

TEÓRIA A DIDAKTIKA TANEČNÉHO ŠPORTU

Matej CHREN



Bratislava 2015

Recenzenti: prof. Mgr. art. Irina ČIERNIKOVÁ, ArtD.
Mgr. Juraj KOMORA

Teória a didaktika tanečného športu

Vysokoškolská učebnica

© Mgr. Matej CHREN, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave
Fakulta telesnej výchovy a športu
Katedra gymnastiky

Vysokoškolská učebnica vydaná v spolupráci so Slovenskou vedeckou spoločnosťou pre telesnú výchovu a šport.

Rozsah 123 strán, prvé vydanie, náklad 100 výtlačkov, vydané v Bratislave v roku 2015.

Ilustrácia: © Tomáš ANTÁLEK
Jazyková úprava: Elena SULOVSÁ

Bez súhlasu autora sú reprodukcia, rozširovanie a prekladanie akejkoľvek časti tejto publikácie zakázané.

Vydavateľstvo: ICM Agency, Bratislava
Tlač: ABL PRINT, Bratislava

ISBN 978-80-89257-68-3

EAN 9788089257683

Predhovor

Tanec je jednou z najpríjemnejších foriem fyzickej aktivity a duševného tréningu, pri ktorej sú telo a myseľ v dokonalej harmónii. Tanec pretrval v rôznych podobách celé stáročia a stal sa neoddeliteľnou súčasťou kultúry takmer všetkých národov sveta. Je zároveň jednou zo základných pohybových aktivít človeka a stal sa súčasťou športových súťaží.

Podľa nášho názoru sa v súčasnosti tancu venuje oveľa viac ľudí ako kedykoľvek v minulosti. Na základe oživenia záujmu ľudí o udržiavanie telesnej kondície, zdravého životného štýlu ako aj vystupovania známych osobností v televíznych tanečných súťažiach sa tanec stal jedným z najvýraznejších fenoménov 21. storočia v oblasti športu aj kultúry.

Tanečný šport je výsledná forma, ktorá sa vyvinula zo spoločenského tanca. Ide o disciplínu, ktorá má v sebe zároveň vlastnosti športu aj umenia. Na začiatku 90-tych rokov sa tanečný šport zaradil medzi tzv. umelecké športové odvetvia, medzi ktoré patria: moderná gymnastika, synchronizované plávanie a krasokorčuľovanie, ku ktorému býva tanečný šport prirovnávaný najčastejšie.

Tanečný šport sa vo svojom vrcholovom predvedení blíži k umeniu. Pri sledovaní tých najlepších tanečných párov si môžeme vychutnať najrôznejšie tanečné figúry, krásu pohybu, brilantnú techniku, istotu predvedenia, charakterizáciu tancov a sprievodnej hudby ako i atmosféru, ktorú páry svojimi výkonmi vytvárajú.

V predloženej vysokoškolskej učebnici prezentujeme súhrn podstatných a overených teoretických ako aj vedeckých poznatkov z oblasti tanečného športu. Táto publikácia je písaná s aspiráciou obohatiť tanečnú literatúru ďalším materiálom teoretického a vedeckého charakteru, ktorý by mal pomáhať študentom Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave v ich vzdelávaní a štúdiu. Vysokoškolská učebnica je určená pre trénerský smer v oblasti tanca a tanečného športu, učiteľský smer štúdia, študentov telesnej výchovy na iných pedagogických fakultách, pre učiteľov telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl ako aj pre trénerov tanečného športu.

OBSAH

1 HISTÓRIA SPOLOČENSKÝCH TANCOV	5
2 VZNIK SÚŤAŽNÉHO TANCA A MEDZINÁRODNÉHO TANEČNÉHO ŠPORTU	8
3 CHARAKTERISTIKA TANEČNÉHO ŠPORTU	12
3.1 Charakteristika štandardných tancov	15
3.2 Charakteristika latinskoamerických tancov	17
4 SYSTÉM A PRAVIDLÁ SÚŤAŽENIA V TANEČNOM ŠPORTE	22
4.1 Skating systém	24
4.2 Nový systém hodnotenia	26
4.3 Hodnotenie výkonu v tanečnom športe	28
4.4 Rozdelenie súťaží v tanečnom športe	39
5 VÝKON V TANEČNOM ŠPORTE	56
5.1 Štruktúra športového výkonu v tanečnom športe	58
6 ZLOŽKY PRÍPRAVY V TANEČNOM ŠPORTE	62
6.1 Teoretická príprava	62
6.2 Technická príprava	63
6.3 Taktická príprava	67
6.4 Psychologická príprava	69
6.5 Kondičná príprava	73
6.6 Koordinačná príprava	78
7 RIADENIE A ORGANIZÁCIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU V TANEČNOM ŠPORTE	83
8 OSOBNOSŤ TRÉNERA V TANEČNOM ŠPORTE	91
8.1 Filozofia trénera v tanečnom športe	95
8.2 Ciele trénera v tanečnom športe	96
9 ZAŤAŽENIE V TANEČNOM ŠPORTE	98
10 FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY V TANEČNOM ŠPORTE	102
Zoznam bibliografických odkazov	118

1 HISTÓRIA SPOLOČENSKÝCH TANCOV

Spoločenský tanec je súčasťou aj prostriedkom spoločenskej zábavy a jednou z foriem spoločenského styku a kontaktu oboch pohlaví. Spočiatku sa tancoval v spoločnosti len v aristokratických kruhoch. Vznikol z množstva dvorných tancov. Neskôr sa preniesol do meštiackych kruhov a postupne sa udomácňoval aj medzi prostým ľudom. Stal sa obľúbeným druhom zábavy pre široké vrstvy obyvateľstva.

Spoločenský tanec je druh tanca, ktorého cieľom je uspokojiť potrebu spoločenského styku formou aktívneho odpočinku, pohybového a psychického uvoľnenia. Spĺňa aj funkcie spoločenskej výchovy s cieľom osvojiť si správne spoločenské správanie sa a vystupovanie (Sýkora 1995).

Na rozdiel od ľudových tancov, v ktorých sa ako hudobný sprievod využívajú piesne ľudové, je spoločenský tanec sprevádzaný umelo komponovanými skladbami. Nie je tak úzko viazaný na zvyky a obyčaje ako ľudový tanec, a preto je preň typická podriadenosť módnym premenám. Je spravidla realizovaný ako párový tanec, vykonávaný dvoma osobami opačného pohlavia, ale občas môže mať aj charakter skupinového tanca. Obvyklým priestorom pre spoločenské tance je tanečná sála alebo iná miestnosť vyhradená na tanečnú zábavu a pre spoločenské akcie je príznačná ich všeobecná dostupnosť. Hudba pritom zohráva úlohu prvku, ktorý zjednocuje pohyb tanečníkov. Väčšina spoločenských tancov, ktoré sa u nás tancovali alebo ešte stále tancujú, mali svoje korene na Západe. Či už sa zmienime o Anglicku, ktoré udávalo smer európskemu tanečnému štýlu alebo o americkom kontinente, konkrétne Kube, Brazílii či Argentíne.

Tanec, ako prejav masovej zábavy, zaznamenávame od neskorého stredoveku, kedy sa v mestských prostrediach a na európskych dvoroch začínajú usporadúvať tanečné zábavné akcie. Jeho vznik sa odvíja od odpútania tanečnej aktivity od obradov, rituálov, zvyklostí a jeho zakorenenia v oblasti zábavy. Postupne preniká do rôznych oblastí našej zemegule a stáva sa súčasťou spoločenskej komunikácie. V dedinskom prostredí nahrádza niektoré zanikajúce ľudové tance. Nácvikom týchto tancov a ich vyučovaním sa medzi prvými

zaoberali tanečníci, ktorí predtancovali tanečné novinky, neskôr taneční majstri a nakoniec vznikajúce tanečné školy a kurzy.

V 15. až 16. storočí ovplyvňuje spoločenský tanec do značnej miery vývoj tanca a tanečnej hudby vôbec. Je veľmi rozšírený ako forma spoločenskej zábavy. Tance, obľúbené v tomto období, boli len málo podobné dnešným typom tanca. Mali charakter dvorných ceremónií. Tancovala sa pavana, gaillarde alebo tanec moresca. Francúzskym módnym tancom bol branle, v Španielsku a Taliansku bola pestovaná passacaglia a predchodcom valčika sa stal tanec volte.

V 16. a 17. storočí udáva tón spoločenskému tancu Francúzsko, kde vzniká množstvo tanečných inštitúcií. Tu majú kolísku svojho vzniku tance ako gavota, allemande, courante, chaconne, gigue, sarabanda a menuet.

V 18. storočí sa na parket dostávajú tance, ako musette, rigaudon, contredanse, polonéza a nemecký ländler. Spoločenský tanec v tomto období zaznamenáva veľký rozmach a rastie spoločenská úloha tanečných majstrov. Konajú sa najrôznejšie bály i plesy, a to meštiacke, šľachtické a fašiangové. Na vidieku sa konajú tanečné zábavy, spojené s dožinkami, svadbami a inými spoločenskými udalosťami. Tancujú sa ešte netradičné radové tance, ako menuet a gavota. České a slovenské prostredie ovládla štvorylka, valčík, kvapík, kotilión, kankán, polka a mazurka.

Valčík, ako tanec umožňujúci rotačný pohyb páru použitím jednoduchých krokov, vyvoláva v 30. rokoch 19. storočia nečakaný ohlas a stáva sa po dlhej dobe „kráľom parketov“. V niektorých oblastiach sa tancuje čardáš. Na konci 19. storočia preniká do Európy kubánska habanera.

Na prelome 19. a 20. storočia sa podmienky pre rozmach a popularizáciu spoločenských tancov stále zlepšujú, narastá počet tanečných podnikov, barov, klubov a ďalších zariadení až po typ súčasných diskoték. Rozvoj rôznych druhov médií sa značne podieľa na všestrannom šírení hudby. Do spoločenského tanca výrazne zasiahla vlna amerických tancov vychádzajúcich z jazzu. Vzniká tanečná kultúra, označovaná ako moderný spoločenský tanec, opierajúci sa o modernú populárnu hudbu a podnety jazzu. Medzi tieto tance patrili walk, boston, one step, two step a tango, ďalej foxtrot, shimmy, charleston a black

bottom (Fukač et al. 1977).

Od 30-tych rokov 20. storočia až dodnes prúdi do sveta mnoho módnych, väčšinou sezónnych tancov, medzi ktoré patrí napr. la bamba, bossa nova, letkiss, mambo, merengue, rock and roll alebo twist. Centrom tanečného diania sa stáva USA s tancami ragtime, one step, two step, shimmy, charleston, swing, jive, rock and roll a ďalšími. Stredná Amerika s rumbou, mambom či calypsom a Južná Amerika so sambou, bossa novou a tangom. Väčšina tancov sa opiera o afroamerický folklór, ktorý vznikol na americkej pôde v synkretickom procese medzi africkou a európskou kultúrou. Vychádza z afroamerického tanca, obsahujúceho prvky afrických, európskych a indiánskych tanečných kultúr, z ktorých je zvlášť podstatný prínos africký. Pre afroamerický tanec je typická neoddeliteľnosť pohybu od hudby, polycentrický a centrifugálny (pohybová energia smeruje von z tela) charakter pohybu či polyrytmický i polycentrický hudobný sprievod. V tom je tiež hlavný rozdiel medzi africkým a európskym tancom. Zatiaľ, čo európsky tanec je monocentrický, kedy pohyb tela vychádza z jedného pohybového centra, u afrických tancov nájdeme pohybových centier viac. Medzi ďalšie charakteristické pohybové znaky tradičného afrického tanca, ktoré sa premietajú aj do tanca afroamerického je pokrčenie kolien s telom blízko pri zemi, okamžité prenášanie hmotnosti z jednej nohy na druhú, synkopovaný pohyb, personifikácia, kedy sa tanečník telom i duchom stotožňuje s tým, čo tanec znázorňuje ako aj neoddeliteľnosť tanca a hudby od ostatného sociálneho diania. Týmto spôsobom, teda spojením prvkov jednotlivých tanečných kultúr, vznikol rad tancov. Mnoho pôvodných afrických tancov, ktoré sa dostali na americký kontinent však zaniklo alebo sa v náznakoch prejavili v iných tancoch. Zároveň ale iné charakteristické znaky týchto tancov, ako je napr. improvizácia, mávanie nohami, princíp volania a odpovede, dupanie, tlieskanie či pulzácia, vystupujú do popredia.

Na našich tanečných parketoch zaznamenali v polovici minulého storočia svoj vzostup charleston, holand'an, waltz, foxtrot a buky-buky, čo bola napodobenina boogie-woogie. Na diskotékach sa od 60-tych rokov rozvíjajú diskotékové tance prevažne skupinového charakteru (Slimák 2003; Jenčík 2009).

2 VZNIK SÚŤAŽNÉHO TANCA A MEDZINÁRODNÉHO TANEČNÉHO ŠPORTU

Termín **súťažný tanec** nebol v minulosti vôbec používaný. Dnes je súťažný tanec považovaný za šport, aj keď podľa názoru rôznych odborníkov, vrcholná súťažná forma spoločenského tanca patrí do sféry umenia, a to aj v interpretácii niektorých jednotlivcov už od medzivojnových rokov. Prvé súťaže moderného tanca sa uskutočnili už pred 1. svetovou vojnou, avšak skôr v zahraničí ako u nás. V decembri roku 1912 sa uskutočnila súťaž - majstrovstvá Berlína s medzinárodnou účasťou. Súťažilo sa v one stepe, bostone a tangu a zvíťazil srb Niki Georgevič s partnerkou. Až za ním skončil berlínčan R. L. Leonard s partnerkou, ktorí tancovali ako uvádzajú správy, varietným spôsobom a podľa zvyku vtedajšej berlínskej elegantnej spoločnosti s klobúkmi na hlavách. Prvá svetová vojna zapríčinila, že v Európe bolo v tomto období tanečných súťaží len málo. Skutočný rozmach súťažného spoločenského tanca nastal až po skončení 1. svetovej vojny a súvisel s rozšírením moderných tancov po celom svete.

V roku 1923 bol v Prahe založený amatérsky tanečný klub, ktorý sa pôvodne písal Amateursky a mal skratku ATK. ATK založila spoločnosť právnikov s úmyslom venovať väčšinu voľného času súťažnému tancu. Tomuto predsavzatiu naozaj nasvedčovali časté tréningy a organizovanie tanečných súťaží. V priebehu krátkej doby sa práve tento klub stal liahňou našich najlepších tanečných párov, s ktorými sa nemohla porovnávať ani prevažná väčšina profesionálov. Amatérske kluby boli od svojich počiatkov propagátormi tanečných noviniek a organizovali klubové aj mimo klubové súťaže. Z podnetu ATK (najvplyvnejšieho pražského klubu), došlo už v roku 1926 k vytvoreniu Československého amatérskeho tanečného zväzu (ČSATS). V tom období mala Praha už asi štrnásť amatérskych tanečných klubov. Medzi najznámejšie okrem ATK, patrili Český tanečný klub (ČTK), Karlínsky tanečný klub (KTK), Žižkovský tanečný klub (ŽTK), Pražský tanečný klub (PTK) a ďalšie. V roku 1933 bolo v ČSATS zastúpených asi dvanásť tanečných klubov s približne 1100 členmi. Po vzniku ČSATS došlo k usporiadaniu majstrovstiev republiky. Prvé

majstrovstvá republiky sa uskutočnili v sezóne 1926/1927 a vyhral ich A. Vinařský s V. Koptovou. ATK sa podieľal aj na organizácii medzinárodných tanečných súťaží. Zaslúžil sa o usporiadanie prvých dvoch súťaží - Majstrovstvá strednej Európy v sezónach 1928/1929 a 1929/1930. Najlepšie páry ATK ale aj iných klubov sa zúčastňovali zahraničných súťaží. Často išlo o celé tanečné turné, ktoré sa konalo na niekoľkých miestach. Najúspešnejšími amatérskymi tanečníkmi boli Bedřich Popovský, Sláva Kokoška, František Novotný a Josef Trubač. Mohli by sme ich označiť za prvých „mušketierov“ československého amatérskeho súťažného tanca (Slimák 2003; Jenčík 2009).

Na začiatku 30-tych rokov mali súťaže prevažne národný charakter. Stále však neexistovala žiadna medzinárodná organizácia, ktorá by tanečné súťaže zastrešovala. Až 10. decembra 1935 bola v Prahe založená organizácia **FIDA** (International Amateur Dancers Federation), ktorá združovala národné tanečné zväzy Rakúska, Československa, Dánska, Anglicka, Francúzska, Nemecka, Holandska, Švajčiarska a Juhoslávie. Zakrátko pribudli aj pobaltské štáty a neskôr aj Belgicko, Kanada, Taliansko a Nórsko. V roku 1936 sa konali prvé oficiálne Majstrovstvá sveta v Bad Nauheime v Nemecku. Súťaže sa zúčastnili tanečné páry z 15-tich krajín a 3 kontinentov. Po 2. svetovej vojne však začali narastať nezhody medzi profesionálmi a amatérmi, čo vyústilo do ukončenia činnosti FIDA a založenia **ICAD** (International Council of Amateur Dancers) v Nemecku v roku 1957. Tieto problémy však neovplyvnili záujem o súťažný spoločenský tanec, ktorý bol v roku 1960 zviditeľnený prvým prenosom nemeckej televízie. V roku 1961 boli na tanečnom festivale v anglickom kúpeľnom mestečku Blackpool (svojou jedinečnosťou a históriou je od roku 1920 prirovnávaný k tenisovému Wimbledonu) predstavené latinskoamerické tance a v roku 1964 sa v rovnakom zložení, ako ich poznáme dnes, plnohodnotne priradili k štandardným tancom (Yoo 2009).

Súťažný spoločenský tanec sa však dostal do určitej izolácie, ktorá bola podporená skutočnosťou, že nebol akceptovaný ani ako umelecká forma tanca, ani ako športová disciplína. A to aj napriek tomu, že už bol v niektorých krajinách podporovaný štátnymi športovými organizáciami. V priebehu 80-tych rokov minulého storočia sa začal zavádzať termín športový tanec (tanečný

šport) s cieľom oddeliť súťažnú, viac športovú (atletickú) formu tanca od formy spoločenskej.

