

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Taneční umění

Pedagogika tance

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

TANEČNÍK & SPORTOVEC

Podobnost, rozdílnost a tréninkové plány

Petra Skýpalová

Vedoucí práce: MgA. Sara Maria Puchowska, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Libuše Ovsová

Datum obhajoby: 6.6.2022

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2022

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Dance department

Dance Pedagogy

BACHELOR'S THESIS

DANCER & ATHLETE

Similarity, Difference and Training Plans

Petra Skýpalová

Supervisor: MgA. Sara Maria Puchowska, Ph.D.

Opponent: Mgr. Libuše Ovsová

Date of defence: 6.6.2022

Awarder degree: BcA.

Prague, 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

Tanečník & sportovec

vypracoval(a) 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 porovnáním výkonů, přípravy, tréninkových plánů a péče tanečníka a sportovce. Účelem práce bylo vyhledání podobností a rozdílů mezi danými obory. V první části práce jsou rozepsány tréninkové plány tanečníka a sportovce, ve druhé části se zabývám obecnou charakteristikou sportovních a tanečních tréninků a jejich vzájemné propojení. Zmiňuji prostředky regenerace, včetně mentálního tréninku a jejich využití pro pohybově aktivní jedince. Obsah práce je obohacený o hodnoty týdenního energetického výdeje studentek z tanečního a atletického oboru a zahrnuje rozhovor se sportovním fyzioterapeutem a jeho vlastními zkušenostmi.

Klíčová slova:

Sport, tanečník, trénink, fyzická vytrvalost, zdraví, regenerace, posilování

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with comparing performances, preparation, training plans, and care of a dancer and an athlete. Not only does the thesis aim to find similarities, but also differences between the disciplines. In the first part, the training plans of the dancer and the athlete are scrutinized. Following, the second part delineates the general characteristics of sports, dance training and their interconnection. I also draw my attention to the means of regeneration, including mental training and their use for physically active individuals. This bachelor thesis is enriched with the values of the weekly energy expenditure of female students in the field of dance and athletics, together with an interview of a sports physiotherapist and his own experience.

Key words:

Sport, dancer, training, physical endurance, health, regeneration, empowerment

Poděkování

Tímto bych chtěla velmi poděkovat vedoucí své bakalářské práce Sáře Puchowske za její ochotu a čas, věnovaný při zpracování. Dále bych ráda poděkovala fyzioterapeutovi Josefovi Fuchsovi a studentkám ze sportovního gymnázia a taneční konzervatoře za ochotu a pomoc při zpracování práce, včetně doplnění potřebných údajů. Jejich účasti si velmi vážím.

OBSAH

EVIDENČNÍ LIST	4
ÚVOD	1
1. TRÉNINK TANEČNÍKA A SPORTOVCE	3
1.1. CHARAKTERISTIKA	3
1.2. TEPOVÁ FREKVENCE	10
2. SPORTOVNÍ TRÉNINK	11
2.1. KONDIČNÍ TRÉNINK	13
2.2. SILOVÝ TRÉNINK	14
2.3. HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM (HSS)	15
2.4. BĚŽECKÝ TRÉNINK	16
2.5. KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI	18
3. TANEČNÍ TRÉNINK	19
3.1. TRÉNINK MODERNÍHO A SOUČASNÉHO TANCE	19
3.2. TRÉNINK KLASICKÉHO TANCE	20
3.3. TRÉNINK LIDOVÉHO TANCE	20
3.4. SPORTOVNÍ TRÉNINK V TANEČNÍ TECHNICE	20
3.5. KONDIČNÍ TRÉNINK	21
3.6. SILOVÝ TRÉNINK	21
4. MENTÁLNÍ TRÉNINK	23
4.1. IDEOMOTORICKÝ TRÉNINK	23
4.2. AUTOGENNÍ TRÉNINK	24
4.3. RELAXACE	24
5. REGENERACE	26
5.1. STREČINK	27
5.2. FYZIKÁLNÍ ZPŮSOBY REGENERACE	29
5.3. POHYBOVÉ ZPŮSOBY REGENERACE	31
5.4. ROZHOVOR S FYZIOTERAPEUTEM	33
6. ZÁVĚR	36
7. PRAMENY A LITERATURA	38

ÚVOD

K porovnání tance a sportu mě vedly vlastní zkušenosti a otázky, které jsem si kladla po celou dobu studia. Nikdy jsem netvrdila, že tanec a sport by mohl být považován za jednotné, ale stojím si za tím, že obě aktivity mají mnoho společného. V úvodu bych chtěla poukázat na podobnosti a rozdíly v obou směrech.

Při tanci i sportu jednotlivec vydá mnoho energie. Ať už jde o vytrvalostní nebo silový sport, vždy je nutno, aby výslednému výkonu předcházel dostatečný trénink. Lidské tělo, které se věnuje sportu nebo tanci by mělo být zdravé, v kondici, bez zranění a vážných nemocí. V obou oborech je trénink nesmírně nutný. Při tréninku je důležité dbát především na rozvoj koordinace, rovnováhy, hbitosti, síly a fyzické zdatnosti. Koordinace, spočívá v pohybu několika částí těla najednou a stálém zachování přirozenosti. Rovnováha pomáhá při rychlých pohybech k udržení přirozeného, vzpřímeného postavení těla. V tanci je rovnováha využita například při dopadu ze skoku. Hbitost je důležitá jak pro sportovce, tak pro tanečníka. Oba musí umět rychle reagovat, orientovat se v prostoru a vnímat dění, nejen před sebou, ale všude kolem sebe. Například pro hráče míčových sportů je hbitost nesmírně nutná, nikdy neví, kterým směrem míč poletí, a proto musí umět reagovat pohotově a bystře.

Trenéři sportovců a pedagogové tance mají mimo jiné také mnoho společného. Obě osobnosti jsou guru pro mladé tanečnický a sportovce, jsou jejich vzorem a mentorem po fyzické i psychické stránce. Musí umět mluvit o pohybu, umět pohyb rozebrat a podrobně popsat. Není třeba se zabývat mnoha teoriemi, ale důležité je předávat správné informace a rady k provedení pohybu. Dalším bodem, který je velmi podobný v obou disciplínách je prevence zranění. Jak jsem již zmiňovala, je důležité, aby tělo sportovce a tanečníka bylo v kondici. Proto je nutné dbát na vybudování dostatečné svalové hmoty pro ochranu kloubu a kostí. Podcenění a nevzdělanost v této problematice, může vést k ukončení kariéry.

Rozdílné jsou prostory provedení. Sporty jsou většinou prováděny na hřištích, dráhách nebo kurtech. „Rekvizitami“ bývá míč, pálka, hokejka, překážky aj. Tanec se ve větší míře prezentuje na jevištích v divadlech, ale mohou být využity i jiné například venkovní prostory. Časová náročnost výkonu se jednoznačně liší. Fotbalové, hokejové a tenisové turnaje mají přesné časové omezení, pokud

nedojde k prodloužení zápasu. Rozdílem jsou atletické disciplíny, které mohou trvat pouze pár minut nebo vteřin např. skok do dálky, rychlostní běh, hod oštěpem aj. Taneční představení nemá stanovenou délku, může trvat 20 minut, 40 minut nebo přes hodinu. Nutno zmínit, že každý sportovec a tanečník musí být v dobré psychické kondici a být schopen udržitelného výkonu, po celou dobu svého vystoupení. Dalším rozdílem je rozmanitost v tanci. Můžeme si vytvořit nový styl, prostor, pohybový slovník a jiné. Ve sportu jsou stanovená pravidla, která je nutno dodržovat a profesionální sportovci, musí být znalci. Taneční umění je založeno především na vyjádření emoční, kreativní a somatické stránky jedince.

Tréninky obou disciplín se mohou vzájemně doplňovat. Při tanečním tréninku se rozvíjí flexibilita a koordinace, která by mohla sportovcům pomoci v jejich rychlosti a ohebnosti bez přebytného použití svalů a jejich přepětí. Veškeré sporty jsou koordinačně náročné, a to z důvodu, že zapojujeme více části těla do pohybu a musíme je umět propojit do jednoho funkčního celku. Naopak sportovní nebo atletické tréninky mohou být přínosné pro tanečnický ke zdokonalení vytrvalosti. Úsilím sportovců je provádět pohyb rychle nebo opakovaně v určených časových intervalech, docílíme tím lepší kondice, vytrvalosti a síly.

Ve své práci se zabývám porovnáním a hledáním souvislostí sportovního a tanečního tréninku. Popisuji základní pojmy tréninkových plánů, jejich dělení a charakteristiku. Součástí práce jsou vzorové tréninkové plány tanečnice a atletky, jejich časová náročnost a týdenní fyzická zátěž, pro lepší představu. K porovnání jsem oslovila studentky 8. ročníku na sportovním gymnáziu a taneční konzervatoři.

1. TRÉNINK TANEČNÍKA A SPORTOVCE

1.1. Charakteristika

Trénink představuje dlouhodobý proces, jehož cílem je rozvoj výkonnosti sportovce nebo tanečníka, na základě vrozených dispozic. Pro mě trénink znamená pravidelnou přípravu pro následný výkon. Trénink může být různý od neprofesionálního po profesionální a nelze jej spojovat pouze s fyzickou aktivitou – možno zařadit například kreslení, zpěv, hraní na hudební nástroj, tvorbu z keramiky, aj. Trénink předchází výsledkům, je to proces, díky kterému můžeme dosáhnout svých cílů. Díky pravidelnému a funkčnímu tréninku se buduje posílení a zlepšení v jakémkoli oboru. Tréninky lze rozdělit na individuální a skupinový. Tím se může lišit kvalita tréninku, ale zlepšuje se například skupinové vnímání a tolerance, dále se rozvíjí preciznost, soustředění, disciplína a mentální stránka člověka.

Když se podíváme na trénink jako pedagogický proces, díky kterému chceme dosáhnout zvýšení kvality a schopnosti svěřence, je nutno sestavit tréninkové plány smysluplně a funkčně, předejít zranění a přetrénování jedince. Důležitými znaky jsou systematizace tréninku, jeho obsah, vycházející z individuálních dispozic, etap, fází tréninku, věku jedince a aktuálního rozpoložení a podmínek, od kterých se lze odvíjet.

