohy, abychom mohli dát chodidla do obou konců thera-bandu. Poté dáme nohy ke stropu pod úhlem 90°, v této pozici setrváme a budeme vnímat tah, který thera-band vyvíjí. Poté začneme jednu nataženou nohu spouštět dolů k podlaze a zpět nahoru do výchozí pozice, tj. leh na zádech, nohy kolmo k podlaze. Následně můžeme spouštět obě nohy zároveň.

### **4. 1. 3. Cvik na stabilizaci kyčelního kloubu s pomocí thera-bandu**

Můžeme provádět i podobný cvik na stabilizaci kyčle s gumou thera-band v lehu na zádech. Jeden konec gumy si umístíme pod hýždě. Gumu natáhneme podél zadní strany nohy až k chodidlu, vedeme ji napříč chodidlem a uchopíme ji rukou za druhý konec. Lehneme si a nohu zvedneme ke stropu pod úhlem 90° a dbáme na to, abychom měli flexi v chodidle. Druhá noha je ohnutá v koleni a zajišťuje nám stabilitu. Poté pomalu začneme provádět krouživý pohyb v kyčelním kloubu a dáváme si pozor na to, aby pracující noha nebyla v napětí.

#### **4. 1. 4. Cvik na posílení hlubokých břišních svalů s pomocí foam rolleru**

Lehneme si zády na válec foam roller, tak abychom ho měli rovnoběžně podložený pod páteří, nohy ohneme v koleni. Chodidla položíme na zem tak, aby byly v šířce kyčelních kloubů a zajišťovaly nám oporu po celou dobu cvičení. Dlaně si položíme na břicho. Nejprve se snažíme udržet rovnováhu za pomoci pevného centra. Následně začneme pomalu zvedat nohu a dbáme na to, aby pohyb probíhal pouze v kyčelním kloubu. U tohoto cvičení je důležité myslet na to, že pohyb ovládáme od silného centra. Poté můžeme cvik rozvinout tak, že současně s dolní končetinou budeme zvedat i paže. Nakonec můžeme střídavě hmitat oběma nohama s oporou v pažích.

#### **4. 1. 5. Cvik na posílení šikmých břišních svalů s pomocí míče**

Nejprve se položíme pravým bokem na velký gymnastický míč. Abychom si zajistili lepší stabilitu, opřeme se hranami chodidel o podlahu. Až se budeme cítit stabilně, obě paže vzpažíme. Následně začneme pomalu zvedat trup, včetně hlavy a vzpažených paží. Opakujeme několikrát za sebou v pomalém tempu, s výdechem nahoru a s nádechem dolů. Totéž opakujeme na druhou stranu.

#### **4. 1. 6. Cvik na stabilizaci páteře a posílení břišních svalů s pomůckami**

K provedení tohoto cviku budeme potřebovat posilovací gumu thera-band, karimatku a baletní tyč. Sedneme si na karimatku čelem k baletní tyči, nohy ohneme v kolenou, kyčle jsou v paralelní pozici a záda směřují kolmo k podlaze. Gumu zavěsíme na tyč, poté ji uchopíme, abychom v každé ruce měli jeden konec. Z výchozí pozice pomalu začneme rolovat záda, obratel po obratli až do pozice lehu na podložce a zpět do sedu. Poté můžeme cvik obohatit tak, že se při rolování zastavíme v bodě, který je pro nás nejvíc namáhavý, abychom posílili břicho. Cvik můžeme provádět i s pomocí válce, který umístíme rovnoběžně pod páteř. V tomto případě bude mít cvik na naši páteř rehabilitační účinky. Je však nutné připomenout, že je důležité dbát na postavení hlavy, aby po celou dobu byla v prodloužení páteře.

#### **4. 1. 7. Cvik na pocitové prodloužení páteře s pomocí thera-bandu**

Cvik provádíme zpravidla ve skupinkách po třech. Nejprve na zem položíme dvě gumy thera-band. Následně si na ně jeden ze studentů lehne tak, že bude mít gumy souběžně s páteří, a ohnutím kolen zajistí oporu o chodidla položené v šířce kyčelních kloubů. Oba studenti, kteří sedí na stranách, mu nejprve přiloží dlaně na přední část trupu, aby ležící student pocítil kontakt páteře s podlahou. Následně si jeden sedne k hlavě ležícího a druhý k nohám. Poté studenti uchopí gumu a společně začnou gumu natahovat směrem k sobě, tím pádem může ležící pocítit, jak se mu páteř napíná ve směru do dálky. Následně studenti mírně nadzvednou gumu, tím se hlava a pánev ležícího odlepí od podlahy. Na závěr položí jeho pánev a hlavu na podlahu a nechají ho chvíli ležet na zemi, student si tak může uvědomit změny, které díky tomuto cvičení nastaly v jeho těle. Je nutné, aby byl ležící student po celou dobu cvičení maximálně uvolněný. Je zcela možné, že se student po tomto cvičení bude cítit vyšší.