Tanečný šport je chápaný ako výsledok transformácie spoločenského tanca so snahou vytvoriť taký formát, ktorý môže byť hodnotený podľa medzinárodných kritérií (Picart 2006). V roku 1990 vyslala medzinárodná federácia jasný signál, akým smerom sa bude ďalej uberať. Premenovala sa na International Dance Sport Federation - **IDSF** a začala sa vážnejšie usilovať o členstvo v Medzinárodnom olympijskom výbore (MOV). Presvedčivý prechod na športové princípy priniesol širšie prijatie takmer okamžite. IDSF sa v roku 1992 stáva riadnym členom General Association of International Sports Federations (GAISF, momentálne Sport Accord). V roku 1997 sa na 106. zasadaní MOV stal tanečný šport členom MOV, čím sa zaradil medzi ostatných čakateľov o účasť v programe olympijských hier. V tom istom roku sa tanečný šport oficiálne predstavil na Svetových hrách vo fínskom Lahti a v roku 2001 v japonskej Akite, kde sa prezentovali aj slovenské tanečné páry. 4. augusta 2013 sa v Kolumbii v meste Cali konala jedna z najsledovanejších súťaží v novodobej histórii tanečného športu v rámci v poradí už 9. Svetových hier „The World Games“. Je to „Olympiáda neolympijských športov“, čiže športov, ktoré sú členmi Medzinárodného olympijského výboru, ale nie sú zaradené do programu olympiády. Oficiálnym začiatkom bol slávnostný otvárací ceremoniál 25. júla 2013 na 35-tisícovom štadióne Pascala Guerreru. Toto svetové podujatie bolo najzaujímavejšie a zároveň najväčšie športové podujatie roku 2013. Zúčastnilo sa na ňom vyše 4000 športovcov zo 120 krajín, ktorí sa predstavili v 31 disciplínach. Jednou z týchto disciplín bol aj tanečný šport. Na posledných Asian Indoor and Martial Arts Games (AIMAG), ktoré sa konali v kórejskom meste Incheon, mal tanečný šport druhú najvyššiu návštevnosť, na ostatných WG 2009 v tajwanskom meste Kaohsiung zaznamenal rovnako obrovský záujem divákov.

Ďalším dôležitým krokom pre tanečný šport, bolo v roku 2001 zostavenie antidopingovej komisie a podpísanie Svetového antidopingového poriadku. V posledných rokoch sa IDSF spojila s niekoľkými ďalšími tanečnými asociáciami, napr. World Rock'n'Roll Council (WRRC), United Country Western

Dance Council (UCWDC), International Dance Organizatoin (IDO) a umožnila rozvoj tanca aj na vozíku (Wheelchair DanceSport), ktorý sa stal členom Medzinárodného paraolympijského výboru. Vďaka týmto skutočnostiam sa IDSF rozhodla zmeniť meno. Od júna 2011 používa Medzinárodná tanečná federácia názov World DanceSport Federation - **WDSF**. Momentálne je WDSF tvorená 93. národnými členskými organizáciami a 66 z nich sú začlenené do národných olympijských výborov (Odstrčil 2004; Kohout 2012).

Súťažný tanec je v dnešnom predvedení veľké umelecké predstavenie, ktoré so sebou prináša zvyšovanie kvality výkonu a hudobnej interpretácie. To všetko v ňom totiž zohráva veľkú úlohu (Laird 1995).

3 CHARAKTERISTIKA TANEČNÉHO ŠPORTU

Tanečný šport patrí medzi „estetické športy“ spolu s krasokorčuľovaním, rock and rollom, synchronizovaným plávaním, športovou a modernou gymnastikou (Chren 2013). Iní autori používajú aj názov „esteticko-koordinačné športy“, kde zahŕňajú už okrem spomínaných športov aj skoky do vody a skoky na trampolíne. V týchto športoch ide o presné zvládnutie zložitých pohybových štruktúr s dominantným zameraním na čistotu predvedenia, estetiku cvičenia a celkový umelecký dojem. V pohybových prejavoch estetických športov dominuje technické majstrovstvo, ktoré podmieňuje vlastný výkon. V konečnom dôsledku aj zodpovedá cieľom športu, preto hrá v hodnotení rozhodcov dôležitú úlohu (Strešková 2007). Podľa klasifikácie športového výkonu môžeme tanečný šport zaradiť do technicko-esteticko-koordinačných výkonov. Pri takomto výkone je dôležité presne (esteticky) dokonale predviesť náročnú pohybovú zostavu. Z hľadiska motoriky ide o veľký počet pohybových zručností, kde vstupuje do popredia veľmi zložitá štruktúra - kombinácia pohybov v zostave, osvojenie si pohybových zručností na vysokej úrovni automatizácie a tvorivej koordinácie.

Z fyziologického hľadiska charakterizuje tanečný šport vysoká elasticita centrálnej nervovej sústavy, veľká energetická spotreba a regulácia pohybových činností na kvalitu. V pomalých tancoch prevláda aeróbny metabolizmus, v rýchlych tancoch anaeróbny.

Tanečný šport kladie vysoké nároky na statickú a dynamickú rovnováhu, na senzomotorickú koordináciu v čase a priestore, na pohybovú kreativitu ako aj schopnosť expresivity (vyjadrenie myšlienky pohybom).

Tanečný šport je fenomén so širokým spektrom pôsobenia na spoločnosť i na jedinca. Je významnou súčasťou športového, umeleckého a kultúrneho diania. Má množstvo ďalších aspektov, ktoré mu zabezpečujú špecifické postavenie v kolektíve športov. Dbá na správne držanie tela a celkový vzhľad, na estetickú, hudobnú a citovú výchovu, na vzťah k opačnému pohlaviu a na schopnosť vlastnej prezentácie. V tanečnom športe ide o pohybovú činnosť, ktorú vykonávajú dvaja ľudia rôzneho pohlavia.

Tanečný šport sa od ostatných technicko-esteticko-koordinačných športov odlišuje:

- základnou jednotkou, ktorá tento šport predvádza, je pár. Muž a žena, chlapec a dievča. Takýto team sa síce objavuje aj v rade iných športov, ako napr. v zmiešanej štvorhre (v tenise), ale takéto disciplíny sú väčšinou len doplnkovými súťažami individuálnych športov. Tak úzka spolupráca dvoch ľudí v tanečnom športe sa blíži až k podstate partnerskej existencie a je psychicky veľmi náročná (Odstrčil 2004).
- druhou odlišnosťou je, že tanečný šport je veľmi úzko spojený s hudbou. Viacero športov využíva hudbu ako prostriedok, ktorý spája skupinu športovcov a umocňuje ich výkon. Väčšinou však ide skôr o synchronizáciu alebo vytvorenie spoločného rytmu. V tanečnom športe je hudba predovšetkým inšpiráciou tanečného výkonu.
- treťou zásadnou odlišnosťou je spôsob súťaženia. Tanečný šport je výsledná forma, ktorá sa vyvinula zo spoločenského tanca, ktorého princípom je spoločné tancovanie. Na tanečnom parkete súťaží súčasne viacero tanečných párov. I napriek tomu, že ide o individuálny šport, obsahuje aspekty kolektívneho súťaženia.

Vstupom do sveta športu sa zavŕšila dlhá etapa sebareflexie tanečného športu ako súťažného odvetvia, ktoré v období 70. a 80. rokov 20. storočia oscillovalo na rozhraní umenia a športu, emócie a fyzického výkonu. Bipolárnosť však zostala tanečnému športu dodnes a možno práve to z neho robí divácky vysoko atraktívnu disciplínu (Horáček 2004).

Tanečný šport tvorí skupina párov, ktoré sa zúčastňujú na organizovaných tanečných súťažiach, predvádzajú svoje schopnosti a výkony v priamej súťaži s inými párami na tanečnom parkete. Tanečné páry sú hodnotené členmi poroty, ktorí rozhodujú o najlepšom páre. Okrem poroty chcú byť páry úspešné aj pred publikom, pre ktoré je sledovanie tanečného športu predovšetkým estetický zážitok. Tanečníci sa v osobitých kostýmoch snažia predviesť nielen správnu techniku pohybu, ale aj náladu a charakter jednotlivých tancov. Pre tanečníkov je tento šport väčšinou životným štýlom. Tanečník vyjadruje svoju vlastnú, úplne

osobitú, mnohokrát desiatky rokov trvajúcu cestu od hľadania k dokonalosti, ako ustavičnú snahu nájsť pôvod nespornej atletickej a rytmickej kvality. Čím je však tanečný športovec lepší, pre pozorovateľa ustupuje atletický pokrok do úzadia a umením sú čisté mechanické krokové variácie naplnené emóciou a vysoko estetickou kultúrou pohybu (Chren 2008).

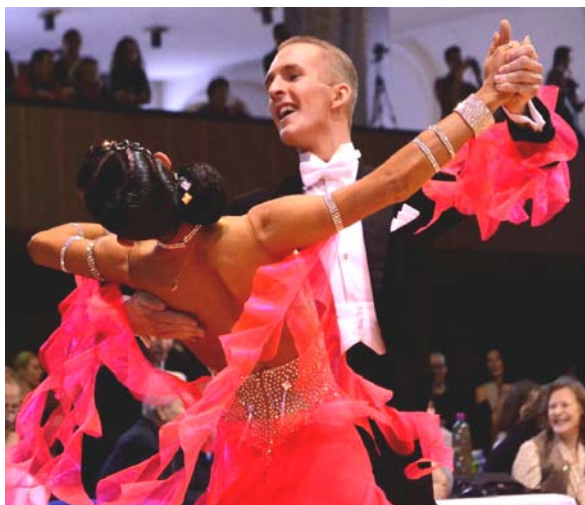
Tanečný šport poskytuje a dáva tanečníkom to, čo ponúkajú aj ostatné športy. Fyzickú a psychickú námahu, kondíciu, poznávanie rôznych ľudí, krajín, kultúr, pocity víťazstva aj prehry, tímového ducha, ale aj individuálnu výnimočnosť (Odstrčil 2004).

Tanečný šport sa v priebehu posledného desaťročia výrazne „zrýchliť“. Pojem zrýchliť v prvom rade naznačuje, že kalendár súťaží, špeciálne ten medzinárodný sa stále viac „nafukuje“. V dnešnej dobe víkend, kedy sa nekoná súťaž Svetovej federácie tanečného športu (WDSF), nájdeme len veľmi ťažko. Samozrejme sa nesúťaží počas Vianoc a na Nový rok. Druhý význam pojmu zrýchliť, na ktorý nesmieme zabudnúť, spočíva v tom, že sa tanečné páry pohybujú po tanečnom parkete oveľa rýchlejšie než kedysi a to hlavne v rýchlejších tancoch. Tento trend však môžeme pozorovať aj v pomalších tancoch. Špičkové tanečné páry na svetovej úrovni predvádzajú veľmi rýchle sekvencie krokov, ktoré si vyžadujú dokonalú koordináciu pohybov nielen jednotlivca ale predovšetkým tanečného páru ako celku. Tieto postupné zmeny nútia úspešné tanečné páry okrem iného disponovať oveľa vyššou úrovňou vytrvalostných schopností ako kedysi. Tanečné páry, ktoré sú na vrchole svetového rebríčku WDSF, absolvujú za kalendárny rok až 30 WDSF súťaží. K tomuto číslu treba pripočítať súťaže národného charakteru v jednotlivých krajinách a to už sa dostávame na číslo cez 40 súťaží (Kohout 2012).

Tanečný šport rozdeľujeme na štandardné a latinskoamerické tance (Chren 2005).

3.1 Charakteristika štandardných tancov

Charakteristickými črtami štandardných tancov sú uzavreté nemenné párové držanie a grandiózny pohyb po celej ploche tanečného parketu. Muži sú zväčša oblečení vo frakoch a dámy v dlhých luxusných róbach. Choreografia, charakter a základné princípy týchto tancov sa od svojho vzniku príliš nezmenili. Z pôvodného anglického štýlu, ktorý sa vyznačoval hlavne nedbalou eleganciou a obdivom k technike tanca, sa tak súčasný štandardný štýl posunul hlavne k dravosti, obdivu ku kráse, k romantickosti a citovému prežitiu pohybu a hudby. V Spojených štátoch amerických sa používal termín medzinárodný štandard na označenie tancov, ktoré boli inde známe ako štandardné tance. Popri tom vznikol tzv. americký ľahký štýl, ktorý sa týkal anglického valčíka, viedenského valčíka, tanga a foxtrotu, ktorý v porovnaní s európskou verziou povoľoval o viac slobody vo výraze, otvorené držanie a pozície od seba. Korene štandardných tancov možno nájsť vo formálnych tancoch, ktoré sa kedysi spájali výlučne s bohatými vrstvami spoločnosti. Dnešné súťažné páry tancujú oveľa rýchlejšie, majú dynamickejšie zostavy, držanie je výrazne vyššie, rotácie sú oveľa rýchlejšie, silnejšie a väčšie. Avšak popisy jednotlivých krokov a figúr, ktoré vznikli v tridsiatych rokoch dvadsiateho storočia, nestrácajú svoju platnosť ani dnes. Z pôvodného anglického štýlu, ktorý bol dominantný a hegemónny v začiatkoch súťažného tancovania, vzniklo postupne viacero tanečných štýlov. Tie v súčasnosti súťažiam v štandardných tancoch zaručujú vysokú mieru osobitosti a individuality, ktorú môžu páry na parkete predvádzať. Výrazná zmena nastala aj v oblečení tanečných párov. Pánske fraky sú šité tak, aby každému tanečníkovi sadli presne na jeho postavu, vyrábané sú z jemných a pružných materiálov, dbajú na dizajn a predovšetkým funkčnosť. Dámske šaty budia svojím bohatým zdobením dojem honosnosti a prepychu. V skutočnosti sú však použité látky ľahké a jemné a zámerne zvýrazňujú krivky a línie tela tanečnice.



Obr. č. 1 Tanečný pár – štandardné tance

Medzi štandardné tance patria:

- **anglický valčík (waltz),**
- **tango,**
- **viedenský valčík,**
- **slowfox,**
- **quickstep.**

Anglický valčík (waltz) patrí medzi tance, ktoré využívajú švihový princíp pohybu. Základné kroky tanca sú jednoduché a ľahko sa ich naučia aj začiatočnicke páry. Švihový pohyb využíva princíp protipohybu, správne uvoľňovanie a prepínanie kolien a spojený nepretržitý typ pohybu. Spomedzi všetkých švihových tancov má najväčšiu amplitúdu zníženia a zdvihov, ktoré sú pre tento tanec veľmi charakteristické. Základný rytmus tanca musí byť viditeľný a zrejmy v 1. dobe, ktorá je aj v hudbe akcentovaná.

Tango je odlišné od ostatných štandardných tancov. Pre tango sú charakteristické chodné kroky. Ako jediný zo skupiny štandardných tancov nevyužíva švihový pohybový princíp. Staccatový typ pohybu, dodáva tomuto tancu jeho špecifickú atmosféru. Držanie je oproti ostatným tancom kompaktnejšie, pohyb je ale mäkký s ostrou koncovkou. Každý krok vpred je tancovaný s vedením pravej strany tela, pričom sa dodržiava mierne zatáčanie smerom vľavo. Kolená sú mierne pokrčené. Tango sa tancuje úplne plocho, bez akýchkoľvek zdvihov v chodidlách. Nevyhnutný zdvih chodidiel musí byť pohltený v kolenách.

Viedenský valčík patrí medzi veľmi atraktívne tance. Je charakteristický veľkým pohybom po parkete. Tancuje sa v pomerne svižnom tempe, čím kladie značné nároky na fyzickú kondíciu párov. Má menej výrazné zdvihy a zníženia

ako anglický valčík a výraznejší rotačný charakter. Obsahuje málo figúr, preto medzinárodná tanečná organizácia WDSF povolila tancovať pre páry najvyššej výkonnostnej kategórie v tomto tanci neobmedzený repertoár. Medzi základné figúry patrí otáčka vpravo, otáčka vľavo, zmeny vpred.

Slowfox je tanec, ktorý si vyžaduje už vyspelých tanečníkov. Charakteristickým rysom tohto tanca je vláčný pohyb, súvislý a nepretržitý presun ťažiska v priestore. Striedanie pomalých a rýchlych krokov, vytvára plynulý pohyb, ktorý musí byť o to viac uvoľnený a dokonale vedený. Tanec je postavený na báze švihového pohybu, ktorý vzniká odrazom od stojnej zaťaženej nohy. Slowfox je jedným z najtypickejších predstaviteľov anglického štýlu tanca.

Quickstep je tanec, ktorého základnými motívmi sú chôdza a premena. Všetky základné figúry sú postavené na báze týchto dvoch základných pohybových motívov. Chôdza vpred je podobná chôdzi v slowfoxe s tým rozdielom, že sa tancuje rýchlejšie. Quickstep patrí medzi najrýchlejšie štandardné tance a vo svojej vrcholovej súťažnej forme kladie na tanečníka značné nároky na fyzickú prípravu (Loja 1998).

3.2 Charakteristika latinskoamerických tancov

Tance, ktoré odvodzujú svoj pôvod z krajín Strednej a Južnej Ameriky, alebo ako sa tiež často hovorí Latinskej Ameriky, sa objavili v Európe krátko po 1. svetovej vojne. Tance Strednej a Južnej Ameriky sa vyvíjali na základe spojenia kultúry španielsko-portugalských kolonizátorov s domácou kultúrou indiánskych kmeňov. Postupne k nim pribudla aj kultúra čierneho obyvateľstva. Vznikli tak dva výrazne rozoznatelné latinskoamerické a afroamerické kubánske tance a hudba. V Mexiku a Argentíne prevládali melodické a tanečno-pohybové aspekty španielske, zatiaľ čo v Brazílii a na Kube aspekty černošské (Lavelle 1969).

Latinskoamerické tance, rovnako ako sprievodná hudba sú charakteristické svojou rytmickou pestrosťou, neskrotnosťou, temperamentom, zmyselnosťou, živočíšnosťou a obrovským citovým nábojom. Aj cez snahu o štandardizáciu nie je charakteristická iba forma, ale skôr obsah týchto tancov.

Latinskoamerické tance sú podstatne mladšie ako štandardné tance. Program týchto tancov sa ustálil až v 60. rokoch minulého storočia. Súčasná podoba latinskoamerických tancov je výsledkom a zásluhou predovšetkým britských učiteľov tanca. Nemôžeme v nich však hľadať pôvodnú formu ľudových tancov, ktoré majú svoj pôvod v afroamerickej kultúre. Je to európsky a hlavne britský pohľad na túto skupinu tancov. Názor na ich podobu prebiehal v rôznych vývojových krivkách. Najskôr to boli len jednoduché napodobneniny atraktívnejších pohybov zasadené do rámca latinskoamerických rytmov, ktoré však hrali európske orchestre. Postupne, objavovaním podstaty afrických a jazzových tancov, dochádza aj k revízií pohľadu na súťažnú podobu latinskoamerických tancov. Kým v šesťdesiatych rokoch to boli skôr štandardizované pohyby, ktoré niesli so sebou veľa z techniky štandardných tancov, tak v osemdesiatych rokoch dochádza k obrode a začína sa tancovať celým telom (Laird 1988). Tanečníci začínajú používať techniku jazzového tanca, choreograficky sa upúšťa od sólového tanečného prejavu - tanec vedľa seba a vracia sa opäť párový tanec. Muž je mužom a žena ženou. Netancujú dvaja jednotlivci, ale jedna tanečná jednotka - pár.