Důležitými fakty jsou prostředky, využívané během tréninku. jedná se především o prostory nebo náčiní, které zlepšují kvalitu. Ve sportu lze využít například hrazdu, kladinu, štafetový kolík, medicinbal nebo doskočiště v atletice. V tanci lze využít expandér neboli odporovou gumu, balanční podložky, žíněny a overball. Součástí účinného a funkčního tréninku je zvolený cíl. Položit si otázky typu: „*K čemu dospějeme? Co je výsledkem daného cvičení? Jaké svalové skupiny budujeme díky této fázi tréninku? Proč je pro mě trénink důležitý?*“ Cílem nemusí být pouze fyzická zdatnost a zlepšení svalové a kondiční schopnosti, ale za cíl je považován, také vyvážený rozvoj jedince, vyhledávání si sebe sama nebo smysluplné využití volného času. S cílem tréninku souvisí úkolování svěřence, díky tomu se dospěje k větší motivaci, zájmu, vzdělání a objasnění cílů nadějného tanečníka nebo sportovce. Hlavním úkolem je rozvoj pohybových schopností, a to pomocí

posilovacích, protahovacích a koordinačních cvičení. Nelze zapomenout na rozvoj osobnosti, kdy je jedinec vychováván k toleranci vůči skupině, sebekontrolě, motivaci, vztahu k divákům, spoluhráčům, kolegům, pravidlům aj. Mezi úkoly, patří zájem o zdravý životní styl, včetně stravování, zdravého pohybu, regeneraci, spánku, správného držení těla a nepřetěžování svého „nástroje“ - těla.

Každý jedinec pojem trénink vnímá jinak. Zeptala jsem se skupiny lidí, co pro ně trénink znamená a co si pod tímto pojmem představí. Mezi nimi nebyli pouze sportovci a tanečníci, ale také nezávislí lidé, kteří nemají trénink jako povinnost, ale jako radost.

Otázka: „Když slyšíš slovo trénink, co si pod tímto pojmem představíš? Jak bys jej charakterizoval?“

Odpovědi:

„Příprava na budoucí výkon“ – Tanečnice v městském divadle Brno (Alžběta)

„Přátelství a štěstí“ – Hasička (Lucie)

„Opakování a zlepšování“ – Florbalista (Marek)

„Dřina, soustředění, disciplína“ – Fitness (David)

„Fyzická příprava na soutěže a zápasy“ - Volejbalistka (Lucie)

„Zdokonalení fyzické a psychické zdatnosti“ - Atlet (Bojislav)

„Pot, síla a odměna“ – Muzikálová tanečnice (Miroslava)

„Čas pro sebe“ – Fitness (Veronika)

„Bez tréninku nejsou výsledky“ - Dobrovolný hasič (Jaroslav)

„Výzva, chuť něco dokázat“ - Fotbalista (Martin)

„Sranda, parta, soudržnost“ - Hasička (Lenka)

„Řád, příprava funkčního těla pro pohyb“ – Studentka pedagogiky tance (Amálie)

„Odvaha, odhodlání udělat něco pro sebe a své tělo“ – Tanečnice (Zuzana)

Pohled na trénink je různý, ale zaobírat se budu rozdíl mezi sportovními a tanečními plány. Oslovila jsem studentky maturitního ročníku na taneční konzervatoři a sportovním gymnáziu, které semnou sdílely své tréninkové plány v rámci studia. Každý obor má své charakteristické rysy, ale obě studentky jsou zaměřeny na fyzicky náročnou aktivitu a věnují se více než deseti hodinám pohybu týdně, což je, podle statistik, atletická zátěž.

Tanečník na konzervatoři trénuje zhruba o 39 % času / týdně více než sportovec. Taneční trénink je časově náročnější, ale lze říct, že je výkonnostně snadnější oproti sportovnímu. Podle zón tepové frekvence, o kterých se dozvíte více v další kapitole, se tanečník nedostává do aerobní zóny tak často, jako sportovec.

U tanečníků by neměl chybět denní trénink klasického tance nebo pravidelný trénink jiného typu, který tělo připraví do dalších fyzicky náročných hodin. Například díky klasickému tanci se zlepšuje koordinace, stabilita, dispozice, a především taneční technika. Další nezbytnou součástí v rámci tréninku je moderní a lidový tanec, u kterého jedinec vykonává kondiční, silový, relaxační, koordinační a technický trénink – ve velké míře se propojují se sportovním tréninkem.

U sportovního oboru je kladen důraz na silový trénink, který buduje svalovou hmotu a sílu. Potřebný je běžecký trénink, který naopak zlepšuje kondici, rychlost a vytrvalost. Po přečtení tabulky je zjištěné, že u obou oborů chybí nejdůležitější část tréninku, a to regenerace nebo relaxační trénink. O jeho podstatě se zmíním v závěru své práce.

	TANEČNÍK	SPORTOVEC
Pondělí	<p>5 hodin 15 minut</p> <p>8:00 – 9:30 KLASICKÝ TANEC</p> <p>10:00 – 10:45 ŠPIČKY (praxe)</p> <p>12:45 – 14:15 MODERNÍ TANEC</p> <p>15:30 – 17:00 PARTNERSKÝ TANEC</p>	<p>3 hodiny</p> <p>8:30 - 9:30 POSILOVNA</p> <p>- protažení a zpevňovací cvičení</p> <p>15:30 - 17:30 TECHNICKÝ A KONDIČNÍ TRÉNINK</p> <p>- rychlostní cvičení, sprinty (do 60 m) poté 120-150 m na vyběhání</p>
Úterý	<p>4 hodiny 30 minut</p> <p>8:00 – 9:30 KLASICKÝ TANEC</p> <p>14:35 – 16:05 MODERNÍ TANEC</p> <p>16:25 – 17:55 LIDOVÝ TANEC</p>	<p>3 hodiny</p> <p>9:15 – 11:15 Dopolnední fáze tréninku</p> <p>- běh do kopce + technické disciplíny (skok do dálky, trojskok)</p> <p>15:30 – 16:30 POSILOVNA</p> <p>- cviky s větší váhou (zaměření na dolní část těla)</p>
Středa	<p>3 hodiny 45 minut</p> <p>8:00 – 9:30 KLASICKÝ TANEC</p> <p>10:00 – 10:45 ŠPIČKY (praxe)</p> <p>15:30 – 17:00 PARTNERSKÝ TANEC</p>	<p>2 hodiny</p> <p>16:00 – 18:00 BĚŽECKÝ TRÉNINK</p>
Čtvrtek	<p>3 hodiny 45 minut</p> <p>8:00 – 9:30 KLASICKÝ TANEC</p> <p>10:00 – 10:45 ŠPIČKY (praxe)</p> <p>16:25 – 17:55 LIDOVÝ TANEC</p>	<p>3 hodiny</p> <p>8:30 – 9:30 POSILOVNA</p> <p>- protažení, zpevňovací cvičení</p> <p>15:30 – 17:30 TECHNICKÝ TRÉNINK</p> <p>- odrazová cvičení, hody medicinbalem</p>

Pátek	3 hodiny 8:00 – 9:30 KLASICKÝ TANEC 10:00 – 11:30 MODERNÍ TANEC	1 hodina a 30 minut 14:30 – 16:00 KOORDINAČNÍ TRÉNINK - překážky, přeskoky, vyběhání po celém týdnu 50–60% - cvičení s fyzioterapeutem
Sobota	60 minut – RELAXAČNÍ TRÉNINK	VOLNO (volnočasové aktivity)
Neděle	VOLNO (volnočasové aktivity)	30-60 minut – RELAXAČNÍ TRÉNINK
Časová náročnost:	21 hodin / týdně	13 hodin / týdně
Kcal:	588 Kcal / denně (<i>průměr</i>)	480 Kcal / denně (<i>průměr</i>)
Nejvyšší TF:	183 tepů za minutu	192 tepů za minutu
Klidová TF:	70 tepů za minutu	65 tepů za minutu

Hodnoty v tabulkách jsou pouze orientační. Slouží k jasnějšímu pochopení a představě o rozdílech tréninkových plánů. V tabulkách nejdete časovou náročnost tréninků, studujících sportovců a tanečnicků, jejich rozdíly v hodnotách spálených kalorií a počty stahů srdce za minutu, během výkonu a v klidovém režimu.

OSOBNÍ ÚDAJE				
Studentka sportovního gymnázia ¹ v Ostravě – zaměření atletika, 8. ročník				
Jméno:	KAROLÍNA JUŘICOVÁ			
Váha:	55 kg			
Výška:	168 cm			
Věk:	19 let			
Klidová TF	<i>Tepová frekvence v klidovém stavu: 65</i>			
	TRÉNINK	PRŮMĚRNÁ TF	NEJVYŠŠÍ TF	KJ/KCAL
PONDĚLÍ	POSILOVNA	85	120	117 KCAL
	KONDICE	146	188	463 KCAL
ÚTERÝ	TECHNIKA	125	170	409 KCAL
	POSILOVNA	102	135	250 KCAL
STŘEDA	BĚŽECKÝ TRÉNINK	137	192	570 KCAL
ČTVRTEK	POSILOVNA	95	157	168 KCAL
	TECHNIKA	129	183	367 KCAL
PÁTEK	KOORDINACE (Fyzio)	121	160	208 KCAL
	TECHNIKA + BĚH	124	188	456 KCAL
<i>V hodině koordinace jsme měli cvičení s fyzioterapeutem</i>				
SOBOTA	PROCHÁZKA	96	114	350KCAL
	<i>6 km – hodina a půl</i>			
NEDĚLE	RELAXACE			
<i>Měřeno na hodinkách značky Apple watch 3</i>				
<i>Měřeno v týdnu od 29.11.-5.12. 2021</i>				

