

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta Pedagogická

Centrum tělesné výchovy a sportu

**Sportovní příprava dětí ve věku 8-10 let se
zaměřením na Disco Dance**

Bakalářská práce

Markéta Hegerová

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni.....Podpis.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Tereze Fajfrlíkové za její pomoc, podporu a trpělivost při psaní této bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod	6
2	<i>Teoretická část východiska dané problematiky.....</i>	8
2.1	Charakteristika mladšího školního věku	8
2.1.1	Vliv tanečních aktivit na vývoj dětí od 8 do 10 let.....	10
2.2	Jednotlivé složky sportovní přípravy	11
2.2.1	Kondiční složka sportovní přípravy.....	13
2.2.2	Technická složka sportovní přípravy.....	17
2.2.3	Psychologická sportovní příprava TADY	20
2.2.4	Taktická příprava	21
2.3	Charakteristika Disco Dance.....	23
2.4	Soutěže, kterých se TCO DANCE PLZEŇ účastní	25
2.4.1	Taneční Skupina Roku.....	25
2.4.2	Czech Dance Tour (CDT)	25
2.4.3	Czech Dance Master (CDM).....	26
2.5	Metody výuky tance	27
3	<i>Cíle a úkoly práce.....</i>	29
4	<i>Metodika práce</i>	30
5	<i>Výsledky.....</i>	31
5.1	Kondiční příprava	32
5.2	Technická příprava	37
5.3	Taktická příprava.....	44
5.4	Psychologická příprava	45
5.5	Ukázka tréninkové jednotky	46
6	<i>Diskuze.....</i>	48
7	<i>Závěr.....</i>	52
8	<i>Resumé, Summary.....</i>	53
9	<i>Seznam literatury</i>	54

Seznam obrázků a tabulek.....	58
Přílohy.....	I

1 Úvod

Dané téma jsem si zvolila, protože již před patnácti lety jsem našla vášeň a zálibu v tancování. To dnes vypovídá o pevném a dlouhodobém vztahu k tanci, který u mne stále přetrvává. A právě díky mé zálibě a tvrdé práci mám možnost již šestým rokem působit i jako trenér v taneční skupině TCO DANCE Plzeň. Mám šestiletou praxi s dětmi staršího i mladšího školního věku, ale mým dnešním týmem jsou děti mladšího školního věku. A právě na tomto týmu bych ráda popsala a zrealizovala kompletní sportovní přípravu na taneční soutěž.

S potřebou provádět rytmické pohyby se neustále setkáváme. Rytmické pohyby jsou charakteristické pro mnoho sportů. Životní zkušenost ukazuje, že fyzická kvalita, kterou nazýváme obratnost a koordinace pohybů, je nedílnou vlastností našeho každodenního i sportovního života. K rozvoji této komplexní kvality přispívá sport jako je např. tanec, který napomáhá rozvoji motoriky, formování krásy pohybů, obsahuje prvky umění a umožňuje rozvíjet morální i duchovní stránku člověka (Odstrčil, 2004).

Podle údajů z knihy „Tanec v České republice“, byla taneční a pohybová výchova zařazena do nabídky RVP pro ZŠ pouze jako doplňkový předmět (Návrátová, 2010). To je taky jeden z důvodů, proč budu psát o tancování. Tanec je alespoň jako doplňkovým předmětem na školách a řeší se ve školství čím dál více. To poukazuje na jeho důležitost a všestranný rozvoj dětí.

Tančit je možné kdykoliv, kdekoliv a jakkoliv. Mým tématem je sportovní tanec, který si děti mohou zvolit jen jako volnočasovou aktivitu nebo jako vrcholový sport. A právě vrcholový tanec obsahuje konkrétní sportovní přípravu. Důvodem, proč chci popsat obsah přípravy v Disco Dance je podceňování tance jako sportu. Dovalil rozlišuje přípravu kondiční, technickou, taktickou a psychologickou. V tancování bude nejvíce obsáhlá příprava kondiční a technická, neboť jsou nejvíce důležité pro podání maximálního výkonu se správnou technikou. Náročnost a objemnost je součástí všech jednotlivých příprav. To bude mým cílem objasnit a vysvětlit jednotlivé složky taneční přípravy (Dovalil, 2008).

Umění choreografie je jev, který má dlouhou historii vývoje. V jádru jeho vzniku leží neodolatelná touha člověka po rytmickém pohybu, potřeba vyjádřit své emoce pomocí plasticity, harmonicky propojující pohyb a hudbu.

Tanec má na člověka mnohostranný vliv, což je dáno samotnou povahou tance jako syntetické umělecké formy. Ovlivňování rozvoje emocionální sféry jedince, zdokonalování lidského těla po fyzické stránce, duchovní výchova prostřednictvím hudby, to jsou jen některé

z vlastností tance, tanec pomáhá získat sebevědomí, dává podněty k sebezdokonalování a k neustálému rozvoji. Lidstvo se v různých fázích svého vývoje neustále obracelo k tanci jako k univerzálnímu prostředku výchovy těla i duše člověka – prostředku k harmonizaci výchovy jedince (Chroustová, 2003).

K dnešnímu dni lze "disco" klasifikovat jako sportovní tanec. Disco je tanec, který kombinuje taneční pohyby s prvky gymnastiky a množstvím skoků do rychlého hudebního tempa, bez použití prvků akrobacie (Outratova, 2009).

Hlavní cílem bakalářské práce bude popis a realizace sportovní přípravy dětí ve věku 8-10 let se zaměřením na Disco Dance v taneční skupině TCO DANCE Plzeň. Sportovní příprava bude vytvořena na základě studia odborných publikací, článků a internetových zdrojů. Dále budu čerpat z mých vlastních zkušeností, které jsem získala za 10 let praxe. Příprava bude realizována a objektivně zhodnocena na základě výsledků ze soutěží.

Teoretická východiska budou obsahovat charakteristiku mladšího školního věku, sportovní přípravy a tanečního stylu Disco Dance, jaké jsou jeho počátky vzniku, působnost a pravidla. Tento styl má soutěžní jednotky v sólech, v duetech a v menších a větších skupinách.

Moje sportovní příprava bude zaměřena na skupinu, kterou tvoří 24 dětí. Jako každá příprava obsahuje i taneční příprava roční tréninkový cyklus a tréninkovou jednotku. Součástí ročního cyklu je letní a zimní soustředění, pravidelné tréninky, individuální tréninky a soutěže. Cílem těchto jednotek je splnit technickou přípravu, kondiční přípravu, psychologickou přípravu a taktickou přípravu. Obsah jednotlivých příprav Vám kompletně přiblížím.

2 Teoretická část východiska dané problematiky

2.1 Charakteristika mladšího školního věku

V průběhu relativně dlouhého vývoje dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Mladší školní věk je od 6-10 let a je vnitřně rozdělen do dvou samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství (Perič, 2012).

Erikson (2002) označil tuto vývojovou etapu jako období snaživosti a iniciativy, kdy si dítě utváří smysl pro píli a pracovitost. Dítě si dokazuje svou vlastní hodnotu Především výkonem, zažívá pocity sounáležitosti, poznává nové věci a okolní svět.

Abychom pochopili mechanismus vlivu na dětský organismus v procesu tanečního sportu, je nutné si ujasnit následující pojmy jako je tělesný vývoj dětí, psychický vývoj, motorická aktivita, sociální vývoj a některé další. Tělesným vývojem se rozumí kvalitativní změny v organismu dítěte, spočívající ve vývoji jeho složení, tzn. vývoji stavby a funkce všech tkání a orgánů, vzájemných vztahů a regulačních procesů (Křištofič, 2006).

Pro každodenní hodnocení tělesného vývoje dětí v procesu pedagogické činnosti stačí vzít v úvahu hlavní antropometrické ukazatele: tělesnou výšku a hmotnost, které se v různých fázích ontogeneze mění s různou intenzitou. Důležitým rysem tělesného vývoje je tedy nejen stanovení všech jeho věkových změn, ale také zohlednění dialektické interakce dědičných, sociálních a sociálně-ekologických faktorů (Křištofič, 2006).

V tomto období dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Krevní oběh, plíce a vitální kapacita plic se zvětšuje. Mozek má ukončen vývoj již před začátkem tohoto období. Nejvíce dozrávají nervové struktury v mozkové kůře, a vznikají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Díky tomu se schopnost učit se novým pohybům formuje již kolem 6 let. Zároveň se díky plasticitě nervového systému a pohyblivosti procesů vytváří v tomto období příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních pohybů (Perič, 2012). Komplexní působení na nervosvalový aparát a emoční sféru činí sportovní tanec atraktivním pro eliminaci a prevenci zdravotních odchylek zúčastněných. Zvyšuje se jejich motorická aktivita, zlepšuje se držení těla, snižuje se nadváha, objevuje se dobrá nálada. Sportovní tanec umožňuje správné držení těla, harmonicky ho rozvíjí. Aktivně ovlivňuje činnost kardiovaskulárního a dýchacího systému a pohybové aktivity jako je chůze, běh, jízda na kole atd., které ke správnému rozvoji rovněž přispívají (Návrátová, 2010).

Pravidelné změny související s věkem ovlivňují všechny úrovně organizace těla: biochemické, morfologické, funkční, mentální a další. V procesu individuálního vývoje se

lidské tělo mění jako celek. Jeho struktura a funkční vlastnosti jsou způsobeny interakcí všech orgánů a systémů (Stackeová, 2008).

V mladším školním věku přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a nerozumí tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Proto některé trenérské proklamace k dětem (např. „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný“) mají jen minimální účinek. Veškerou činnosti dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost (Perič, 2008).

Velký vliv na vývoj v takovém období má sociální prostředí čili kolektiv, ve kterém se dítě pohybuje. Je s tím spojený vstup do školy, což znamená socializace do nového prostředí. Dostane se mezi své vrstevníky, kde dochází k formování vzájemných vztahů, k budování svého postavení a zároveň určitá soutěživost mezi dětmi. Koncem tohoto období nastává fáze kritičnosti. Ať už negativní hodnocení událostí, ale také se snižuje respekt k dospělým. Má již osvojené návyky a prohlubuje své zájmy a zapojení do skupin (Perič, 2012).

V pohybovém vývoji je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dětská motorika postrádá úspornost pohybu. Proto jsou často neposedné a k jednomu pohybu přidávají dalších několik přebytečných pohybů. Rozdíl rozvoje motoriky je hlavně u dětí mezi osmi a deseti a deseti a dvanácti lety. Období mezi osmi a deseti lety se nazývá často: „**zlatým věkem motoriky**“, který lze charakterizovat jako období rychlého učení novým pohybům (Thorová, 2015).

Vyhovující jsou cviky na rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Je třeba cviky názorně a dobře předvést, protože děti se nejvíce učí napodobováním (Křištofič, 2006). To je u taneční přípravy to nejdůležitější. Veškeré kroky a cviky jim musím detailně a pomalu předvádět. Podle Periče (2012) je hlavním rysem sportovní přípravy dětí přípravný charakter, během kterého se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon. Protože děti ještě nejsou dospělé, měl by si trenér či pedagog klást nejen otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené mladšímu školnímu věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Důležité také je, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců.

2.1.1 Vliv tanečních aktivit na vývoj dětí od 8 do 10 let

Pro správnou výchovu dětí je nutné mít představu o věkových charakteristikách jejich vývoje. Období základní školy od 6 do 10 let je nejdůležitějším obdobím ve vývoji těla a formování osobnosti. V moderním systému veřejného školství nastala situace, kdy se prvňáčci ve škole liší především tempem individuálního rozvoje (Dovalil, 2009).

Taneční činnost v základní škole má významný vliv na tempo a kvalitu tělesného rozvoje. Je známo, že tanec díky neustálým fyzickým cvičením rozvíjí svaly a dodává tělu pružnost, takže je silným faktorem ovlivňujícím vývoj dětského organismu (Návrátová, 2010).

Emoční inteligence hraje důležitou roli v mezilidských vztazích a je možné ji ovlivnit. Tanec kladně působí na dětskou emocionalitu a podporuje schopnost empatie. Děti se zde učí vyjadřovat své city, pocity a nálady nikoli slovy, ale pohybem, postojem a výrazem. Učí se také vnímat pohybové sdělení druhého. To může být pro mnohé děti přijatelnější než verbální projev a jeho vnímání, a proto by každé dítě mělo dostat k tanci příležitost (Chroustová, 2003).

Fyzická zátěž dětského organismu při tréninku mladých tanečnicků se svou intenzitou téměř vyrovná zátěži mladých sportovců. O vlivu pohybové aktivity na zdraví školáků ví každý. Mezi každodenní pohybovou aktivitou a zdravím dětí existuje úzký vztah. Pohybový deficit neboli hypokineze způsobuje různé morfologické a funkční změny v těle. Ale tanečníci se naopak vyznačují hyperkinézou, tedy nadměrnou motorickou aktivitou. Hlavní příčinou je časná specializace dětí na tanec a vysoká intenzita pohybové aktivity při tréninku. Hyperkinéza je charakterizována specifickým komplexem funkčních poruch a změn zdravotního stavu dítěte, zejména v souvislosti s přepracováním. Při přijetí dítěte do taneční školy se to často stává příčinou nesprávného držení těla. Samotné lekce sportovního tance jsou v tomto případě důležitým korektivním faktorem ve fyzičce (Perič, 2012).

V důsledku namáhavé zátěže dochází v těle k řadě změn: k úbytku jeho energetických, a enzymových zdrojů, ke změně chemického složení krve, k hromadění produktů rozkladu a podobně. To vše vede ke změně celkového fyzického stavu zúčastněných, k výskytu pocitu únavy a poklesu pracovní kapacity. Například kyčelní klouby mladého tanečníka mají mnohem větší rozsah pohybu než klouby ostatní lidí a je zde rovněž přítomna větší everze nohou, která je hlavní podmínkou pro provedení tance a rozvíjí se tvrdou prací od raného mládí. Větší everze nohou je umožněna na základě přítomnosti vrozeného mělkého acetabula, na dobré supinaci stehna a bérce v kolenním kloubu a relaxaci pronátorů stehna. Silný záklon pánve vzad vede ke vzniku bederní lordózy, což má za následek rychlou svalovou únavu, zploštění zad a různé patologické změny. Velká pohyblivost páteře přispívá k vytvoření aplomb – stability v široké

škále pozic a pohybů tance. Většina mladých tanečníků vykazuje hrudní kyfózu a bederní lordózu. Zdá se rovná, s krásnými rovnými liniemi (Stackeová, 2008).