Latinskoamerické tance sú uvoľnenejšie nielen v držaní páru, ale aj v oblečení a pohyb je možný nielen na mieste, ale aj do priestoru. Latinskoamerické tance môžeme rozdeliť z hľadiska techniky pohybu na húpavé (samba), pochodové (ča-ča, rumba, paso-doble) a swingové (jive) (Štiavnický 2004). Pre latinskoamerické tance je tiež charakteristické, že rôzne časti tela vykonávajú rôzny pohyb v rôznom rytme, ale aj rôznej dynamike. Latinskoamerické tance si vyžadujú sklbenie viacerých akcií jednou časťou tela v rovnakom čase.



Obr. č. 2 Tanečný pár – latinskoamerické tance

Medzi latinskoamerické tance patria:

- samba,
- ča-ča (cha-cha),
- rumba,
- paso-doble
- jive.

Samba je neodmysliteľnou súčasťou brazílskej kultúry. História samby však nie je príliš jasná. Bol to pravdepodobne brazílsky ľudový tanec butuque, ktorý dal impulz na vznik samby. Pri zvukoch nástrojov chocalba, cobaci, recó recó a pod., tancovali kedysi tanečníci akýsi kývavo hojdavý pochod - marchas. Tancovalo sa v kruhu okolo jedného tanečníka, ktorý občas vyzývavým gestom nazvaným sembo privolal k sebe jedného z tanečníkov. Tam má zrejme korene neskorší názov butuwua - samba. Tento tanec sa takmer už pred 150 rokmi dožil obrovskej popularity na brazílskych ľudových karnevaloch v Rio de Janeiro. Do Európy sa dostal v r. 1913, teda ešte pred 1. svetovou vojnou, pod názvom maxixe. V tejto dobe však vládla tangová horúčka a maxixe, ktorý sa tancoval hlavne na pódiumoch nočných podnikov, veľmi nezaujal. Počas vojnových útrap v Európe upadol do zabudnutia. V tanečnej sezóne 1923 - 1924 sa znovu vrátil na európske tanečné parkety, konkrétne do Paríža v akejsi salónne prehodnotenej forme. Podiel na tomto prepracovaní samby majú teda francúzski, hlavne parížski odborníci. Keď si samba začala získavať popularitu, prišla druhá svetová vojna a zastavila jej vývoj. Po celej Európe sa rozšírila

až po skončení vojny v r. 1945. Pre zachytenie charakteru samby by sa mali tanečníci adaptovať na flirtovanie a neviazanú náladu karnevalu. Figúry v sambe vyžadujú špeciálny klopný panvový pohyb. Ďalší dôležitý pohyb je to, čomu sa hovorí sambový hojdavý pohyb vykonávaný v kolenách.

Ča-ča (cha-cha) je zo všetkých latinskoamerických tancov najmladšia. Tanec je vyzývavý, veselý a bezstarostný. Ča-ča vznikla začiatkom 50-tych rokov na Kube ovplyvnením pôvodných ľudových tanečných rytmov, súhrnne označovaných ako rumba s prvkami jazzu. Do súťaží v latinskoamerických tancoch sa dostala začiatkom 60-tych rokov. Tanec je založený na postupovej premene - chassé (tri spojené kroky), ktorá sa tancuje na prízvukné doby v každom takte hudby. Je to tanec plný uvoľnenia, ktorý zanecháva v tanečníkoch veľa pozitívnej energie. Rytmus ča-ča nie je komplikovaný. Je preň typický pohyb kolien, panvy a bokov vychádzajúci z prenášania hmotnosti z nohy na nohu. Boky sa pohybujú do strán a vzad, a preto je noha, na ktorej stojíme vystretá, s kolenom až prepnutým vzad a váha sa dostáva bližšie k päte. Tento pohyb by sa nemal prenášať do hornej časti tela a nemal by meniť jeho držanie. Natiahnutie chrbtice však nesmie tento charakteristický pohyb zablokovať.

Rumba je jedným z najobľúbenejších latinskoamerických tancov. Do Európy sa prvý raz dostala okolo roku 1923, ale pre svoj náročný rytmus sa neujala. Znovu sa vrátila v 30-tych rokoch v rytmicky upravenej podobe a stala sa veľmi populárnou. Jej štýl a technika značne ovplyvňuje princípy latinskoamerických tancov. Na začiatku to bol tanec slobody, ktorým tanečníci napodobňovali pytačky. Neskoršia verzia rumby preniesla tieto telesné impulzy do sveta ľudí, vyvolávajúc v nich pocit vzrušenia. Výrazná hudba s erotickým rytmom pripomína ženu s jej zmyselnými a zvodnými pohybmi, ktorými upútava pozornosť vyvoleného muža. Rumba je tancom tela. Pohyb bokov je výsledkom kontrolovaného prenášania hmotnosti z nohy na nohu.

Paso-doble pochádza zo Španielska a Francúzska. Je to tanec, ktorý sa tancoval na oslavu býčích zápasov, obohatený prvkami flamenca. Výnimočnosť podčiarkuje aj sprievodná hudba, ktorá má svoju ustálenú štruktúru s typickými „korunami“, vytvárajúcimi ilúziu určitého príbehu. Základné figúry sú inšpirované pohybmi toreadorov a ich pomocníkov v aréne. Partnerka nepredvádza pohyby býka, ale šatku, flamengovú tanečnicu, alebo plášť toreadora. Flamenco poskytuje partnerke rovnoprávnejšiu rolu a umožňuje jej využívať typické pohyby rukami vychádzajúce z používania kastanetov. Od roku 1959 je paso-doble zaradené do súťažného programu. Profesionáli ho tancovali na MS už v roku 1947.

Jive je posledným tancom, ktorý sa tancuje na súťažiach v latinskoamerických tancoch. Pochádza z Ameriky a do Európy prišiel pod názvom jitterburg, v 30-tych rokoch ako boogy-woogie. Svoju štandardizovanú podobu dostal v 40-tych rokoch. Porotcovia radi vidia, ak tanečníci dokážu predviesť jive vo viacerých štýloch a vedia jednotlivé figúry použiť podľa typu sprievodnej hudby. Jive je posledným tancom v súťaži a je fyzicky veľmi náročný hlavne na kondíciu obidvoch partnerov (Laird 1995; Komora 2002; Maxwell 2003).

4 SYSTÉM A PRAVIDLÁ SÚŤAŽENIA V TANEČNOM ŠPORTE

Súťaženie a jeho inštitucionálny prejav zohráva v živote ľudí a najmä mládeže mimoriadny význam. Nie iba z pohľadu rastu športového majstrovstva, ale i formovania osobnosti a celkového štýlu života. Súťaženie v tanečnom športe stimuluje a motivuje k sústavnej príprave a utvára seba-riadiaci systém tanečníkov. Systém súťaží musí byť vytvorený a regulovaný tak, aby bol adekvátny možnostiam tanečníkov a zámerom tanečnej prípravy a výchovy človeka.

Športová príprava a súťaženie v tanečnom športe kladie na tanečníkov nároky fyzické, psychické i sociálne. Športová príprava musí byť zosúladená s ich telesným rozvojom, stupňom trénovanosti a výkonnosti, s povinnosťami v škole, v rodine, ale i úrovňou osobnosti športovca, ako aj schopnosťou pochopiť dôsledky súťaže, úspechy a neúspechy. Súťaženie je teda základným a najcharakteristickejším znakom športovania.

Súťaže v tanečnom športe tvoria ucelený systém, ktorý dáva tanečníkom možnosť súťažiť v zodpovedajúcich vekových kategóriách a výkonnostných triedach a motivuje ich k sústavnej a cieľavedomej športovej kariére. Jasne vymedzuje jednotlivé disciplíny a umožňuje nielen špecializáciu, ale aj všestranný prístup. Súťaží v tanečnom športe sa zúčastňuje množstvo párov. V jednom dni alebo cez víkend sa môže konať v rámci jednej akcie až niekoľko desiatok súťaží. Cieľom súťaže je stanoviť vzájomné poradie všetkých zúčastnených párov. Dôraz sa kladie hlavne na správnosť stanovenia poradia od tých najlepších. Rozhodnutiu, kto bude prvý a kto druhý, sa venuje ďaleko väčšia pozornosť ako určaniu poradia na predposlednom a poslednom mieste. Preto sa s výnimkou finálových umiestnení povoľuje aj rovnosť umiestnenia.

Na súťažiach v tanečnom športe je na tanečnom parkete určité množstvo párov. Každý tanečný pár musí mať zabezpečený aspoň minimálny priestor pre svoju prezentáciu, preto súťažné pravidlá limitujú počet párov, ktoré na parkete tancujú súčasne. Medzinárodné pravidlá najskôr určili pre 12 tanečných párov plochu 240 m². Momentálne sa odporúča 250 m² pre 10 párov. Všetky páry

tancujú v prvom kole (okrem párov, ktoré môžu byť nasadené do druhého kola). Páry sú v každom kole rozdelené do skupín, ktoré môžu byť rovnaké pre všetky tance, alebo sa na každý tanec menia. Sú skupiny so silnejšími aj so slabšími pármami, a preto rozhodcovia nemusia z každej skupiny vybrať rovnaký počet párov. Pri väčšom množstve párov nie je možné objektívne stanoviť poradie párov po jedinom vzhladnutí ich výkonov, preto sa uskutočňuje postupná eliminácia párov. Tancuje sa viacej kôl a z každého kola postupuje minimálne polovica párov do ďalšieho. V poslednom kole (vo finále) sa stretávajú už len tie najlepšie páry. Obsadenie finále je dané počtom párov, ktoré je možné najlepšie porovnať súčasne. Obvykle ich býva šesť. V semifinále je väčšinou dvanásť párov a vo štvrtfinále dvadsaťštyri párov. Prvé kolá sú na niektorých súťažiach organizované tak, že počet párov postupujúcich do druhého kola sa zníži a zvyšok párov tancuje ešte opravné kolo (redance) o zostávajúce postupové miesta. Páry tak majú možnosť tancovať minimálne dvakrát. Systém opravného kola poskytuje párom, ktoré sa nekvalifikovali priamo do druhého kola ešte jednu možnosť nápravy chýb z prvého neúspešného kola. Opravné kolo dáva súčasne aj rozhodcom ďalšiu možnosť, zhodnotiť tanečný výkon týchto párov. Tento systém je povinný od určitého počtu párov na všetkých Majstrovstvách Slovenskej republiky a na Majstrovstvách sveta a Európy. Používa sa i v súťažiach Slovenského pohára a v súťažiach o body do svetového rebríčka. Majstrovstvá sveta a Európy, ako aj Majstrovstvá Slovenskej republiky, majú vo finále v kategórii dospelých jednu zvláštnosť. Používa sa tzv. televízny formát. Medzinárodné federácie, v snahe zatriktívniť tanečné súťaže pre televíziu, rozhodli, že dva tance vo finále, predvedie každý pár ešte aj samostatne. Tieto tance sú určené vopred na celý rok a sú zaraďované ako prvý a posledný tanec vo finále. Televízny formát sa používa na súťažiach International Open, World Open a na Majstrovstvách sveta, kontinentov a väčšinou aj štátov (všetko v kategórii Dospelí).

Individuálne tance dávajú rozhodcom možnosť vidieť celú choreografiu a lepšie posúdiť kvalitu párov, najmä umeleckú stránku ich vystúpenia. Po skončení individuálneho vystúpenia všetkých finálových párov sa páry opäť vracajú na tanečný parket a opakujú tento tanec spoločne. To umožňuje

rozhodcom uistiť sa v hodnotení z individuálneho vystúpenia alebo môžu hodnotenie pozmeniť, pretože majú možnosť priameho porovnania párov.

V súčasnej dobe sa používajú dva systémy hodnotenia. Starší skating systém, ktorý sa používa na vyhodnocovanie výsledkov vo finálovom kole. Je to matematický systém na vyhodnocovanie známok, ktoré odovzdávajú rozhodcovia po finálovom kole. Vo finálových kolách na Grand Slam súťažiach sa stretávame s novým systémom, ktorý bol zavedený na podnet Medzinárodného olympijského výboru pre zvýšenie objektivity, a ktorý zavádza intervalové absolútne hodnotenie. Toto hodnotenie kvantifikuje kvalitu hodnotených kritérií a vychádza zo sólového predvedenia každého páru a spoločného tancovania v skupine.

4.1 Skating systém

Princípy skating systému sú prevzaté z krasokorčuľovania. Je to systém, ktorý má z jednotlivých subjektívnych hodnotení porotcov v jednotlivých tancoch zostaviť celkové objektívne hodnotenie (Odstrčil 2004). Tento systém bol prvýkrát použitý v súťažnom spoločenskom tanci už v roku 1937, na súťaži v Blackpoole a používa sa na všetkých súťažiach dodnes, minimálne v eliminačných kolách. Najväčšou výhodou tohto systému je možnosť hodnotiť viac párov na tanečnom parkete, na druhej strane porotca (rozhodca) nemá možnosť sledovať každý pár po celú dobu tanca. Ako sme už vyššie spomenuli, hodnotenia sa zúčastňuje viac porotcov (nepárny počet od 5 do 13) a ich hodnotenie rovnakého páru sa môže líšiť i z dôvodu sledovania jedného tanca v rôznych časových úsekoch, s čím systém počíta. Porotcovia používajú dve metódy. V eliminačných kolách určujú páry, ktoré by mali postúpiť do ďalšieho kola a vo finálovom kole stanovujú poradie párov. Základným princípom je názor väčšiny porotcov na výkon páru. Použitie väčšinového systému je najlepšie rozpoznateľné v eliminačných kolách, kde porotca musí v každom tanci označiť vopred stanovený počet párov (to určuje postupový kľúč). Porotca označuje tie páry, ktoré by mali podľa jeho názoru postúpiť do vyššieho kola. Do ďalšieho kola potom postupuje vopred stanovený počet najviac

označovaných párov. Vzhľadom na to, že pri stanovení poradia môže vzniknúť rovnosť počtu označení práve na hranici pre postup, postupujú vždy všetky páry, ktoré majú toto rovnaké poradie. Vo finále porotcovia stanovujú poradie párov a to v každom tanci zvlášť. Ich známka vyjadruje, na ktoré miesto tanečný pár dávajú v určitom tanci. Aj keď je výkonnostný rozdiel párov minimálny, vždy je nutné páry v každom tanci zoradiť od prvého do šiesteho miesta. Na každom mieste môže byť len jeden pár. Celkovým víťazom jednotlivého tanca je ten pár, ktorý získal nadpolovičný počet najlepších umiestnení. Výsledok finálového kola súťaže stanoví súčet poradí jednotlivých tancov. Vyhráva pár s najnižším súčtom. Pretože môže dochádzať k zhodám v celkových súčtoch jednotlivých párov, obsahuje skating systém celkovo 11 pravidiel. Prvé sa týka eliminačných kôl, 2. až 4. pravidlo popisuje spôsob známkovania vo finále, 5. až 8. určuje poradie v jednotlivých tancoch a 9. až 11. pravidlo stanovuje poradie v celom finále. Kritéria hodnotenia sa v skating systéme môžu líšiť na národnej úrovni, ale medzinárodne sa rozhoduje v týchto oblastiach:

- A. takt a základný rytmus,**
- B. telesné línie,**
- C. pohyb,**
- D. rytmické vyjadrenie,**
- E. technika práce nôh (chodidiel),**
- F. parketová múdrosť (schopnosť využiť voľné miesto na parkete).**

Medzinárodné pravidlá stanovujú, že kritérium A je nadradené ostatným. Všetky ostatné sú potom na rovnakej úrovni a je na porotcovi, akú dôležitosť kritériu prisúdi. Znamená to, že porotca zoraduje páry podľa presnosti tvorenia pohybu na taktové údery a dodržiavanie základných rytmov a pokiaľ sa mu zdajú páry v tomto ohľade rovnaké, začne ich rozlišovať podľa ďalších kritérií. Inak sa používa presné poradie týchto kritérií. Dôležitým faktom je, že porotcovia hodnotia pozitívnym spôsobom.

4.2 Nový systém hodnotenia

Ako sme už spomenuli, vo finálovom kole na súťažiach Grand Slam sa používa nový systém hodnotenia. Ten sa zatiaľ objavuje len na šiestich štandardných a šiestich latinskoamerických súťažiach za rok. Keď porovnáme celkový počet uskutočnených WDSF súťaží za rok 2011, ktorých bolo vo všetkých disciplínach a vekových kategóriách 989, zistíme, že sa nový systém hodnotenia zatiaľ uplatňuje len na 1,2 % súťaží.

WDSF presadzuje **nový systém hodnotenia 2.0** založený na škálovaní určených 4 kritérií (komponentov) pomocou stupnice od 0,5 do 10 bodov s intervalom 0,5 bodu (vyššia hodnota znamená lepšie hodnotenie). Rozhoduje dvanásť rozhodcov, pričom sú rozdelení do štyroch skupín po troch členoch. Každé skupine rozhodcov pripadá rozhodovať len jeden komponent. Tanečné páry tancujú:

- prvé dva tance sólovo,
- tretí tanec tancujú spolu v skupine,
- štvrtý tanec opäť sólovo a posledný tanec tancujú spoločne v skupine.

Systém 2.0 je zameraný na:

- **zvýšenie objektivity,**
- **zlepšenie transparentnosti,**
- **lepšie porozumenie hodnotenia zo strany médií a verejnosti,**
- **konštruktívnu spätnú väzbu pre tanečníkov a trénerov.**

Systém je rozdelený na technickú a umeleckú časť a každá časť je zložená z dvoch komponentov.

Technická časť

1. Kvalita techniky (TQ):

- postavenie a pozície,
- línie tela, tvar, vzhľad,
- držanie tela a držanie v páre,
- pozície a zmeny polôh, priebeh pohybu,

- rovnováha
 - statická/dynamická
 - individuálna/párová,
- koordinácia pohybu, súlad,
- akcie všeobecné a špeciálne,
- dynamika: priebeh, váha, čas, priestor.

2. Pohyb na hudbu (MM):

- čas,
- tempo,
- rytmická štruktúra,
- frázovanie,
- timing - časovanie,
- muzikálnosť.

Umelecká časť

1. Partnerské schopnosti (PS):

- telesný kontakt – prepojenie,
- komunikácia bez telesného kontaktu,
- súdržnosť,
- efektivita,
- zhoda a dôslednosť.