¹ Sportovní gymnázium Dany a Emila Zátokových

OSOBNÍ ÚDAJE				
Studentka taneční konzervatoře ² v Ostravě, zaměření taneční obor, 8. ročník				
Jméno:	ZUZANA PROSKOVÁ			
Váha:	50 kg			
Výška:	154 cm			
Věk:	20 let			
Klidová TF	<i>Tepová frekvence v klidovém stavu: 70</i>			
	TRÉNINK	PRŮMĚRNÁ TF	NEJVYŠŠÍ TF	KJ/KCAL
PONDĚLÍ	KLASICKÝ TANEC	80	130	215 KCAL
	PRAXE	70	120	205 KCAL
	MODERNÍ TANEC	60	120	130 KCAL
	PARTNERSKÝ TANEC	-	-	-
	<i>Středně náročný</i>			
ÚTERÝ	KLASICKÝ TANEC	93	135	265 KCAL
	MODERNÍ TANEC	56	117	128 KCAL
	LIDOVÝ TANEC	80	140	98 KCAL
STŘEDA	KLASICKÝ TANEC	95	159	305 KCAL
	PRAXE	70	120	205 KCAL
	PARTNERSKÝ TANEC	-	-	-
ČTVRTEK	KLASICKÝ TANEC	90	164	278 KCAL
	PRAXE	60	130	230 KCAL
	LIDOVÝ TANEC	70	135	265 KCAL
PÁTEK	KLASICKÝ TANEC	126	176	434 KCAL
	MODERNÍ TANEC	142	140	510 KCAL
	<i>Zadaný trénink KT už znám – fyzicky náročnější.</i>			
SOBOTA	SILOVÝ TRÉNINK	90	183	570 KCAL
NEDĚLE	SILOVÝ TRÉNINK	110	145	280 KCAL
<i>Měřeno na hodinkách značky Honor Magic Watch 2</i>				
<i>Měřeno v týdnu od 29.11.-5.12. 2021</i>				

² Janáčkova konzervatoř v Ostravě

1.2. Tepová frekvence

Dříve než se budu zabývat jednotlivými druhy tréninku, je potřeba zmínit téma srdeční tepová frekvence³ (TF), k lepší orientaci v tabulkách. Pro jednotlivce, kteří se věnují pohybu je velmi důležitá. Srdeční frekvence je činnost, jakou nám tepe srdce. Vyjadřuje se v počtech srdečních stahů neboli tepů za minutu. V klidovém stavu se srdeční frekvence pohybuje mezi 60 až 90 tepy za minutu, u profesionálních sportovců může být i o polovinu nižší. Sledováním TF může sportovec i tanečník efektivně ovlivnit funkčnost a výsledek tréninku. Při tréninku je nejčastěji sledována maximální tepová frekvence (MTF), což je nejvyšší počet kontrakcí, které je naše srdce schopno vykonat za jednu minutu. Pro vypočítání MTF nám slouží všeobecný vzorec, kterým se lze řídit. Pomocí vzorce jsme schopni vypočítat přibližnou hodnotu. Výsledky jsou individuální, odvíjí se od genetiky a fyzické zdatnosti jedince. Tepovou frekvenci lze rozdělit na pásma – udržující neboli zdravotní, spalovací neboli redukční a rozvíjející neboli trénující.

Přikládám tabulku se vzorci, pomocí kterých se vypočítává MTF a hranice aerobního pásma.

HEART RATE / TEPOVÁ FREKVENCE	
Maximální tepová frekvence: 220 – věk = MTF	
Dolní hranice aerobního pásma (60 %)	$220 - \text{věk} \times 0,6 = ?$
Horní hranice aerobního pásma (90 %)	$220 - \text{věk} \times 0,9 = ?$
Pásma rozvíjející, trénující	75–90 % z max. TF
Pásma spalování tuků	65–75 % z max. TF
Pásma zdravotní, udržující	55–65 % z max. TF

³ BENSON, Roy a Declan CONNOLLY. *Trénink podle srdeční frekvence: jak zvýšit kondici, vytrvalost, laktátový práh, výkon*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4036-2

2. SPORTOVNÍ TRÉNINK

V této kapitole se zaměřím na sportovní trénink a jeho odborné rozdělení. Trénink pro sportovce lze rozdělit na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu⁴. Kondice je naše fyzická výdrž, kterou lze zdokonalit, a to právě díky opakování a tréninku, založených na fyzické zátěži.

Další možností dělení tréninku je podle fází (přípravná, předzávodní, hlavní a přechodná) a částí (úvodní, hlavní a závěrečná). Zaměřím se na trénink cílený ke zlepšení kondice, získání fyzické výkonnosti, síly, koordinace a tvarování stavby těla sportovce. Pro vynikající výkony je důležité, věnovat tréninkům čas, pít a dodržovat pravidelnost, která vede k automatizaci pohybu a přirozené koordinaci těla sportovce.

Tréninky zaměřené na kondici obsahují cvičení v kardio zóně, které lze definovat jako cvičení, při němž se zvyšuje tepová frekvence. Obvykle se jedná o běh, jízdu na kole, plavání nebo veslování. Cílem je zvýšení srdečního tepu, udržitelného po delší dobu. Je potřeba dbát na zahřátí celého těla a rovnoměrné zatížení všech svalových partií. Nezbytnou součástí je dech, pomocí kterého se svalstvo v organismu lépe prokrvuje a zlepšuje se kondice. Součástí cvičení v kardio zóně je aerobní cvičení.

Aerobní trénink je ten, při kterém tělo aktivně využívá kyslík. Pokud se při fyzické aktivitě potíme a popadáme dech, je to známka toho, že tělo potřebuje kyslík a jedná se o aerobní cvičení. Během kardio a aerobního cvičení se zvyšuje tepová frekvence a příjem kyslíku. Kardio v překladu znamená pumpování srdce a aerobní znamená použití kyslíku. Obě metody jsou odlišné, ale navzájem velmi souvisí. Když vykonáváme kardio cvičení, pracujeme aerobně, nelze tyto dvě techniky cvičení rozlišovat. Mezi kardio/aerobní cvičení se neřadí posilování, silový trénink a rychlostní trénink. Výhodami takového tréninku je zvýšení hmotnosti srdečního svalu, zlepšení metabolismu a využití tuků, jako zdroje energie, namísto cukru.

⁴ PERIČ, Tomáš. *Základy sportovního tréninku (podklady pro přednášky školení trenérů)*

Velkou výhodou kardio a aerobního cvičení je prevence kardiovaskulárních onemocnění⁵, obezity a deprese.

Protikladem aerobního a kardio je anaerobní cvičení. V této zóně se nacházíme tehdy, když naše tělo nevyužívá tolik kyslíku. Je to typ cvičení, při kterém není vydáno tolik energie, jako při kardio cvičení. Jedná se o tréninky k vybudování síly a rychlostní tréninky (*například sprinty na krátkou vzdálenost*). Při anaerobním cvičení se aktivují svalová vlákna typu II, které se řadí mezi středně rychlé a vykonávají rychlý a silový pohyb. Svalová vlákna se dělí na pomalá, středně rychlá a rychlá, podle intenzity svalové kontrakce. Anaerobním tréninkem se rozumí sprint, vzpírání, crossfit a izometrická cvičení. Trénink zaměřený na izometrii, je založen na statické rovnováze, využívající pevného odporu, působící na sval nebo svalové skupiny. *Například: postavíme se naproti stěně a snažíme se zatlačit největší silou – díky nepohyblivému tělesu, vytváříme tlak a do činnosti zapojíme velké množství svalových vláken.*

Přínosem anaerobních cvičení je zvětšení svalových vláken, zlepšení síly, silové vytrvalosti, pevnější kosti a snížení rizika osteoporózy⁶. Při silovém tréninku je nutné dbát na zvýšenou opatrnost.

Propojení těchto tří typů tréninků může být pro některé sportovce velmi výhodné a přinést pozitivní a viditelné výsledky. Nejdůležitější je, dbát na vyváženost stylu tréninku. Například rychlostní běžec a tanečnice věnující se klasickému tanci, by se měli pro zlepšení techniky a výkonu pohybovat hlavně v aerobní a kardio zóně. Nicméně alespoň ze 30-40 % by měli do svého tréninkového plánu zařazovat také anaerobní cvičení – posílení svalstva celého těla. U sportovců zařazujících do svých plánů převážně silová a anaerobní cvičení, by se nemělo zapomínat naopak na kardio/aerobní části, které by měly být začleněny do tréninků.

Další zmiňovaná část sportovního tréninku je technická část, která se zabývá technikou disciplíny, podle zaměření a sportu, který jedinec vykonává. Technika je

⁵ Onemocnění srdce a cév – zúžení cév (ateroskleróza) nebo nedostatečné prokrvení srdce.

⁶ Metabolická kostní choroba, která se projevuje řídnutím kostní tkáně. V kostech se vytvářejí póry, dochází k úbytku vápníku a jiných minerálů. Příčinou může být podvýživa, nedostatek pohybu nebo věk.

velmi důležitá pro zvládnutí výsledků a cílů. Techniku nelze porovnávat s tréninkem, i přestože na sebe navazují a jeden bez druhého nelze provádět.

U přípravy tréninku může být trenér kreativnější v případě, že dodrží osnovu, smysl a pravidla. V technice je velmi důležité, aby nejen trenér, ale i svěřenec, znali dokonale pravidla svého zaměření a uměli správné provedení jednotlivých prvků.

Jedna z posledních částí tréninku je psychologická část, o které se zmíním v poslední kapitole – mentální trénink. Mentální neboli psychologický trénink, patří k těm, které posouvají výkon jedince ještě o stupeň výš.

Ve sportu trénink rozdělujeme do několika, již zmiňovaných, fází – přípravná, předzávodní, hlavní (sezóna) a přechodná fáze. V tomto se sportovci velmi liší od tanečníků. Profesionální tanečníci, klasického tance, většinou trénují po celý rok. Jejich fáze tréninku se nedělí na závodní a přípravnou, ale na aktivní sezónu a dovolenou. Nutností je, zůstat v neustálém udržování kondice, aby byli schopni podat stoprocentní výkon a stejnou kvalitu pohybu v každém období. S větší pauzou se viditelně zhoršuje technika, především klasického tance. Rozdílem jsou ale tanečníci, kteří se pravidelně účastní soutěží například v latinskoamerickém tanci, street dance, současném tanci, taneční gymnastice a jiné. V takovém případě se rozdělení fází tréninku, z velké míry, podobá sportovcům (předzávodní, přechodná a závodní).

2.1. Kondiční trénink

Tento typ tréninku slouží ke zlepšení kondice, zvýšení fyzické zátěže a kardiovaskulární kondice⁷. Tréninkem nedocílíme růstu svalové hmoty, ale dochází ke zlepšení flexibility, koordinace, rychlosti, výkonnosti, vytrvalosti a koncentrace. Základním tématem kondičního tréninku je intenzita cvičení⁸, což odráží náročnost

⁷ Kardiovaskulární kondice se zjišťuje měřením hodnoty VO_2 max, což je maximální množství kyslíku, které tělo může během cvičení spotřebovat, úroveň vypovídá tomu, jaké je fyzické zdraví jedince a jeho dlouhodobý výkon do budoucnosti.