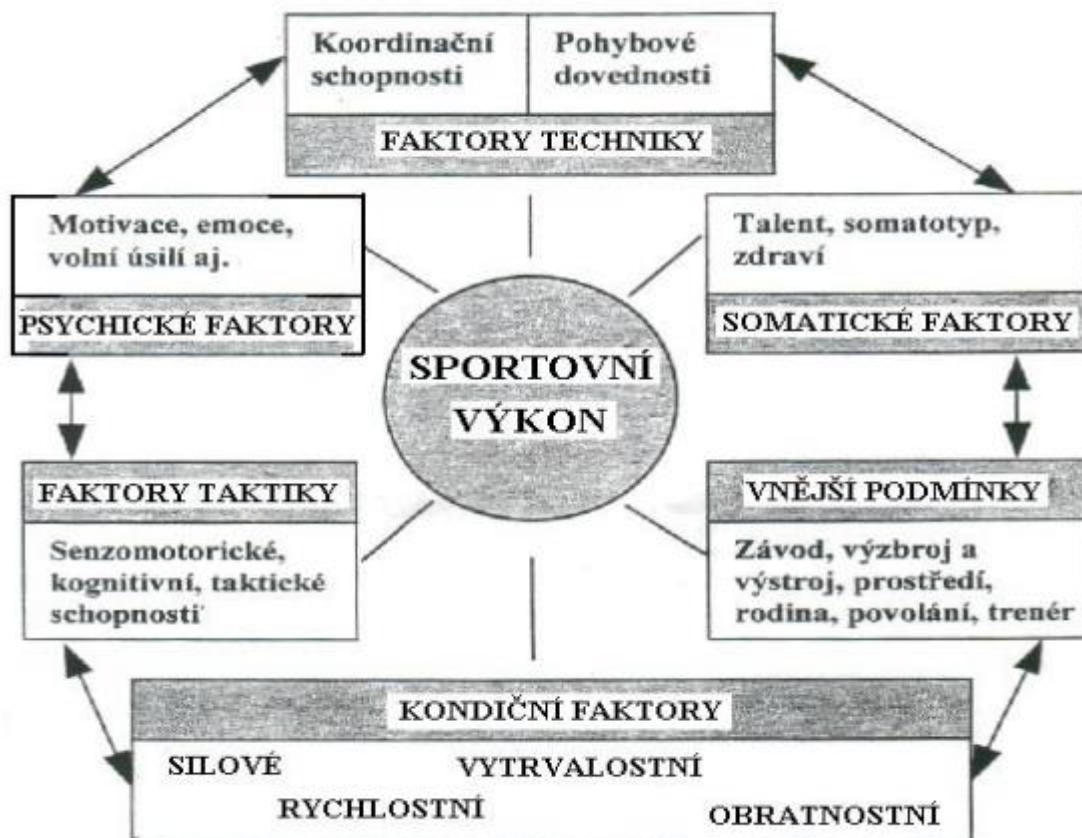
Dle Gallowaye (2007) ovlivňuje pohybová aktivita pozitivně imunitní systém dítěte a je důležitá pro stavbu zdravých kostí – zvyšuje nárůst množství kostních minerálů a tím i pevnost kostí.

Chodidlo je nejvariabilnější částí kostry, najdeme zde i nadpočetné kosti. Při sportovním tanci nesou dolní končetiny velkou zátěž. Trenéři by si měli uvědomit, že proces osifikace u dětí ještě není dokončen. Proto je ve třídě nutné věnovat větší pozornost cvičení, které pomáhá posilovat chodidla (Langmajer a Krejčíková, 2006).

2.2 Jednotlivé složky sportovní přípravy

Podle Křištofiče (2006) sportovní trénink tradičně zahrnuje tyto čtyři typy: tělesný, technický, taktický a psychologický. Zatímco Dovalil (2009) rozděluje složky na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou. Ale každý sport má své vlastní složky, které jsou stejně důležité jako výše uvedené typy specifického tréninku. U tanečních sportů je také důležitá hudební a choreografická příprava, kondiční a technická příprava.

V teorii a metodice moderního sportovního tréninku existuje několik hlavních typů tréninku pro sportovce: technické (utváření motoriky, znalostí a dovedností v procesu tréninku), fyzické (výchova síly, rychlosti, obratnosti, flexibility, vytrvalosti), psychologické (speciální metody zdokonalování - autohypnóza, introspekce, prvky ideomotorického tréninku), taktické (taktické metody soutěžních činností, tj. schopnost "pracovat pro diváka", dosažení cíle za určitých podmínek, rychlé posouzení situace a vědomé jednání), teoretické (soutěžní řád, systém hodnocení rozhodčích), funkční (cvičení pro nácvik systémů - zrakový, sluchový, vestibulární analyzátor, kardiovaskulární a dýchací systém těla) (Piňos, 2007) (Obrázek 1).



Obrázek 1: Struktura základních typů tréninku v tanečních sportech (Piños, 2007)

Každý z těchto typů tréninku umožňuje cílevědomě rozvíjet schopnosti profesionálního tanečníka, podporovat fyzický a estetický vývoj dítěte.

Cílem základní hudební průpravy je nejen seznámení se základy hudební gramotnosti a rozvíjení smysl pro rytmus, ale také, což je velmi důležité, rozvíjení schopnosti naslouchat a chápat podstatu hudebního doprovodu, aby bylo možné vědomě vyjadřovat charakter a „intonaci“ hudby prostřednictvím motorických akcí v budoucnosti. Kromě toho je důležité naučit se analyzovat nabízený hudební doprovod na soutěžích, protože často nabízené rytmy a povaha hudby, zejména v tancích latinskoamerického programu, neodpovídají stylu programových tanců, ale jsou nahrazovány podobnými (např. často zní hudba k tanci samba mambo nebo salsa) (Odstrčil, 2004).

Účelem základního choreografického výcviku je rozvíjet kulturu pohybů, schopnost a dovednost držet v určité pozici záda, paže a hlavu, rozvíjet amplitudu pohybů a sílu. V této fázi je velmi důležité seznámit tanečnický s prvky lidového tance, upozornit je na různorodost pohybů na různorodou hudbu. Při studiu historických a lidových tanců je vhodné zaměřit pozornost studentů na dosažení emocionality a expresivity pohybů a jejich koordinaci s

povahou hudby. Prostřednictvím výuky těchto tanců si studenti rozvíjejí schopnost vyjádřit své emoce v souladu s hudbou prostřednictvím motorických akcí (Perič, 2012).

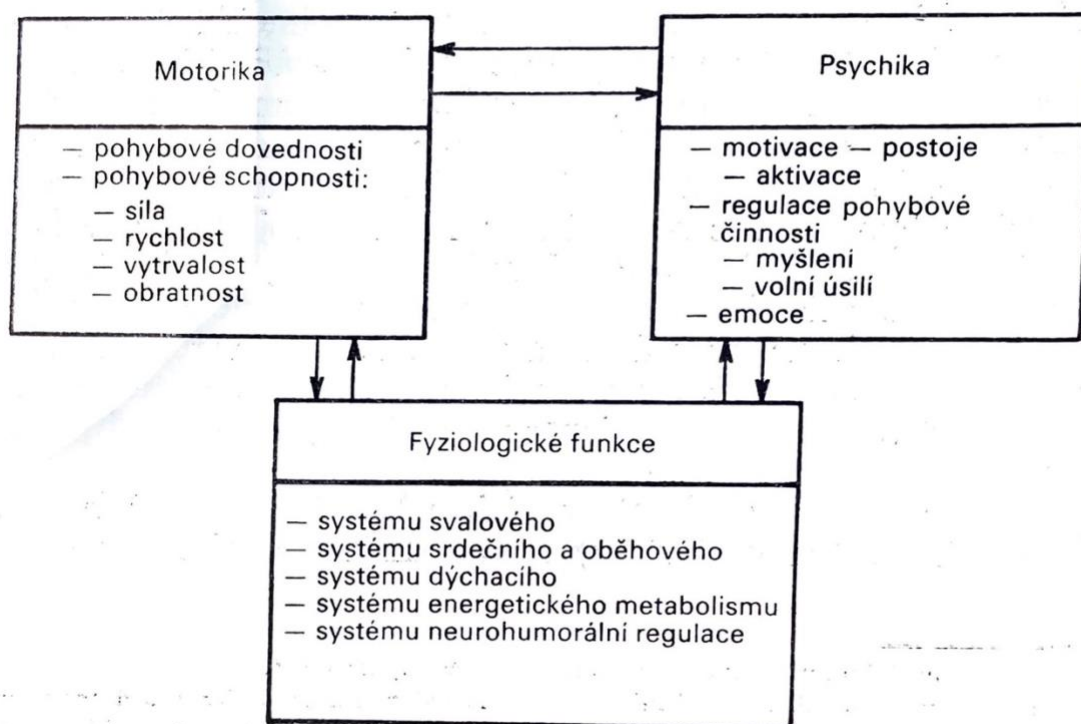
2.2.1 Kondiční složka sportovní přípravy

Kondiční faktory jsou vnitřní předpoklady organismu pro pohybovou činnost. Dovalil, aj. (2002) těmito předpoklady míní pohybové schopnosti člověka. Mezi kondiční schopnosti patří silové, vytrvalostní, rychlostní a obratnostní schopnosti (Dovalil, 2002).

Účelem základní kondiční přípravy je zlepšení zdravotního stavu začínajících sportovců, odstranění nedostatků v úrovni tělesného rozvoje, všestranná tělesná příprava a rozvoj pohybových schopností nutných ke zvládnutí vstupních technických prvků. Rozvoj fyzických schopností by přitom měl předcházet speciální technické přípravě (Dovalil, 2002). Choutka (1991) uvádí, že tělesná neboli kondiční příprava je nejdůležitější složkou sportovního tréninku, neboť je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro vysokou výkonnost. V rámci kondiční přípravy se řeší úkoly:

1. Zdokonalování všestranného pohybového základu:
 - a) Rozšiřování počtu osvojených pohybových dovedností a návyků,
 - b) Rozvojem pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách a jejich projevu
2. Rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních a obratnostních schopností na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů
3. Rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení.

Stručný výčet úkolů naznačuje rozsah a zaměření kondiční přípravy, která je spojena s motorikou, psychikou a fyziologickými funkcemi (obrázek 2). Její podstata spočívá především v nejširším obecném rozvoji všech funkcí organismu (Choutka, 1991).



Obrázek 2: Schéma pojetí kondiční přípravy (Choutka, 1991)

Z postavení a funkce kondiční přípravy v tréninku vyplývá její dělení:

- 1) *Obecná kondiční příprava* je zaměřena především na rozvoj funkčních možností organismu na základě všestranného pohybového rozvoje, je nejdůležitějším předpokladem zvyšování výkonnosti sportovce.
- 2) *Speciální kondiční příprava* je zaměřena na maximální rozvoj pohybových schopností, které jsou pro daný sportovní výkon specifické.

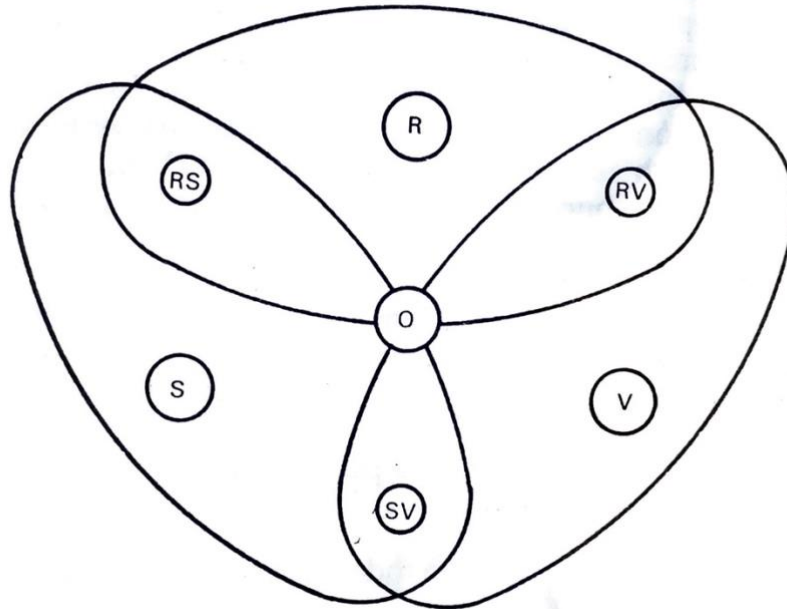
Společně obecná a speciální kondiční příprava tvoří jednotu (Zumr, 2019)

Pro plánování a vedení kondičního tréninku využíváme různorodé tréninkové metody. Druh použité metody souvisí především s délkou trvání cvičení (objemem), s jeho náročností ve smyslu velikosti zátěže, s počtem opakování, s rychlostí provedení a s charakterem odpočinku (intenzitou). V kondičním tréninku rozlišujeme dvě skupiny metod:

1. *Metoda nepřerušovaného zatížení* – Cvičení probíhá buď stanovenou dobu bez přerušení (souvislá rovnoměrná metoda), nebo s řízenými zásahy, kterými měníme intenzitu cvičení (střídavá metoda).
2. *Metody přerušovaného zatížení* – Velikost zatížení je zde dána délkou a charakterem odpočinku mezi jednotlivými sériemi nebo opakováními cvičení. V tréninku dětí

mladšího školního věku používáme téměř výhradně délku odpočinku do relativně plného zotavení (Zumr, 2019).

To, jestli je člověk rychlý, silný, vytrvalý je dáno součinností různých systémů v lidském organismu. Každá z pohybových schopností se projevuje v různém poměru a vychází z dominujících charakteristik pohybové činnosti (obrázek 3).