#### **4. 1. 8. Cvik na posílení svalů mezi lopatkami**

Lehneme si na břicho, paže upažíme a poté je ohneme v loktech směrem k hlavě, zaujmou tak pozici svícnu. Dlaně jsou na zemi a lokty jsou v úrovni ramen. Hlava je v prodloužení páteře a mírně nad zemí. Nohy jsou položené na zemi v paralelní pozici na šířku pánve. Nejprve začneme zvedat pouze dlaně a předloktí, přičemž lokty zůstanou na zemi. Po několika opakováních cvičení obměníme tak, že zvedneme dlaně, následně i lokty, poté položíme dlaně a nakonec lokty. Poté začneme zvedat celý svícen ve směru ke stropu. Nakonec budou paže ze svícnu pokračovat do vzpažení, zpět do svícnu a na zem do výchozí pozice.

## ZÁVĚR

Práce na téma Prevence na tanečních konzervatořích vychází z informací získaných vyhodnocením rozeslaných dotazníků a z vlastních zkušeností nabytých v průběhu studia tance.

Pokud se jedná o dotazníky, byly zaslány všem tanečním konzervatořím v České republice prostřednictvím e-mailu. Na první dotazník odpověděla pouze jediná konzervatoř, druhá konzervatoř byla ochotná sdělit požadované informace prostřednictvím osobního rozhovoru, ostatní konzervatoře reagovaly až po opakované výzvě. Z uvedeného přístupu lze dovodit závěr, že v současné době prevence na tanečních konzervatořích není prioritou a jedná se o poměrně citlivou záležitost. Ze získaných odpovědí jsem však dospěla k závěru, že se v současné době situace zlepšuje. Studenti i pedagogové si ve zvýšené míře začínají uvědomovat význam kompenzačních a relaxačních cvičení, které jsou podstatné pro zvládnutí psychické a fyzické zátěže, kterou s sebou nese studium tanečního umění. Projevuje se to zařazováním vyučovacích předmětů jako je anatomie, bodywork, a také poskytováním služeb fyzioterapeutů. Ale přesto tento stav v porovnání s tanečním školstvím, například v Itálii, stále není ideální. Na straně druhé však širšímu rozšiřování prevence úrazů může být překážkou napjatý rozpočet školy, nedostatek prostor nebo nedostatek kvalifikovaných pracovníků. Rovněž může mít vliv i podceňování této problematiky ze strany některých pedagogů. Formy prevence se na jednotlivých konzervatořích liší, což mě vede k domněnce, že by bylo vhodné sestavit jednotný rámec prevence pro taneční konzervatoře. Obrovským přínosem by bylo, kdyby Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy například podpořilo prevenci úrazů formou metodického vedení pedagogů. Další možností je poskytnout pravidelné školení pedagogů v oblasti prevence. Rovněž by prospěly jednorázové či pravidelné dotace.

Vedle tanečního tréninku by studijní plány měly zahrnovat i prostor pro vykonávání dalších pohybových aktivit, které budou kompenzovat tanečnickovo tělo. Ať už je to pilates, jóga, plavání nebo silový trénink, nic z toho tanečnickům neuškodí. Naopak si uvědomí a prakticky vyzkouší, že tyto aktivity pomáhají ke zlepšení se v tanečním tréninku. Proto je nutné, aby pedagogové vedli studenty k péči o své tělo i touto formou a připomínali jim přínos aktivit tohoto typu.



V rámci prevence se nesmí opomínat ani relaxace v podobě wellnessových procedur a v neposlední řadě pravidelná docházka k fyzioterapeutovi.

Znalost vlastního těla a zájem pečovat o něj je zejména u tanečnicků nepostradatelný, bez toho nelze úrazům předcházet. Důležité je také pracovat na uvědoměném pohybu u studentů, jelikož vědomý pohyb je svým způsobem prevencí. Rovněž by studenti měli být vedeni k zájmu o vlastní zdraví a dodržování pravidel životosprávy, ať už po stránce stravování či dostatku pohybu.