⁸ KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2, str. 10-11

hmotnosti zátěže, počtu opakování, rychlosti pohybu ale také způsobu odpočinku. Dávkování a náročnost zátěže by měla vždy vycházet z individuálních dispozic jedince.

Kondiční trénink má různé podoby a techniky. Jednou z nejpopulárnějších v současné době je High Intensity Interval Training (HIIT) = vysoce intenzivní intervalový trénink. HIIT spočívá ve střídání vysoké a nízké intenzity pohybu, je ideální pro hubnutí a zlepšení kondice. Běžné kardio cvičení může trvat 30-60 minut a tepová frekvence se pohybuje přibližně na 50-75 % naší maximální tepové frekvence. HIIT trénink je intenzivnější, ale kratší, trvá maximálně 30 minut a při správném cvičení se dostaneme zhruba nad 80% maximální tepové frekvence. V HIIT musíme dbát na správné provedení jednotlivých cviků, jelikož při rychlých nekontrolovaných pohybech je větší riziko zranění svalů a kloubů.

Další formou trénování, kde můžeme zlepšit kardiovaskulární kondici je kruhový trénink. Spočívá v posílení celého těla a zařazují se do něj také kardio cvičení. Skládá se ze sedmi až patnácti stanovišť. Základní interval cvičení je třicet sekund, poté následuje krátká pauza deset až patnáct sekund, při které se mění stanoviště. Sportovec během tréninku projde celý okruh třikrát až čtyřikrát. Pomocí kruhového tréninku mimo jiné zlepšujeme obratnost, sílu a vytrvalost. Výhodou takového tréninku je, že si jej trenér může přizpůsobit podle toho, na co se chce zrovna zaměřit. Důležité je dodržet pravidlo toho, že procvičíme všechny partie našeho těla se zařazením kondičních cvičení.

2.2. Silový trénink

Již podle názvu vyplývá, že je to typ tréninku, díky kterému jsme schopni formovat naše tělo silově a esteticky. Hlavním úspěchem je zvýšení síly a růst svalové hmoty. Při silovém tréninku využíváme větší váhy, někdy se lze dostat až na hranici osobního maxima. Hlavní odlišností je počet opakování jednotlivých cviků, které provádíme zhruba šestkrát až desetkrát, ve třech až pěti sériích. Pro kvalitní a výkonný silový trénink je důležité dodržet příjem makroživin (bílkoviny, tuky, sacharidy) a dostatečnou regeneraci, včetně spánku. Je doporučeno, aby se silový trénink prováděl maximálně třikrát až čtyřikrát týdně a prokládal se kondičními tréninky. Před tréninku se zátěží je důležité rozehrátí, které může být v podobě běhu na páse nebo dynamického strečinku. Při silovém tréninku je běžné využití

posilovacích strojů, u kterých je nutno znát jejich systém a správnou techniku provedení cviků.

U tanečníků oproti sportovcům není cílem budovat viditelnou svalovou hmotu, ale mít především aktivní vnitřní svalstvo, které ovlivňuje stavbu lidského těla. Neviditelnými, hlubokými svaly jsou příčný sval břišní (*musculus transversus abdominis*), svaly podél páteře (*musculus multifidus*), svaly pánevního dna (*diaphragma pelvis*) a bránice (*diaphragma*) – všechny jsou součástí hlubokého stabilizačního systému.

2.3. Hluboký stabilizační systém (HSS)

Je to skupina svalů, která se podílí na udržení trupu ve vzpřímeném postavení, jsou hlavními pracujícími svaly během běžných aktivit, jako jsou chůze, běh, stoj. Důležitými jsou také pro správnou funkci těla a udržení kondice při větší fyzické zátěži. Pokud v těle není aktivován HSS, práci přebírá povrchové svalstvo, které má tendenci ochabovat a nedokáže zajistit správné nastavení v jednotlivých kloubech. Ať už jste tanečníci nebo sportovci, tyto svaly jsou nesmírně důležité, jak pro výkon, tak pro běžný život.

Zaměřujeme se dostatečně v tréninku na posílení hlubokého svalstva? Podle mého názoru, odpověď zní: „Ne“! Mnohokrát při tréninku dbáme na výkonnost, ale zapomínáme na funkčnost. Není důležitá kvantita ale kvalita. Když chce tanečník nebo sportovec docílit správného provedení cviků, ať se jedná o mrtvý tah, skok do dálky nebo battement tendu, je důležité dbát na aktivaci HSS. Díky funkčnosti našeho hlubokého svalstva docílíme fyzického, technického i kondičního zlepšení.

Vzhledem k tomu, že hluboké svalstvo pracuje přirozeně samo, není potřeba se příliš zabývat technikou, ale zvolit vhodná cvičení. Minimálně pět minut na začátku tréninku je ideální zařadit aktivaci hlubokého svalstva z důvodu, že se naše tělo nastartuje a může začít kvalitně fungovat. Mimo jiné jsou zde i pozitivní vlivy na zdraví, a to předcházení opotřebování kloubů, páteře a svalů. Cviky, kterými docílíme posílení HSS jsou například takové, ve kterých se naše tělo dostává do statické polohy (výdrže) a jednotlivé části těla jsou v jedné rovině (plank = prkno). Nejúčinnějšími, jsou všechna cvičení s balančními pomůckami (bosu, balón, balanční podložka...). K posílení hlubokého stabilizačního systému můžeme účinně

využít také posilovacích kladkových strojů, například boční kladku. *Provedení – kladku umístíme do výše svého hrudníku, postavíme se ke stroji bokem a uchopíme úchyt. Postavení je přirozené, kolena po celou dobu provedení v mírné flexi. Cvik provádíme tak, že přitahujeme kladku ke středu těla tzn. na úroveň žaludku a opětovně, pomalým pohybem, navracíme zpátky.*

Pro aktivaci hlubokého stabilizačního systému je důležitý dech a jeho aplikování při tréninku. Na kvalitu dechu a jeho využití, by mohla být zaměřená celá práce, ale to není mým cílem. Chtěla bych pouze podotknout, že s dechem je spojen každý pohyb. Nezáleží na tom, zdali jsme sportovci nebo tanečníci, zdali máme fyzicky náročný trénink nebo relaxační trénink. Vždy je dech jeden z nejdůležitějších faktorů pro správné provedení všech pohybů. Ve sportovních disciplínách, dech zlepšuje výkonost a především výdrž. Důležité je využívat dech přirozeně správně a poté zařazovat do každého tréninku. Díky dechu se dostaneme na hranici našeho maxima a můžeme dosáhnout dvojnásobných výsledků.

V tanci je dech jedním z principů v mnoha tanečních technikách. Napomáhá k prohloubení pohybu, k dosažení maximálních poloh, uvolnění přebytečného napětí, při skoku, pádu a mnoha dalšího.

Hlavním svalem pro správnou dechovou funkci je bránice, která je součástí hlubokého stabilizačního systému. Naše tělo je nástroj, ve kterém je vše propojeno a mělo by společně kooperovat.

2.4. Běžecký trénink

Jeden z tréninků, který lze provádět kdykoli a kdekoli je běh⁹. Můžeme jej rozdělit na mnoho odlišných druhů, například intervalový běh, fartlek, tempový běh, dlouhé úseky a běh do kopce. Každý typ nám buduje jiné zlepšení.

⁹ Běžecký trénink – Skupina přátel lehkého šlapání [online], vydáno: 17.2. 2020
<https://satna.sportobchod.cz/bezecky-trenink-typy-behu/>

Intervalový běh

Spočívá ve střídání rychlosti a intenzity, běžíme v maximální rychlosti a poté zařadíme výklus. Tento typ běhu trvá zhruba čtyřicet pět minut a pro jeho provedení je ideální atletický ovál. Zlepšuje se především kardiovaskulární kondice, která je zjistitelná měřením hodnoty VO₂ Max, což je maximální množství kyslíku, které tělo může během cvičení spotřebovat. Úroveň vypovídá o fyzickém zdraví jedince a jeho dlouhodobém výkonu do budoucna. Měření VO₂ Max lze provést v laboratořích, při vykonávání aktivity, po dobu minimálně dvanácti minut nebo chytrými hodinkami, které automaticky měří hodnotu VO₂ max, při aktivitě.

Fartlek

Slovo fartlek pochází ze švédštiny a můžeme jej přeložit jako „Hra s rychlostí“. Jedná se o rychlostní a tempový trénink. Běžec si neplánuje zrychlení a zpomalení, ale nechává se vést vlastní intuici. Důležité je docílit prudkého zrychlení a udržet tempo po nějakou dobu, dokud opět nezpomalí.

Příklad fartleku - 2 km rozklusání, 5 minut rychlé tempo (80 % z MTF), 3 minuty volné tempo, 3x zopakovat a následuje 1,5 km výklus.

Tempový běh

Na začátku tréninku si běžec zvolí vhodné tempo, které je schopen udržet, po celou dobu. Vzdálenost by měla být mezi pěti až deseti kilometry s ohledem na pohlaví. U žen se doporučuje maximálně šest až osm kilometrů a u mužů deset až dvanáct a více. Díky tempovému běhu docílíme zlepšení rychlosti a vytrvalosti.

Dlouhé úseky

Správný a kvalitní běh dlouhých úseků je tehdy, když jsme schopni udržet své tréninkové tempo tzn. 75-80% maximální tepové frekvence, po celou dobu běhu. Trénink obvykle trvá 60 minut.

Běh do kopce

Jak již vyplývá z názvu, cílem je výběh do kopce nebo schodů. Trénink si lze ohraničit časově. V rozmezí dvou minut musí běžec vyběhnout a následně volně seběhnout. Tohle cvičení je třeba opakovat několikrát za sebou. Budujeme především sílu, výkonnost, hbitost a rychlost.

2.5. Koordinační schopnosti

Pojem koordinace bych definovala jako sounáležitost pohybových funkcí a její využití v pohybovém procesu. Koordinační schopnost je nutná i k základním pohybovým funkcím, jako je chůze. Pro sportovce a tanečníky je koordinace nevyhnutelnou dispozicí k výkonu. Pro koordinační cvičení je charakteristická současná, ale zároveň odlišná činnost jednotlivých částí těla¹⁰, například pravá paže vykonává pohyb v jiném směru než levá paže, tzn. že se dotyčný musí soustředit na provedení pohybu a upřeně vnímat své tělo.