R – rychlost, V – vytrvalost, S – síla

RS – rychlá síla, RV – rychlostní síla, SV – silová vytrvalost, O – obratnost

Obrázek 3: Schéma vztahů mezi pohybovými schopnostmi (Dovalil 2002)

Vytrvalost je fyzická kvalita požadovaná do určité míry v každém sportu. Vytrvalost je jednota projevu psychofyzilogických a bioenergetických funkcí lidského těla, které umožňují dlouhodobě odolávat únavě při mechanické práci, schopnost člověka vykonávat ten či onen druh duševní nebo fyzické aktivity dlouhou dobu (Hájková, 2002).

Ve sportu chápeme sílu jako pohybovou schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém nebo statickém režimu svalové činnosti. Různá sportovní odvětví nebo disciplíny mají na sílu odlišné požadavky. V tréninku dětí se nejčastěji snažíme co nejrychleji anebo opakovaně (dlouhodobě) překonávat nemaximální odpor. Podle vnějšího projevu a uvolňování energie lze dělit silové schopnosti na statické, kdy se úsilí neprojevuje pohybem, ale udržení těla nebo břemene ve statické poloze, a na dynamické, které se projevují pohybem celého hybného systému nebo jeho částí (Zumr, 2019).

Rychlostní schopnosti můžeme obecně charakterizovat jako předpoklady jedince provést danou motorickou činnost v co nejkratším čase. Rychlostní schopnost je vnitřní příčina lidského rychlého pohybu, která se na výstupu mění v rychlost, kterou je nutno chápat jako popisnou charakteristiku dosaženého výsledku (Votík a Bursová, 1994). Rychlost lze dělit na několik druhů a dle Periče a Dovalila (2010) to je:

- Rychlost reakce – reakční doba na různé podmínky jako sluchový, taktilní nebo vizuální,
- Rychlost acyklická – co největší rychlost jednotlivých pohybů, něhož lze přesně rozlišit začátek pohybu a konec.
- □ Rychlost cyklická – rychlost lokomoce dána vysokou frekvencí opakujících se pohybů, kterou lze dělit ještě dále, a to na:
 - Rychlost akcelerace – co nejrychlejší zrychlení
 - Rychlost frekvence – pohyb s co nejvyšší frekvencí
 - Rychlost se změnou pohybu

Vytrvalost se vyznačuje kombinací fyzických schopností, které zajišťují udržení práce v pásmu maximálního, submaximálního, vysokého a středního výkonu. V teorii a metodice tělesné výchovy je třeba poznamenat, že v závislosti na druhu a povaze vykonávané fyzické práce lze rozlišit (Dovalil, 2002):

1. Statická a dynamická výdrž, tzn. schopnost dlouhodobě vykonávat statickou nebo dynamickou práci;
2. Lokální nebo globální výdrž, tzn. schopnost vykonávat po dlouhou dobu lokální práci (s účastí malého počtu svalů) nebo globální práci (s účastí velkých svalových skupin – více než polovina svalové hmoty)
3. Silová vytrvalost, tzn. schopnost opakovaně provádět cvičení, která vyžadují projev velké svalové síly;
4. Anaerobní a aerobní vytrvalost, tzn. schopnost vykonávat globální práci po dlouhou dobu s převážně aerobním nebo anaerobním typem dodávky energie.

V soutěžní činnosti tanečníků hrají kromě statických poloh důležitou roli i rychlé pohyby. V tanečním stylu Disco Dance je jejich objem extrémně velký. Rychlé pohyby spojené s prudkými zastávkami jsou součástí tanců. Pohyby tanečníků se vyznačují vysokou rychlostí,

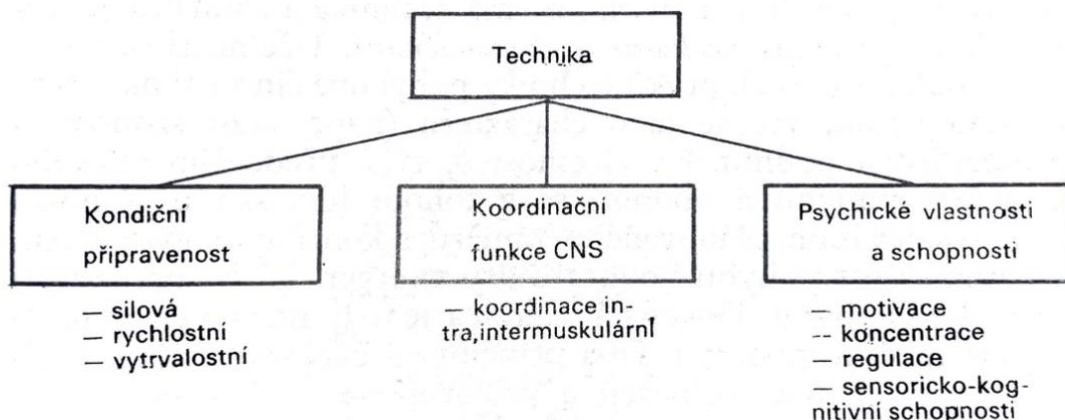
rychlou motorickou odezvou na zvukové signály hudebního doprovodu v souladu s rytmickým vzorem tance (Outratová, 2009).

Tělesná příprava dětí v mladším školním věku by měla být zaměřena na rozvoj základních motorických schopností a dovedností, jako jsou běh, skákání, míčové hry a gymnastika. Děti v této věkové skupině jsou velmi pohybové a mají přirozenou touhu po aktivitě, takže je důležité poskytnout jim prostředí pro rozvoj jejich pohybových schopností. Tělesná příprava by měla být zábavná a hravá, aby děti měly radost z pohybu a zároveň se učily nové dovednosti. Výuka by měla být přizpůsobena individuálním schopnostem a potřebám dětí, aby se každé z nich mohlo účastnit a rozvíjet se vlastním tempem (Odstrčil, 2004).

2.2.2 Technická složka sportovní přípravy

Technická příprava je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností, jimiž sportovec projevuje svůj výkonnostní potenciál ve složitých podmínkách soutěží. Podle Dovalila (2009) si technická příprava klade za cíl vytvářet a zdokonalovat sportovní dovednosti. Za dovednosti pokládá získané předpoklady sportovce účelně, účinně a úsporně řešit pohybové úkoly dané specializace.

Prostřednictvím techniky se projevuje výkonnostní kapacita sportovce, kterou je potřeba neustále rozvíjet, a to v celém komplexu pohybových a duševních schopností (obrázek 4). V tomto smyslu je technika, její úroveň a účinnost podmíněna dalšími činiteli (Choutka, 1991).



Obrázek 4: Závislost techniky na ostatních faktorech připravenosti sportovce (Dovalil 2009).

Při výuce začátečníků v této fázi základních spojení je třeba věnovat pozornost skutečnosti, že u začátečníků se nestabilizuje dovednost (vzor provedení), protože během tohoto období je položen základ pro rozmanitost motorických akcí a projevů individuality a expresivity pohybů do budoucnosti (Havlíčková, 2004).

Technika všech jednotlivých disciplín se vyvíjí. Její vývoj je ovlivněn praktickými zkušenostmi sportovců a trenérů, také hledání nových progresivních možností a samozřejmě rozšiřující vědecké poznatky. Vývoj techniky je podmíněn metodikou v technické přípravě a nově nalezenými možnostmi ve struktuře pohybu. Proto je povinností trenéra sledovat aktuality z oblasti materiálně technické a využívat je v tréninku (Odstrčil, 2004).

Koordinační schopnosti představují funkčnost určitých orgánů a struktur těla, jejichž vzájemné působení určuje koordinaci jednotlivých prvků pohybu do jediné motorické akce. (Křištofič, 2006). Obecně jsou koordinační schopnosti chápány jako schopnosti člověka, které určují jeho připravenost k optimálnímu řízení a regulaci pohybového jednání. Koordinační schopnosti se dělí na obecné, speciální a specifické. Mezi nejdůležitější, specificky se projevující koordinační schopnosti v předmětově praktických a sportovních činnostech člověka patří (Křištofič, 2006):

- schopnosti založené na propioceptivní senzitivitě (svalový cit);
- schopnost orientace v prostoru;
- schopnost udržet rovnováhu;
- smysl pro rytmus;
- schopnost přestavovat motorické akce;
- statokinetická stabilita;
- schopnost svalové relaxace.

Součástí techniky jsou dva důležité pojmy *účelnost* a *ekonomičnost*. Účelnost znamená zaměřenost všech prvků techniky na řešení daného pohybového úkolu. Týká se cílového zaměření pohybu a hodnotí se její úspěšnost. Ekonomičnost hodnotí, v jaké energetické míře došlo k provedení pohybu. Oba principy spolu úzce souvisejí a záleží na osobitém výkonu. Jelikož v technice se projevují veškeré individuální vlastnosti jako je somatotyp, nervový typ, osobnost atd. (Choutka, 1991).

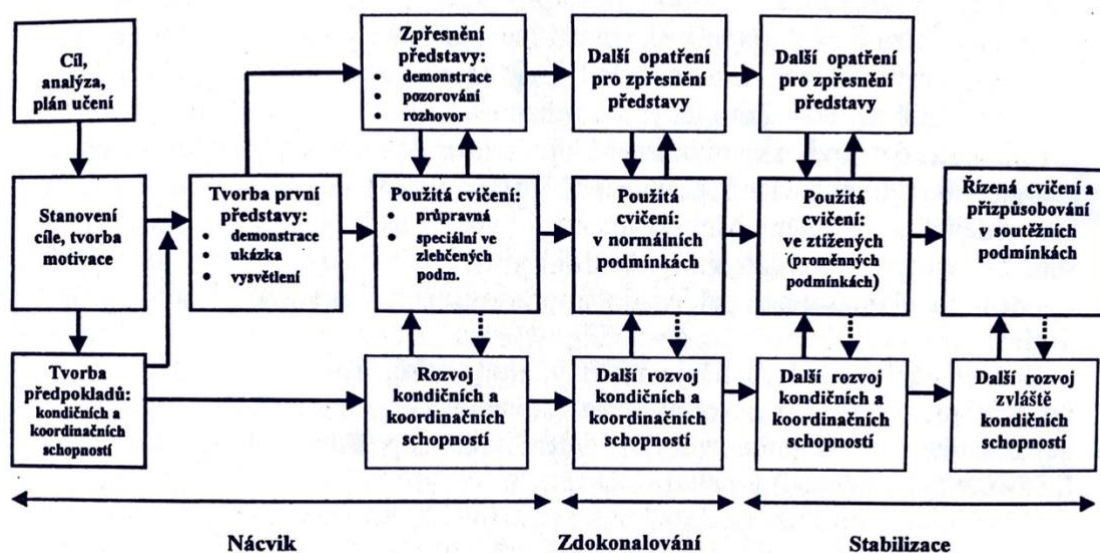
Specifičnost sportovních tanců je podle Navrátilové (2010) dána velkým množstvím různých pohybových akcí prováděných synchronně tanečnickými za hudebního doprovodu. Při pohybu po podlaze se paralelně nebo sériově spojují obraty nebo rotace, stoupání a klesání, náklony, jednotlivé pohyby paží a nohou, hlavy a postupné pohyby jednotlivých částí těla. V

tomto ohledu musí tanečníci neustále pracovat na zvládnutí nových a nových technických prvků, které se s rostoucí kvalifikací sportovců komplikují. Proto ve sportovním tanci hraje technické zdokonalování rozhodující roli v procesu přípravy.

Ve sportech, kde je hudební doprovod (rytmická gymnastika, krasobruslení, aerobik, aj.) je povinnou složkou technické přípravy hudební nebo hudebně-rytmická příprava sportovců.

Základy techniky všech druhů tance spolu úzce souvisí, rozdíl spočívá v rytmické stavbě pohybů, v „malých“ pohybech rukou, práci kyčlí a dalších částí těla, které společně s hudebními akcenty, může tvořit základ technického mistrovství. S ohledem na individuální zvláštnosti sportovců se osobitě provedení pohybu označuje jako styl (Dovalil, 2009). Právě styl je v tancování individuální a každý z tanečníků má možnost předvést svůj osobitý odlišný styl.

Význam technického tréninku nelze podceňovat, jeho úkolem je zvýšit efektivitu motorické aktivity sportovce. Existuje určitý vztah mezi technikou provedení akce a úrovní rozvoje svalových skupin, které se na jejím provádění převážně podílejí. Tyto aspekty tréninkového procesu se organicky kombinují a vzájemně se podmiňují. Technická příprava je jednou ze složek tréninku a vymezuje se jako plánovitý a systematický proces osvojování a zdokonalování dovedností, včetně jejich přizpůsobování podmínkám, v nichž se realizuje sportovní výkon (obrázek 5). V dlouhodobém tréninku se obsah technické přípravy v souvislosti s věkem mění. Zpočátku jde o osvojování základů techniky, ty se dále postupně zdokonalují až po dokonalé zvládnutí na nejvyšší úroveň (Dovalil, 2009).



Obrázek 5: Metodické kroky při osvojování a zdokonalování sportovních dovedností (Dovalil, 2009)

2.2.3 Psychologická sportovní příprava

Podle Dovalila (2002) je psychologická příprava proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy sportovce a sportovního družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený optimální psychické přípravy.

Psychologická příprava je dlouhodobý proces, který by měl být doprovázený dostatečnou frekvencí a intenzitou, ve kterém se sportovec učí zvládat psychickou zátěž spojenou s výkonem a očekáváním, vyrovnává se s ní a snaží se jí využít ve svůj vlastní prospěch. Psychologické dovednosti, které si člověk v tomto procesu osvojí, by ho měly posouvat v jeho osobním rozvoji a sportovec by měl být schopný je přenést i mimo sportovní činnost. Vyvrcholením cílevědomé a dlouhodobé přípravy je vlastně schopnost sportovce se koncentrovat a podat optimální výkon v každé situaci (Weinberg a Gould, 2007).