2. Choreografia a prezentácia (CP):

- dobre vyvážená choreografia,
- obsah,
- priestor,
- partnering,
- stupeň obťažnosti,
- atmosféra,
- kreativita,
- interpretácia,
- výraz.

Všetky tieto kritériá hodnotenia majú rovnakú váhu. Z hodnotenia porotcov sa stanoví v každom kritériu priemerná hodnota a keď sa tieto priemerné hodnoty sčítajú, určí sa výsledná hodnota v danom tanci. Súčet výsledných hodnôt zo všetkých piatich tancov udáva výsledok vo finálovom kole, respektíve v celej súťaži (víťazi pár s najvyššou hodnotou). WDSF sa týmto snaží zvýšiť presnosť a vypovedajúcu hodnotu pri hodnotení tanečného výkonu podľa vzoru hodnotenia programových komponentov v krasokorčuľovaní (Sietas 2013).

Cieľom medzinárodnej organizácie je, aby sa tanečný šport stal športom olympijským. Je preto dôležité, zlepšiť reputáciu slovenskej aj medzinárodnej organizácie a tanečného športu celkovo. To si vyžaduje, aby sa celá činnosť robila eticky a podľa pravidiel a aby bola vždy odrazom hodnôt, zakotvených v olympijskej listine (zmluve). Pre tento účel bol vypracovaný "etický kódex", ktorý určuje pravidlá správania, vystupovania a jednania pre rozhodcov, funkcionárov a aj pre samotné tanečné páry. Je dôležité, aby sa prezentovala čestnosť, kvalifikovanosť a účinnosť poroty ako celku. Treba pripustiť, že etický kódex nemôže predvídať všetky možné situácie, v ktorých sa budú ľudia nachádzať. Hlavná zodpovednosť zostáva vždy na každom rozhodcovi, funkcionárovi alebo tanečníkovi. Sami musia zvážiť obsah vytvorených noriem pre dodržiavanie etických princípov a aj profesionálneho prístupu. Tieto normy majú pomôcť, aby všetci súťažiaci boli ohodnotení na základe svojich kvalít a bez akýchkoľvek predsudkov, výhrad alebo nátlaku. Dodržiavať zásady, uvedené v etickom kódexe, je potrebné pre úspešnú činnosť zväzov a tanečnej federácie (Štiavnický 2004).

4.3 Hodnotenie výkonu v tanečnom športe

V mnohých športových odvetviach a disciplínach je výkon športovca presne kvantifikovateľný, objektívne merateľný, inde sa o konečnom poradí v súťaži rozhoduje na základe (subjektívneho) hodnotenia rozhodcov (Moravec 2007). Hodnotenie tanečného výkonu v tanečnom športe nie je absolútne. Výkony párov sa hodnotia relatívne, určením, že jeden pár je lepší ako druhý (Odstrčil 2004). Pokusy zaviesť pevné kritériá sa uskutočnili už neraz. Pre súťaže

v tanečnom športe boli v doterajšej histórii významné zásadné pravidlá ICAD, neskoršie IDSF a ich prepracovanie nemeckým tanečným zväzom DTV, ktoré boli neskôr ešte upravované Švajčiarskym tanečným zväzom STSV. Aj keď je súťažný repertoár tanečných párov prakticky rovnaký na celom svete, a aj u nás môžeme spomínané pravidlá rámcovo akceptovať, predsa ich snaha dať súťažnému tancu pečať športovej merateľnosti ochudobňuje súťažný tanec o umelecké a tvorivé aspekty. Musíme si uvedomiť, že aj v tanečnom športe dochádza k ustavičnému vývoju a rovnako skutočnosť, že kritériá hodnotenia vo vzťahu k vývinu nie sú nemenné. Tanečný výkon nemožno merať metrom a subjektívne názory na aplikáciu kritérií nemusia byť u dvoch rozhodcov rovnaké. Nemožno preto ani zoradením kritérií do určitého sledu jednoznačne hodnotiť predvádzaný tanec. Je ale snahou dať rozhodcom určitú postupnosť krokov, podľa ktorých kritérií vo vzťahu k jednotlivým výkonnostným triedam (E, D, C, B, A a S), vekovým kategóriám (deti, juniori, mládež, dospelí) a vo vzťahu k jednotlivým kolám, v ktorých tancujúce páry súťažia (1. kolo, semifinále, finále), by mali hodnotiť predvedený tanečný výkon.

Rozhodovanie súťaží v tanečnom športe je založené na porovnávaní a ohodnotení kvality. Ako už vyššie uvádzame tanečný výkon sa nedá merať nejakou absolútnou hodnotou. Aby bolo rozhodovanie čo najobjektívnejšie, musia byť zadefinované jasné kritériá, podľa ktorých sa hodnotia tanečné páry a ich výkony ako aj zadefinované kvalitatívne aspekty tanečných výkonov. Jasne definované kritériá rozhodovania sú nástroje, ktoré má rozhodca používať v rozhodovacom procese pri hodnotení tanečných výkonov.

Rozhodca je osoba určená na vyjadrenie názoru na tanečný pár a ich spoločné tancovanie rozvážnym hodnotením podľa daných kritérií. Je to odborník, ktorý je schopný vyjadriť svoj názor na tanečný pár a samotný tanečný výkon a vie rozhodnúť o výsledku. Rozhodovanie je zložitejšie než len ohodnotenie individuálnych schopností. Je to proces rozhodnutia, založený na vedomostiach a skúsenostiach. Hodnotenie kvality by mal byť primárny proces rozhodcov, z ktorého vziť hodnotenia a výsledky súťaže. Hodnotenie kvality tanca je úplne odlišné od osobného ohodnotenia čohokoľvek iného a vyžaduje si správny úsudok. Rozhodovací proces môžeme rozdeliť do dvoch fáz.

- Prvá fáza je založená na pochopení a porozumení, ako aj na vedomostiach, súvisiacich so skutočným a momentálnym pozorovaním párov na tanečnom parkete.

- V druhej fáze rozhodca hodnotí kvalitu toho, čo pozoruje. Podľa týchto fáz sa následne uskutočňuje výber a porovnanie.

Pri hodnotení tanečného výkonu by mali rozhodcovia brať do úvahy šesť hlavných oblastí. Pre každú z týchto oblastí sú definované kritéria hodnotenia.

- **Tanečný výkon.**
- **Hudba.**
- **Fyzické schopnosti.**
- **Technické schopnosti.**
- **Umelecké schopnosti.**
- **Mentálne schopnosti.**

Každé kritérium má jasnú verbálnu, vizuálnu a písomnú definíciu. Väčšina týchto kritérií je navzájom prepojená. Vzťahy medzi týmito kritériami sú jasne vysvetlené a demonštrované na praktických príkladoch. V každej z týchto oblastí je tak isto dané, čo je nežiaduce, a má byť preto vyradené pri voľbe a rozhodovaní tanečných výkonov. Rozhodca pritom nemusí použiť všetky kritériá súčasne. Kritéria rozhodovania sa menia od závislosti jednotlivých kôl súťaže.

Kritériá na začiatku súťaže sa väčšinou viažu k základným princípom tancovania, ako je napr. správne tanečné držanie, správna motorika a technika pohybu, správny pohyb podľa hudby. Tancovanie je primárne hodnotené podľa jeho technickej správnosti. Čím vyššie sa v tanečnej súťaži postupuje, tým viac sa dostávajú k slovu prepracovanejšie kritériá, ktoré sa viažu na také oblasti ako sú presnosť predvedenia jednotlivých pohybov, dynamika pohybu, charakteristika jednotlivých tancov, rytmus tela, vzťah v páre (partnering), atď. Vo finálovom kole sa rozhodca sústreďuje hlavne na umelecký aspekt tancovania.

Pri rozhodovaní tanečných párov najnižších výkonnostných tried D a C a v súťaži juniorov, v ktorých musia tanečné páry tancovať predpísaný tanečný repertoár, by mali rozhodcovia klásť dôraz hlavne na oblasť hudby a rovnováhy páru. Tanečné páry s „dobrými siluetami“ (uvoľnené ramená, správna poloha lakťov v štandardnom postavení, správne držanie tela, správne postavenie partnerky voči partnerovi, správne prenášanie hmotnosti z nohy na nohu), tancujúce presne v hudbe, s akciami primeranými ich pohybovým schopnostiam, by mali byť ohodnotené lepšie, ako páry, ktoré preukazujú snahu o čo najväčší pohyb bez kontroly rovnováhy a bez dodržania predpísaných časových hodnôt. Výkonnostná trieda B je pre tanečné páry prelomovou. V tejto triede už tanečné páry tancujú voľný repertoár. Aj pre tieto tanečné páry však platí zásada, že správne držanie tela, správne tanečné postavenie, tanečný rám a tvary, ktoré tanečné páry vytvárajú, musia byť čitateľné v spojitosti so správnym rytmom.

Dan Radler vo svojom článku *How a dance competition is judged* popisuje nasledovné oblasti hodnotenia.

- **Držanie tela (posture).**
- **Takt a rytmus (timing).**
- **Línie (line).**
- **Tanečné držanie (hold).**
- **Párová rovnováha (poise).**
- **Spoločné tancovanie (togetherness).**
- **Muzikálnosť a vyjadrenie (musicality and expression).**
- **Prezentácia (presentation).**
- **Sila a energia (power).**
- **Práca nôh a chodidiel (foot and leg action).**
- **Tvar (shape).**
- **Vedenie a nasledovanie (lead and follow).**
- **Schopnosť orientácie na parkete (floor craft).**
- **Subjektívne pojmy napr. osobnosť (intangibles).**

Držanie tela je jeden zo základných faktorov pri hodnotení v tanečnom športe. Správne držanie tela umožňuje tanečníkom zdokonaľovať rovnováhu a kontrolu pohybu a zároveň pôsobiť na parkete elegantne a sebaisto. Kontrola pohybu a držanie tela umožňuje tanečníkom pohybovať sa po parkete tak, že pôsobia príjemne a elegantne. Držanie tela zahŕňa polohu hlavy, ramien, tela a panvy voči sebe tak, aby boli umiestnené nad sebou a vytvárali jeden celok. Tanečníci používajú chrbticu, okolo ktorej rotujú (twistujú) bez toho, aby porušili svoju vertikálnu os. Väčšina tanečných pohybov sa má pri dobrej analýze pohybu diať bez toho, aby tanečníci porušili správny tvar chrbtice.

Takt a rytmus sú ďalšie dôležité faktory pri hodnotení tanečných výkonov. Tanečný šport ako väčšina druhov tanca je o vzťahu pohybu tela a hudby. Hodnotenie toho, ako sa tanečný pár hýbe vo vzťahu k hudbe, patrí k základným kritériám hodnotenia. Predpísaná koordinácia pohybov na hudbu je kľúčom k estetickému tancovaniu a je základným elementom hodnotenia tanečného páru. Rozhodca nepotrebuje veľa skúseností na to, aby rozpoznal či tanečný pár tancuje v hudbe alebo mimo hudbu. Ale nie všetci tanečníci, ktorí tancujú v hudbe, využívajú v rovnakej miere dĺžky jednotlivých dôb. Na hodnotenie takejto úrovne tanečníkov však už rozhodcovia potrebujú veľa osobných a odborných skúseností.

Líniou vo vzťahu k držaniu tela sa rozumie natiiahnutie a naťahovanie svalov od palcov na nohách až po hlavu a prstov na rukách. Línia nie je rovné držanie tela, ale zahŕňa aj naťahovanie ramien a rúk, nôh a chodidiel, a tým aj vytváranie rôznych estetických a kontrolovaných línií tela.

Tanečné držanie je rám vytvorený tanečným párom. Rovnaká výška uvoľnených ramien, správna poloha rúk a rovnaké napätie v rukách, to sú elementy zaručujúce efektívnu komunikáciu a voľnosť tanečného páru v tanečnom držaní. Správne držanie tela umožňuje tanečnému páru spoločne rotovať, uskutočňovať zdvihy a zníženia a vytvárať spoločné línie.

Párová rovnováha umožňuje tanečnému páru lepší spoločný pohyb na parkete. Pri správnej párovej rovnováhe pôsobí tanečný pár na parkete

veľmi pokojne vo všetkých situáciách po celý čas tancovania. Tanečná rovnováha zohráva dôležitú úlohu pri kolíziách s iným tanečným párom.

Spoločné tancovanie zahŕňa vzťah a jednotu pohybu tanečného páru, spoločné akcie, koncentráciu a pocity medzi partnermi. Spoločné tancovanie nie je len fyzický kontakt a fyzické vedenie. Spoločné tancovanie zahŕňa aj pozornosť partnera voči partnerke a naopak, sústredenie sa jeden na druhého, rovnaké akcie a reakcie, spoločný pocit z tancovania jednotlivých figúr, spoločnú koncentráciu partnerov, maximálne uvedomovanie si jeden druhého.

Muzikálnosť a vyjadrenie pocitov je viac, ako iba dodržiavanie základného rytmu. Muzikálnosť zahŕňa vyjadrenie charakteru hudby pohybom, správne frázovanie hudobnej predlohy pri tvorbe tanečných zostáv, schopnosť tanečníkov vystihnúť svojím pohybom hudobné akcenty, ktoré sa objavujú v hraných skladbách. Každá hudobná predloha znie odlišne a vyvoláva rozdielne pocity a nálady. Vyjadrenie pocitov je schopnosť tanečníkov, využiť svoje telo v spojitosti s hudbou za účelom zvýraznenia charakteristík jednotlivých tancov.

Prezentácia nezahŕňa iba vzhľad tanečného páru. Je to spôsob, ktorým sa tanečný pár svojím zovňajškom a pohybom tela predstavuje publiku aj rozhodcom a zanecháva v nich dojem. Tanečné páry by mali tancovať s ľahkosťou a na tanečnom parkete by mali pôsobiť spokojne a uvoľnene.

Sila je energia, ktorú tanečníci vkladajú do tanečného pohybu. Nie je to energia vynaložená na uskutočnenie pohybu. Nezávisle od svalovej námahy je práca s energiou výsledkom používania správnej techniky pohybu. Podobne ako rýchlosť aj energiu môžu tanečníci predviesť napr. razantnejším pohybom.

Práca nôh a chodidiel ako kritérium hodnotenia zahŕňa vytočenie chodidiel v závislosti od tanca, používanie vnútorných alebo vonkajších hrán chodidla, prepínanie členkov hlavne v latinskoamerických tancoch, práca priehlavku (nartov), vedenie špičky resp. päty pri nasadení kroku, používanie členkov, správne skoordované pohyby od chodidiel cez členok - koleno až po panvu.

Tvar je kombinácia dvoch elementov. Tvar má spĺňať vizuálne kontúry, charakteristické pre každý tanec. Znamená to, že pri pohľade na tanečný pár by mali rozhodcovia hneď rozpoznať, aký tanec bude tanečný pár tancovať resp. tancuje. Druhým elementom tvaru sú určité línie tanečnickovho tela, ktoré mu napomáhajú k dosiahnutiu správneho tancovania.

Vedenie a nasledovanie je založené na jasnej párovej komunikácii medzi osobou, ktorá vedie a v správny čas dáva jasné impulzy (smer pohybu, intenzitu pohybu, akciu v tele) a osobou, ktorá ju nasleduje, resp. je vedená a je schopná správne na impulzy reagovať. Osoba, ktorá vedie musí dávať správne a jasné informácie vedenej osobe, ktorá naopak musí vedieť tieto informácie prijímať, správne spracovať a reagovať na ne. Vedenie a nasledovanie je jedno z najdôležitejších elementov tancovania, ktoré odlišuje tanečný šport od iných tanečných žánrov.

Orientácia na parkete je schopnosť tanečného páru efektívne využívať voľný priestor na tanečnom parkete a nerušene predvádzať svoje tancovanie medzi ostatnými tanečnými párami, pričom tanečný pár neporuší smer tancovania. Správna orientácia na tanečnom parkete umožní tanečnému páru vyhýbať sa kolíziám na parkete. Tanečný pár s dobrou orientáciou na parkete by mal byť schopný správne choreograficky reagovať na vzniknuté kritické situácie a podľa možností plynule ďalej pokračovať vo svojej vlastnej zostave.

Pojem **nedefinovateľné elementy** zahŕňa všetko, čo z obyčajne vyzerajúcich ľudí urobí ľudí vyzerajúcich ako tanečník. Je dôležité si uvedomiť, že tieto elementy väčšinou ovplyvňujú rozhodcov ešte skôr, ako tanečný pár začne svoj tanec. Rozhodca vedome aj inštinktívne hodnotí správanie sa tanečného páru už vtedy, keď pár vkročí na tanečný parket. Rozhodcovia síce nehodnotia samotné správanie jednotlivých tanečných párov, ale na základe vystupovania tanečného páru počas celej súťaže si vytvárajú určitý úsudok.

Hodnotenie tanečného páru začína v okamihu, keď pár uskutoční prvý tanečný pohyb a končí pri ukončení súťažného pohybu. Znamená to, že rozhodca preveruje svoje hodnotenie po celý čas trvania tanca a podľa

potreby ho mení. Nehodnotí sa príchod a odchod páru a jeho predstavovanie sa. To však neznamená, že rozhodca za prípadné hrubé spoločenské priestupky nemôže páru znížiť celkové hodnotenie (Štiavnický 2004). Na zasadnutí pracovnej skupiny medzinárodnej tanečno-športovej federácie pre rozhodovanie dňa 4.8.2002 v Singapúre prišlo k spresneniu zásad pre hodnotenie tanečného výkonu:

- **hodnotenie je založené na porovnávaní,**
- **objektívne kritériá hodnotenia,**
- **pravidlá správania a etický kódex.**

Rozhodovanie súťaží v tanečnom športe zahŕňa niekoľko prístupov k hodnoteniu. "Súťažiaci udávajú smer súťažnému tancu. Je povinnosťou rozhodcu ukázať im, či sa ich tanečný výkon zhoršil, alebo zlepšil" (Moore 1988). Prvým pokynom pre rozhodcu je vybrať určitý počet párov, ktoré postúpia do ďalšieho kola. Implicitne je v tomto systéme obsiahnuté porovnanie párov. Rozhodca vyberá páry porovnaním podľa toho, nakoľko sú ich výkony splnené alebo odlišné od kritérií hodnotenia. Všetky známky (používa sa označenie krížik) vo všetkých tancoch sú u každého páru spočítané a páry s najväčším počtom známok postupujú do ďalšieho kola. Postupom súťaže sa počet párov znižuje a úroveň výkonov sa vyrovnáva. Výber sa začína odvíjať od zhodnotenia a porovnania. Vo finále je na parkete šesť najlepších párov. Každý rozhodca musí určiť poradie párov na základe hodnotenia a porovnávania. Rozhodca vo finále udeľuje známky od 1 po 6 (prípadne 7, závisí to od počtu párov vo finále), kde jednotku udeľuje prvému páru (najlepšiemu) a šestku poslednému páru vo finále. Rovnaké umiestnenie nemôže udeliť viackrát. Pretože rozdiel medzi párami nie je možné posúdiť rovnakou mierou, rozdiel medzi prvým a druhým párom nemusí byť rovnaký ako medzi druhým a tretím. Poradie iba dokumentuje, že prvý pár je lepší ako druhý a druhý lepší ako tretí. Môže nastať situácia, že všetky páry sú veľmi vyrovnané a je ťažké rozoznať rozdiel v kvalite. To je obvyklé v prípade, keď vidíme rozdielne známky. Vo väčšine medzinárodných súťaží rozhoduje deväť rozhodcov. Rozhodcovia sú rozmiestnení okolo tanečného parketu, aby mohli

zhodnotiť páry z rôznych uhlov a kolektívne pokryť celý parket. Tiež sledujú páry v rôznych časových intervaloch ich tanečného výkonu, čo môže viesť k rôznemu hodnoteniu a oceneniu (Odstrčil 2004).