Při tanečním oboru je využití koordinace důležité pro každý provedený pohyb. Aby tanečník mohl tančit, musí být jeho tělo v souznění a fungovat jako jeden celek. U sportovců je koordinační trénink taky důležitý, podle mého názoru bez koordinace není sportovec. Při běžeckém, silovém, kondičním atletickém tréninku je potřeba koordinace, stejně jako při taneční variaci. Jako příklad lze uvést atletickou disciplínu hod oštěpem. Při rozběhu a nápřahu musí sportovec zkoordinovat práci trupu, dolních a horních končetin, včetně pohledu očí a přesnosti hodu.

V odborných textech¹¹ se uvádí dvě formy koordinace. Za prvé všeobecná, kterou využívají všichni lidé, při běžné denní aktivitě a za druhé specifická, kterou potřebují sportovci a tanečníci, pro svůj výkon v dané disciplíně nebo technice. Koordinace je spojena s rytmickým vnímáním, prostorovou orientací, schopností rovnováhy a ekonomickým využitím síly pro daný obor.

¹⁰ KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2, str. 15

¹¹ BERNACIKOVÁ, Martina, CACEK, Jan a DOVRTĚLOVÁ, Lenka. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-

3. TANEČNÍ TRÉNINK

Trénink tanečníků se liší podle tanečního stylu a úrovně. Mezi taneční styly lze zařadit klasický tanec, moderní tanec, současný tanec, lidový tanec, street dance, pole dance a mnoho dalších. Úrovně lze dělit na začáteční, mírně pokročilou, pokročilou a profesionální.

Ve své práci vycházím především ze školního tréninkového plánu studentky z taneční konzervatoře. Proto popisovanými styly jsou klasický, lidový, moderní a současný tanec.

3.1. Trénink moderního a současného tance

Trénink moderního nebo současného tance trvá většinou minimálně devadesát minut a skládá se ze čtyř částí, a to, úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné. V úvodní části (warm up) je důležité naladit správnou atmosféru se skupinou tanečníků a připravit je psychicky a fyzicky na probíranou látku. Pedagog musí vědět v jakém rozpoložení tanečníci jsou a připravit je na následující trénink tak, aby předešel zranění a tanečníci byli připraveni tady a teď.

V části průpravné je nutno, připravit tělo na fyzický výkon a na správné provedení technických cvičení. Část tréninku je zaměřena na naučení se nových prvků, poznání nových technických kombinací a rovnoměrné prohřátí celého těla.

Následuje hlavní část, která je nejdůležitější z celého tréninku, a to z důvodu zaměření na techniku, fyziku, psychiku, koordinaci a kondici. Pozitivně zlepšuje pohybovou paměť. Hlavní část obsahuje pohybové kombinace, opakované vícekrát. Častým opakováním dochází k automatizaci pohybu, každý tanečník si pohyb osvojí a je schopný jej po čase provádět technicky správně, s ekonomickým rozložením svalové síly.

Závěrečná část (cool down), jako je slyšet z názvu, tato část hodinu uzavře a udělá za lekcí tzv. tečku. Na závěr je důležitý strečink, protažení nebo relaxace. Vše musí být přizpůsobeno lekci – pokud se lekce odehrávala v klidném duchu, závěr by měl být dynamičtější a pokud je tomu naopak, mělo by tělo získat opětovnou sílu, díky relaxaci, regeneraci a dýchání tanečnickova těla.

3.2. Trénink klasického tance

V klasickém tanci se trénink skládá ze dvou částí, které by se neměly vynechávat. Trénink trvá většinou devadesát minut, první část zabírá zhruba třicet minut a druhá zhruba hodinu. První z částí je cvičení u tyče, kde tělo tanečnicka vedeme k prohřátí a rozcvičení. Všechny poznatky a zkušenosti převádíme do dalších částí hodiny, jednotlivá cvičení na sebe navazují a je nutno dodržet jejich pořadí. Další z částí je cvičení na volnosti neboli v prostoru, kde využíváme veškeré principy klasického tance, snažíme se dodržet správné technické provedení ve všech prvcích. Je nutné zachovat dynamiku lekce, aby tanečníci nevychládli a jejich těla byla připravena k vykonání pohybu, po celou dobu lekce. Cvičení v prostoru lze rozdělit na dvě části a to volnost + skoky. Skokový trénink je vždy na závěr, kdy je tanečník stoprocentně připraven na výkon. Po fyzicky náročnější skokové části lekce, následuje závěr neboli cooldown v podobě strečinku, uvolnění a relaxaci. Jako vhodný závěr se v klasickém tanci volí port de bras – vedení paží podle principů klasického tance v koordinaci s pohyby hlavy, trupu a dolních končetin.

3.3. Trénink lidového tance

Dalším z tréninku, ve studijním plánu tanečních konzervatoří, je lidový tanec. V lidovém tanci nelze obecně charakterizovat náročnost tréninku, jelikož se odvíjí od pohybového charakteru daných oblastí. Každá oblast a země má svůj pohybový slovník a styl pohybu, který je nutno dodržovat podle osnov. Trénink lidového tance trvá zhruba 45-60 minut. Pohybový materiál se skládá převážně ze skoků, ostrých pohybů, rychlých obrátů, partnerské spolupráce (zvedaček), podupů, potlesků aj. Během tréninku lidového tance, se tepová frekvence tanečnicka, pohybuje převážně v aerobní zóně. Cvičením se zlepšuje kondice, rychlost, hbitost, ostrost, vnímavost a pohybová paměť tanečnicka.

3.4. Sportovní trénink v taneční technice

V tréninkovém plánu tanečnicka se vyskytuje mnoho podobných typů tréninku jako u sportovců. Tanečníci ve své přípravě vykonávají silové, kondiční a mimo jiné i běžecké tréninky, aniž by si to uvědomovali.

3.5. Kondiční trénink

Z předchozí kapitoly víme, že kondiční trénink zlepšuje kondici a tepová frekvence se pohybuje v aerobní zóně. Nejen sportovci, ale i tanečníci se pohybují v aerobní zóně poměrně často. Rychlé a ostré pohyby rozproudí v těle krev a je potřeba kyslíku.

Klasický tanec bych charakterizovala jako klid, něhu, řád, vzduch, ale i přes něžnost je nutno do tréninku zařadit ostrost, rychlost, stabilitu a sílu. Tanečníci musí mít ke správné technice, vybudovanou dostatečnou kondici. Často se do tréninku KT přidává pro mě tzv. „překvapení“, zakomponují se ostré, rychlé prvky, které intenzivně posilují a budují fyzickou zdatnost tanečníka (*např. rychlé battement jeté, petit battement s.l.c.d.p., rychlé relevé, odrazy, skoky, ...*).

V moderním a současném tanci lze trénink zaměřit přímo na kondici, pomocí rychlejších variací, zapojení běhů, skoků, švihů a jiných aktivních prvků. V tanečním pohybu a projevu je důležitá dynamika, která dodává tanci sílu po emoční, ale i fyzické stránce. Do tréninku moderního a současného tance, lze zařazovat již zmiňovaný HIIT, v podobě střídání dynamiky pohybu. Začneme pohyb provádět v pomalém tempu a postupně se dostáváme do intenzivního zrychlení. *Například – zabalení a rozbalení v poloze X na zádech. Může docházet ke gradaci pohybu až do odrazu od podlahy neboli výskoku. Cvičením posílíme střed těla (HSS), zlepšíme kondici a rychlost v pohybu.*

3.6. Silový trénink

Silový trénink není u tanečníků natolik důležitý, ale budování správného svalstva pro bezpečný pohyb, ano. Jako součást silového tréninku lze zařadit posílení hlubokého stabilizačního systému, který je pro tanečnický nezbytnou součástí. Silový trénink se v tanci neodděluje, je součástí veškerých tanečních tréninků a technik. Pomocí opakování a častého cvičení se nám rýsuje a posiluje svalstvo. Na pohybu se vždy podílí hlavní sval vykonavatel = agonista, sval vykonávající opačný

pohyb = antagonist a pomocný sval = synergista, který se zúčastňuje stejného pohybu jako agonista¹².

Podle mého názoru je silový trénink pro tanečnický nezbytně nutný. Silovým tréninkem se často rozumí trénink s činkami a těžkými váhami, ale není tomu tak. Do silového tréninku nejen pro tanečnický, lze zařadit cvičení s odporovou gumou (expandérem). Díky odporu je možno efektivně posílit svalstvo a vybudovat dostatečnou sílu jedince. Odporová guma se liší svou pružností od lehčího po těžší odpor, což může ovlivnit cíl a výsledek tréninku.

Další pomůckou nejen pro silový trénink, může být overball – malý, měkký nafukovací míč. Často se využívá ke stlačení v dlaních, čímž se aktivně zapojují svaly prsou (*musculus pectoralis minor a major*), svaly paží (*musculus triceps brachii, musculus biceps brachii*), svaly hlubokého stabilizačního systému a ramenního pletence (*musculus deltoideus*). Overball se řadí mezi řadu balančních pomůcek, kterou je také bosu (*both side up = na obě strany*). Cvičení na bosu je vhodné pro tanečnický i sportovce, díky své využitelnosti v silovém, kondičním, koordinačním a kompenzačním tréninku.

¹² DELAVIER, Frédéric. *Posilování: anatomický průvodce*. 2. rozšířené vydání. Přeložil Štěpán TIMR. České Budějovice: Kopp, [2015]. ISBN 978-80-7232-470-5.

4. Mentální trénink

„Bojovník ví, že špatný přístup ho může připravit úplně o vše. Špatný přístup totiž neovlivňuje jen vaše pocity, ale i vaše výkony¹³.“

V rámci tréninku by se měl klást důraz také na myšlenky, pocity a vnitřní hlas jedince. Cílem mentálního tréninku je, aby si jedinec vytvořil představy úspěchu a pozitivního myšlení, které mohou vést k znatelnému zlepšení v praxi.

Někdo snáší stresové situace bez problému, ale někteří naopak velmi těžce. Pro tanečnický a sportovní je proto důležité, aby si zachovali zdravé sebevědomí a věřili v sebe samotné. Součástí obou oborů je důležitý vnitřní hlas, protože viditelně dokáže ovlivnit výkon. Když si jedinec bude představovat a věřit, že je nejlepší, stane se to skutečností. Psychická a fyzická schopnost musí být v rovnováze, stejně jako stavba těla.