O úspěšnosti zvládnutí složitých kombinací pohybu, umění, spontánnosti a impulzivnosti, přirozenosti a estetiky tanečnicků nerozhoduje mechanické zapamatování, ale následující body (Lehner, 2010):

1. Rozvoj vyšších psychických funkcí nemůže probíhat mimo práci na uvědomění si hlavních psychosomatických kvalit.
2. Zlepšení tělesných funkcí se úspěšněji provádí v procesu uvědomění si svých individuálních vlastností sportovcem.
3. Přirozenosti a umění v pohybu je výsledkem osvobození od pocitu psychické nesvobody, nejistoty, nastolením vnitřní a vnější kontroly nad stavem těla a psychiky.
4. Utváření a rozvoj psychofyzických funkcí je rychlejší a lepší na základě probuzení smyslových schopností těla.

Principy psychologické přípravy jsou v nejširším smyslu postaveny na zákonitostech učení, vycházející z obecných didaktických principů a poznatků výchovy. Mají však svoji specifickou povahu, která vyplývá z psychologických zvláštností sportovních činností. Za základní principy se považují podle Jansy a Dovalila, (2007):

1. princip uvědomělosti, vycházející ze znalostí cíle tréninku a podporující aktivní účast sportovce v přípravě,
2. princip modelování, tzn. navozování soutěžních podmínek v tréninku,
3. princip stupňování psychické zátěže

4. princip obměňování psychických zátěží, předchází přetrénování, přesycenosti a udržuje se potřebné napětí v tréninku,
5. princip regulace aktivační úrovně, využívá prostředky regulace aktuálních psychických stavů,
6. ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu,
7. princip individualizace.

Všechny principy psychologické přípravy jsou velice důležité a nelze je od sebe nějakým způsobem rozdělit.

Mezi metody a prostředky rozvíjející psychologickou přípravu patří sebepoznání, vnitřní řeč, relaxace a koncentrace pozornosti. Cílem sebepoznání je poznat plně a upřímně vlastní dobré a špatné stránky, vlastnosti, schopnosti, dovednosti, současnou výkonnostní úroveň. Sportovec se učí všimnout si vlastních myšlenek, pocitů a chování před, během a po perfektním závodě a nepovedeném závodě. Učí se sledovat jejich vliv na vlastní výkon (Dovalil, Jansa, 2007).

Vnitřní řeč pomáhá sportovci k cestě za úspěchem, pokud ji využívá správným způsobem. Jakmile převládají v myšlení negativní myšlenky, správným postupem se může sportovec dopracovat k takzvanému přerámování myšlenek, což znamená, že negativní myšlenky obrátí v pozitivní (Kutlík, 2014).

2.2.4 Taktická příprava

Podle Periče a Dovalila (2010) je taktická příprava složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktické řešení.

Taktika týmů obsahuje spolupráci všech členů družstva při řešení situace. Ve sportovních odvětvích, jako je např. gymnastika, krasobruslení, tanec, můžeme chápat pod pojmem útočná taktika (v optimálním slova smyslu) použití nových netradičních prvků, kombinací nebo prostředků. I vlastní precizní provedení sportovního výkonu je možné chápat jako „útočnou taktiku“. Naproti tomu obranná taktika se zakládá na „zamaskování“ nedostatků – např. provedení mírně obtížného skoku, činnost po nezdařeném prvku či návrat do optimálního závodního rytmu (Dovalil a kol., 2009).

Sportovní taktika je systém speciálních znalostí a dovedností zaměřených na řešení problémů shromažďování a analýzy informací, rozhodování za účelem optimalizace složení a struktury hlavního soutěžního cvičení za různých podmínek interakce s partnery. V procesu taktického tréninku získává sportovec znalosti o pravidlech soutěží, vlastnostech rozhodování a pořádání soutěží. Ve všech sportech, zvláště tam, kde je potřeba porozumět situaci, vzájemné souhře partnerů a rychlému použití simulovaných kombinací, je nutná speciální taktická příprava (Hájková, 2002).

Speciální dovednosti jsou základem taktiky, protože všechny taktické úkoly řešené sportovcem v soutěžích tyto dovednosti vyžadují. Taktická příprava ve sportu spočívá v rozvoji variantního myšlení, potřebě úspěšně soutěžit, schopnosti odolávat rušivým faktorům a stresu, dovednosti úspěšně vést konkurenční boj v nepříznivých podmínkách, schopnosti rychle a adekvátně reagovat na neočekávané situace. To je třeba se naučit v tréninku, pomocí umělých matoucích faktorů. V Disco Dance se přejímá metoda modelování možných situací na závodech a s její pomocí se vytváří psychická odolnost vůči těmto faktorům (Lehner, 2010).

Taktické dovednosti můžeme chápat jako souhrn znalostí, zkušeností a dovedností, které sportovec využívá pro řešení soutěžních situací. Jedná se o určité postupy, tréninkem osvojené modely řešení soutěžních situací. Toto osvojování je dlouhodobým procesem, integrujícím rozvoj specifických schopností a dovedností sportovce. Osvojování taktických dovedností předpokládá ovlivnit u sportovců jejich (Dovalil, 2009):

- vnímání,
- myšlení a rozhodování,
- znalosti a zkušenosti.

V taktické přípravě v mladším školním věku v Disco Dance se tanečníci učí spolupracovat jako tým, aby mohli předvést choreografii jako celek. Při taktické přípravě na soutěž v Disco Dance používám následující příklady:

1. Rozdělení tanečníků do skupin – Tanečníci by měli být rozděleni do skupin, aby se mohli naučit spolupracovat jako tým a připravit choreografii. Skupiny by měly být rozděleny podle schopností a dovedností tanečníků.
2. Procvičování základních prvků tance – Tanečníci by měli cvičit základní prvky tance, jako jsou kroky, otáčky, skoky atd. Důraz by měl být kladen na preciznost provedení, stabilitu a správné držení těla.

3. Vytvoření choreografie – Tanečníci by měli pracovat na vytvoření choreografie, která bude obsahovat nové prvky a neokoukané kombinace pohybů. Choreografie by měla být v souladu s hudbou a měla by mít soudržný a harmonický celkový dojem.
4. Procvičování synchronizace – Tanečníci by měli cvičit synchronizaci, aby mohli předvést choreografii jako celek. Důraz by měl být kladen na rychlost a preciznost provedení pohybů.
5. Procvičování scénického projevu – Tanečníci by měli pracovat na svém scénickém projevu a výrazu, aby mohli předat své poselství publiku. Důraz by měl být kladen na emocionální naplnění a výrazovou schopnost.
6. Zkoušky a simulace soutěží – Tanečníci by měli mít možnost zkusit svou choreografii na zkouškách a simulacích soutěží. To jim umožní zlepšit své výkony a získat zpětnou vazbu od trenéra a porotců.

2.3 Charakteristika Disco Dance

Disco Dance je taneční styl, který vznikl v 70. letech v USA. Vychází z mnoha různých tanečních stylů, jako jsou například swing, cha-cha, mambo a rock and roll. Tento styl se stal velmi populárním v 80. letech a byl velmi důležitým prvkem disko kultury. Disco dance se vyznačuje energickým a dynamickým stylem, který zahrnuje různé pohyby nohou, paží a celého těla (Degen, 2021).

Tento taneční styl vyžaduje rychlé reakce a dokonalou koordinaci těla. Skládá se z několika prvků. Mezi nejdůležitější patří rychlost a synchronizace pohybů, které jsou klíčové pro to, aby byl tanec úspěšný. Další důležitou složkou jsou přechody mezi různými styly tance a rotace, které dodávají tanci dynamiku a originalitu. Je to taneční styl, který umožňuje tanečnickům vyjádřit své emoce a osobnost. Disco Dance vychází z Disco hudby a má charakteristické prvky jako jsou přechody mezi různými styly tance. Tanec se rozšířil po celém světě a stal se součástí mnoha soutěží v moderních tancích (Czechdancetour, 2023).

Hodnotí se tzv. T, C, I – technika, choreografie, image. V rámci T, C, I porota uděluje body a postupové kříže v rámci jednotlivých soutěžních kol. Hodnocení choreografií, které rozhoduje o umístění, závisí na několika faktorech, které jsou důležité pro úspěšné provedení tance, za mě jsou to tyto (Redbull, 2017):

1. Technika tance
 - Porotci hodnotí správnost provedení tanečních pohybů, preciznost, synchronizaci, stabilitu a správné držení těla.

2. Originalita

- Porotci hodnotí originalitu a kreativitu choreografie. Záleží na tom, zda choreografie obsahuje nové prvky a neokoukané kombinace pohybů.

3. Hudba

- Hudební doprovod neboli remix je nedílnou součástí. Originální hudba, smysl písni a jejich návaznost jsou důležité pro celkové téma choreografie.

4. Kostýmy a vizuální dojem

- Kostýmy a vizuální dojem mohou mít také vliv na celkové hodnocení. Porotci posuzují, zda kostýmy a vizuální prvky podporují choreografii a zda přispívají k celkovému dojmu.

Mezi nejznámější tanečníky Disco dance spadá například Michael Jackson, Madonna nebo John Travolta, kteří měli obrovský vliv na popularitu tohoto tanečního stylu. Vzniklo nespočet významných světových tanečních skupin, jakou jsou Alvin Ailey American Dance Theater nebo Martha Graham Dance Company. V České republice se Disco dance začal objevovat v 80. letech a rychle získal velkou popularitu. V té době se Disco dance stal neodmyslitelnou součástí disko kultury a byl tancován v mnoha klubech a na veřejných akcích (Degen, 2021).

V dnešní době se Disco dance těší stále velké oblibě, zejména u mladší generace. Tento taneční styl je tancován nejen v klubech, ale také na vysoké soutěžní úrovni, v jednotlivých kategoriích jako je sólo, duo, malé skupinky a velké formace. České taneční skupiny se vypracovali mezi vrcholové tanečníky v Evropě. V České republice existuje mnoho tanečních skupin se zaměřením na Disco dance, které se účastní soutěží a vystupují na různých akcích. České nejvýznamnější taneční skupiny tvoří například Beethoven D.C. Chomutov, Move 21 České Budějovice, nebo Dance Academy Ostrava.

2.4 Soutěže, kterých se TCO DANCE PLZEŇ účastní

2.4.1 Taneční Skupina Roku

Soutěž Taneční Skupina Roku je pořádána ve spolupráci s choreografy, režiséry a dalšími odborníky už 15 let. Spolupracuje s Českou Televizí, která každý rok vysílá finále dětí, juniorů a dospělých. Znamou tváří je moderátor Ondra Vodný, který moderuje každou soutěž od TSR a díky němu má soutěž úplně jinou atmosféru (Tanecniskupinaroku, 2023).

Již 9. rokem organizace spolupracuje s tanečním centrem BROADWAY DANCE CENTER v New Yorku. Hlavním spojením je Gábina Vengřinovičová, má roli vedoucího poroty a v porotě díky ní také působí tanečníci a choreografové z Ameriky. Díky tomu se každý rok soutěží o nejlepšího choreografa roku, který může vyhrát pobyt v New Yorku, kde má možnost se zúčastnit tanečních lekcí a poznat světoznámé choreografy a město. Kromě choreografa roku vyhláší i choreografie roku. Všechny výherní skupiny v hlavní věkové kategorii v jakékoliv soutěžní kategorii (art, street, hip hop, disco) mohou soutěžit o titul „Absolutního vítěze taneční skupiny roku“. My jsme tento titul vyhráli v roce 2018 s formací „Zkus odolat“ a letěli jsme jako skupina na 10 dní do Las Vegas a Los Angeles, kde jsme absolvovali intenzivní lekce od skvělých tanečníků a mohli jsme si zatančit v choreografii Frankieho Zulferiniho, známého hudebníka a umělce. Díky těmto možnostem je taneční skupina roku doopravdy jedinečná organizace, která je pro české a slovenské tanečnický velice důležitá, jelikož může přinést jedinečnou možnost, jak se zdokonalit a posunout.

Taneční skupina má vždy připravené hodnotné i materiální ceny. Mezi ně spadají cereálie BONA VITA, reproduktory od značky RAZE 2, chytré hodinky X FIT WATCH 2 od značky ICEBOY, batohy značky PUMA, doplňky značky SPARROW, týdenní náborová kampaň na Evropě 2 a unikátní 3D medaile (Tanecniskupinaroku, 2023).

2.4.2 Czech Dance Tour (CDT)

Na základě mnoha účastí na soutěžích, mnoha let strávených na pozicích vedoucích tanečních skupin, porotců a organizátorů bylo načerpáno mnoho zkušeností. Z toho vyplývá znalost toho, co je pro soutěžící, tanečnický, choreografy i pro diváky nejlepší, proto je zde taneční soutěž Czech Dance Tour. Realizační tým tvoří: Martin Hladík, Čermáková Hana a Langmaier Jaroslav. Jedná se o postupovou taneční soutěž formací v různých stylech a

v různých výkonnostních i věkových kategoriích. Postupuje se z oblastních kol do zemských na Mistrovství Čech a na Mistrovství Moravy a následně na Mistrovství ČR Cech Dance Tour. Soutěž se hodí pro všechny taneční skupiny, školy, pro taneční kluby. Prostřednictvím účasti na této soutěži je k tanečním výkonům motivován celý kolektiv stejně jako jednotlivci, účast v soutěži se stává dobrou vizitkou a propagací mnoha tanečních seskupení. Tato taneční organizace je nejmladší v českém tanečním světě, působí od roku 2017 (Czechdancetour,2023). Mezi hlavní partnery CDT spadá Óčko TV, Notino, Vanish, Bombus, tiscali.cz, Sport 5, Hard Rocka cafe Praha a mnoho dalších. Právě od těchto partnerů vyhrávají účastníci moc hezké ceny.