V tanečnom športe sa používajú hodnotiace kritériá, ktoré vyjadrujú technické a umelecké zvládnutie pohybu, súlad pohybu s hudbou, priestorové riešenie choreografie a náročnosť tanečných figúr. Prvé pokyny pre hodnotenie súťaží boli schválené valným zhromaždením ICAD v Londýne 30.5.1969 a sú vo svojich princípoch stále v platnosti. Boli vydané ako záväzné pre medzinárodné súťaže a majstrovstvá a odporúčané pre ďalšie súťaže. Do roku 1998 boli v platnosti pravidlá, vychádzajúce zo spracovania nemeckým tanečným zväzom a boli platné pre všetky súťaže ICAD. Pravidlá boli takmer totožné s predchádzajúcimi - mali päť oblastí a ich obsah zostal v platnosti. Boli to:

- **takt a základný rytmus,**
- **línie tela,**
- **priebeh pohybu,**
- **rytmické vyjadrenie,**
- **práca nôh a rúk.**

Nemecký tanečný zväz (DTV) uskutočnil dôkladnú analýzu všetkých týchto skôr používaných systémov hodnotenia a od roku 1998 sa vzali do úvahy. Vznikli štyri zásadné oblasti, ktoré boli rozdelené do hrubej formy, jemnej formy a najjemnejšej formy. Priorita oblastí vyplývala z ich poradia.

1. Hudba obsahuje tancovanie páru v takte a základnom rytme, ako aj snahu merateľne pohybovo vystihnúť hudbu ako dielo. V tanečnom športe sú takt a základný rytmus vyznačované hlboko znejúcimi rytmickými nástrojmi (Lavelle 1969). Tanečník sa pohybuje podľa akustickej predlohy, ktorá vykazuje neustále a časove sa opakujúcu štruktúru. Pôsobenie zdrojov energie páru musí mať svoju časovú štruktúru zladenú s časovou štruktúrou akustickej predlohy. Podstatné je, že tanečný pár musí vždy tancovať v takte, pričom musí byť rozoznateľný základný rytmus príslušného tanca. Z toho vyplýva, že páry,

ktoré sú v tanci mimo takt, alebo netancujú správne jeho základný rytmus, musia dostať najhoršie hodnotenie aj keď sú ostatné merateľné oblasti hodnotenia v poriadku.

Muzikálnosť a rytmické vyjadrenie znamená, že pár podľa úrovne svojej techniky a podľa svojich ďalších schopností (talent, znalosť figúr a variácií, skúsenosti) volí pre určitý tanec figúry a variácie s takým rytmickým členením, aby s prihliadnutím k svojim schopnostiam čo najlepšie vystihol charakter určitého tanca a sprievodnej hudby. Muzikálnosť je diferenciácia hudby v rôznych telesných úrovniach. Tanečník ukazuje muzikálnosť, ak na jemnosti hudobného diela (kompozícia, inštrumentálne obsadenie) reaguje akciami, ktoré sa rozvíjajú z centra tela. Tieto reakcie majú svoj logický prienik do periférnych častí tela (ruka, paža, hlava).

Rytmické vyjadrenie je pravdepodobne najťažšie definovateľná a merateľná oblasť hodnotenia v tanečnom športe, pretože sa hodnotí hlavne to, čo z prostého rytmického pohybu robí skutočný tanec. Posudzuje sa, či pár naozaj tancuje, či má k hudbe potrebný hudobný vzťah, či vyjadruje dynamiku hudby a tanca. Niekedy je ťažké posúdiť, či ide o nápadité rytmické vyjadrenie, o hru s rytmom alebo o chybu základnému rytmu. Použitie rytmickej schopnosti v tanci je potrebné vnímať aj z iného pohľadu. Nevyhnutný je nielen pohyb podľa rytmu. Nemožno zabudnúť, že muž vedie ženu a teda funguje akýsi vzorec - muž vytvorí včas pred úderom akciu - žena ju zachytí a reaguje pohybom - výsledkom je spoločný harmonický pohyb oboch partnerov presne na úder. To isté platí v prípade, ak žena vedie muža. Čím je pohyb zložitejší, tým je interakcia náročnejšia. Niekedy prebieha viac akcií a reakcií v tom istom čase. Často je vykonávaný pohyb jedného z tanečníkov s fyzickou pomocou toho druhého (Štiavnický 2004).

2. Línie tela a rovnováha pojednávajú o typických postaveniach tela (vlastného a spoločne oboch) a ich vzájomné pôsobenie na príslušné pohybové energie. Pod pojmom línie tela sa rozumie hodnotenie páru ako celku v postaveniach a v pohybe. Vo všeobecnosti sa v tanečnom športe hodnotia línie paží, línia chrbta, línia panvových kĺbov, nôh, línia krku a hlavy, línia pliec, pravá a ľavá bočná línia. Na prvý pohľad by sa mohlo zdať, že uvoľnené párové

postavenie v latinskoamerických tancoch je jednoduchšie ako v štandardných tancoch. Vo svojej konečnej podobe je však zložitejšie o to viac, čím viac vyžadujeme vnútorné i vzájomné napätie partnerov, vyúsťujúce do pohybovej jednotnosti a do spoločného precítenia tanca. Správny návyk v líniách a v postavení je jedinou cestou, ako získať cit pre mieru, variácie, pózy i vystihnutie charakteru jednotlivých tancov.

3. Priebeh pohybu zahŕňa rôzne štruktúry pohybových figúr a z nich vznikajúcich spojení. Rozhodca musí presne rozhodnúť či daný pohyb korešponduje s charakterom tanca, ktorý je predvádzaný, ohodnotiť pérovanie, švih a samozrejme, rovnováhu páru. Pohyb by mal byť presný, kontrolovaný, s výbornou rovnováhou. V tejto časti sa hodnotí aj bývalá oblasť hodnotenia „práca nôh“. Rozhodca musí presne ohodnotiť kvalitu a kontrolu použitej techniky práce nôh. Hodnotí sa správne nasadenie na prednú časť chodidla alebo na pätu, postavenie, pohyb a prísuny chodidiel. Pod týmto pojmom sa myslí aj správne nasadenie kroku, švih, teda nejde o jednoduchú kontrolu nášľapov podľa popisov ale ide o techniku činnosti nôh, spevnenie svalstva. Činnosť nôh je dôležitá, pretože ovplyvňuje pohyb celého tela. Priebeh pohybu v priestore (choreografia) charakterizujeme ako udržanie tanečného výkonu proti vonkajším a vnútorným rušivým faktorom. Dynamika (zloženie pohybu) je vlastná a vzájomná členitosť priebehov pohybu vo vnútri páru počas súťaže.

4. Charakteristika obsahuje historický vývoj jednotlivých tancov a zahŕňa všetko to, čím tanečník prispieva k naučeným schopnostiam, v snahe pohybovo vyjadriť hudbu výrazom. Choreografia, na ktorú pár tancuje, je rovnako obľúbeným výrazovým prostriedkom a na nej je často závislé využitie voľného priestoru a parketová múdrosť (floorcraft). Osobné predvedenie ako výrazový prostriedok v súťažne merateľnej produkcii obsahuje okrem iného: vystúpenie osobnosti, tvorivosť, spontánnosť, predvídavosť, charizmu a umelecké nadanie.

4.4 Rozdelenie súťaží v tanečnom športe

V tanečnom športe sa organizujú súťaže, na základe ktorých sa vytvárajú dlhodobé rebríčky a získavajú sa výkonnostné triedy. U nás ich nazývame bodovacie, na medzinárodnej úrovni sa nazývajú World Ranking List Tournaments (WRLT). Pre páry medzinárodnej triedy ("S") sú zaujímavé práve tieto súťaže svetového rebríčka. Započítava sa do neho 6 najúspešnejších súťaží v predchádzajúcich 12-tich mesiacoch. A pretože pravidlá neobmedzujú účasť párov pre reprezentantov, postavenie v rebríčku ukazuje skutočnú pozíciu páru na svete. Súťaže sú rozdelené do troch úrovní:

- **World Open.**
- **International Open.**
- **Open.**

Každá úroveň má určenú tabuľku základných bodov podľa umiestnenia páru na súťaži. Tieto základné body sa potom vynásobia koeficientom príslušnej súťaže, do ktorého sa premietne:

- **počet párov spolu s počtom participujúcich krajín,**
- **počet porotcov a počet krajín reprezentovaných porotou,**
- **počet zúčastnených tanečných párov z najvyšších priechok svetového rebríčka.**

Podľa účasti párov sa tak základné tabuľkové body súťaže môžu čiastočne znížiť, ale pri veľmi silnom obsadení súťaže sa môžu až strojnásobiť. Súťaže sú odstupňované jednak bodovaním ale aj finančnými odmenami. Existuje aj seriál súťaží, v ktorých sa vyhodnocuje poradie za kalendárny rok, alebo sezónu. U nás sa organizuje Slovenský pohár, vo svete Grand Slam. Majstrovstvá sa konajú jedenkrát do roka. Páry najvyšších tried a reprezentanti na nich bojujú o tituly majstrov sveta, Európy, štátov, krajín a niekde aj krajov a miest. Zaujímavé bývajú aj súťaže bez rozdielu výkonnostných tried alebo bez rozdielu kategórií.

- Podľa druhu:**
- 1) majstrovské,
 - 2) bodovacie,
 - 3) rebričkové,
 - 4) pohárové,
 - 5) iné.

1. Majstrovské súťaže resp. Majstrovstvá Slovenskej republiky sa organizujú v kategóriách:

Páry

- Juniori I ŠTT, LAT, 10T.
- Juniori II ŠTT, LAT, 10T.
- Mládež ŠTT, LAT, 10T.
- Do 21 ŠTT, LAT, 10T.
- Dospelí ŠTT, LAT, 10T.
- Seniori ŠTT, LAT, 10T.
- Profesionáli ŠTT, LAT, 10T.
- Exhibície ŠTT, LAT.
- Freestyle ŠTT, LAT.

Družstvá

- 3 párové družstvá ŠTT, LAT – Dospelí.
- 3 párové družstvá ŠTT, LAT – Juniori (Juniori I + Juniori II).

Klubové kolektívy

- formácie ŠTT, LAT – Dospelí.
- formácie ŠTT, LAT – Juniori (Juniori I + Juniori II).
- plesové choreografie ŠTT, LAT, ostatné – Dospelí.
- plesové choreografie ŠTT, LAT, ostatné – Juniori.

Do klubových kolektívov kategórie Dospelí je možné zaradiť páry kategórie Juniori II, Mládež, Do 21 alebo Seniori. Do klubových kolektívov kategórie Juniori je možné zaradiť páry kategórie Deti II.

Vyhlasovateľom, garantom a spolu usporiadateľom Majstrovstiev Slovenskej republiky (MSR) je Prezídium SZTŠ. Majstrovstvá Slovenskej republiky sa konajú v každom kalendárnom roku.

- MSR Juniori I sa môžu zúčastniť páry vekovej kategórie Juniori I výkonnostných tried D, C, B, ako aj páry vekovej kategórie Deti II.
- MSR Juniori II sa môžu zúčastniť páry vekovej kategórie Juniori II výkonnostných tried C, B, A.
- MSR Mládež sa môžu zúčastniť páry vekovej kategórie Mládež výkonnostných tried B, A, S.
- MSR Do 21 sa môžu zúčastniť páry vekovej kategórie do 21 výkonnostných tried B, A, S.
- MSR Dospelí v ŠTT a LAT sa môžu zúčastniť páry vekovej kategórie Dospelí i páry kategórií do 21 a Seniori výkonnostných tried A, S.
- MSR Dospelí v 10T sa môžu zúčastniť páry vekovej kategórie Dospelí aj páry kategórie do 21 a Seniori výkonnostných tried B, A, S, pričom minimálne v jednej skupine tancov musí byť vytancovaná trieda A.
- MSR Seniori sa môžu zúčastniť páry vekovej kategórie Seniori NK, I, II, III bez rozdielu tried, ak Prezídium SZTŠ nerozhodne inak.
- MSR Profesionáli sa môžu zúčastniť páry výkonnostnej triedy P.
- MSR v exhibíciách sa vypisujú spoločne pre vekové kategórie do 21, Dospelí a Seniori výkonnostných tried B, A, S.
- MSR vo freestyle sa vypisujú spoločne pre vekové kategórie do 21, Dospelí a Seniori výkonnostných tried B, A, S.

Podmienkou účasti na MSR je, aby aspoň jeden člen páru bol štátny občan Slovenskej republiky (neplatí pre plesové choreografie). Na programe MSR párov a družstiev musí byť zastúpený kompletný repertoár tancov danej skupiny. Počas majstrovských súťaží SR sa páry oprávnené štartovať na MSR nesmú zúčastniť akýchkoľvek iných súťaží. Toto opatrenie neplatí pre MSR družstiev, MSR plesových choreografií, exhibícií a freestyle. Podľa situácie

je Prezídium SZTŠ oprávnené v niektorej vekovej kategórii alebo disciplíne MSR vôbec nevypísať. V takomto prípade musí Prezídium SZTŠ oboznámiť členskú základňu o inej forme nominačných zásad pre eventuálnu účasť na štatutárnych súťažiach WDSF. Prezídium SZTŠ má podľa vlastného uváženia právo pre niektoré súťaže MSR stanoviť špecifické podmienky účasti, ako napr. predchádzajúcu účasť na regionálnych nominačných súťažiach, súťažiach Slovenského pohára, kvóty účastníkov, postup finálových párov z minulých MSR priamo do II. kola MSR nasledujúcich a pod. Majstrovská súťaž je právoplatná a titul môže byť právoplatne udelený, ak sa súťaže zúčastnilo a dokončilo ju aspoň 6 párov ŠTT, LAT, alebo 10T, 3 plesové choreografie alebo družstvá z 3 klubov. Toto neplatí pre formácie, kde môže byť titul udelený, aj keď sa súťaže zúčastnia len 2 kolektívy. Pre sólovú súťaž exhibícií a freestyle je potrebná účasť min. 3 párov. Ak sa súťaže MSR zúčastní menej ako 6 párov, menej ako 3 kolektívy, družstvá či exhibície, menej ako 3 páry freestyle alebo menej ako 2 formácie, víťaz získava titul „Víťaz celoštátnej prehliadky“ a výsledok môže byť podkladom pre nominácie na štatutárne súťaže WDSF alebo iné reprezentačné povinnosti. Súťaže MSR môžu byť vypísané i ako otvorené pre zahraničné páry, družstvá, formácie, alebo plesové choreografie z krajín členských zväzov WDSF. V takom prípade sa majstrom SR stáva najlepšie umiestnený pár, družstvo alebo kolektív SZTŠ. V prípade víťazstva zahraničného páru, družstva alebo kolektívu dostáva tento víťaz titul „Víťaz otvorených Majstrovstiev SR“.

Majstrovských súťaží družstiev kategórie Dospelí (ŠTT alebo LAT) sa môžu zúčastniť i páry kategórií do 21, Seniori a Juniori II. Pri zostavovaní družstiev platí zásada, že pár vyššej triedy musí tancovať na vyššom mieste. Zaradenie párov rovnakej triedy na jednotlivé miesta je vecou tanečného klubu. Presná nominácia i s poradím párov musí byť uvedená v prihláške. Ak má nastúpiť náhradník, nastupuje na posledné miesto v družstve. MSR družstiev sa zúčastňujú najsilnejšie páry prihlásených klubov, registrovaných v SZTŠ (teda aj páry nižších tried ako „S“), ktoré sa preukážu členstvom v príslušnom kolektíve v období minimálne 1 mesiac pred konaním súťaže. Súťaž sa koná vo všetkých súťažných tancoch danej skupiny pre triedu „S“. Vytváranie

družstiev z párov niekoľkých kolektívov alebo hostovanie iných párov je neprípustné. Výnimku tvorí partner alebo partnerka, ak druhá polovica páru spĺňa horeuvedenú podmienku a hostujúci člen na základe písomného súhlasu materského kolektívu hostuje v kolektíve, za ktorý hodlá štartovať, aspoň 3 mesiace pred konaním majstrovskej súťaže. Jeden tanečný klub môže na MSR nominovať maximálne dve družstvá. Prezídium SZTŠ má právo vypísať Majstrovstvá SR v ďalších tanečných štýloch a disciplínach, pokiaľ tieto nespádajú do kompetencie iných tanečných zväzov.

Vyhlasovateľom, garantom a spolu usporiadateľom regionálnych majstrovstiev je regionálny orgán SZTŠ. Pre usporiadanie Regionálnych majstrovstiev platia v zásade rovnaké podmienky ako pre MSR, pretransformované na podmienky regiónu. Regionálne majstrovstvá môžu byť vypísané i ako otvorená súťaž pre páry ostatných regiónov, či páry zahraničných členských zväzov WDSF. Pre udeľovanie titulov platia obdobné ustanovenia ako pre MSR. Regionálne majstrovstvá môžu byť usporiadané aj ako súťažná prehliadka bez rozdielu triedy v kategórii Dospelí.

2. Bodovacie súťaže sa vyhlasujú iba ako súťaže párov pre všetky vekové kategórie a výkonnostné triedy s výnimkou triedy „S“ a kategórie Deti I, vždy zvlášť v skupine tancov ŠTT a LAT. Deti I majú súťaže bodovacie, ide však o body evidenčné, nepostupové. Účelom bodovacích súťaží je výkonnostné porovnávanie párov. Na základe umiestnenia v bodovacej súťaži získavajú páry body pre postup do vyššej výkonnostnej triedy. Počet bodovacích súťaží v jednotlivých vekových kategóriách a výkonnostných triedach môže byť pre regióny v každom kalendárnom roku obmedzený uznesením Prezídia SZTŠ na základe návrhu Súťažného úseku. Bodovacie súťaže musia byť organizované ako súťaže otvorené pre všetkých členov SZTŠ a členov WDSF danej vekovej kategórie a výkonnostnej triedy. Usporiadateľ je povinný vopred (podľa ustanovení Organizačného poriadku) zverejniť súťaž v súťažnom kalendári a stanoviť termín na zaslanie prihlášok. Usporiadateľ je povinný upozorniť v propozíciách open bodovacích súťaží tried D a C na predpísaný repertoár (basic only - b.o.).