Zajímavostí je, že při představě dostávají svaly nervové impulsy, ve stejných místech, jako při skutečném pohybu. Při provádění mentálního tréninku, je důležité, abychom mysleli pouze na to, že se nám výkon povede na sto procent. Snahou je, se zbavit negativního pohledu a myšlenek, ohledně svého sportovního nebo tanečního výkonu.

Součástí mentálního neboli psychologického tréninku, může být ideomotorický trénink a autogenní trénink.

4.1. Ideomotorický trénink

Pojem je možno přeložit jako „*představa pohybu*“. Může napomoci především sportovcům v technických disciplínách a tanečnickům k velkému zlepšení v taneční technice. Tento typ tréninku spočívá v tom, že si jedinec představuje některé z technických prvků tak často a realisticky, až se mohou stát skutečností. Pomocí

¹³ GONZALEZ, D. C. a Alice MCVEIGH. *Tajemství mentálního tréninku: jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0393-5, str.23

aktivní imaginace dochází k mikro kontrakci svalových partií, které podporují vykonání pohybu. Tréninkem může tanečník nebo sportovec dospět ke komplexní ideomotorické reakci, což je skutečné provedení pohybu.

4.2. Autogenní trénink

Tato metoda tréninku byla zpracována berlínským lékařem Johannes Heinrich Schultz¹⁴. Věnoval se hypnóze, při čemž zjistil, že řadu pocitů může člověk vyvolat i bez hypnotického stavu. Hlavním principem autogenního tréninku je relaxace tzn. uvolnění svalstva a duševní klid. Druhým důležitým principem je koncentrace tzn. soustředění se na určitou představu, která může ovlivnit organismus. Při vykonávání autogenního tréninku, je nutno docílit úplného zrelaxování lidského těla. Musí se dbát na klid v místnosti, urovnání myšlenek a navození úplného klidu těla. Jakmile se jedinci podaří navodit stav klidu, může pokračovat s dalším cvičením.

Autogenní trénink se skládá ze souboru šesti mentálních cvičení¹⁵, která se zaměřují na specifické tělesné reakce, o nichž se věří, že podporují zdraví těla a mysli. Během cvičení lze docílit odlišných pocitů, díky rozdílným představám. Jako první je pocit tíhy, který navodíme představou těžkých částí těla. Druhým cvičením je navození pocitu tepla, působícího na celé tělo. Třetím cvičením je klidný dech. Tohoto pocitu docílíme tak, že se naučíme manipulovat s vlastním dechem a jeho hloubkou. Mezi další cvičení patří srdce, teplo v břiše, chlad na čele. V každém cviku je nutno mít „čistou mysl“ a soustředit se pouze na své „JÁ“.

4.3. Relaxace

Relaxace je spjata s mentálním tréninkem, podporuje hlavně duševní a fyzické zdraví člověka. Pozitivně ovlivňuje mysl, náladu, připravenost a klid. Může pomáhat s problémy, jako je stres, úzkost, deprese, nespavost, únava a mimo jiné

¹⁴ Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) – studoval medicínu, byl lékař, psychoterapeut, profesor, zakladatel autogenního tréninku (r. 1926)

¹⁵ WEIMEROVÁ, Monika. *Relaxace*. www.dobrapsychiatrie.cz [online], (cit. 10. 4. 2022) <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace>

při potížích s koncentrací, pamětí a rozhodováním. Každý sportovec nebo tanečník, by se měl zabývat relaxačním cvičením minimálně 15 minut denně, ke zlepšení výkonů a psychickému naladění. Největším problémem je neinformovanost a nezkušenost studentů, ze strany pedagogů, ohledně odpočinku a správné relaxaci.

V dnešní době je několik druhů relaxačních cvičení. Hlavním cílem je dospět k uvolnění svalového napětí a mysli. Ke správnému provedení relaxace napomáhá klidné, hluboké a vědomé dýchání. Po správném provedení dechu, lze přejít k myšlenkám a vědomě provádět uvolnění svalů.

Mě osobně vyhovuje relaxační cvičení, při kterém postupným uvolňováním od konečku prstů, po všechny části těla, se tělo dostane do úplného uvolnění. Z vlastní zkušenosti vím, že každému člověku, ať už je to sportovec, tanečník nebo pouze rekreační sportovec, vyhovuje jiná relaxační metoda.

Zajímavou technikou je Jacobsonova¹⁶ progresivní svalová relaxace¹⁷, ve které se pracuje s cíleným zatnutím a uvolněním jednotlivých částí těla tak, aby v závěru prošlo celým tělem. Nazývá se progresivní, protože se při ní uvolňují svalové skupiny postupně. Relaxující by měl být schopen rozlišit stavy mezi napětím a uvolněním ve svalech, které se postupně rozšiřuje do celého těla. *Příklad: Zatněte pravou pěst, napětí prochází celou paží zhruba 10 sekund, dalších 20 sekund si uvědomujte uvolnění paže do podložky. Následně zatněte a uvědomte si břišní svaly, po 10 sekundách, napětí uvolněte. Zdvihnete obočí, tím se zapojí mimické svaly v oblasti čela, následně nechejte uvolňovat po dobu 20-30 sekund.*

Další z technik je řízená imaginace nebo vizualizace. Relaxující může svou imaginaci vést sám s vlastní myslí nebo se nechat vést hlasem lektora či pedagoga.

¹⁶ Edmund Jacobson (1888-1983) – americký lékař v interním a psychiatrickém lékařství a fyziolog

¹⁷Podle E. Jacobsona: Progressive muscle relaxation. Chicago: UC Press,1948. KB 2008 <https://www.pvsps.cz/data/2017/05/30/12/spmgr-materialy-vybraneptmetody-progresivnirelaxace.pdf?id=131>

5. Regenerace

Regenerace neboli zotavení je biologický proces, který vede k obnově psychických a tělesných sil, namáhaných tréninkem (zatížením). Regenerace není zahájena pouze po zátěži, ale prolíná se celým tréninkem. Zotavení lze chápat jako součást tréninku nebo lze využít jako samostatnou regenerační část.

Regenerace je často zaměňována s pojmem rehabilitace z důvodu, že se v obou technikách využívá podobných metod. Přikládám tabulku z knihy *Regenerace a výživa ve sportu*, ve které jsou znatelné rozdíly a cíle jednotlivých technik.¹⁸

REGENERACE	REHABILITACE
Součást tréninkového procesu	Celospolečenský proces
Odstraňování fyziologické únavy	Návratná péče
Soubor terapeutických prostředků a preventivních opatření k odstranění únavy	Soubor medicínských, diagnostických, terapeutických i preventivních opatření k obnovení maximální funkční zdatnosti jedince ovlivněného předchozím zraněním či onemocněním
Určeno pro zdravé	Určeno pro nemocné
Používají některé stejné prostředky	

Proces regenerace nemá pouze jeden úkol. Na zotavení se lze dívat ze dvou úhlů. Regeneraci můžeme vnímat jako komplex cvičení, cílených na obnovu funkčního organismu anebo jako velmi užitečnou, k prevenci pohybového aparátu.

Pro sportovce a tanečníky, kteří mají ve svých tréninkových plánech více než deset hodin pohybu týdně, je regenerace stejně důležitá jako samotný trénink. Výkony jedinců jsou samozřejmě ovlivněny dispozicemi, talentem, schopnostmi, tréninkovým plánem, fyzickou a kondiční silou, ale důležitou složkou je mimo jiné i samostatný odpočinek. Vzhledem k tomu, že se v kapitole zabývám pojmem

¹⁸ BERNACIKOVÁ, Martina, CACEK, Jan a DOVRTĚLOVÁ, Lenka. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-4, str. 10

regenerace, nelze nezmínit, že dobře zvolené regenerační prostředky urychlí dobu nutnou na odpočinek a mohou výrazně ovlivnit sportovní výkon jedince. U regenerace mohou být pedagogické, psychologické, biologické, fyzikální a farmakologické prostředky¹⁹. U pedagogických prostředků se klade důraz na pestrost tréninkových plánů, vhodné rozložení fyzických, mentálních a regeneračních částí tréninku. Psychologickými prostředky se rozumí duševní zdraví jedince, který by měl předcházet přebytečnému stresu a zvládat koordinaci emocí, především před výkonem. Nutnou součástí zdravého sportovce nebo tanečníka jsou biologické regenerační prostředky, jinak řečeno správná životospráva. Tyto prostředky zahrnují pitný režim, dostatečný příjem makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky) a mikroživin (minerály, vitamíny, stopové prvky).

Sportovci ve věku dospívání jsou z velké části ovlivněni svým trenérem nebo pedagogem. Proto je nutná vzdělanost pedagoga nejen ve svém oboru, ale měl by se zajímat i o následné komplikace přetrénování a jiné. V roli pedagoga nebo trenéra je nutné zvážit a naplánovat si rozložení tréninkových plánů včetně regenerace. Dle mého názoru, na sportovních školách a tanečních konzervatořích, chybí dostatečné zařazení regeneračních prostředků do tréninků.

5.1. Strečink

Strečink pochází z anglického slova *stretch*, což znamená roztažení, napětí, napínání nebo rozpínání. Správný strečink je účinný a nápomocný ke sportovním a tanečním výkonům. Tato metoda slouží k aktivaci celého těla, pro zvýšenou fyzickou zátěž, ale také pro běžný denní pohyb. Přirozeně a šetrně připraví svalstvo, oběhový systém a dýchací aparát pro funkční trénink. Protahování brání poškození svalových vláken a viditelně zlepšuje výkon jedince.

Vypsala jsem nejdůležitější body, které může pravidelný strečink přinést. Je jich spousta a všechny mají pozitivní vliv na zdraví člověka.

¹⁹ PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7, str. 42-43

Proč je strečink důležitý?

- Zvyšuje výkonnost
- Udržuje pružnost svalů a šlach
- Předchází svalové nerovnováze
- Zlepšuje ohebnost celého těla, včetně kloubu
- Působí preventivně proti svalovým a kloubním úrazům
- Zvyšuje odolnost
- Udržuje dobrou tělesnou i duševní kondici

Strečink lze rozdělit do několika odlišných skupin, podle stylu a dynamiky.

Statický strečink

Nejčastěji využívanou metodou je statický strečink, který rozvíjí flexibilitu jedince. Spočívá v protahování zvolené skupiny svalů a následné výdrž v určené pozici. Optimálně by výdrž měla trvat 15-45 sekund. Důležité je, aby se dotýčný nedostal do extrémního protažení, vedoucí k bolesti. Mohlo by dojít k mikro úrazům, například poškození svalů a šlach.