2.4.3 Czech Dance Master (CDM)

DISCO SHOW FORMACE:

- a) Počet tanečníků: 8-24
- b) Věkové kategorie: Děti, Junioři, Dospělí.
- c) Výkonnosti: Extraliga, 2. liga
- d) Charakter tance: Soutěžící mohou předvést jakékoliv diskotékové taneční techniky, které jsou blíže prvky jiných než disco disciplín, které nesmí dominovat. Všechna show představení by měla být postavena na myšlence, tématu nebo příběhu, což by mělo být vyjádřeno takovým tanečním pohybem, který pomůže tuto myšlenku nebo příběh pochopit. Každé show představení je hodnoceno kromě techniky, choreografie a image také Show hodnotou, která vypovídá o tom, jak je taneční číslo divácky zajímavé, zábavné, jak pobavilo publikum, jak velká je to podívaná (tzv. 4D hodnocení). Show hodnota dále zahrnuje originalitu a úroveň spojení myšlenky, hudby, tance, choreografie, kostýmu a použitých rekvizit v tanečním čísle. Doporučení: Tanečníci – všechny osoby přítomné na taneční ploše jsou v daný moment tanečníky, proto by měli v dané choreografii tančit. Bodové hodnocení porotce se snižuje v případě, že tanečník, či více tanečníků, zůstává po celou dobu choreografie za rekvizitou a tento, nebo tyto tanečníci, pouze pohybují rekvizitou či oblékají druhé tanečníky.
- e) Povolené a doporučené figury a pohyby: Nejsou definovány
- f) Zakázané figury: Mimo obecná pravidla nejsou definovány
- g) Rekvizity: Všechny druhy rekvizit jsou povoleny. (Soutěžní a technická pravidla Czech Dance Masters (SaTP), 2023).

2.5 Metody výuky tance

Metoda učení po částech spočívá v rozdělení pohybu na jednoduché části a učení každé části zvlášť, následované seskupením částí v požadovaném pořadí do jediného celku. Disco dance se vyznačuje především vysokým tempem, které vyžaduje od interpreta dobrou fyzickou přípravu, jinak prostě nebude schopen zatančit ani polovinu skladby. Dnes je Disco tanec i sport. Disco dance z choreografie si vzal herecké dovednosti, rozprostření rukou, nohou, těla, duchovní energie, schopnost přenést své emoce na publikum, vstoupit s nimi do neviditelného kontaktu, a ještě mnoho dalšího. Ze sportu si vzal přehlednost, přesnost provedení, prvky gymnastiky a akrobacie, trénink svalů a pěstování fyzické kondice (Stackeová, 2008).

Celostní metodou učení je naučit se celý pohyb zpomaleně. Tato metoda je vhodná pro učení jednoduchých pohybů – zejména pro skluzy, skoky, kopy a piruety. Platné figury provedené na podlaze jsou například rozštěpy, ale těchto prvků by nemělo být mnoho. Pro naučení zvláště složitých pohybů lze uplatnit dočasné zjednodušení. Tato metoda spočívá v tom, že se složitý pohyb redukuje do zjednodušené formy a následně se pohyb postupně komplikuje, až se přiblíží konečné formě. Každá metoda má své výhody a nevýhody, ale jejich společným použitím lze dosáhnout dobrých výsledků. „Při rozvíjení tanečních schopností by se mělo stejnou měrou pracovat na pohybu paží a nohou. Pokud se pozornost věnuje pouze nohám a rukám, zapomene se na tělo a hlavu, nebude dosaženo úplné harmonie pohybů“, napsal Zítko (2006). Touto zásadou by se měl řídit každý učitel působící v tanečních amatérských skupinách

Současně s učením cvičení pro paže a tělo je třeba neustále pracovat na pozicích v tanci. Pozice rukou v tanci se nejprve učí ve stoje, poté se fixují na jednoduchý taneční krok a teprve tehdy, když jsou pozice rukou a postoje dětmi přirozeně přijaty. Při učení pozic rukou a postojů při tanci je užitečné vysvětlit a ukázat každý prvek zvlášť. Tato metoda umožňuje dosáhnout lepšího zapamatování pravidel, přesného opakování prvků.

V závěru se učí spojování tanečních pohybů, póz, přechodů, vzorů do tanečních kombinací, které se učí a procvičují. Poté se kombinace spojí do tanečních figur a z figur se vytvoří celý tanec. Figury tance a celý tanec žáci mnohokrát opakují jak za účelem zapamatování, tak i pro dosažení kompetentnějšího hudebního a výrazového projevu. Obecná linie učení pohybů před tancem je následující: pohyby – kombinace – figury – tanec.

Herní metoda

- Herní vyučování je způsob organizace získávání speciálních znalostí, dovedností a schopností, rozvoj motorických vlastností, založený na začlenění do procesu učení pomocí prvků herní činnosti (imaginární herní situace,

zápletka, role, akce s předměty). Složky herní činnosti se používají v počáteční fázi tréninku.

Verbální metoda

- Slovní vysvětlení by měla být krátká, přesná, obrazná a konkrétní. Je nepřijatelné zaměňovat pojmy nebo překrucovat význam slov. Sportovci – tanečníci si musejí zvyknout na termíny a konvence; jejich nesprávné a neopatrné použití narušuje utváření spojení mezi slovem a pohybem.

Vizuální metoda

- Při bližším zkoumání lze zjistit, že tato metoda obsahuje praktickou ukázkou lektora-trenéra-choreografa, který pomáhá tanečnickům vidět obraz pohybu. Je známo, že zrakové vnímání a paměť se pěstuje a fixuje právě pomocí vizualizace.

Konkurenční metoda

- Soutěžní výuková metoda je metoda založená na začlenění částí soutěžní činnosti do procesu učení. Důležitým rysem této metody je porovnávání sil v boji o přesilu, o co nejvyšší výkon. Předmětem soutěžní činnosti může být nejen výsledek, ale i kvalita cvičení. Orientace na soutěžní činnost tedy způsobuje touhu ukázat svou sílu a schopnosti v maximu.

Pozorovací metoda

- Tato metoda rozvíjí pozornost, umožňuje samostatně zlepšit technickou úroveň výkonu (Perič, 2012).

3 Cíle a úkoly práce

Cíl práce: Cílem této bakalářské práce je popis sportovní přípravy dětí v mladším školním věku v Disco Dance.

Úkoly:

- Charakteristika mladšího školního věku, vlivu tanečních aktivit na vývoj dítěte
- Charakteristika tanečního stylu Disco Dance
- Popis sportovní přípravy dětí v mladším školním věku v Disco Dance
- Objektívni zhodnocení sportovní přípravy dětí mladšího školního věku v Disco Dance na základě výsledků ze soutěží a zpětných vazeb od certifikovaných rozhodčí

4 Metodika práce

Postupy, které použiji při tvorbě bakalářské práce jsou: obsahová analýza literárních a elektronických zdrojů a pozorování. Dále jsem čerpala z vlastních zkušeností a znalostí, které jsem získala po absolvování kurzu trenéra 3.třídy. Veškeré postupy jsem konzultovala s hlavní trenérkou Evou Vonáskovou. Nejprve jsem si nastudovala půjčené odborné knihy, zanalyzovala elektronické zdroje o jednotlivých organizacích a vyhodnotila sportovní přípravu. Získala jsem na choreografii zpětnou vazbu od jednotlivých porotců.

Celou sportovní přípravu jsem uskutečnila v taneční škole, kde působím, TCO DANCE PLZEŇ. Skupina se věnuje převážně tanečnímu stylu Disco Dance, a to ve velkých formacích, malých skupinkách, v duetech a sólech. Taneční škola má několik kategorií rozdělených podle věků. Sportovní příprava probíhala v dětském týmu, kde je celkem 28 holčiček, ve věku 8-10 let. V soutěžní choreografii bylo pouze 24 dětí. Tým se skládal z tanečnic, které tančily alespoň dva roky. Již určité zkušenosti a základní dovednosti měly. Hlavním trenérem jsem já a pomáhají mi dvě asistentky Natálie Raunerová a Valentýna Kubíková.

Choreografii hodnotila naše majitelka taneční skupiny, Eva Vonásková, která má 20leté zkušenosti, jak se stavěním několika choreografií, tak také jako porotce. Zvolila jsem ji, jelikož nám vždy dává zpětné vazby na choreografie, a právě ona mi předala veškeré zkušenosti, jak trénovat, stavět choreografie a jednat s rodiči. Jako další choreografii vyhodnotila Jana Dragounová, zakladatelka taneční skupiny v Plzni Dance Nation. Jana má za sebou několik úspěchů jako tanečnicka, ale také i jako choreografka. Poslední jsem požádala o zpětnou vazbu Pavlu Hlavatou. Pavla působí jako pedagog na ZŠ, porotce CDO a choreografka dětí v jedné z nejúspěšnějších tanečních skupin v ČR a Evropě, Beethoven D.C. Chomutov. Pavla působí každý rok jako externí trenér na našem letním soustředění.

5 Výsledky

Ve výsledcích popíšu celou naši sportovní přípravu dětí na soutěžní sezónu, jak jsme děti připravovali, co předcházelo našemu umístění a výsledkům. Přípravu rozeberu podle jednotlivých složek, které jsem charakterizovala v teoretických východiscích dané problematiky.

Po skončení předchozí závodní přípravy měly děti čtyřtýdenní pauzu na regeneraci, odpočinek a zotavení. Po této fázi jsme započaly sezónu nejprve přípravným obdobím, které jsme zahájili letním týdenním soustředěním v červenci, kde následovalo znovunabytí kondice. Soustředění je pro tanečnický intenzivní, mají zde 2 - 3x tréninky za den, se střídajícím se obsahem. Tréninky se zaměřovaly na rozvoj kondice (posilování, běh, skákání, pohybové hry, aj.) na technickou přípravu (výpony, svihy, skoky aj.) a na taneční rozvoj, kde se učily nové sestavy i jiné taneční styly. Soustředění bylo pestré díky velkému zastoupení externích trenérů, které zveme každý rok. Externí trenér je profesionál v jakémkoliv tanečním stylu, tanečnicki mají možnost učit se od jiných a zkoušet nové prvky. Tentokrát měli možnost učit se od choreografky z taneční skupiny Beethoven DC Chomutov, Lídy Karlík Fišrové, držitelkou několika titulů mistrů ČR, Evropy i světa. Druhá byla Alice Svobodová, mladá úspěšná tanečnice ze stejné taneční skupiny. A z taneční skupiny TC Move 21 jsme si pozvaly Kláru Sekyrovou a Marka Habána, oba jsou trenéři dětí. Marek je mistr České republiky v sólové kariéře a je specifický svým osobitým stylem. Klára sbírá úspěchy, jak se svými svěřenkyněmi v sólových disciplínách, tak s dětskými choreografiemi.

Pro nás jako trenérky a současně choreografky je soustředění specifické tím, že vytváříme tréninkový plán na celou následující sezónu. Na soustředění jsme vymyslely téma choreografie „Mini Chef“, jehož inspirací pro nás byla televizní show Master Chef. A na základě zvoleného tématu jsme navrhly kostým, vybraly tanečnice do hlavních rolí porotců, vymyslely celý příběh choreografie a navrhly kulisy, které doplňují tematicky choreografii.

Po soustředění navazoval plán na rozvoj všeobecných a speciálních kondičních schopností. V září začaly pravidelné tři tréninky týdně a individuální víkendové tréninky. Po Vánocích děvčata absolvovaly třídenní soustředění, které bylo za účelem postavení choreografie. Soustředění je fyzicky i psychicky náročné pro nás trenérky, tak i pro tanečnice, jelikož začínáme v 8 ráno a končíme v 7 večer. Je zde důležitá koncentrace a spolupráce nás všech, abychom odvedly, co největší kus práce. Po postavení choreografie se formace piluje, upravuje, ladí, a trénují se dokola určité prvky a části sestavy. Aby tanečnice zvládly

choreografii správně synchronicky a technicky zatančit. V následující části popisují obsah složek sportovní přípravy.

5.1 Kondiční příprava

Kondiční přípravě se věnujeme nepřetržitě, jelikož má velký vliv na provedení a taneční výkon. V tanci se využívá velké množství statických póz, dynamické výměny pohybů, skoky a rychlé pohyby. K tomu všemu je potřeba vytrvalost, dostatečná síla, technická složka, psychologická složka, koordinace rukou a nohou, explozivní síla dolních končetin pro odrazy a rytmické schopnosti. Cvičení, které jsme pro rozvoj využívaly jednotlivě popíšu. Tyto cvičení jsme převážně trénovali v přípravném období po letním tanečním soustředění. Každý trénink jsme využily jiné cvičení, podle toho, co jsme chtěli rozvíjet.

A) Cvičení na rozvoj koordinačních schopností:

Cvičení č. 1

1. Stoj spojný, ruce v bok
2. Výpon
3. Výdrž ve výponu
4. Stoj spojný

Cvičení č.2

„Stoj na jedné noze“

- Výdrž, poskoky (střídáme pravou a levou)

Cvičení č.3

„Postoj na čápa“

Cvičení č.4

„S náčiním (na náradí)“

- Přeskoky přes švihadlo, přeskokování přes lavičku, chůze ve výponu po lavičce

B) Cvičení na rozvoj silových schopností:

Cvičení č.1 (posílení dolních končetin)

1. Trojskok (explozivní síla dolních končetin)

2. Poskoky na jedné noze
3. Dřepy (dřep s výskokem)
4. Přeskakování švihadla položeného na zemi
5. Výpady

Cvičení č.2

„Plank“

- Výdrž (střídání poloh rukou)

Cvičení č.3

„Kolébka“

1. Leh na záda, vzpažit
2. Vzpažené paže a přednožené dolní končetiny lehce zvednout nad zem
3. Výdrž (možné kolébání nahoru a dolu)

Cvičení č.4

„Střídání poloh rukou“

1. Stoj spojný
2. Upažit, předpažit, vzpažit, kmitání, výdrž

Cvičení č.5

„Výstupy“

- Výstupy, skoky, vybíhávání na lavičku (bednu)

C) Cvičení na rozvoj vytrvalostních schopností:

„Běh“

„Kruhový trénink“

- 5 stanovišť (angličáky, skipink, přeskoky přes švihadlo, poskoky snožmo, vyskakování na lavičku)

„Pohybové hry“

- závody ve družstvech, ve dvojicích

D) Cvičení na rozvoj flexibility:

Tanec je charakteristický prvky s velkým rozsahem, proto je důležitá velká kloubní pohyblivost pro zvládnutí skoků, švihů a póz. Pro rozvoj flexibility jsme využívaly specifická cvičení.