3. Rebríčkové súťaže sa konajú počas určitého obdobia (napr. kalendárny rok) a pozostávajú z viacerých kôl. Na základe výsledkov z jednotlivých kôl sa zostavuje rebríček alebo poradie párov, ktoré sa na záver vyhodnotí. Rebríčkovou súťažou je napr. Slovenský pohár.

4. Pohárové súťaže sú súťaže, ktoré nepatria medzi súťaže bodovacie, majstrovské, ani rebríčkové. Pre tieto súťaže neplatia striktné pravidlá ako pre bodovacie a majstrovské súťaže. Vyhlasovateľ má právo pri súťažiach párov i družstiev stanoviť súťažné tance nie v plnom rozsahu jednotlivých skupín, pri súťažiach družstiev stanoviť ich zloženie čo do počtu párov, vekových kategórií a výkonnostných tried. Je však bezpodmienečne potrebné dodržiavať všetky ostatné predpisy o spôsobe a priebehu súťaží, hodnotení, tempách tancov a pod.

5. Iné súťaže sú súťaže vnútroklubové alebo neoficiálne medziklubové. Usporiadateľ rozhodne o ich forme a obsahu, oficiálne propozície sa nevypracovávajú ani nezasielajú na schválenie.

Podľa možnosti účasti:

- 1) otvorené,
- 2) uzatvorené,
- 3) reprezentačné.

1. Súťaže otvorené môžu byť vyhlásené pre určitú vekovú kategóriu a môžu sa jej zúčastniť aj páry nižších výkonnostných tried. Na týchto súťažiach neplatí obmedzenie repertoáru pre páry výkonnostnej triedy D, C. Tieto súťaže nie sú bodovacie.

2. Súťaže uzatvorené sú súťaže párov, družstiev alebo formácií vyhradené pre pozvané páry a kolektívy. Takýmito súťažami môžu byť iba súťaže pohárové.

3. Súťaže reprezentačné sú súťaže riadené WDSF, konané na území SR. Týchto súťaží sa zúčastňujú páry na základe nominačných kritérií SZTŠ. Tieto súťaže prebiehajú podľa súťažného poriadku a ostatných pravidiel WDSF a orgány SZTŠ nevypracovávajú ani neschvaľujú propozície v zmysle tohto súťažného poriadku. Súťaž musí byť v súťažnom kalendári SZTŠ chránená a v danom termíne sa nesmie na území SR konať žiadna iná súťaž.

Podľa charakteru:

- 1) **súťaže párov,**
- 2) **súťaže družstiev,**
- 3) **súťaže kolektívov vo formáciách a plesových choreografiách.**

1. Súťaže párov

2. Súťaže družstiev môžu byť podľa druhu súťažami majstrovskými, pohárovými, medzinárodnými, národnými i regionálnymi, podľa náplne v skupine ŠTT, LAT alebo 10T. S výnimkou súťaží družstiev majstrovských a medzinárodných (reprezentačné družstvá) je pri ostatných súťažiach družstiev možné obmedziť počet súťažných tancov, zmeniť ich zaužívané poradie, eventuálne zostaviť program súťažných tancov z tancov oboch skupín (ŠTT a LAT). Všetky kolá súťaže však musia byť prevedené rovnakým spôsobom a v rovnakom repertoári.

Družstvo môžu tvoriť i páry, tancujúce iba jednu skupinu tancov, alebo môže družstvo pozostávať z párov rôznych vekových kategórií a výkonnostných tried. Pár nižšej výkonnostnej triedy môže tancovať na mieste vypísanom pre pár vyššej triedy. Ak je ale pre družstvo stanovený pár seniorskej kategórie, na jeho mieste nemôže tancovať pár nižšej vekovej kategórie. Pre všetky súťaže družstiev musí byť dodržaná zásada, že všetky páry, tancujúce na rovnakom mieste v družstve, súťažia v tej istej skupine medzi sebou a sú posudzované iba medzi sebou. Súťaž družstiev nie je možné vyhlásiť ani vyhodnotiť ako súčet umiestnení párov jedného klubu v sólovej súťaži. Vyhlasovateľ môže predpísať zostavu družstva z hľadiska vekových kategórií, ktorá musí byť pri

majstrovských súťažiach dodržaná. Medzinárodné súťaže reprezentačných družstiev sa konajú na základe dohovoru jednotlivých členských zväzov WDSF. Poradie párov nesmie byť v priebehu súťaže menené. Zostavu a poradie párov, nahlásené pri prezentácii, nie je možné v priebehu súťaže meniť. Pri účasti viac ako 7 družstiev musí súťaž prebehnúť dvoj-, prípadne viac-kolovo, pričom finále musí byť na 6 družstiev. Pri viackolovej súťaži je v semifinálových kolách potrebné zloženie párov v skupinách párov tancujúcich na rovnakom mieste striedať.

3. Súťaže formácií sú majstrovské alebo pohárové, otvorené alebo uzatvorené, regionálne, celoštátne alebo medzinárodné, zásadne sa vyhlasujú zvlášť v skupine ŠTT a LAT. Jednotlivé formácie nemajú výkonnostné triedy, vo formácii sa zúčastňujú páry bez ohľadu na dosiahnutú výkonnostnú triedu, musia však spĺňať ostatné podmienky, stanovené platnými predpismi SZTŠ a propozíciami súťaže. Súťaže plesových choreografií sú súťaže majstrovské alebo pohárové, otvorené alebo uzatvorené, regionálne, celoštátne alebo medzinárodné. Jednotlivé plesové choreografie nemajú výkonnostné triedy, v choreografii sa zúčastňujú páry bez ohľadu na dosiahnutú výkonnostnú triedu, musia však spĺňať ostatné podmienky, stanovené platnými predpismi SZTŠ a propozíciami súťaže.

Podľa náplne:

- 1) v štandardných tancoch (ŠTT),
- 2) v latinsko-amerických tancoch (LAT),
- 3) v desiatich tancoch ŠTT + LAT (10T),
- 4) v exhibíciách (ŠTT alebo LAT),
- 5) vo freestyle (ŠTT alebo LAT),
- 6) v plesových choreografiách (ŠTT, LAT, ostatné),
- 7) vo formáciách (ŠTT alebo LAT).

1. Súťaže v štandardných tancoch sú súťaže majstrovské, bodovacie a rebríčkové. Musia byť vypísané vo všetkých súťažných tancoch, pre tú ktorú

vekovú kategóriu a výkonnostnú triedu. Súťaže pohárové môžu byť vypísané iba v niektorých tancoch skupiny štandardných tancov. Jednotlivé nižšie vekové kategórie a výkonnostné triedy môžu mať repertoár tancov obmedzený, presné obmedzenie musí Prezídium SZTŠ oznámiť najneskôr do 30. septembra bežného roku na rok nasledujúci.

2. Súťaže v latinskoamerických tancoch sú súťaže majstrovské, bodovacie a rebríčkové. Vypísané musia byť vo všetkých súťažných tancoch pre tú ktorú vekovú kategóriu a výkonnostnú triedu. Súťaže pohárové môžu byť vypísané iba v niektorých tancoch skupiny latinskoamerických tancov. Jednotlivé nižšie vekové kategórie a výkonnostné triedy môžu mať repertoár tancov obmedzený a presné obmedzenie musí Prezídium SZTŠ oznámiť najneskôr do 30. septembra bežného roku na rok nasledujúci.

3. Súťaže v desiatich tancoch sa vyhlasujú zásadne vo všetkých súťažných tancoch ŠTT a LAT. V desiatich tancoch sa uskutočňujú súťaže majstrovské alebo pohárové. Súťaže v desiatich tancoch nemôžu byť vypísané ako súťaže bodovacie alebo rebríčkové. Nie je prípustné, vyhlásiť víťaza súťaže v desiatich tancoch na základe súčtu umiestnenia páru v dvoch nezávislých, i keď po sebe a s tými istými pármami uskutočnených súťažiach v ŠTT a LAT. Pri súťažiach zvlášť v ŠTT a zvlášť v LAT, uskutočnených s tými istými pármami v rozmedzí 2 alebo viac za sebou idúcich dní, je možné vyhlásiť „najúspešnejší pár“ na základe umiestnení v súťažiach ŠTT a LAT, nikdy však „víťazný pár“ v kombinácii ŠTT a LAT. Pohárové súťaže v desiatich tancoch môžu byť vypísané vo vekovej kategórii Juniori pre výkonnostnú triedu „C“ a vyššie, vo vekovej kategórii do 21 alebo Dospelí pre výkonnostnú triedu „B“ a vyššie. Súťaže v desiatich tancoch môžu byť bez ohľadu na počet párov uskutočňované max. v 4 kolách tak, aby páry v jeden deň netancovali viac ako 40 súťažných tancov. Každé kolo musí prebehnúť vo všetkých desiatich tancoch, nie je teda možné uskutočniť najprv súťaž ŠTT a potom LAT. Z praktického hľadiska prezliekania párov je možné striedanie ŠTT a LAT v jednotlivých kolách (napr. I. kolo najprv ŠTT, potom LAT; II. kolo najprv LAT,

potom ŠTT, atď.). Pre súťaže desiatich tancov neplatí zásada postupu min. 50% párov z prvého kola, ak by počet kôl mal prekročiť štyri.

4. Súťaže v exhibíciách sa vyhlasujú samostatne v ŠTT a LAT. Súťaže sú otvorené pre zahraničné páry z krajín členských zväzov WDSF. Titul majstra SR v exhibíciách získava najlepšie umiestnený pár zo SR. V prípade víťazstva zahraničného páru, tento získava titul „Víťaz otvorených majstrovstiev SR v exhibíciách“. V exhibícii sa môže použiť 1-5 tancov z danej skupiny, upravených ako exhibičné vystúpenie tanečného páru. Navyše môže byť použitých maximálne 16 taktov z iného tanca (iná skupina tancov, historické tance a pod.). Minimálna dĺžka vystúpenia je 3 minúty, maximálna 5 minút (vrátane úvodu a záveru). Môžu sa použiť maximálne 3 zdvihy (lifts). V jednej súťaži môže jeden pár tancovať len jednu exhibíciu. Oblečenie nie je predpísané, ale svojím štýlom nesmie byť v protiklade so súťažným poriadkom SZTŠ. Môže demonštrovať tému choreografie, musí však zodpovedať štýlu ŠTT alebo LAT. Nie sú dovolené žiadne rekvizity, čo neplatí pre úvod a záver. Ak sa súťaže zúčastňuje viac ako 6 párov, musí sa uskutočniť predkolo. Rozhodcovský zbor používa tabuľky, v ktorých hodnotí každú exhibíciu - pár podľa nasledujúcich kritérií (priorita nie je naznačená ich poradím) bodmi od 1 do 10. V každom kritériu je 1 najnižší a 10 najvyšší počet bodov:

- **výber a stvárnienie hudobnej predlohy,**
- **originálnosť exhibície, divácka atraktivita,**
- **technická úroveň a miera náročnosti.**

Poradie exhibícií určuje rozhodca súčtom všetkých bodov. V predkole podľa súčtu bodov udelí predpísaný počet krížikov, vo finále určí poradie. Na MSR exhibícií sa finále hodnotí zásadne verejne. Usporiadateľ je povinný umožniť každému páru priestorovú skúšku v dĺžke 10 - 15 minút (podľa uváženia vedúceho súťaže s prihliadnutím na počet prihlásených exhibícií). Hudobný nosič použitý v súťaži určuje usporiadateľ v propozíciách. Hudobný nosič musí byť označený menom páru a názvom exhibície. Preukázateľné plagiátorstvo

exhibície bude potrestané odobratím získaného umiestnenia a verejným pokarhaním plagiátora.

5. Súťaže vo Freestyle (voľný štýl) sa vyhlasujú samostatne v ŠTT a LAT. Súťaže sú otvorené pre zahraničné páry z krajín členských zväzov WDSF. Titul majstra SR vo freestyle získava najlepšie umiestnený pár zo SR. V prípade víťazstva zahraničného páru, tento získava titul „Víťaz otvorených majstrovstiev SR vo freestyle“. Choreografia musí obsahovať minimálne 3 z 5 tancov danej disciplíny v rozsahu 75% vystúpenia. Prvky z iných tancov alebo tanečných druhov môžu tvoriť maximálne 25% vystúpenia. Minimálna dĺžka vystúpenia je 3,5 minúty, maximálna 4,5 minúty. Pár má k dispozícii maximálne 30 sekúnd na príchod a maximálne 30 sekúnd na odchod po ukončení vystúpenia. Odchod môže byť sprevádzaný hudbou. Môžu sa použiť maximálne 3 zdvihy (lifts), pričom každý môže trvať maximálne 15 sekúnd. V ŠTT sú povolené nasledovné alternatívne držania:

- partnerova pravá alebo ľavá ruka na partnerkinom chrbte,
- partner drží ľavou rukou pravú ruku partnerky,
- pár môže použiť tieto alternatívne držania nepreerušene počas 20 sekúnd, maximálne však trikrát počas vystúpenia, pričom medzi alternatívnymi držaniami musí byť minimálne 20 sekúnd normálneho držania,
- počas 30 sekundovej periódy na úvod a záver vystúpenia môže pár tancovať bez držania alebo iným spôsobom držania, ktoré však podľa zváženia vedúceho súťaže nesmie byť nebezpečné, neprístojné prípadne pohoršujúce.

V jednej súťaži môže jeden pár tancovať len jednu choreografiu, pričom v každom kole musí tancovať rovnakú choreografiu na tú istú hudbu. Oblečenie môže demonštrovať tému choreografie, musí však byť v štýle ŠTT alebo LAT. Nie sú dovolené žiadne rekvizity, čo neplatí pre úvod a záver. Ak sa súťaže zúčastňuje viac ako 6 párov, musí sa uskutočniť predkolo. Rozhodcovský zbor používa tabuľky, v ktorých hodnotí každý pár podľa nasledujúcich kritérií

(priorita nie je naznačená ich poradím) bodmi od 1 do 10. V každom kritériu je 1 najnižší a 10 najvyšší počet bodov:

- **výber a stváranie hudobnej predlohy,**
- **originálnosť, divácka atraktivita,**
- **technická úroveň a miera náročnosti.**

Poradie párov určuje rozhodca súčtom všetkých bodov, v predkole podľa súčtu bodov udelí predpísaný počet krížikov a vo finále určí poradie. Usporiadateľ je povinný umožniť každému páru priestorovú skúšku v dĺžke 15 minút, počas ktorej musí byť prítomný vedúci súťaže a zvukový technik, prípadne osvetľovač a kameraman. Súťažiaci musí odovzdať organizátorovi dve kópie CD s hudobnou nahrávkou. Hudobný nosič musí byť označený menom páru a názvom vystúpenia. Osvetlenie musí byť rovnaké pre všetky páry počas všetkých kôl. Preukázateľné plagiátorstvo vystúpenia bude potrestané odobratím získaného umiestnenia a verejným pokarhaním plagiátora.

6. Súťaže v plesových choreografiách sa môžu zúčastniť len páry a tímy, ktoré spĺňajú podmienky súťažného poriadku. Súťaže sú otvorené pre zahraničné páry z krajín členských zväzov WDSF a SUT. Titul majstra SR v plesových choreografiách získava najlepšie umiestnený tím zo SR. V prípade víťazstva zahraničného tímu tento získava titul „Víťaz otvorených majstrovstiev SR v plesových choreografiách“. Každý tím pozostáva zo 4 - 10 párov (platí pre súťaže choreografií v ŠTT a LAT). Pre súťaže v kategórii „ostatné choreografie“ nie je párovosť povinnosťou, štartovať môžu aj čisto ženské alebo mužské tímy, resp. tímy s menším počtom párov ako štyri. V takomto prípade musí byť dodržaný minimálny počet tanečníkov 10 a maximálny 20, charakter plesovej choreografie však musí zostať zachovaný. Oblečenie súťažiacich je ľubovoľné, odporúča sa však dodržiavať medzinárodné zvyklosti. Počas súťaže nie je dovolené používať žiadne rekvizity ani meniť oblečenie (rozumie sa prezliekanie alebo odloženie časti oblečenia). Minimálna dĺžka vystúpenia je 2 minúty, maximálna 5 minút (vrátane nástupu a odchodu). Medzi plesové

choreografie radíme choreografie zo ŠTT, LAT a ostatné (historické tance, etnické tance, scény). V jednom vystúpení možno použiť maximálne 4 tance z danej skupiny tancov (ŠTT alebo LAT). Jednoduché zdvihy (lifts) nie sú zakázané, môžu však byť použité maximálne 5-krát v priebehu celého vystúpenia. Iné akrobatické figúry sú zakázané. Ak si to hudobná predloha vyžaduje, je možné v priebehu vystúpenia (ŠTT, LAT, ostatné) využiť aj techniku a prvky iných tanečných žánrov (jazz, klasika, disco, show dance, národné a historické tance) v celkovom úhrne maximálne 24 taktov. Vyžitie tzv. nepárového (sólového) tancovania nie je obmedzené. Podmienkou vystúpenia nie je nová plesová choreografia. Ak sa súťaže zúčastňuje viac ako 6 tímov, musí sa uskutočniť neverejne hodnotené predkolo. Rozhodcovský zbor používa tabuľky, v ktorých hodnotí každú plesovú choreografiu podľa nasledujúcich kritérií (priorita je naznačená ich poradím) bodmi od 1 do 10. V každom kritériu je 1 najnižší a 10 najvyšší počet bodov:

- **výber a stvárnenie hudobnej predlohy,**
- **choreografia a originalita,**
- **tanečný výkon a predvedenie choreografie,**
- **plynulosť a celkový dojem.**

Poradie choreografií určuje rozhodca súčtom všetkých bodov, v predkole podľa súčtu bodov udelí predpísaný počet krížikov, vo finále určí poradie. Na MSR plesových choreografií sa finále hodnotí zásadne verejne. Usporiadateľ je povinný umožniť každému tímu priestorovú skúšku v dĺžke minimálne 10 minút (podľa uváženia vedúceho súťaže s prihliadnutím na počet prihlásených tímov), maximálne však 30 minút pre jeden tím s viacerými choreografiami. Priestorová skúška je zároveň kontrolou regulárnosti nahrávky i samotnej choreografie. V prípade porušenia súťažného poriadku má vedúci súťaže povinnosť tím diskvalifikovať. Hudobný nosič použitý v súťaži určuje usporiadateľ v propozíciách. Hudobný nosič musí byť označený menom tímu, názvom choreografie a menom choreografa. Preukázateľné plagiátorstvo choreografie bude potrestané odobratím získaného umiestnenia a verejným pokarhaním plagiátora.