Dynamický strečink

Druhým typem je dynamický strečink²⁰. Tento typ slouží k protažení, ale zároveň rozehrátí, především v úvodní části tréninku. Využívá se rychlých pohybů a dynamických změn, v rozdílném tempu, které vyvolají protažení a zahřátí svalových skupin. Oproti statickému strečinku, se zde neklade důraz na výdrž, ale na dynamiku a aktivní provedení. Každý cvik by měl dosáhnout 8-10 opakování. Ze všech typů strečinku se řadí k nejméně účinným pro rozvoj flexibility. Velmi užitečným je pro rozvoj síly, vytrvalosti, fyzicky a rychlosti pohybu.

Důležité je zmínit, že hmitání v pozici není považováno za dynamický strečink. Jako příklad lze uvést prkno s odpérováním dolních končetin. Cvičící využívá odtlačení od dlaní a chodidel, aby udržel tělo vzpřímeně. Aktivním odtlačením od paží se povoluje napětí v dolních končetinách a následuje dosednutí na paty (dřep), dynamickým odrazem se navrácí tělo zpět do pozice prkna. Tento cvik opakujeme

²⁰ Sdružení autorů. *Strečink*. www.fsps.muni.cz [online], (zobrazeno: 10. 3. 2022) <https://www.fsps.muni.cz/strecink>

10x. Dochází k prohřátí celého těla a aktivní připravenosti na následující trénink, včetně posílení a zpevnění hlubokého stabilizačního systému.

Proprioceptivní neuromuskulární facilitace

Dalším typem je proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF). Než se dostanu k charakteristice protažení, vysvětlím název, který se skládá ze tří cizích slov.

- Propriocepce – signály ze svalových a šlachových receptorů
- Neuromuskulární – nervosvalový
- Facilitace – posílení, povzbuzení

Strečink vzniknul pro účely rehabilitačního lékařství (léčba ochrnutí). Jedná se o metodu, ve které se využívá kontrakce svalu, poté následuje fáze relaxace a následně protažení svalů. Protahovaný sval je nejprve stažen, poté následuje fáze natažení a opět fáze stažení. Jedním z příkladu je cvičení s partnerem. „V leže na zádech zvedněte nataženou nohu co nejvýše. Partner uchopí jednou rukou zezadu váš kotník, druhou zepředu přidržuje vaše koleno. Tlačíte nataženou nohou proti partnerově dlani. Postupně přidáváte na intenzitě, ovšem partner nesmí povolit. Tato fáze trvá 6-7 sekund. Poté nohu uvolníte a zapojením vlastních svalů ji zvedáte výše, přičemž partner stále klade odpor – ovšem jen do té míry, aby vám nebránil v pohybu. Tato fáze taktéž trvá 6-7 sekund. Obě fáze několikrát opakujete a postupně natahujete sval. Celková doba jednoho cvičení by neměla přesáhnout 2 minuty.“²¹

5.2. Fyzikální způsoby regenerace

Fyzikální terapie je oborem, při kterém jsou využívány různé druhy fyzikálních prostředků. Podle druhu energie se dělí do několika skupin. Vhodné prostředky regenerace pro pravidelně trénující jednotlivce jsou například mechanoterapie (masáže, koneziotejping), termoterapie (sauny, otužování), hydroterapie (vodní léčba) a elektroterapie (využití různých druhů elektrických proudů).²²

²¹ KOŽNAR, Vlastimil. *Protahování*. Web NoGravity [online], vydáno: 15.11. 2006 (cit. 8. 3. 2022) <https://vlastimilkoznar.webgarden.cz>

²² BERNACIKOVÁ, Martina, CACEK, Jan a DOVRTĚLOVÁ, Lenka. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-4, str. 145

Mechanoterapie

Tato oblast zahrnuje masáže, polohování kloubů, kinesiotejping a jiné. V dnešní době je několik druhů masáží, liší se svým zaměřením a cílem terapie. Patří mezi ně masáž klasická, kosmetická, regenerační, rekreační, sportovní, lymfatická, fasciální a mnoho dalších. Fasciální masáž neboli povrchová, je vhodná pro automasáž, kdy sportovec pomocí speciálních pomůcek (masážních válců a míčků), provádí regeneraci bez pomoci maséra.

Pro sportovce nebo tanečnický bych zvolila, jako nejúčinnější metodu, sportovní masáž. Není to ale pravidlem, z důvodu, že každé zranění si vyžaduje jinou péči. Je důležité o své tělo pečovat a vždy zvolit vhodný regenerační prostředek. Pojem masáž byl odvozen od slova „*massein*“, což v řečtině znamená hnětení, které je řazeno do základních hmatů masáže včetně tření, roztírání, tepání a chvění. Většinou se jedná o rozmasírování bolestivého místa pohybového aparátu.

Pro uklidnění bolesti a prevenci proti vážnému zranění je vhodný další druh regenerace – tejping. Funkce tejpingu jsou především zpevňovací, uvolňovací a lymfatická. Účinně zpevní a stimuluje svalstvo a šlachy, před ochabnutím. Tato metoda je známá aplikací pružných tejpů, které mají při správné aplikaci velký potenciál pro podporu pohybového aparátu.

Termoterapie

Již zmiňovaným vhodným regeneračním prostředkem jsou termoterapie, které lze rozdělit na pozitivní, negativní a kontrastní. Pojem pozitivní procedura neboli ohřívání zahrnuje například termální koupele a sauny. Negativní procedurou se rozumí ochlazování (otužování) a kontrastní, střídání ochlazení a ohřívání.

Přínosem termoterapie může být prevence chorob respiračního onemocnění, migrény, kožních problémů, bolesti svalů a kloubu. U sportovců a tanečnicků může efektivně podpořit a urychlit po zátěžovou regeneraci.

Využití vhodně zvolené terapie, může ovlivnit délku regenerace a nastartovat pohybový aparát pro následný výkon. Díky fyzikálním způsobům regenerace může sportovec nebo tanečník využívat své tělo efektivně a zdravě ve svém oboru i běžném životě.

5.3. Pohybové způsoby regenerace

Mezi další způsob regenerace, který je bližší především tanečnickům jsou pohybové způsoby. Je to jeden z nejpřirozenějších způsobů regenerace pro obnovu sil a odstranění únavy. Mezi pohybové prostředky se řadí kompenzační cvičení a doplňkové sporty nebo taneční techniky. Pro ujasnění vysvětlím rozdíl mezi pojmem kompenzace a regenerace. *„Pod pojmem kompenzace rozumíme proces, kterým organismus vyrovnává určitou poruchu nebo snížení funkce některého z orgánů. Jde tedy o udržení stavu jako celku. Regeneraci chápeme jako obnovení, uvedení do původního stavu. Je to tedy biologický proces, jehož úkolem je vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností jednotlivých orgánů a celého organismu.“*²³

Kompenzační cvičení

Jedná se o poměrně jednoduchá cvičení, kterými můžeme docílit psychického klidu, nápravě chybných stereotypů, lepší pohyblivosti a odolnosti kloubů a svalové flexibility. Zařazení kompenzačních cvičení do tréninkových plánů, by se mělo stát pravidlem. Nejen, že pozitivně ovlivňuje „nástroj“ sportovce nebo tanečníka, ale odbourává nevhodné stereotypy, spojené s přirozeným postavením těla.

Kompenzační cvičení se dělí na uvolňovací, protahovací, posilovací, dechové a relaxační. Cílem uvolňovací skupiny je zlepšení kloubní mobility, uvolnění svalového napětí a ztuhlosti kloubů. U protahovacího cvičení se soustředíme na rozvoj svalové flexibility a dosažení fyziologické délky antagonistů a synergistů. Posilovací, kompenzační cvičení se soustředí na posílení ochablých svalů, především agonistů a jejich funkční zapojení do pohybů. Upřednostňují se především dynamická cvičení, nejprve bez zátěže a poté se zátěží s vhodnými pomůckami. Při kompenzačním cvičení je výsledkem také psychické uvolnění a vyrovnanost sportovce či tanečníka.

Důležité je zmínit, že se tato metoda často provádí s balančními pomůckami, odporovými gumami, masážními balónky nebo s posilovacími stroji. Balanční

²³ BERNACIKOVÁ, Martina, CACEK, Jan a DOVRTĚLOVÁ, Lenka. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-4, str. 171

pomůcky jsou vhodné, především pro posílení HSS a správné stability chodidla. Pro tanečníky mohou efektivně pomoci ke zlepšení rovnováhy, která je velmi důležitá například v technikách klasického a moderního tance. Díky pomůckám můžeme docílit lepší flexibility, koordinace a rychlejších výsledků při posilovacích, protahovacích a uvolňovacích metodách.

Doplňkové sporty

Je to druh sportu, který si dotyčný zvolí podle daného oboru, který vykonává. Při výběru je nutné dbát na opačné zatížení pohybového aparátu, než je využíváno při výkonnostním sportu. Například atlet se zaměřením na vytrvalostní pohybovou aktivitu aerobního charakteru, si zvolí jako doplňkový sport míčový (volejbal, basketbal, házená) nebo raketový (tenis, badminton, squash), při kterých převládá anaerobní aktivita. U aktivních tanečníků může být jako doplňkový sport plavání, silový trénink nebo naopak vytrvalostní běh, při kterém se dostává tanečník do jiných zón srdeční tepové frekvence, než je známo u jeho každodenního tréninku. Jako vhodný doplněk pro tanečníka klasického tance, můžeme využít i jiných tanečních technik například street dance, lidový tanec, pilates a jóga.

Dalším aspektem pro správně zvolený doplňkový sport je lateralita, kdy je cílem rovnoměrné zatížení pohybového aparátu. Například tenisový a hokejový hráči zatěžují pravidelně jednu stranu těla více než druhou a dochází tak k nerovnováze tělesné struktury. U tanečníků je známo, že se pravidelně veškerá cvičení provádějí na obě strany, z důvodu lepšího rozvoje pravé a levé hemisféry. Sportovci, kteří zařazují do svého tréninku cvičení s rovnoměrným zatížením, jsou častěji schopni se přizpůsobit k plnění jakýchkoli pohybových úkolů.

Ať už si vybíráme doplňkový sport podle lateralit, zatížení nebo oblíbenosti, důležitým faktem je, že musí být zvolen tak, aby působil jako odreagování, relaxace, zábava, koníček a odpočinek.