Cvičení č.1

„Rozštěp“

1. Bočný rozštěp – na levou a pravou dolní končetinu (o lavičku – větší flexibilita)
(Obrázek 6)
2. Čelný rozštěp (Obrázek 7)

Cvičení č.2

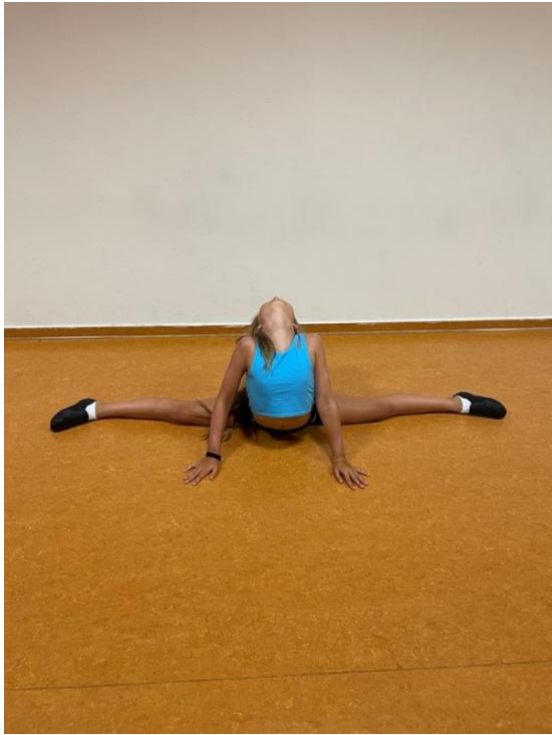
„Švihy, kmity“

1. Leh na zádech, upaženo, přednožit natažené dolní končetiny a švihání nohou do krajní pozice (Obrázek 9)
2. Výdrž v krajní poloze/kmitání (Obrázek 10)
3. Leh na zádech, vzpažit, předklon těla a dotknutí rukou (Obrázek 11)

Cvičení č.3

„Placka“ (Obrázek 8)

1. Čelný rozštěp
2. Předklon



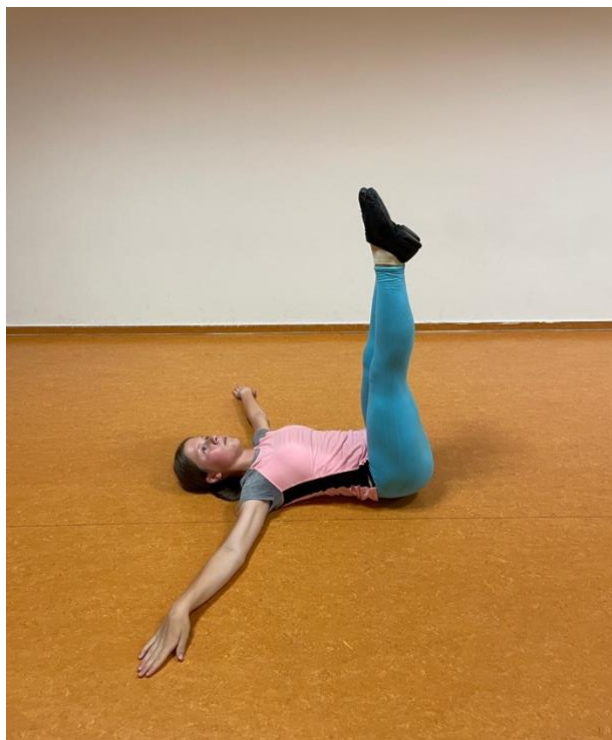
Obrázek 6: Rozštěp (Zdroj: vlastní)



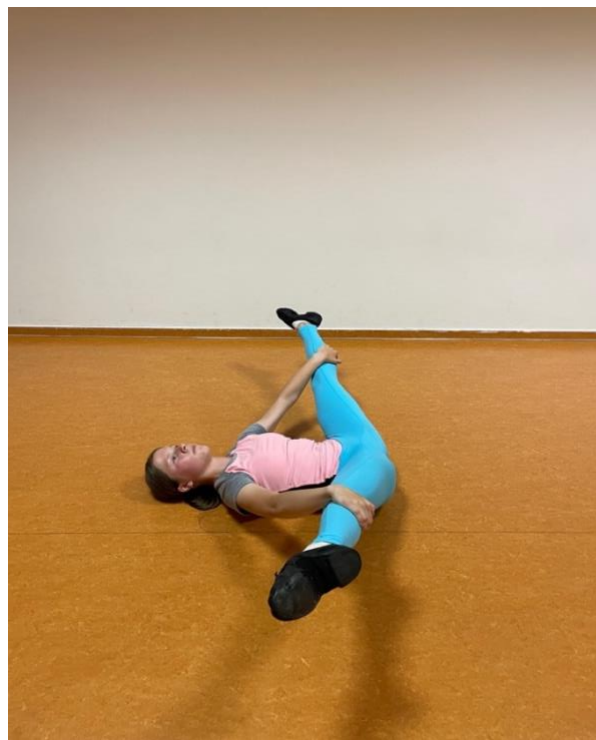
Obrázek 7: Bočný rozštěp (Zdroj: vlastní)



Obrázek 8: Placka (Zdroj: vlastní)



Obrázek 9: Leh na záda, unožení dolní končetin
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 10: Výdrž v krajní poloze
(Zdroj: vlastní)



Obrázek 11: Předklon, švih dolních končetin do stran (Zdroj: vlastní)

Cvičení č.4

„Přednožování za pomoci partnera“

1. Sed, partner se postaví za záda a podepře záda koleny
2. Přednožení levou dolní končetinu a přitáhne – partner ji chytí a přitahuje do krajní polohy
3. Vystřídá druhou dolní končetinu

E) Cvičení na rozvoj rychlostních schopností:

1. Sprinty
2. Změna prvku na tlesknutí
3. Honičky
4. Skoky přes švihadlo
5. Přeskakování lana

5.2 Technická příprava

Technická složka je v tancování nejdůležitější. Klade se velký důraz na přesnost provedení jednotlivých prvků a kroků, celkové držení těla, stabilitu a estetický dojem. Zároveň je pro děti mladšího školního věku velice náročná a děti technicky zvládají spíše základní kroky. Proto se technice věnujeme celoročně.

Základním technickým postojem je správné postavení dolních končetin, ty je důležité mít vždy u sebe, špičky a paty se dotýkají. Ruce jsou v bok, hlava vzpřímená, brada směřuje vzhůru a bedra jsou mírně prohnutá. V tomto postavení je nutné, aby bylo zpevněné celé tělo. Postavení trénujeme v různých polohách. Po dokončení skoků, při nástupu, před začátkem sestavy nebo jako jednotlivé pózy, kdy přidáváme paže v odlišných polohách.

Švihy, skoky, obraty, podmetenky, točky a záklony, ve všech těchto prvcích hraje nejdůležitější roli jejich technické provedení. Klade se důraz na propnuté nohy v oblasti kolene i špiček – plantární flexe, propnuté paže v oblasti loktů, rovná záda, brada vzhůru. Propnutí paží trénujeme ve stoji, kdy střídáme polohy paží a výdrž v nich. Součástí skoku je i správný doskok. Mělo by se doskočit na špičky a odpérovat se lehce do pokrčených kolen. Cílem je zabránit dopadu na celé chodidlo. Odrazy trénujeme základním postavením ve stoji spojném, ruce v bok, výpon a výdrž v něm, a jednoduché poskoky na špičkách. Dále doskoky a odrazy trénujeme

pomocí odpružené plošiny „Airtrack“. Tam trénujeme základní odraz ze špiček, aby děti vyskočily, co nejvýše a byly celé zpevněné. Dále na plošině trénujeme samostatné poskoky a skoky jako například skok do zabalení, štiky, bočný rozštěp. Zpevnění dolních končetin a propnutých špiček trénujeme nejčastěji v sedě na zemi. Využíváme cvičení kotníků a špiček, plantární flexe, everze, dorzální flexe a naopak, to celé se opakuje několikrát dokola. Toto cvičení je pro vnímání dolních končetin, práci s propínáním špiček a zapojení svalů.

Aby došlo ke zvládnutí technických kroků učily jsme je od jednotlivých částí k celku. A to formou názorné přesné ukázky. Ta je pro děti nejvíce důležitá, aby docházelo k představě o pohybu a následným prvním pokusům. Vždy jsme si stanovily, jaký nový skok či technický prvek naučíme, představily jsme ho a řekly po jakých částech se ho naučíme. Poté následovala ukázka jednotlivých částí. V tento okamžik jsme se pravidelně střídaly, já dělala přesnou ukázku, Naty a Vali opravovaly děvčata, doplňovaly a vysvětlovaly, podle individuální potřeby tanečnic.

Správné technické provedení je založené na mnohonásobném opakování a zkoušení základní struktury. Proto jsme opakovaly několikrát nejprve jednotlivé části samostatně a poté v celku. V tomto případě bylo výhodné, že jsme tam tři trenérky. Vždy jsme si děvčata rozdělily podle schopností do tří skupinek. Trénovaly jsme s nimi intenzivně technické skoky, které jsme využily v choreografii. Návčik těchto technických skoků popisuje níže.

Návčik technických prvků:

„Laňka“

= Rozštěp bočný ve vzduchu

Laňka je jeden ze základních skoků, technicky nenáročných. Důležitá je flexibilita dolních končetin, perfektní zvládnutí bočného rozštěpu.

Průprava laňky:

1. Rozštěp na zemi
 - Horní levá končetina – předpažena, dolní končetiny přednožené, pravá horní končetina upažená
2. Laňka z místa
 - odraz z obou dolních končetin, skok na místě
3. Šasé
 - poskočný krok, „noha stíhá nohu“, základ téměř pro každý skok
 - návčik rukou – předpažená ruka je proti výchozí noze, druhá ruka upažená
4. Šasé, krok, odraz

- Spojení kroků, příprava na skok
5. Spojení všech kroků
- Výsledný skok „laňka“
 - Správný odraz, nohy jsou stejně vysoko a obě propnuté, plantární flexe

„Štika“

= Rozštěp čelný ve vzduchu (Obrázek 12)

Štika je dnes nejvíce používaný skok, v sestavách se opakuje ve vysokém počtu a zároveň v různých obměnách. Štika z místa, s rozběhem, ze šasé, otočná, záda nebo jako přeskok přes jiné tanečnický. Na štiky je důležitá flexibilita dolních končetin, zvládnutý rozštěp, ale nejdůležitější je odraz, díky kterému je skok dynamický a správně provedený.

Průprava štiky z místa:

1. Rozštěp na zemi
 - Rozštěp čelný (jedna dolní končetina vyvýšená – položená na lavičce)
 - Sed roznožný, vzpažit a leh na zem
2. Švihy na zemi
 - Leh na zádech, upaženo, zvednutí natažených dolních končetin a švihání dolních končetin do krajní pozice (výdrž)
3. Odraz
 - Poskoky snožmo na špičkách
 - Využití airtracku (odrazová trampolína)
 - Odraz ze země
 - Paže vyšvihnout vzpažené, tělo celé zpevněné, špičky propnuté
4. Návětr rukou
 - Vzpažit, kolečko dovnitř, upažit
5. Spojení v celek
 - Odraz, vyšvihnutí paží, kolečko paží dovnitř, nohy vyšvihnou od sebe so rozštěpu
 - Dopad – nohy k sobě, na špičky
6. Obměny a zdokonalování
 - Z různých poloh – rozběh, šasé, vzat, bez odrazu, přeskok



Obrázek 12: Štika – čelný rozštěp ve vzduchu (Zdroj: vlastní)

„Nůžky“ (Obrázek 13)

= Prošvihnutý švih

Švihy jsou také velice používané, dají se dělat jak z místa, tak ze šasé. Švih nůžky, je velice efektivní a využíváme ho i k přesunu v choreografii.

Průprava švihu:

1. Poloha dolních končetin
 - Krok pravou dolní končetinou, náběr levou dolní končetinou, výměna, vyšvihnutí levé dolní končetiny k hlavě
2. Poloha paží
 - Připravené, vzpažit k vyšvihnuté dolní končetině, kolečko rukama zepředu dozadu se záklonem
3. Švih z místa
 - Spojení poloh dolních a horních končetin v jeden prvek
4. Šasé
 - S přípravou na švih – krok
5. Švih nůžky ze šasé
 - Spojení šasé, švihu, záklonu a postavení
 - Propnuté dolní i horní končetiny, dynamický švih švihové nohy, plantární flexe.

„Překážkový sed ve vzduchu“ (Obrázek 14)

Jedná se o technicky nenáročný skok, kdy je jedna noha natažená a druhá pokrčená pod sebou. Tento typ skoku zvládnout tanečnice i s menší flexibilitou dolních končin, nejdůležitější roli má odraz.

Průprava skoku:

1. Poloha dolních končetin
 - Překážkový sed, horní končetiny upažené
2. Poloha horních končetin
 - Upažit, kolečko dovnitř, upažit
3. Skok z místa
 - Odraz z obou noh
 - Odraz z levé nohy (odrazové)
4. Šasé stranou
 - Ruce upažené, dolní končetiny se dotknou a poté odraz z jedné nohy
5. Spojení kroků
 - Šasé stranou, krok levou nohou, odraz a výskok



Obrázek 13: Prošvihnutý švih (Zdroj: vlastní) Obrázek 14: Překážkový sed ve vzduchu (Zdroj: vlastní)

„Stoj na ruce se zášvihem“

Je spíše akrobatický prvek, který se využívá nejvíce v sólových kategoriích. Pro tento skok je důležitá flexibilita zad a síla horních končetin.

Průprava skoku:

1. Vajíčko (Obrázek 15)
 - Leh na břicho, ruce propnout do polohy vzporu, dolní končetiny položeny na zemi
 - Dolní končetiny se pokrčí v kolenou, záklon hlavy
2. Most (Obrázek 16)
 - Ze země, ze stoje
 - Špičky ve výponu, ruce a nohy co nejbliže k sobě
3. Stojka
 - O oporu, bez opory
4. Výskok, odraz
 - Odraz, paže vyšvihnout vzpažit, zpevněné celé tělo
5. Spojení kroků (Obrázek 17)
 - Výskok, dopad na ruce do stojky, pokrčit nohy v kolenou a mírně zaklonit hlavu



Obrázek 15: Vajíčko (Zdroj: vlastní)



Obrázek 16: Most (Zdroj: vlastní)



Obrázek 17: Stoj na rukou se zášvihem (Zdroj: vlastní)

„Švihnutí nohama do unožení“

Švihnutí nohama do unožení je akrobatický prvek na zemi. Pro provedení je důležitá síla horních končetin, které drží váhu celého těla, flexibilita v kyčelních kloubech a síla břišních svalů.