Doufám, že se situace v oblasti prevence úrazů bude i nadále zlepšovat, vzhledem k požadavkům kladeným na studenty. Předpokladem je ochota objevovat nové možnosti přípravy na budoucí profesi, a to jak ze strany studentů, tak ze strany pedagogů.

## LITERATURA A PRAMENY

### Publikace

- ČERVENKOVÁ, Renata a Pavel KOLÁŘ. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad, 2018.
- FRANKLIN, Eric. Pelvic Power. Elysian Edition, 2003.
- GERMAIN-CALAIS, Blandine. Anatomy of Movement. USA: Eastland Press, 2007.
- HOLIBKOVÁ, Alžběta a Stanislav LAICHMAN. Přehled anatomie člověka. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017.
- KLESCHT, Vladimír. 5 pilířů zdravého života: jak být trvale zdrav díky wellness. Brno: Computer press, 2008.
- LARSEN, Christian. Zdravá chůze po celý život. přeložila Mária Schwingerová. Olomouc: Poznání, 2005.
- OROVNICKÁ, Ľubica. Prevencia úrazovosti profesionálnych tanečníkov. Bratislava: Vysoká škola múzických umení v Bratislave, 2014.
- ROUBÍK, Lukáš a kolektiv. Moderní výživa. Praha: Erasport, s.r.o., 2018.
- SIMMEL, Liane. Dance Medicine in Practice: Anatomy, Injury prevention, Training. London: Routledge, 2014.
- VONDROVÁ, Jarmila. Vliv psychiky na taneční výkon žáků a studentů. Brno: Janáčkova akademie múzických umění v Brně, 2007.
- WILMERDING, M. Virginia and Donna H. KRASNOW. Dancer wellness. USA: Human Kinetics, 2017.

### Vysokoškolské kvalifikační práce

- HÁJKOVÁ, Adéla. Jóga jako alternativa aktivní taneční kariéry. Praha: HAMU, 2011. Diplomová práce. Vedoucí práce Mgr. Libuše Ovsová
- HURNÍKOVÁ, Adéla. Hypermobilita a tanec. Praha: HAMU, 2012. Bakalářská práce. Vedoucí práce prof. Ivanka Kubicová
- KRUPIČKOVÁ, Tereza. Výživové poradenství v tanci z pohledu výživového poradce - tanečního pedagoga. Praha: HAMU, 2014. Diplomová práce. Vedoucí práce Mgr. Mahulena Křenková
- MATYSOVÁ, Radka. Úvod do Pilatovy metody a její význam v tanci. Praha: HAMU, 2003. Bakalářská práce. Vedoucí práce Mgr. Mahulena Křenková
- URBANOVÁ, Eva. Možnosť aplikácie Feldenkraisovej metódy v tanci. Praha: HAMU, 2017. Bakalářská práce. Vedoucí práce MgA. Elvíra Němečková, Ph.D

## Elektronické zdroje

NOVOTNÝ, Jan. Úvod k prevenci poškození zdraví při výuce tělesné výchovy a ve sportu [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~novotny/prevence.htm>

SCHROCK, Madeline. Cross-Training Tips from Joel Prouty, Trainer to the (Ballet) Stars [online]. *Dance Magazine*, 2018.

Dostupné z: <https://www.dancemagazine.com/joel-prouty-2621874022.html>

SCHER, Avichai. Dancers Today Are Taking Cross-Training to Extremes. But What's the Artistic Benefit? [online]. 2019. Dostupné z: <https://www.dancemagazine.com/dance-cross-training-2641014947.html>

SMÍŠEK, Richard. Metoda spirální stabilizace. [online]. Praha. Dostupné z: <http://www.metodasps.cz/metoda/>

TAKEWA, Ashley. Cross training for dancers [online]. Minnesota: Minnesota dance medicine foundation, 2016. Dostupné z: <http://www.mndancemed.org/wp-content/uploads/2016/06/MDMF-2016-Cross-Training-for-Dancers.pdf>

Vyhláška 64/2005 Sb. o evidenci úrazu dětí, žáků a studentů [online]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/38830/>