5.4. Rozhovor s fyzioterapeutem

Součástí mého tréninkového plánu jsou především fyzikální regenerační prostředky typu mechanoterapie – konkrétně sportovní masáž. Během své návštěvy u profesionálního maséra jsem udělala rozhovor s panem Josefem Fuchsem, který vystudoval lékařskou fakultu, obor fyzioterapie. Profesionálně se masáži věnuje 7 let a své vzdělání obohatil o několik certifikovaných kurzů.

Otázka:

Charakterizujte povolání sportovního fyzioterapeuta?

Odpověď:

„Věnuji se převážně nápravě lidského těla a funkčnosti pohybového aparátu. Používám baňkování, tejpování, grastonovou metodu, hypervolt, infračervený panel, rockblady a začleňuji více druhů masáží. Výsledkem grastonové metody je odstranění zjizvené tkáně a obnovení elasticity svalů, podobně jako za použití rockblady. Mou nejnovější pomůckou je fotobiomodulační led panel neboli infračervený panel, který snižuje zánětlivost, tlumí bolest, podporuje tvorbu kolagenu, zvyšuje výkon při sportu aj. Mým hlavním cílem je klientovi dopřát, aby mohl plnohodnotně a bez bolesti fungovat, ve svém každodenním životě.“

Otázka:

Jaký je rozdíl mezi klasickou masáží a sportovní masáží, pomocí pomůcek?

Odpověď:

„Klasická masáž je jemnější a uvolňuje především emocionální napětí člověka. Častou chybou je, že maséři mají pouze několika měsíční kurzy s nedostatkem vědomostí z oboru lékařství a anatomie. Takovým terapeutům stačí znalost základních technik, kterými se řídí ve své práci. Oproti tomu, fyzioterapeutická (sportovní) masáž je především o nápravě přetíženého pohybového aparátu a vhodným regeneračním prostředkem pro výkonnostní sportovce. Zaměřuji se na trajektorii svalových vláken a masíruji od jejich začátku až po úpon.“

Otázka:

Máte ve své práci zkušenosti se sportovci? O jaké druhy sportu se jedná?

Odpověď:

„Ano mám, mými klienty jsou převážně profesionální sportovci. Jedná se o kulturistiku, trojboj, atletiku, hokejisty, strongmany a jiné. Spolupracuji s Národním divadlem moravskoslezským, tudíž se setkávám mimo jiné i s profesionálními tanečníky.“

Otázka:

Máte zkušenost s atlety? Pokud ano, jste schopen charakterizovat jejich nejčastější potíže?

Odpověď:

„Ano, mými klienti jsou i atleti. Problémy je potkávají převážně ve starším věku nebo v momentě, kdy se přestanou sportu naplno věnovat. Jejich svalstvo začíná ochabovat a zdravotní potíže vycházejí na povrch. Nejčastější problémy jsou v oblasti beder, krční páteře a kotníků.“

Otázka:

Vzhledem k tomu, že máte zkušenost i s tanečníky, jste schopen charakterizovat jejich nejčastější potíže / přetížení?

Odpověď:

„Mezi nejčastější problémy tanečníků je přetížení bederní oblasti, lýtkových svalů a kloubní potíže – kolena, kotníky a kyčelní klouby. U tanečníku se setkávám také s jednostranným přetížením zádových svalů.“

Otázka:

Poznáte podle stavby těla, zda před vámi stojí tanečník nebo atlet?

Odpověď:

„Většinou ano. Podle chůze, svalů dolních končetin a stavby jejich těla. Není to pravidlem, ale občas jednoduše rozeznatelné.“

Otázka:

Co je podle Vás nejúčinnější regenerace pro člověka s velkou fyzickou zátěží? Jak často je vhodná regenerace v podobě masáže?

Odpověď:

„Nejúčinnější regenerační prostředky jsou pravidelné masáže, sauna, odpočinek a relaxace – vše lze považovat za prevenci zranění. Masáž by měl každý sportovec zařazovat do svého tréninkového plánu alespoň jednou měsíčně – ideálem je jednou za čtrnáct dní.“

Otázka:

Který druh regenerace naopak nedoporučujete?

Odpověď:

„Já osobně sportovcům, tanečnickům a všem jedincům nedoporučuji dlouhou teplou vanu. Tenhle prostředek regenerace nelze považovat za vhodný, z důvodu rozšíření zánětu v těle nebo přetíženého svalstva.“

6. Závěr

Závěrem bakalářské práce bych chtěla shrnout podobnosti, rozdíly a vzájemné ovlivnění tanečníků a sportovců. Vzhledem k mému zaměření, jsem mnoho informací čerpala z vlastních zkušeností, přednášek, prezentací, doplňkových seminářů a kurzů, se zaměřením na sportovní tréninky, kterých jsem se během studia pravidelně účastnila.

Na základě porovnání týdenních tréninkových plánů dvou studentek, lze říct, že se z velké části liší jejich časová náročnost tréninku. Tanečník svůj trénink vykonává, v porovnání se sportovcem zhruba o 39 % / času týdně více. Časté opakování a dlouhodobý trénink sice vede k profesionalitě, ale také k přetrénování. V obou oborech je velká absence regeneračního, relaxačního a mentálního tréninku, který by měl být zařazován do tréninkových plánů každého jedince. Nutno vyzdvihnout, že se do některých tanečních tréninků, oproti sportovcům, zařazují relaxační cvičení. Z regeneračních prostředků bych pro obě disciplíny doporučila především mechanoterapie, tzn. pravidelné navštěvování fyzioterapeuta, sportovního maséra nebo saunování. Z pohledu profesionálního fyzioterapeuta jsou u obou oborů časté problémy v oblasti beder a kloubů, především přetížení kotníků a kolen. Doporučená návštěva u sportovního maséra je alespoň dvakrát do měsíce.

Mým snem je, aby byli studenti vychovávaní a učení péči o své tělo, včetně regeneračních a relaxačních prostředků. Díky tomuto vzdělání by se mohlo předejít fyzickému, ale i duševnímu zranění. Každý jedinec, který se zabývá pohybem na vysoké úrovni, by měl znát a pečovat o svůj „nástroj“ tzn. lidské tělo, které je schopno pomocí zdravých kostí, kloubů, svalů, duše a mnoho dalšího, vykonávat fyzicky náročné tréninky.

Vzájemné propojení oborů, by podle mého názoru, mohlo dovést studenty k lepšímu provedení pohybu, ať už je dotyčný sportovec nebo tanečník. Zařazením sportovního tréninku do tanečních technik, můžeme dospět ke zlepšení kondice, vytrvalosti a síly tanečníků. Pravdou je, že se v některých souborech současného tance, zařazují pravidelné posilovací tréninky, včetně kondičních cvičení v aerobní zóně. Na sportovních a tanečních školách se bohužel na dostatečné vybudování síly a vytrvalosti zapomíná. Stejně tak jako sportovní trénink pozitivně ovlivňuje tanečního jedince, můžeme pomocí tanečních technik docílit zlepšení výkonnosti

sportovce. Zařazením tanečního tréninku se zlepšuje koordinace, stabilita, a především flexibilita jedince. Z toho vyplývá, že není cílem, aby každý vykonával vše, ale nutno vybalancovat poměr mezi technickým tréninkem svého oboru, silovým, kondičním, relaxačním a regeneračním tréninkem.

Doufám, že svou práci přispěje ke vzdělanosti o typech sportovního a tanečního tréninku, o zařazení metod mentálního tréninku a využití vhodných regeneračních prostředků pro zdraví, výkon a dlouhodobou udržitelnost. Díky zpracování bakalářské práce jsem si objasnila především rozdíly, podobnosti a jednotlivé části tréninkových plánů.

7. Prameny a literatura

1. BENSON, Roy a Declan CONNOLLY. *Trénink podle srdeční frekvence: jak zvýšit kondici, vytrvalost, laktátový práh, výkon*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4036-2.
2. BERNACIKOVÁ, Martina, CACEK, Jan a DOVRTĚLOVÁ, Lenka. *Regenerace a výživa ve sportu*. 3., doplněné vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2020. ISBN 978-80-210-9725-4.
3. DELAVIER, Frédéric. *Posilování: anatomický průvodce*. 2. rozšířené vydání. Přeložil Štěpán TIMR. České Budějovice: Kopp, [2015]. ISBN 978-80-7232-470-5.
4. GONZALEZ, D. C. a Alice MCVEIGH. *Tajemství mentálního tréninku: jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0393-5.
5. HOVOŘÁK, Vlastimil. *Mentální trénink a jeho vliv na rozvoj osobnosti mladého sportovce*. Diplomová práce, Brno: Masarykova univerzita, 2008
6. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2.
7. PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
8. PERIČ, Tomáš. *Základy sportovního tréninku (podklady pro přednášky školení trenérů)*.
9. ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, [2018]. ISBN 978-80-905685-5-6.

10. VILIKUS, Zdeněk. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Třetí, přepracované vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4455-4.
11. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

Elektronické zdroje:

1. KOŽNAR, Vlastimil. *Protahování*. Web NoGravity 15.11. 2006 [online], cit. 8. 3. 2022
<https://vlastimilkoznar.webgarden.cz/rubriky/kickbox/strecink/dynamicky-strecink>
2. LOSKOT, Petr. *HIIT zlepšuje kondici. Jak na něj?* www.aktin.cz 13. 5. 2021 [online], cit. 12. 4. 2022 <https://aktin.cz/hiit-spolehlive-spaluje-tuky-a-zlepsuje-kondici-jak-na-nej>
3. SDRUŽENÍ AUTORŮ. *Strečink*. www.fsps.muni.cz [online], cit. 10. 3. 2022
<https://www.fsps.muni.cz/strecink>
4. SKUPINA PŘÁTEL LEHKÉHO ŠLAPÁNÍ. *Bežecký trénink* 17.2. 2020 [online], cit. 23.3. 2022 <https://satna.sportobchod.cz/bezecky-trenink-typy-behu/>
5. VAŠÁKOVÁ, Martina. *Správný strečink*. www.aktin.cz 22. 12. 2011 [online], cit. 10. 3. 2022 <https://aktin.cz/spravny-strecink>
6. WEIMEROVÁ, Monika. *Relaxace*. www.dobrapsychiatrie.cz [online], cit. 10. 4. 2022 <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/uvodni-informace>