7. Súťaže vo formáciách sa môžu zúčastniť len páry a tímy, ktoré spĺňajú podmienky súťažného poriadku. Počet členov tímu vrátane vedúcich je maximálne 20 osôb. Každý tím pozostáva zo 6 - 8 párov. V rámci jednej súťaže musia vo formácii tancovať rovnakí tanečníci. Súťaže môžu byť vyhlásené samostatne pre juniorov a dospelých. Súťaží sa podľa medzinárodných pravidiel, samostatne v ŠTT a LAT. Nie sú dovolené zdvihy (lifts). Na ŠTT musí byť mužské oblečenie čierne alebo tmavomodré. Na LAT je dovolené farebné oblečenie, ale nie všetci členovia tímu musia mať rovnaké farby. Nie sú dovolené rekvizity. Počas súťaže nie je dovolená zmena oblečenia (rozumie sa výmena kostýmov), ani odloženie časti kostýmov.

V skupine ŠTT:

- vystúpenie je postavené na použití všetkých štandardných tancov - W, T, V, Sf, Q,
- je povolených najviac 16 taktov z iného tanca (vrátane tanca LAT),
- uvoľnené držanie (tzn. Sólové - nepárové tancovanie) je možné najviac 8 taktov v jednom tanci a v celej choreografii najviac 24 taktov.

V skupine LAT:

- vystúpenie je postavené na použití všetkých latinskoamerických tancov - S, Ča, R, Pd, J,
- je povolených najviac 16 taktov z iného tanca.

V jednotlivých kolách sa môžu v zozname uvedení náhradníci striedať. Dĺžka vystúpenia nesmie presiahnuť 6 minút (vrátane nástupu a odchodu). V týchto 6-tich minútach nesmie byť viac ako 4,5 min hodnotenej choreografie, ktorá musí byť jasne identifikovateľná (od nástupu a odchodu). Tímy, ktoré nedodržia túto podmienku, musia byť vedúcim súťaže diskvalifikované. Tolerancia hodnotenej formácie je plus mínus 5 sekúnd a celého vystúpenia plus 10 sekúnd. Podmienkou vystúpenia nie je nová formácia. Ak sa súťaže zúčastňuje viac ako 6 tímov, musí sa uskutočniť predkolo. Predkolá i finále

sa hodnotia zásadne neverejne. Hudobný nosič použitý v súťaži určuje usporiadateľ v propozíciách. Hudobný nosič musí byť označený menom tímu, názvom formácie a menom choreografa. Po prerušení vystúpenia formácie, vynútenom vonkajšími vplyvmi (napr. výpadok elektrickej energie) vystupuje formácia opakovane na poslednom mieste. Na majstrovských a medzinárodných súťažiach musí usporiadateľ umožniť každej formácii priestorovú skúšku v dĺžke minimálne 15 minút. Nahrávka použitá na tejto skúške sa musí použiť aj na vystúpení. Vedúci súťaže musí zabezpečiť, aby na priestorových skúškach neboli prítomní rozhodcovia ani žiadni diváci. Do rozhodcovského zboru formácií musí byť nominovaný nehodnotiaci predseda rozhodcovského zboru, ktorého môže nahradiť vedúci súťaže. Jeho úlohou je sledovať dodržiavanie propozícií súťaže. Jeho povinnosťou je pri nedodržaní súťažných pravidiel diskvalifikovať tím. Rozhodcovský zbor používa tabuľky, v ktorých hodnotí každú formáciu podľa nasledujúcich kritérií (priorita nie je naznačená ich poradím) bodmi od 1 do 10. V každom kritériu je 1 najnižší a 10 najvyšší počet bodov:

- **rytmus a charakter,**
- **tanečný výkon,**
- **predvedenie formácie,**
- **plynulosť a celkový dojem.**

Poradie formácií určuje rozhodca súčtom všetkých bodov, v predkole podľa súčtu bodov udelí predpísaný počet krížikov a vo finále určí poradie.

Podľa geografického hľadiska:

- a) **regionálne,**
- b) **celoštátne,**
- c) **medzinárodné.**

Podľa výkonnosti sú páry rozdelené do výkonnostných tried. Najnižšia je trieda E a najvyššia, medzinárodná je trieda S a profesionáli:

- **E – začiatočníci,**
- **D – mierne pokročilí,**
- **C – pokročilí,**
- **B – zvlášť pokročilí,**
- **A – vyspelí,**
- **S – zvlášť vyspelí (medzinárodná trieda),**
- **P – profesionáli.**

V tanečnom športe sú tanečníci rozdelení podobne ako v iných športoch, do kategórií podľa veku. Určujú to medzinárodné pravidlá, ktoré platia aj u nás. O zaradení do príslušnej vekovej kategórie rozhoduje rok narodenia tanečníkov. Do vyššej kategórie sa prechádza na nový rok. Zaradenie páru sa riadi vekom staršieho v páre, pričom druhý z partnerov môže byť mladší. V kategórii seniorov je to samozrejme naopak. Delenie vekových kategórií.

- **Deti I** - páry, v ktorých žiadny z partnerov nedosiahne v roku konania súťaže 10 rokov.
- **Deti II** - páry, v ktorých žiadny z partnerov nedosiahne v roku konania súťaže 12 rokov a súčasne starší z partnerov musí v roku konania súťaže dosiahnuť aspoň 10 rokov.
- **Juniori I** - páry, v ktorých žiadny z partnerov nedosiahne v roku konania súťaže 14 rokov a súčasne starší z partnerov musí v roku konania súťaže dosiahnuť aspoň 12 rokov.
- **Juniori II** - páry, v ktorých žiadny z partnerov nedosiahne v roku konania súťaže 16 rokov a súčasne starší z partnerov musí v roku konania súťaže dosiahnuť aspoň 14 rokov.
- **Mládež** - páry, v ktorých žiadny z partnerov nedosiahne v roku konania súťaže 19 rokov a súčasne starší z partnerov musí v roku konania súťaže dosiahnuť aspoň 16 rokov. Páry kategórie Mládež sa zúčastňujú

bodovacích súťaží kategórie Dospelí. Bodovacie súťaže kategórie Mládež sa môžu konať ako spoločné s kategóriou Dospelí.

- **Do 21 (rokov)** - páry, v ktorých žiadny z partnerov nedosiahne v roku konania súťaže 21 rokov a súčasne starší z partnerov musí v roku konania súťaže dosiahnuť aspoň 16 rokov. Súťaž párov kategórie Do 21 sa vyhlasuje len na MSR.
- **Dospelí** - páry, v ktorých starší z partnerov dosiahne v roku konania súťaže aspoň 19 rokov. Súťaží párov kategórie Dospelí sa môžu zúčastňovať aj páry seniorských kategórií.
- **Seniori NK** - páry, v ktorých partner i partnerka musia v roku konania súťaže dosiahnuť minimálne 30 rokov (NK - národná veková kategória).
- **Seniori I** - páry, v ktorých partner i partnerka musia v roku konania súťaže dosiahnuť minimálne 35 rokov.
- **Seniori II** - páry, v ktorých partner i partnerka musia v roku konania súťaže dosiahnuť minimálne 45 rokov.
- **Seniori III** - páry, v ktorých musí v roku konania súťaže partner dosiahnuť minimálne 55 rokov a súčasne partnerka minimálne 45 rokov.

5 VÝKON V TANEČNOM ŠPORTE

Športový výkon v tanečnom športe je odrazom dlhodobej športovej a tanečnej prípravy. V tanečne vyspelých krajinách začínajú súťaže tancovať už 6-ročné deti, pričom veľmi dobré tanečné výsledky dosahujú už v pomerne mladom veku 16 - 17 rokov približne po desaťročnej príprave.

Športový výkon tanečníkov v tanečnom športe, ktorí dosahujú medzinárodnú úroveň je porovnateľný so športovým výkonom v iných športoch. Športový výkon v tanečnom športe pozostáva predovšetkým z prezentácie tanečnej zostavy súťažným párom v jednotlivých tancoch. Kvalita výkonu v úzkom slova zmysle spočíva vo vzornom predvedení kinematických charakteristík zostavy v súčinnosti s hudbou (Chren 2005). Tanečná zostava musí obsahovať presné technické predvedenie základných krokov v súlade s hudobným tempom, rôzne krokové variácie, pútavú choreografiu, tanečné kroky a figúry, ktoré sú charakteristické pre daný tanec. Ďalší obsah tanečného výkonu tvoria rôzne obraty, pohyby či polohy, ktoré vyžadujú náročnú baletnú, prípadne gymnastickú prípravu. Všetky tanečné variácie sa uskutočňujú na tanečnom parkete v súlade s pravidlami. Zakázané sú napríklad rôzne nosené figúry, nie však výskoky, poskoky atď., ktoré sa vyskytujú veľmi často napríklad v tancoch jive a quickstep. Z tváří oboch tanečných partnerov by mala vyžarovať zainteresovanosť, v snahe čo najviac zaujať porotu a upútať divákov. Úlohou tanečného páru je tiež prezentácia vzájomného súladu. Kvalita tanečného výkonu spočíva predovšetkým v technickej príprave, ktorá je nepochybne jednou z najpodstatnejších zložiek tanečnej (športovej) prípravy a aj to je dôvodom, prečo sa tanec zaraďuje medzi technicky veľmi náročné športy s vysokými nárokmi na vytrvalostné schopnosti. Nevyhnutnosťou je preto rozvoj vytrvalosti, tak všeobecnej ako aj špeciálnej, za účelom zatancovania niektorých tancov, ktoré sú vykonávané submaximálnou intenzitou. Čas súťaže od roztancovania až po finále môže trvať od jedného do dvoch dní, čo si vyžaduje pripravenosť a kondíciu, teda schopnosť tancovať kvalitne dlhší čas. Vedie to k zvýšeniu aktivácie srdcovo-cievneho, dýchacieho a iných systémov organizmu (Kostić 2001). Rozdielne tance si vyžadujú rôzne pohybové techniky

v smere tanca. Telá tanečníkov menia svoju polohu z jedného priestorového tvaru do druhého, čo si vyžaduje zvýšenie reakčnej rýchlosti. Tanečný pár využíva stanovenú rýchlosť na vykonávanie zmien vo figúrach podľa správnosti. Rýchlosť jednotlivých tancov je stanovená podľa pravidiel a každý tanec je vykonávaný počas 1,5 až 2 minút. Od tanečníkov sa vyžaduje vysoká úroveň aeróbnej vytrvalosti (dĺžka zaťaženia v tréningu aj v súťaži je dlhšia ako 30 - 50 min. a je vykonávaná s rôznou intenzitou), tanečnej špecifickej vytrvalosti, ako aj rýchlostno-špecifickej vytrvalosti, čo sa dá pozorovať hlavne v tancoch jive, samba, viedenský valčík a quickstep. U párov vyšších výkonnostných tried B, A, S, kde je intenzita zaťaženia značne vysoká a zaťaženie sa pohybuje aj v pásme anaeróbnom, je nutný rozvoj anaeróbnej vytrvalosti (Chren 2008).

Štruktúra tanečných techník základného, ako aj voľného repertoára, si vyžaduje statickú aj dynamickú flexibilitu kĺbov, šliach a svalov celého tela. Flexibilita umožňuje tanečníkom zvýšiť úroveň technického i estetického predvedenia tanečných figúr a pohybov, ktorých rozsah predstavuje najdôležitejšiu zložku ich hodnotenia. Rozsah pohybu chrbtice a dolných končatín partnera i partnerky sa prejavuje v rôznych tanečných figúrach. Dostatočná kĺbová pohyblivosť, aktivizácia stabilizačného svalového systému bezprostredne ovplyvňujú viditeľné držanie tela u tanečníkov a celkové vnímanie a uvedomovanie si vlastného tela. Graciózne a správne držanie tela je jedným z hlavných kritérií pri hodnotení športového výkonu v tanečnom športe (Chren 2006).

Kvalitní tanečníci by mali disponovať vysokou úrovňou pružnosti, svižnosti aj výbušnosti. Ich kvalita má vždy konkrétny vplyv na celkové rozhodnutie tímu rozhodcov. Žiadny tanečník nemôže tancovať bez správnej telovej koordinácie a najmä koordinácie paží a nôh. Určité tanečné postoje a pozície, kde partner a partnerka udržiavajú rovnováhu toho druhého, si vyžadujú rozvoj sily a rovnováhy. Z komplexu silových schopností je potrebné rozvíjať hlavne silu dolných končatín, brušného svalstva a svalstva chrbta. Tieto cvičenia by mali mať izotonický a izometrický charakter. Do popredia vstupuje hlavne rýchlostno-silová schopnosť, t.j. prekonávať odpor s vysokou rýchlosťou alebo frekvenciou pohybu. V tanci to znamená vykonávať dané pohyby rytmicky za danú časovú

jednotku, pričom zložitosť a počet pohybov je značný. Rozvíjanie maximálnej sily nie je v tomto prípade potrebné. Rozhodujúce v tomto smere sú dolné končatiny a ich rýchlosť a výbušnosť. Tanečný pár absolvuje na súťaži svoj tanečný program viackrát po sebe v určitom časovom slede, čo znamená, že absolvuje minimálne jedno, maximálne 4 - 8 tanečných kôl. Znamená to, že tanečný pár môže absolvovať až 40 tancov v jednej súťaži (Kuchárová 1998).

5.1 Štruktúra športového výkonu v tanečnom športe

Štruktúrou športového výkonu rozumieme účelné usporiadanie faktorov a vzťahov medzi nimi. Tieto striktné definované vzťahy sú vnútornou podmienkou jej funkčnosti a účelnosti, vyúsťujúcej do bio-psychomotorickej pripravenosti športovca podať maximálny športový výkon v súťaži. Športový výkon má povahu veľmi účelného a dokonalého konania športovca, ktoré je výsledkom dlhodobej zámernej adaptácie jeho organizmu na konkrétne požiadavky športového odvetvia (Moravec 2007).

Poznaním štruktúry športového výkonu získavame možnosť kvantifikovať vzťahy a vplyvy faktorov navzájom, súčasne na rôznych úrovniach. Spojením empirických podkladov s príslušnými metódami (faktorová analýza, mnohonásobná korelačná a regresná analýza) vzniká možnosť objektívnejšie posúdiť významnosť faktorov z hľadiska športového výkonu. Okrem toho poskytuje mnohostranné konkrétne kvantifikované a relatívne i hlboké informácie o podstate športového výkonu, a tým vstupuje do systému športovej prípravy ako optimalizačný činiteľ (Kampmiller 1980).

Faktory viacerých úrovní rozoznáva Kampmiller (1996). Na prvej úrovni sa nachádzajú špecifické faktory a na najnižšej úrovni faktory všeobecné. Medzi faktormi a športovým výkonom rozoznáva väzby priame, ktoré priamo vplyvajú na športový výkon a nepriame, ktoré vplyvajú na športový výkon ovplyvňovaním faktora priameho s vyššou hierarchiou. Jednotlivé faktory, limitujúce športový výkon sa teda navzájom prelínajú a podmieňujú. Dôležitosť jednotlivých

faktorov podmieňujúcich výkon je rôzna v závislosti od konkrétneho druhu športu.

Faktory športového výkonu členia Šimonek, Zrubák et al. (2003) do troch častí.

- Faktory 1. rádu - ktoré priamo limitujú v danom športe športový výkon a nemožno ich kompenzovať.
- Faktory 2. rádu - ktoré síce limitujú v danom športe športový výkon, ale možno ich čiastočne kompenzovať.
- Faktory 3. rádu - ktoré priamo nepodmieňujú v danom športe športový výkon, ale vytvárajú potrebné predpoklady pre rozvoj faktorov prvých dvoch rádov. Na základe poznania faktorov 1., 2., a 3. rádu v danom športe orientujeme prípravu rozvoja pohybových schopností, ktoré zohrávajú rozhodujúcu úlohu v športovom výkone.

Paulis (2000) zistil, ktoré z vybraných pohybových schopností považujú odborníci v tanečnom športe za dôležité z hľadiska ich využitia (tab. 1). Výskumný súbor tvorili odborníci a tréneri tanečného športu, ktorí mali za sebou viacročnú prax. Pri zaraďovaní jednotlivých pohybových schopností do dotazníka ponúkol Paulis čo najširšie spektrum kondičných a koordinačných schopností a ich kombinácie, ktoré sa vo veľkej miere vyskytujú v tanečnom športe: rýchlosť rotácie, tanečná vytrvalosť v rýchlosti, a iné.

Tab. č. 1 Rozdelenie pohybových schopností v tanečnom športe podľa faktorov 1. 2. 3. rádu

Faktory 3. rádu	26	silu horných končatín
	25	maximálna sila
	24	vytrvalosť v sile
	23	statická sila
	22	relatívna sila
	21	výbušná sila celého tela
	20	všeobecná vytrvalosť
Faktory 2. rádu	19	výbušná sila dolných končatín
	18	reakčná rýchlosť
	17	akceleračná rýchlosť
	16	všestranná pripravenosť
	15	špeciálna vytrvalosť
	14	cyklická rýchlosť
	13	frekvenčná rýchlosť
	12	akčná rýchlosť
	11	orientácia v priestore
	10	rovnováha páru
9	statická rovnováha	
Faktory 1. rádu	8	rýchlosť rotácie
	7	dynamická rovnováha
	6	tanečná vytrvalosť v rýchlosti
	5	poddajnosť väzov, svalov a šliach
	4	ohybnosť
	3	koordinácia pohybov
	2	schopnosť nadväzovať pohyby za sebou
	1	rytmická schopnosť

Z hľadiska somatických faktorov je potrebné vidieť tanečný šport ako šport "estetický". Preto je potrebné prihliadať na súmernosť postavy športovcov - tanečníkov ako celku, aj parciálne. Z pohľadu výšky je vhodnejšie mať strednú postavu. Veľmi vysoká aj veľmi nízka postava je v tanečnom športe nevýhodou nielen z estetického ale aj funkčného hľadiska. Z hľadiska motoriky je mezomorfný - ektomorf a ektomorfný mezomorf vhodným typom. Vysoký stupeň endomorfie je estetickou prekážkou.