<https://www.barreterre.com/>

<https://www.pilatesitalia.com/cose-una-postura-ideale>

<https://www.medicina.ronnie.cz/>

<https://www.hannasomatics.com/>

<https://www.gyrotonic.com/>

<http://www.pilates.cz>

<https://www.sharpshape.cz/>

<http://www.taiji-ak.cz/fascie-pojivove-tkane/>

<http://www.foam-roller-grid.cz/>

<https://www.thera-band.cz/>

## **PŘÍLOHY**

### **1. Dotazník**

Vážený pane, Vážená paní,

jmenuji se Veronika Sikorová a jsem studentkou třetího ročníku Pedagogiky tance na Akademii múzických umění v Praze. Nyní připravuji svou bakalářskou práci s názvem Prevence na tanečních konzervatořích. Pro zajištění podkladů k vypracování práce se na Vás obracím se zdvořilou žádostí o stručné sdělení informací k následujícím okruhům zkoumané problematiky prevence úrazovosti:

1. Jaké úrazy se u Vašich studentů objevují nejčastěji? (popř. dokážete určit příčinu vzniku těchto úrazů?)
2. Jsou ve Vaší škole nějaká preventivní opatření, která by pomohla úrazům předejít? (např. kompenzační cvičení, relaxace, výuka funkční anatomie, služby fyzioterapeuta, speciální školení pedagogů)
3. Plánuje škola do budoucna zvýšit informovanost studentů event. rodičů o této problematice?

Předem děkuji za Vaši odpověď.

S pozdravem,

Veronika Sikorová, DiS.

## 2. Odpověď – Taneční centrum Praha, z.ú.



Veronika Sikorová

Pod Žvahovem 463/5, 152 00 Praha 5

Č. J.:

VYŘIZUJE/LINKA

V PRAZE DNE

22. 11. 2019

Dobrý den Veroniko,  
odpovídám na tvoje otázky:

1. Nejčastěji frekventovaným úrazem jsou úrazy dolních končetin. Ve většině případů je příčinou nešťastná náhoda. Přibližně polovina úrazů nemá přímou souvislost s výukou tance: např. uklouznutí na schodech, poranění při míčových hrách v rámci mimopražského soustředění apod.  
Počty úrazů za 3 uplynulé školní roky:  
2016/17 2 úrazy (z toho 1 vážnější, nepřítomnost více týdnů)  
2017/18 1 úraz (lehčího charakteru, krátkodobá nepřítomnost)  
2018/19 5 úrazů (lehčího charakteru, krátkodobá nepřítomnost)  
2019/20 dosud 2 úrazy také lehčího charakteru
2. Při výuce praktických předmětů dbáme na to, aby studenti prováděli zadané kombinace ve správném anatomickém postavení. V nižších ročnících vyučujeme předmět Body building, který je zaměřen na vypracování a posílení všech svalových skupin a tím pomáhá předcházet případným zraněním. Metodiku výuky stále upravujeme s ohledem na vnitřní (stabilizační) systém. Součástí výuky je pánský trénink (4 krát týdně) včetně posilovacích cvičení.  
V budově konzervatoře je k dispozici posilovna včetně rehabilitačních pomůcek např. (nafukovací míče, balanční podložky apod.)  
Na konzervatoř pravidelně dochází masér, fyzioterapeut (kromě masáže zajišťuje kompenzační, posilovací cvičení). Studenti mají povinnost se do připravených tabulek napsat a pravidelně absolvovat masáž, individuální rehabilitaci atd.  
Pravidelně 1 krát za 14 dní studenti absolvují tzv. mokrou rehabilitaci bazén, sauna, výřivka.  
Studenti jsou diferencováni do skupin (přes ročníky) podle individuálních potřeb.
3. Domníváme se, že studenti i rodiče jsou informováni dobře a studenti jsou neustále motivováni k péči o svoje tělo včetně přednášek o zdravé výživě.