Průprava švihnutí nohama:

1. Pohyb dolní končetinou
 - a. Sed
 - b. „Kolečko“ - zvednutí propnutých dolních končetin k hlavě, rozdělení dolních končetin u hlavy do strany, zpět do základní pozice sedu
 - c. Celý pohyb dolními končetinami – švih
2. Skok na horní končetinu
 - d. Na žíněnce, dolní končetiny přitaženy k hrudníku, hýždě nad zemí
3. Spojení kroků
 - e. Nejprve zkusíme na žíněnce
 - f. Skok na ruce současně vyšvihnutí dolních končetin před sebe

5.3 Taktická příprava

Taktická příprava není v tanci tak významná, jako ve sportovních nebo míčových hrách. Nejvíce se taktická část týká tématu a stavby choreografie. Jelikož náš tým soutěží v kategorii Disco Dance show. V této kategorii se volí pro choreografii téma, které má děj a lze ztvárnit ideálně příběhem. My jsme se inspirovali reality show v televizi Master Chef Česko a chtěli jsme ztvárnit toto téma. Jelikož jsou to ale malé děti, název choreografie jsme zvolily „Mini Chef“. Takže celá choreografie má příběh, je o soutěži, ve které proti sobě vaří několik účastníků (tanečnic) a snaží se vyhrát titul Mini Chefa. Toto téma jsme vybraly záměrně, protože děti sledují televizní show a baví je to. V choreografii je důležité postavení tanečnicků a jednotlivých tanečních krocích. Proto jsme vybraly 3 technicky i tanečně nejlepší tanečnice, které byly i jako hlavní „porotci“ v choreografii. Postavení tanečnicků je velice důležité, jelikož při pohledu na taneční parket je nejvíce vidět střed parketu a přední řady. Proto jsme technicky a tanečně horší tanečnice postavily do zadních řad. Tanečnice, které nejsou tak zdatné jsme využívaly i k manipulaci rekvizit. Jako převezení, přenesení či otáčení jednotlivých kulis. V choreografii jsme postavily i určité tvary, ve kterých jsou v popředí tanečnice, které zvládnou roznožku. Dále jsme tam udělaly řadu, ve které jsou všechny tanečnice, které zvládají švih. Mezitím ostatní tančí jednodušší kroky či sestavy. V závěru jsme zvolily sólo pro tanečnici Nikolu, která je technicky nejzdatnější. Choreografii zakončila skokem „laňka“

Na parketě je důležité být vidět, a jelikož porotci koukají na parket z větší dálky, je nutné myslet i na toto. Proto jsme kostým zvolily v barvách zářivé růžové, bílé a třpytivých kamínků. Nejen, že k děvčatům barva sedí, ale na černém baletizolu kostým vynikl. Součástí kostýmu je účes, kde jsme zvolily vysoký vyčesaný culík a kolem něj růžovo třpytivou omotávku. Na obličej jsme holkám nalepily třpytivé kamínky.

Kromě kostýmu jsou na parketě vidět i rekvizity. Vytvořily jsme čtyři samostatné oboustranné paravány na kolečkách. Na jedné straně je jen černá barva a logo Mini šéfa, z druhé strany je nalepené jídlo. Za ně se tanečnice mohly schovat, ale zároveň s nimi manipulovat po celém parketě. Dále jsme měly čtyři nákupní košíky, plyšáky ve tvaru jídla, dvě trouby, dva hrnce, měchačky, velký dort, a zástěru pro vítěze. Rekvizity jsme bohužel trochu podcenily a je to jedna z částí, kterou bychom udělaly jinak.

Součástí taktiky jsme si nechaly dvě náhradnice, kdyby někdo z tanečnic onemocněl. Jelikož jsme měly větší počet tanečnic, než je povolené. To se nám velice vyplatilo, protože jsme nakonec využily obě náhradnice.

Pro děti je stále náročnější zvládat orientaci v prostoru a správné umístění v něm, proto jsme s děvčaty zkoušely při sestavování formace i jiné prostředí. A před první soutěží jsme měly generální zkoušku, kde si zkusily celou formaci s kostýmem, s kulisami a před diváky.

5.4 Psychologická příprava

Psychologická stránka u dětí v mladším školním věku je za mě hrozně důležitá. Samozřejmě tuto přípravu neovlivňujeme jen my jako trenérky, ale také i rodiče. Proto je to u každého dítěte trochu individuální podle jeho rodinného zázemí.

Za mě je jedna z nejdůležitějších součástí psychologické přípravy komunikace. S děvčaty mluvím upřímně, vše jim vysvětluji, odpovídám na otázky, slovně je uklidňuji. Vysvětluji jim, co dělají a proč to dělají. Udržuji jejich pozornost a vnímání.

Pro děti je důležitá motivace k tomu, aby měly chuť se zlepšovat. A také sebedůvěra, že to umí a zvládnou to. Proto děvčata pochválíme za to, že provedly daný skok správně, za to že se snaží, za to že se v něčem zlepšily.

Pro děvčata jsme si vymyslely soutěž, která je má motivovat k tomu, aby se snažily a zlepšovaly se. Během tréninků mohou od nás získávat razítka. Za to, že snaží, že provedly technicky správně prvek, že se v něčem zlepšily, že někomu pomohly atd. Každý, kdo nasbíral tři razítka, od nás dostal nějakou naši týmovou věc (propisku, samolepky, náramky). Po nasbírání se znovu zapojují. Děvčata to baví, soutěží mezi sebou a motivuje je to trénovat i doma.

Co děvčata nabudí na dobrý taneční výkon je hudební doprovod. K dosažení co nejlepšího výkonu, volíme hudbu, kterou znají, baví je a má zajímavý rytmus. Proto jsme jim vybraly známou vtipnou písničku „Pečivo, chleba, čtyři rohlíky“, kterou jsme našly hezky zremixovanou. Kromě ní jsme přidaly i další, které jsou známé a u dětí oblíbené.

Nejvíce důležitá je za mě podpora a motivace přímo v soutěžní den. Tanečnice si vozí své kamínky pro štěstí. To je jejich společný rituál. Naše role na soutěžích je velice důležitá, protože tam zastáváme roli trenéra, choreografa a občas i rodiče. Snažíme se být dětem nablízku kdyby něco potřebovaly, někdo by měl strach, někomu by bylo špatně kvůli nervozitě.

Před tanečním vystoupením se je vždy snažíme nabudit tím, že se s nimi rozcvičujeme. Uděláme velké kolečko a tančíme. Děláme různé taneční prvky, střídáme vtipné taneční kroky. Někdo jde doprostřed a ostatní ho napodobují. Nejenom, že je to pro ně sranda, a nervozita je trochu opustí, ale zároveň si tím i zahřejí organismus a připraví se na výkon. Pak uděláme užší

kolečko a promlouváme k nim, máme motivační řeč. Řekneme jim, že jsou krásné a šikovné tanečnice, choreografii mají hezkou, tak ať ji porotcům co nejlépe zatančí. A že se na ně moc těšíme. Na závěr máme náš dlouholetý pokřik, který už je skupinový rituál. Dáme ruce k sobě a já zakřičím: „Hou hou hou“ a holky odpoví: „TCOOO“. Toto zopakujeme třikrát, zesílujeme hlasitost, na poslední výkřik vyhodíme ruce nahoru.

5.5 Ukázka tréninkové jednotky

Každá tréninková jednotka je dlouhá hodinu a půl a každá má odlišný obsah. Obsah jednotky vytváříme tak, abychom zdokonalovaly všechny složky přípravy. Vybrala jsem si jednu tréninkovou jednotku, kterou charakterizují. Řídíme se podle ustálené struktury, která se skládá z částí:

1. Úvodní část
 - a. Organizační část
 - b. Rušná část
2. Průpravná část
 - a. Všeobecné rozcvičení
 - b. Speciální rozcvičení
3. Hlavní část
4. Závěrečná část

Trénink jsme začaly organizační částí, kdy se s dětmi potkáme v tělocvičně sedneme si do kroužku a uděláme docházku. Seznámily jsme je, že se dnes budeme věnovat technickým řadám, kde budeme trénovat švihy a skoky a poté budeme rozvíjet vytrvalost. Následuje rušná část, kdy si děvčata střídala běh, cval a poskoky.

V průpravné části jsem se s nimi protáhla, pomocí protahovacích cvičení. Protáhly jsme svalové skupiny šíje a trapézového svalu, prsní svaly, svaly trupu a dolní končetiny. Po protažení jsem využila speciální rozcvičení, které je připraveno na technické cvičení v hlavní části. Staticky jsme držely v bočním i čelním rozštěpu a v place. Poté jsme udělaly švihová cvičení na zemi. Nejprve leh na zádech, unožení dolních končetin, ruce upažené a švihání nohou do krajních poloh a výdrž. Poté jsme položily dolní končetiny, horní končetiny vzpažily a švihaly nohy ze země a trup s pažemi vyšvihly před sebe. A poslední cvičením byla statická poloha na zemi, kde jsme se přitáhly jednu dolní končetinu do krajní polohy a držely. Všechny cvičení sloužily k protažení rozsahu a k přípravě na technické skoky.

V hlavní části se věnujeme technickému rozvoji. Děti jsme si nejprve postavily na konec tělocvičny do pěti zástupů o stejném počtu. Trénovaly jsme šasé, přední švihy, švihy do strany a balíka. To jsou základní prvky, které už znají a trénujeme je pravidelně. Nejprve jsme si zopakovaly základní strukturu, a já jsem názorně ukázala, jak má každý prvek vypadat. Poté šly jednu řadu až na konec tělocvičny, kde zopakovaly jen jeden prvek (šasé). Další řadu opakovaly přední švihy, poté boční švihy a na závěr balíky. Celkem zopakovaly čtyři řady o třech sériích. Mezi každou sérií měly pasivní odpočinek. Já a další dvě trenérky jsme je v průběhu zastavovaly, opravovaly a popřípadě vysvětlily či znovu ukázaly, jak mají prvek udělat. Zároveň je toto cvičení dobré i na vytrvalost. Poté jsme šly trénovat technický skok „provaz“. Rozdělily jsme si děvčata do třech skupin podle jejich schopností. Ve skupinkách byla naše příprava intenzivní, protože jsme měly menší počet tanečnic a mohly jsme se jim věnovat individuálně. Já měla skupinku, kde byly mírně pokročilé tanečnice. Skok jsme si rozdělily do tří částí, které jsme postupně trénovaly. Já jim pravidelně ukazovala každou část skoku a oni ji poté ukazovali jednotlivě mně. Na závěr jsme udělaly tři série skoku o třech opakování. Poté byla pauza na pití a pasivní odpočinek. Následoval trénink na rozvoj vytrvalostních schopností. Na zlepšení vytrvalosti jsme pro dnešek zvolily závod. Děvčata jsme rozdělily do šesti družstev. Zapojily jsme sprinty (více řad), skoky po jedné noze, prolézání a přeskokování překážek či přeskoky přes švihadlo. Celkem závodily do dvanácti bodů. Družstvo vítězů získalo razítko.

V závěrečné části si děvčata vyklusaly dvě kolečka a využily kompenzační a uvolňovací cvičení. Převážně na svaly dolních končetin, které byly nejvíce zatěžovány. V úplném závěru jsme tréninkovou jednotku vyhodnotily. Motivačně jsme děvčatům sdělily, jaký obsah tréninkové jednotky bude příště

6 Diskuze

V diskusi uvádím objektivní hodnocení dané sportovní přípravy. V tabulce číslo jedna je vyhodnocení našeho týmu na jednotlivých soutěžích. Na první pohled výsledky vypadají spíše negativně, ale já jsem spokojená, jak jsme se s celou sezónou popasovaly a co jsme s děvčaty zvládly. Celkem dvě tanečnice byly začátečnice a tři tanečnice přišly z těch nejmenších. A všechny tyto tanečnice se naučily náročnější taneční kroky. A dvě z nich se naučily nový technický prvek, štiky z místa.

Soutěže, kterých jsme se zúčastnily, byly pro mladé tanečnice velkým přínosem. Jednou jsme se umístily na prvním místě, čtyřikrát na druhém, ostatními soutěžemi jsme prošly bez medailí. Děti byly zpočátku zklamané, ale zklamání netrvalo dlouho, všechny jsme se shodly na tom, že vítězství v soutěži není tím nejdůležitějším. Důležitá je radost z pohybu, a navzdory několika „prohrám“ jsme dále trénovaly s chutí a naší společnou motivací je být ještě lepší.

Celkově jsme soutěžily v nelehké kategorii, freestyle, jelikož dětská kategorie není jen v čistém Disku. To je kategorie, kde mohou být všechny dětské choreografie s kulisami. Znamená to, že se zde objevují formace, které jsou zaměřeny na jiný taneční styl. Zabývají se třeba tanečním stylem Street Dance, Hiphop a také Disco Dance. Všechno jsou zcela odlišné styly, které hodnotí porotci, kteří jsou zaměřeny také na odlišný styl tance. Tím, ale nechci znehodnocovat naše výsledky.

Právě i kvůli výsledkům jsem požádala tři porotce o zpětnou vazbu, jak by zhodnotily choreografii a její posun. Zde uvádím jejich vyhodnocení.