Za TCP  
Mgr. Pavla Königsmarková  
zást. ředitelky

Tel/fax: 220 611 980  
e – mail: [tcp@tanecnicentrum.cz](mailto:tcp@tanecnicentrum.cz)  
[www.tanecnicentrum.cz](http://www.tanecnicentrum.cz)

### 3. Odpověď – Pražská taneční konzervatoř a střední odborná škola

1. úrazy a příčiny	<ul style="list-style-type: none"><li>- nejčastěji vymknutý kotník, bolavá záda, kolena</li><li>- příčina: nedostatečné zahřátí, špatné rozcvičení, nedodržení pokynů pedagoga ohledně správného provedení cviku, nedostatečné následné protažení po ukončení cvičení</li></ul>
2. preventivní opatření	<ul style="list-style-type: none"><li>- výuka funkční anatomie, vede jí bývalý tanečník</li><li>- služby fyzioterapeuta (2 x týdně) pro zájemce, musí si platit sami</li><li>- v rámci možností kompenzační cvičení, využití rehabilitačního šlapadla</li></ul>
3. informovanost, plány do budoucna	<ul style="list-style-type: none"><li>- se studenty na toto téma diskutujeme pravidelně, vybízíme je, aby si hledali i mimo školu lekce zaměřené na protahování i posilování (jóga, pilates)</li><li>- na sálech mají možnost zůstat i po ukončení výuky a relaxovat, provozovat kompenzační cvičení, moc toho nevyužívají</li></ul>

#### 4. Odpověď – Janáčkova konzervatoř v Ostravě

<p>1. úrazy a příčiny</p>	<p>Úrazy kolene, kotníků - podvrtnutí, natržení, natažení šlach. Také problémy s kyčelním kloubem, často se také setkávám s přetaženou achillovkou. Párkrát problémy se zády, páteří.</p> <p>A příčiny: nepozornost, únava - přetažení, nehoda - srážka studentů z jejich nepozornosti, apod.</p> <p>Natažení vazů hlezenního či kolenního kloubu - špatné dopady po skoku, může být způsobeno únavou svalů a jejich nedostatečným zadržením dopadu.</p> <p>Bolesti zad - přetížení jedné strany svalových skupin zad při jednostranném zatěžování. Uskřípnutí nervu, naražení, vymknutí kotníku.</p> <p>Podvrtnuté nebo jinak zraněné kotníky. Při únavě student pracuje na půl plynu a tam to pak nejvíc hrozí. Nebo taky kvůli nesoustředěnosti. Natažené hamstringy, bolest v koleni - u mladších studentů jsou tyto bolesti dost intenzivní a časté, ale většinou se jedná jen o růstové bolesti. Bolest v tříselech, možná z neustálé tenze.</p> <p>Je to spíš pak individuální a i často hraje roli i genetická a vrozená dispozice. Úrazy se v našem tanečním oboru stávají, je těžké vyspecifikovat přesnou příčinu, protože v tomto oboru je velice často tělo vystaveno velké fyzické zátěži. A nejen fyzické, ale i psychické. Studenti často mají drobný problém, který třeba řeší až v akutním stavu. Většinou se všeobecně jedná o úrazy pohybového aparátu, jeho jednotlivých částí v kontextu s jeho zatížením. Nejčastěji dochází k úrazům nebo spíš problémům: blokace kosterního aparátu, bolesti nebo podvrtnutí v kloubech, natažení šlach, skřípnutí nervů v kontextu špatného pohybu.</p> <p>Často se to děje za snížené koncentrace studentů, díky chvilkové nepozornosti a nedostatečného vnímání vlastního těla. V drtivé většině případů. Tak, jako se to stalo v tanečním životě každému z nás alespoň jednou, spíše vícekrát.</p>
---------------------------	---

2. preventivní opatření	<p>Pedagogové se samostatně vzdělávají v těchto oblastech. Studenty informujeme a instruujeme o způsobech a možnostech regenerace, kompenzačních cvičeníh. Snažíme se včas problém řešit a nenechat ho dojít do extrémních stavů. Služby fyzioterapeuta škola z finančních důvodů neposkytuje.</p> <p>Obor současný tanec má od 1. ročníku teoretickou výuku anatomie po dobu 4 let a v 1. ročníku 4x týdně praktickou lekci BODYWORK, která je zaměřená na vědomou práci s vlastním tělem, jeho anatomické poznávání v praxi, na zásady regenerace a kompenzace.</p>
3. informovanost, plány do budoucna	Plánujeme alespoň workshopy se zaměřením na tuto problematiku.