Eva Vonásková (majitelka skupiny TCO Dance Plzeň):

„Moc se mi líbí námět choreografie, téma je dětské a hravé. Kostýmy pěkné, děvčatům to slušelo, na parketě vyniknuly. První soutěž na CDT v Plzni byla taková zmatečná, byla zde část, kde tanečnice stojí v zástupech a jsou nesynchronní v tanci. To se upravilo k lepšímu a již to bylo na zemském kole výrazně lepší. Za mě celkově chyběl choreografii více děj, napínavý příběh formou hlášek a tance. Od regionálního kola došlo ke zlepšení, ale více bych zapracovala na dějové linii.“

Jana Dragounová (majitelka skupiny Dance Nation Plzeň):

„Děti mají energii a moc hezky se na ně kouká. Co mi to ale trochu kazí jsou určité technické prvky, více dopínat ruce a nohy, a dotahovat jednotlivé prvky. Například udělají skok a nedodělají ho, začínají hned něco jiného. Klidně bych jim to trochu zjednodušila některé prvky. Hudba nabíjející, zábavná, bylo vidět, že je to baví. Na mistrovství republiky bylo vidět, že jste hodně zapracovaly, holky byly synchronní, formace byla čistá.“

Pavčina Hlavatá (lektorka v Beethoven DC Chomutov):

„Na regionu jsem byla překvapená, jak formace byla čistá a holky to umí. Líbí se mi prvky, nejsou to jen základní jednoduché kroky, ale právě trochu těžší a zajímavější. Více bych ale využila kulisy, hýbat s nimi, tančit s nimi, přesouvat je, udělat z toho větší show. To mi trochu chybělo. Na Čechách už to bylo lepší, byla udělaná úprava v remixu, více hlášek a trošku větší show. Ale příště bych celkově zapracovala na rekvizitách, viděly jste u konkurence, že ty rekvizity mohou být větší a zajímavější. Z té dálky to totiž vypadá jinak a dá se s nimi i takticky pracovat na parketě.“

Po zpětné vazbě od poroty a celkové sezóně vím, co bych již udělala jinak a na čem bych více zapracovala. Zaměřila bych se více na děj a formování děje přes tanec a pomocí rekvizit. Například taneční scénky, které by podpořily děj, tanec na rekvizitách a s nimi, zároveň také třeba ještě trošku více doplnit hudební doprovod, ať už formou hlášek či znělek. Co jsme podcenily celkově, byly kulisy. Oproti konkurenci byly nevýrazné, a hlavně význačně menší. Proto pro následující sezónu vytvoříme více kulisy, barevně a světelně je zvýrazníme, a tak dvojnásobně zvětšíme. Více bych se soustředila také i na technickou přípravu, abychom v choreografii využily zajímavější skoky či točky. Věnovala bych se technickým prvkům minimálně jeden trénink v týdnu, popřípadě bych zvolila i nějaké lekce od gymnastky či baletky na přípravu nových technických kroků. Letos jsme bohužel technickou přípravu trochu podcenily.

Na druhou stranu jsem velice spokojená s tím, jak se nám podařila choreografie tanečně. Začínaly jsme sezónu s holčičkami, které přišly nově z kategorie MINI, což nebylo jednoduché. Udělaly jsme s nimi velký kus práce, naučily jsme je nové taneční kroky, i technické prvky. V celkovém počtu nebyly vidět rozdíly a formace byla synchronizačně jednotná. Zároveň se nám podařila příprava i po fyzické zdatnosti. Holky měly vysokou fyzickou kondici zatančit celou choreografii s dostatečnou energií. Podařilo se nám splnit image a celkový dojem. Děvčatům to slušelo, kostýmy byly výrazné a hudba byla originální.

Sezóna nám přinesla i určité komplikace, kde nám celkem na tři soutěže onemocněly tanečnice. Prvně nám vypadla tanečnice na CDT zemské kolo, kde jsme ale byly samy v kategorii, takže to našťestí nemělo následky. Na CDM v zemském kole nám chyběly dvě tanečnice. Místo jedné jsme zvládly zapojit do choreografie náhradnici, ale druhá onemocněla dva dny před soutěží. Proto byly některé tvary s prázdným místem. I to nejspíš mělo vliv na celkové umístění. Poslední komplikace nastala na soutěži od TSR v zemském kole, kde nám chyběly tři tanečnice. Místo dvou jely náhradnice, ale poslední onemocněla na poslední chvíli. S tím se nedá nic dělat, to ke sportu patří a tyto situace nelze ovlivnit. Vždy jsme se snažily holky i přesto namotivovat den před odjezdem na nejlepší výkon a pokud to bylo možné, dělaly jsme alespoň minimální změny, aby celkový dojem z choreografie byl co nejlepší.

Soutěžní sezónu jsme si společně užily. Výsledky nebyly tak uspokojivé, ale po dlouhé covidové pauze bylo báječné už jen to, že jsme se mohly soutěží účastnit. Atmosféra, napětí, nervozita, stres, emoce, dětská radost, úleva, skvělé choreografie a tanečníci. Vše, co taneční svět nabízí jsme zase mohly prožít. Teď víme, že na následující sezónu budeme pracovat na zlepšení a motivovat děvčata k nejlepším výkonům.

Tabulka 1: Seznam absolvovaných soutěží a výsledky (Zdroj: vlastní)

Pořadatel	Datum konání	Místo konání	Počet soupeřů	Kategorie	Umístění
CDT – regionální kolo	2.4.2022	Plzeň	2	Freestyle DVK	2.místo
CDT – zemské kolo	30.4.2022	Chrudim	1	Freestyle DVK	1.místo
CDT MČR	28.5.2022	Praha	2	Freestyle DVK	2.místo
CDM – regionální kolo	9.4.2022	Plzeň	2	Disco show II.liga formace	2.místo.
CDM – zemské kolo	8.5.2022	Praha	7	Disco show II.liga formace	6.místo
TSR – regionální kolo	19.3.2022	Plzeň	3	Great freestyle	2.místo
TSR zemské kolo	23.4.2022	Praha	6	Great freestyle	4.místo
TSR MČR	4.6.2022	Praha	11	Great freestyle	7.místo

7 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo popsání sportovní přípravy dětí ve věku 8-10 let se zaměřením na DISCO DANCE. Teoretická východiska obsahují charakteristiku mladšího školního věku, jednotlivé složky sportovní přípravy: kondiční, technická, psychologická a taktická. Zaměřila jsem se na taneční skupinu TCO DANCE Plzeň a jednotlivé taneční organizace, které působí v České republice jako organizátoři veškerých tanečních soutěží pro jakékoliv taneční styly.

Druhá část bakalářské práce obsahuje popis mé sportovní přípravy v taneční skupině TCO DANCE Plzeň. Přípravu jsem vyhodnotila a na základě jednotlivých výsledků z jednotlivých soutěží. Získala jsem i zpětnou vazbu od certifikovaných porotců, kteří choreografii hodnotily.

Bakalářská práce by měla sloužit jako detailnější náhled do tanečního světa v tanečním stylu DISCO DANCE a pochopení sportovní přípravy v tomto sportu. A hlavně poukázání na to, že tato sportovní příprava je stejně náročná jako v jiném sportu.

Bakalářská práce může sloužit jako inspirace pro ostatní trenéry či tanečnický.

8 Resumé, Summary

Cíl mé bakalářské práce bylo: „Detailně popsat a realizovat sportovní přípravu dětí ve věku 8-10 let se zaměřením na Disco Dance“. Charakterizovala jsem jednotlivé složky sportovní přípravy. V tanci je nejvíce obsáhlá kondiční příprava a technická příprava, ale samozřejmě jsou potřebné všechny složky.

Práce se specializovala na sportovní přípravu mého tanečního týmu v taneční škole TCO DANCE Plzeň, která se realizovala na jaře v minulém roce. Charakterizovala jsem jednotlivé taneční organizace, díky kterým máme taneční soutěže pro velké a malé taneční skupiny. Poté jsem popsala obsah naší sportovní přípravy podle jednotlivých složek.

Výsledek mé práce poukazuje na náročnost sportovní přípravy v tanci, která se skládá z několika specializovaných tréninků. Také na detailní popis celkového tanečního odvětví DISCO DANCE. Závěrem jsem naši sportovní přípravu vyhodnotila a získala profesionální pohled od porotců.

The goal of my bachelor's thesis was: "To describe in detail and implement sports training for children aged 8-10 years with a focus on Disco Dance". I characterized the individual components of sports training. In dance, fitness training and technical training are the most comprehensive, but of course all components are needed.

The work specialized in the sports training of my dance team at the dance school TCO DANCE Plzeň, which was implemented in the spring of last year. I characterized individual dance organizations, thanks to which we have dance competitions for large and small dance groups. Then I described the content of our sports preparation according to individual components.

The result of my work points to the demandingness of sports training in dance, which consists of several specialized training sessions. Also for a detailed description of the overall dance industry DISCO DANCE. In conclusion, I evaluated our sports preparation and received a professional view from the judges.

9 Seznam literatury

DEGEN, Milan, Zdeněk CHLOPČÍK a Jitka ŠKÁPÍKOVÁ, 2021. *Tanec je vášně: lehkým tanečním krokem od historie po současnost*. Praha: Euromedia Group. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7565-9.

DOVALIL, Josef. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7033-928-2.

DOVALIL, Josef. 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.

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

ERIKSON, Erik H. 2002. *Dětství a společnost*. Argo. ISBN 80-7203-380-8.

GALLOWAY, Jeff. 2007. *Děti v kondici*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2134-7.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. 2004. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část*. 2.vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-875-1.

HÁJKOVÁ, Jaroslava. 2002. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0425-6.

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

CHROUSTOVÁ, Ludmila. 2003. *Tanec a dítě se specifickými výukovými a výchovnými potřebami*. Diplomová práce. Pedagogická fakulta, Karlova univerzita. ISBN 978-80-262-0714-6.

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. 2007. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu,*

sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management. [Praha]: Q-art. ISBN 978-80-903280-8-2.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. 2006. *Pohybová příprava dětí.* Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

KUTLÍK, Dušan a Juraj ČELKO, 2014. Pohybová aktivita v prevenci detskej obezity. *Tělesná výchova a sport mládeže.* Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 80(3), 42-48. ISSN 1210-7689.

LEHNERT, Michal. 2010. *Trénink kondice ve sportu.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 9788024426143.

NÁVRATOVÁ, Jana, Roman VAŠEK a Jana BOHUTÍNSKÁ. 2010. *Tanec v České republice: definice, historie, financování, legislativa, sociální problematika, školství, reflexe oboru.* Praha: Institut umění – Divadelní ústav. ISBN 978-80-7008-241-6.

ODSTRČIL, Petr. 2004. *Sportovní tanec: standardní tance: latinskoamerické tance.* Praha: Grada. ISBN 80-247-0632-6.

OUTRATOVÁ, Anna. 2009. *Stavba choreografií Disco dance.* Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. 66 s. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Marie Vurmová.

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

PERIČ, Tomáš. 2012. *Sportovní příprava dětí.* Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PIŇOS, Alois. 2007. *Sportovní trénink (rozšiřující učební texty k předmětu Teorie a didaktika sportovního tréninku).* Přerov: Střední pedagogická škola Přerov.

STACKEOVÁ, Daniela. 2008. *Fitness programy – teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech.* 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-541-3.

THOROVÁ, Kateřina. 2015. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. ISBN 978-80-262-0714-6.

VOTÍK, Jaromír a BURSOVÁ, Marta. 1994. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Plzeň: ZČU.

ZÍTKO, Miroslav a Jan CHRUDIMSKÝ. 2006. *Akrobacie*. 2. rozš. vyd. Praha: CASPV. ISBN 80-86586-17-0.

WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD, c2007. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 978-0-7360-6467-5.

ZUMR, Tomáš, 2019. *Kondiční příprava dětí a mládeže. Zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha. Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2745-9.

Elektronické zdroje:

Czechdancetour [online], 2023. [cit. 2023-06-26]. Dostupné z:
<https://www.czechdancetour.cz/soutezni-rad/>

Soutěžní a technická pravidla Czech Dance masters (SaTP) [online], 2021. [cit. 2023-06-26].
Dostupné z:
https://czechdance.org/wpcontent/uploads/2016/01/SaTP_jaro2022_postupove_formace-produkce-zmeny2.pdf

Tanecniskupinaroku [online], 2023. online [cit. 2023-06-26]. Dostupné z:
https://www.tanecniskupinaroku.cz/cze/site/soutezni_rad.html

Tco-dance [online], 2023. online [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://www.tco-dance.cz/kdo-jsme>

Redbull [online], 2017. online [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://www.redbull.com/cz-cs/disco-dance-tanecnici-foto-rozhovor-eva-vlkova>

Všeobecné podmínky a pravidla soutěže CZECH DANCE TOUR [online], 2022. [cit. 2023-06-26]. Dostupné z: <https://www.czechdancetour.cz/soubory/vseobecne-podminky.pdf>

Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1: Struktura základních typů tréninku v tanečních sportech (Piňos, 2007)

Obrázek 2: Schéma pojetí kondiční přípravy (Choutka, 1991)

Obrázek 3: Schéma vztahů mezi pohybovými schopnostmi (Dovalil, 2002)

Obrázek 4: Závislost techniky na ostatních faktorech připravenosti sportovce (Dovalil, 2009)

Obrázek 5: Metodické kroky při osvojování a zdokonalování sportovních dovedností (Dovalil, 2009)

Obrázek 6: Rozštěp (Zdroj: vlastní)

Obrázek 7: Bočný rozštěp (Zdroj: vlastní)

Obrázek 8: Placka (Zdroj: vlastní)

Obrázek 9: Leh na záda, unožení dolní končetin (Zdroj: vlastní)

Obrázek 10: Výdrž v krajní poloze (Zdroj: vlastní)

Obrázek 11: Předklon, švih dolních končetin do stran (Zdroj: vlastní)

Obrázek 12: Štika – čelný rozštěp ve vzduchu (Zdroj: vlastní)

Obrázek 13: Prošvihnutý švih (Zdroj: vlastní)

Obrázek 14: Překážkový sed ve vzduchu (Zdroj: vlastní)

Obrázek 15: Vajíčko (Zdroj: vlastní)

Obrázek 16: Most (Zdroj: vlastní)

Obrázek 17: Stoj na rukou se zášvihem (Zdroj: vlastní)

Tabulka 1: Seznam absolvovaných soutěží a výsledky (Zdroj: vlastní)

Přílohy

Video choreografie - <https://www.youtube.com/watch?v=Q7c7wHI8fFg>



Obrázek 17 a 18: kostým zepředu a zezadu (Zdroj: vlastní)



Obrázek 19: Vyhlášení na soutěži Czech Dance tour (Zdroj: vlastní)



Obrázek 20: Vyhlášení na soutěži TSR (Zdroj: vlastní)



Obrázek 21: Společná fotografie tanečnic na soutěži v Praze (Zdroj: vlastní)