## 5. Odpověď – Konzervatoř Duncan Centre

1. úrazy a příčiny	Nejčastější jsou úrazy dolních končetin. Ke všem dochází na tanečních hodinách, ve většině případu bez zavinění další osoby (náhodná srážka apod.)
2. preventivní opatření	<p>Studenti jsou vedeni k tomu, aby na první taneční hodiny chodili 15 minut před začátkem výuky, v 1. ročníku je pedagogové učí, jak se před hodinou rozehrát, jak se na ni připravit, jak „naladit nástroj“.</p> <p>V prvním a druhém ročníku mají přednášky o zdravé výživě.</p> <p>Studenti mají možnost navštěvovat fyzioterapeuta.</p> <p>Ve 4. ročníku mají v rámci anatomie zaměření na aplikovanou anatomii, v 5. ročníku kineziologie (včetně tejpování).</p> <p>Součástí učebního plánu je také jóga a pilates.</p>
3. informovanost, plány do budoucna	V tuto chvíli nic takového neplánujeme.

## 6. Odpověď – Taneční konzervatoř hl. m. Prahy

Níže zmíněné informace jsem zpracovala sama na základě rozhovoru se zástupkyní ředitele školy.

1. úrazy a příčiny	Nejčastěji se objevují úrazy dolních končetin a to zejména podvrtnutí kotníku při dopadech, dále se objevuje bolest zad, přetažení šlach a poranění kolene. Příčiny: Nesprávné rozcvičení před hodinou, které někdy bývá zapříčiněno pozdním příchodem. Často se stává, že má student menší zranění či bolest, přes kterou trénuje, aniž by na to upozornil profesora. Dalším zapříčiněním bývá přetrénování a únava.
2. preventivní opatření	<p>Studenti mají tři dny v týdnu k dispozici fyzioterapeuta a maséra, ke kterému se nahlašují sami. Je pro ně k dispozici i jiné dny v týdnu na základě telefonické domluvy. Fyzioterapeutka je přítomna i u přijímacího řízení a přijatým uchazečům dává individuální doporučení, na čem by měli zapracovat, než nastoupí na konzervatoř. (většinou ploché nohy a svalová dysbalance).</p> <p>Od prvního do čtvrtého ročníku mají studenti hodiny taneční gymnastiky, ve kterých se zvláště v prvním ročníku zaměřují na zpevnění centra a vyrovnání svalové nerovnováhy. V pátém mají ročníku hodiny anatomie.</p> <p>Studenti každoročně absolvují sportovní prohlídku.</p> <p>Studenti mají též možnost navštěvovat lekce pilates pod vedením Renaty Sabongui. Spolupráce se studenty HAMU pod vedením pana Čumpelíka.</p> <p>Pravidelné školení pedagogů v oblasti prevence, první pomoci, šikany apod.</p>
3. informovanost, plány do budoucna	Rodiče pravidelně informujeme podle individuálních potřeb. V rámci taneční gymnastiky plánujeme seminář zaměřený na relaxační a kompenzační cvičení s paní fyzioterapeutkou.

## 7. Odpověď – Taneční konzervatoř Brno

1. úrazy a příčiny	Vymknutý kotník, vymknuté koleno, blokády zad- krční páteř, S-I spojení. Příčiny - prudký, nekoordinovaný pohyb, doskok, nesoustředěnost, únava a přetížení
2. preventivní opatření	Pedagogové se snaží individuálně zapojovat kompenzační cviky do výuky tanečních předmětů, před dvěma lety probíhal na škole projekt SM Systém cvičení pro studenty s potížemi - systém spirální stabilizace páteře pod vedením fyzioterapeuta z fakulty Sportovních studií MU, k relaxaci mohou studenti využít příjemného prostředí odpočívárny, která je v praxi spíše využívána mimobrněnskými dětmi se zdravotními obtížemi jako příjemná čekárna na rodiče, či spoj domů. Výuka anatomie je součástí rozvrhu 5. a 6. ročníku - jistě by se dalo polemizovat, zda je dostačující 1 hodina týdně. Od školního roku 2019/2020 jsme začali aktivně spolupracovat s fyzioterapeutem, který se věnuje studentům v budově školy jako součást prevence zdravotní způsobilosti žáků - zde vidím největší pokrok a pomoc, nevýhodou zatím čas - nedostane se na všechny žáky a finanční náročnost.
3. informovanost, plány do budoucna	Zvýšit informovanost studentů a rodičů o této problematice je nejen velkým snem všech tanečních pedagogů, ale především plánem do budoucna, častější přítomnost fyzioterapeuta, specialistky na tejpování, výživové poradkyně, zařadit do rozvrhu pilates. Žádáte o stručné sdělení. Celá problematika je samozřejmě složitější s ohledem na dodržování RVP Státních tanečních konzervatoří, ŠVP a finančních možnostech dané školy závisující na zřizovateli.