Tab. č. 2 Rozdelenie významnosti pohybových schopností v tanečnom športe

2	maximálna sila
2	vytrvalosť v sile
2	sila horných končatín
2	relatívna sila
3	statická sila
3	výbušná sila celého svalstva
3	všeobecná vytrvalosť
3	cyklická rýchlosť
4	frekvenčná rýchlosť
4	výbušná sila dolných končatín
4	reakčná rýchlosť
5	akčná rýchlosť
5	akceleračná rýchlosť
5	špeciálna vytrvalosť
5	všestranná pripravenosť
5	statická rovnováha
5	orientácia v priestore
6	rýchlosť rotácie
6	poddajnosť väzov, svalov a šliach
6	tanečná vytrvalosť – v rýchlosti
6	rovnováha páru
6	ohybnosť
6	dynamická rovnováha
6	rytmická schopnosť
6	schopnosť nadväzovať pohyby za sebou
6	koordinácia pohybov

2 – takmer nevýznamné faktory, 3 – málo významné faktory, 4 – stredne významné faktory, 5 – významné faktory, 6 – veľmi významné faktory

Kuntzelman (1978) a Derka-Gottschlingová-Kunz (1995) rozdelili niektoré pohybové schopnosti podľa významnosti v rytmickom tanci (tab. 3) a (tab. 4).

Tab. č.3 Rozdelenie pohybových schopností v tanci podľa (Kuntzelman 1978)

vytrvalostné schopnosti	3
silové schopnosti	2
ohybnosť	3
rovnováhová schopnosť	2
koordinačné schopnosti	3

Tab. č.4 Rozdelenie pohybových schopností v tanci podľa (Derka-Gottschlingová-Kunz 1995)

vytrvalostné schopnosti	2
silové schopnosti	1
vytrvalosť v sile	1
koordinačné schopnosti	4
rýchlostné schopnosti	1
ohybnosť	1

1 – takmer nevýznamné faktory, 2 – málo významné faktory, 3 – stredne významné faktory, 4 – významné faktory

6 ZLOŽKY PRÍPRAVY V TANEČNOM ŠPORTE

Rozlíšenie jednotlivých zložiek športovej prípravy na kondičnú, technickú, taktickú, psychologickú a teoretickú prípravu umožňuje diferencovať tréningové zaťaženie predovšetkým z hľadiska obsahu. Všetky zložky športovej prípravy sú vo vzájomnom vzťahu, ale v rozličných druhoch športu a obdobiach prípravy prispievajú k rastu športovej výkonnosti rôznou mierou. V určitých etapách prípravy sa jednotlivé zložky športového tréningu značne prelínajú (Moravec 2007). Z pohľadu súčasnej tréningovej praxe je nevyhnutné kombinovať tréningové prostriedky, metódy a formy cvičení tak, aby sme mohli komplexne vo vzájomnom prepojení splniť úlohy všetkých zložiek športového tréningu.

Tanečný šport kladie na tanečné páry pomerne veľké požiadavky. Športová príprava v tanečnom športe je sumáciou všeobecnej prípravy a špeciálnej tanečnej prípravy. Tanečná sezóna trvá od septembra do júna nasledujúceho roku, t.j. v priebehu školského roka. Príprava tanečníkov nižších výkonnostných tried nemá počas roka vytýčené vrcholy sezóny. Páry sa snažia o dosiahnutie vyššej výkonnostnej triedy na súťažiach vypisovaných vo svojej kategórii podľa kalendára. Prechodné a prípravné obdobie je v mesiacoch júl a august, kedy súťaže prebiehajú len zriedka. U párov vyšších kategórií sa príprava koncentruje na majstrovské súťaže (MSR, ME, MS) podľa kalendára súťaží. Príprava každého páru je značne individuálna a rastie so zvyšovaním kategórie (Molnárová 2002).

6.1 Teoretická príprava

Teoretická príprava je zameraná na získanie širokého okruhu všeobecných a špeciálnych vedomostí, ktoré súvisia s daným športom alebo športovou disciplínou. Teoretickú prípravu v tanečnom športe tvoria informácie a vedomosti o:

- spôsobe a pravidlách súťaženia,
- tanečnej technike vykonávania pohybu tela a jeho častí, technike nášľapov, krokov, pohybov, vedení a nasledovaní v páre, rytmických

hodnotách a rytmickej interpretácii jednotlivých tanečných pohybov, krokových variácií,

- športovom tréningu v tanečnom športe,
- základnom repertoári, histórii tanca,
- spôsobe hodnotenia, postupe párov z jednotlivých kôl a spôsobe hodnotenia vo finálovom kole,
- správnej životospráve počas celoročného tréningového procesu, o životospráve a pitnom režime pred a po súťaži,
- rehabilitácii a regenerácii tanečníka,
- teoretickom rozbere súťaží, rozbere videozáznamu, rozbere chýb a predností.

Ďalšia časť teoretickej prípravy je o samotnom tanci. Je dôležité vedieť pomenovať to, čo pár tancuje. Každý pohyb a tanečná figúra má svoj popis v anglickom aj v slovenskom jazyku a tiež odbornú terminológiu, ktorá sa používa vo všetkých tanečných popisoch (Štiavnický 1978). Zároveň je potrebné sledovať súčasné trendy tvorby choreografie, módné smery v obliekaní, úprave tváre i vlasov, ako i celkovú informovanosť vo vývoji jednotlivých latinskoamerických a štandardných tancov.

6.2 Technická príprava

Technická príprava tvorí v tréningu tanečných párov navýznamnejšiu časť prípravy. Technická príprava v tanečnom športe je zložka športového tréningu, ktorá je zameraná na osvojovanie si a zdokonaľovanie pohybových a tanečných zručností. Realizuje sa nácvikom a výcvikom techniky v konkrétnych tancoch v súlade s poznatkami o motorickom učení.

Tanečnou technikou rozumieme účelný spôsob riešenia danej pohybovej úlohy v súlade s pravidlami tanečného športu, s biomechanickými zákonitosťami a s pohybovými možnosťami tanečníka.

Úlohou technickej prípravy je osvojenie si a stabilizácia širokého spektra tanečných pohybových zručností a návykov v súčinnosti s rozvojom

koordinačných schopností (skvalitňovanie riadiacej funkcie CNS). Úlohou technickej prípravy v tanečnom športe je taktiež zdokonaľovanie a stabilizácia tanečnej techniky, prispôsobenej individuálnym osobitostiam tanečníka a rozširovanie variability tanečných zručností v súvislosti s ich uplatňovaním v podmienkach súťaží.

Technická príprava významne ovplyvňuje priebeh a konečné výsledky tréningového procesu. Tanečníci si musia osvojiť techniku každého tanca. Technika je rozčlenená na jednotlivé tance, pohyby a celé figúry. Neskôr ide o komplexnejšiu prípravu častí alebo celej zostavy, jej celkovej dynamiky a priebehu pohybu. Technická príprava v tanečnom športe je zameraná na pohyby a polohy jednotlivých častí tela a tela ako celku. Môžeme ju rozdeliť na pohyby hlavy, trupu, panvy, pohyby paží a dolných končatín. Najdôležitejším komponentom zostáva správne a estetické držanie a postavenie jednotlivcov alebo celého tanečného páru. Po zvládnutí základných figúr a postavenia je významná dynamika pohybu, tanečný výraz a tvorivosť tanečného páru, prejavujúce sa plynulosťou pohybu a dostatkom miesta na súťaži pri jeho vykonávaní. Technická príprava sa ďalej zaoberá princípmi ako našľapovať v súlade s charakterom tanca, ako rotovať (rotácia je jeden z najčastejších pohybov v tanci), ako skákať rôznymi spôsobmi, ako vykonávať určité pohybové triky vo význame nenáročnej akrobacie, ako dýchať v páre spolu s partnerkou a v súlade s pohybom. Tanečník musí byť technicky vzdelaný, aby mohol obsahovo vykonať, ale aj formálne prezentovať tanečnú ideu.

Osvojovanie si a zdokonaľovanie tanečnej techniky sa uskutočňuje v procese motorického učenia vo viacerých fázach. Jednotlivé fázy motorického učenia z pohľadu psychologických, fyziologických, pedagogických procesov a mechanizmov na seba nadväzujú, prelínajú sa a v tréningovej praxi je niekedy prakticky nemožné presne určiť ich striktné hranice.

1. fáza motorického učenia (generalizácia, iradiácia)

V prvej fáze motorického učenia sa tanečník oboznamuje s novými pohybmi, krokovými variáciami, tanečnými figúrami. Každý nový pohybový akt prebieha spočiatku pod neustálou vedomou kontrolou. Z podnetov, ktoré tanečník

získava z vonkajších a vnútorných analyzátorov vzniká predstava o novej pohybovej činnosti.

- Po prvých praktických pokusoch sa pohyby ešte vyznačujú krčovitosťou a chýba im plynulá nadväznosť.
- Nekoordinovanosť pohybov súvisí ešte s nedokonalou predstavou o pohybovej činnosti.
- Nervový systém sa v tejto fáze rýchlo unavuje – neodporúča sa rýchly sled pohybov a veľký počet ich opakovaní.
- Nácvik jednej tanečnej zručnosti, krokovej alebo pohybovej variácie, by sa mal skoncentrovať do niekoľkých po sebe nasledujúcich tréningových jednotiek, medzi ktorými nebude dlhý časový odstup.

Podľa vonkajších znakov vykonávania pohybovej zručnosti sa táto fáza motorického učenia nazýva generalizačná. Pohybové úkony sú nepresné, neekonomické, s veľkým množstvom nevhodných pohybov, ktoré prekážajú vo vykonávaní dominantnej pohybovej činnosti. Je to dôsledok iradiácie - rozptylu vzruchov do rôznych oblastí mozgovej kôry.

2. fáza motorického učenia (koncentrácia, diferenciacia)

Druhá fáza motorického učenia je spojená s praktickým opakovaním pohybu v stabilných podmienkach. Jej hlavným mechanizmom je postupné upevňovanie tých procesov, ktoré smerujú k správne vykonaniu nacvičovanej tanečnej zručnosti.

- Vytvárajú sa asociačné spoje medzi pohybovým prejavom na základe spätno-väzbového posilňovania (pochvala, povzbudzovanie, technické pokyny).
- Tanečník dostáva po dráhach priamej a spätnej väzby ďalšie slovné, zrakové (názorné) a kinestetické informácie.
- V tréningovom procese sa premyslene zvyšuje počet opakovaní cvičení, pohybov, krokových variácií.

- Vzniká konkrétna predstava tanečníka o vykonávanej pohybovej činnosti v štandardných podmienkach.
- Keď je pohyb dostatočne zvládnutý, motorický inervačný vzor sa ukladá do podkôrových oblastí mozgu.
- Pohyb je postupne menej kontrolovaný vôľou (vedomím).

Koncentrácia vzruchov do tých oblastí mozgovej kôry, ktoré kontrolujú vykonávanie pohybu, umožňuje aj ich diferenciaciu pri vonkajšom prejave.

3. fáza motorického učenia (automatizácia, stabilizácia)

Tretia fáza motorického učenia je spojená s dokončením technicko-taktického výcviku. Výsledkom učenia sú tanečné zručnosti, návyky, získaná spôsobilosť vykonávať pohybové činnosti správne, úsporne, v relatívne stálych podmienkach, automatizovane a so zníženou kontrolou vedomia.

- Tanečník má dostatok kinestetických pocitov a je schopný presne diferencovať jemné odtiene svojej pohybovej činnosti.
- Tanečná technika sa postupne zdokonaľuje aj vzhľadom na tanečníkove telesné, kondičné, funkčné a psychické predpoklady.
- Technika je už stabilná a variabilná, nedochádza k jej podstatnému zhoršeniu ani pod vplyvom vonkajších a vnútorných deformačných faktorov.

V tejto fáze hovoríme o automatizácii pohybov, vzniká stabilizácia procesov v ustálených časových a priestorových podmienkach. Riadenie pohybovej zručnosti preberá vnútorný okruh centrálnej nervovej sústavy. Tanečná pohybová činnosť sa stáva presnou, rytmickou, bez zbytočných strát energie resp. ekonomickou.

4. fáza motorického učenia (tvorivá koordinácia, tvorivá asociácia)

Celý proces učenia je ukončený v poslednej fáze motorického učenia nácvikom tanečných zručností v meniacich sa podmienkach s dosiahnutím vysokej miery variability. Pre túto fázu je charakteristická schopnosť tanečníka,

rýchlo vnímať, myšlienkovu programovať a anticipovať (predvídať) meniace sa situácie a správne na ne reagovať počas špecifickej tanečnej činnosti. Preto túto fázu nazývame fázou tvorivej asociácie. Z hľadiska vonkajšieho prejavu vyžaduje od tanečníka, aby už zužitkoval osvojené tanečné zručnosti na základe primeraného zapájania pohybových schopností - tvorivá koordinácia. Základnými znakmi úspešnosti procesu motorického učenia sú jeho:

- **tempo** - dokumentujeme ho počtom krokov v programe algoritmickeho typu alebo počtom pokusov, ktoré treba na zvládnutie určitého pohybu, resp. pomerom času venovaného osvojeniu si určitej tanečnej zručnosti,
- **kvalita** - najčastejšie ju hodnotíme odborným pozorovaním, porovnávaním, biomechanickou analýzou,
- **pohybová pamäť** - ktorou sa označuje schopnosť reprodukovať pohyb, osvojený počas tréningu alebo s určitým časovým odstupom.

6.3 Taktická príprava

Taktická príprava je dôležitou súčasťou tanečného výkonu. Taktická príprava v tanečnom športe je zložka, zameraná na osvojovanie si a rozvíjanie taktických vedomostí, schopností a zručností, ktoré umožňujú tanečníkovi v každej súťažnej situácii zvoliť jej optimálne riešenie, a toto riešenie aj prakticky realizovať.

Obsah taktickej prípravy sa koncentruje najmä na rozvoj taktického myslenia a konania tanečníka, čo sa spája s riešením nasledujúcich úloh.

- Osvojenie si vedomostí z teórie taktiky tanečného športu, t.j. poznanie všetkých možností, ktoré sa môžu v súťaži vyskytnúť. Osvojenie si pravidiel súťaže a možnosť ich využitia vo vlastný prospech.
- Získať informácie o rôznych vonkajších podmienkach danej súťaže - povrch tanečného parketu, osvetlenie sály, farba tanečného parketu, klimatické podmienky, typ športovej haly - klimatizácia, vetranie,

uzavreté priestory bez vetrania, rozloženie tanečného parketu - obecnstvo, pódium.

- Plánovanie tanečných súťaží - výber slabšie a silnejšie obsadených súťaží vzhľadom na pripravenosť tanečného páru.
- Vzhľad (image) tanečného páru - z taktického hľadiska zohľadňujeme aj osvetlenie haly, ktoré určuje voľbu vzhľadu tanečného páru.
- Zloženie trénerského teamu, ktorý má byť v sprievode tanečného páru.
- Tréning vo vysokohorskom prostredí - simulácia možných problémov v súvislosti s klimatickými podmienkami.
- Parketová múdrosť (floorcraft) - jej nutnosť vyplýva z podstaty súťaženia viacerých párov na tanečnom parkete (Ivanič, 2002). Ide o schopnosť daného páru ovládať vlastnú choreografiu tak, aby sa vyhol a vyvaroval prerušeniu tanca a fyzickému stretu s inými párami. Na tanečnom parkete, kde sa nachádza cca 6 - 20 tanečných párov súčasne, musí tanečný pár vedieť, ako a kde začať tancovať vzhľadom na ostatných, ale aj ako a kam sa tanečnými figúrami presunúť v priebehu tanca.
- Systematický rozvoj tvorivých schopností (kreativity), ktoré umožňujú vytvárať nové spôsoby riešenia súťažných situácií a ich originálne riešenie, ako napr. vstať z parketu elegantne po páde, ako sa vrátiť k svojmu tanečnému partnerovi ak sa medzi nás dostane súperiaci tanečný pár, ako svojím postavením naznačiť tanečné teritórium, v ktorom zabezpečujem pohyb svojej partnerky, ako sa elegantne dostať späť do správneho rytmu po jeho predchádzajúcom narušení.

Taktika sa dotýka aj fenoménu "umenie upútať". Ide napr. o spôsob príchodu na parket až po rôzne taktické zmeny postavenia a pohybu tanečného páru na parkete. Menej pokročilí tanečníci sa mylne domnievajú, že urobia na porotu dojem množstvom náročných a zložitých figúr. Ak si tanečný pár vyberie do svojej choreografie efektnú figúru, musí byť presvedčený, že ju zvládol, a že ju musí zaradiť medzi základné kroky, pretože tie nesmú v žiadnej zostave chýbať (Moore 1988). Súčasťou taktiky je aj estetické oblečenie, úprava tváre a účesov ako aj úprava pokožky.

6.4 Psychologická príprava

Psychologická príprava, ako zložka športového tréningu, je zameraná na vytváranie optimálnych psychických predpokladov, od ktorých bezprostredne závisí schopnosť tanečníka uplatniť celý svoj potenciál pri prezentácii tanečného výkonu v súťaži.

Psychologická príprava v tanečnom športe je veľmi dôležitá, ale žiaľ často podceňovaná. Medzi najvýznamnejšie stránky osobnosti tanečníka patria cieľavedomosť, temperament, vôľové a charakterové vlastnosti, ale i empatia a sebareflexia. Radosť, temperament, vyjadrenie emócií pri športovom výkone tanečného páru je intenzívnejšie ako pri iných druhoch športu aj z pohľadu paralelného priebehu športového a hereckého prejavu. Emočná pripravenosť a citová zrelosť je preto nevyhnutným atribútom tanečníka. Keďže súťaženie je v tanečnom športe posudzované subjektívne, je tanečný pár vystavený vplyvom, ktoré ho môžu stresovať. Preto by mala byť psychická odolnosť voči vonkajším negatívnym vplyvom vysoká. Vrcholový tanečný pár trénuje v určitom období súčasne s viacerými trénermi, často z viacerých krajín. Je dôležité aby bol tanečník schopný veľmi rýchlo zmeniť spôsob vnímania tréningu z pohľadu rôznorodosti prejavu trénerov, niekedy v rámci jedného dňa. Následne musí byť schopný analýzy a syntézy problémov, s ktorými sa stretáva. Partneri v tanečnom športe komunikujú na tanečnom parkete spôsobom neverbálnej komunikácie, a preto je potrebné poznať zásady tejto časti psychológie. Keďže sa tancuje pred publikom, figúry neverbálnej komunikácie sú dôležité aj vo využití komunikačného vzorca tanečník - publikum. Vnímanie a vyhodnocovanie viacerých podnetov súčasne (vnímanie vlastného pohybu, pohybu partnerky, hudby, tvaru parketu a vlastnej polohy, rozloženia a pohybu párov po parkete) vyžaduje zvýšený stupeň kvalitných kinestetických a zrakových vnemov rôznych parametrov. Je dôležité, aby páry pred samotnou súťažou (hlavne začiatovníci) absolvovali určitý počet vystúpení pred takým obecnstvom, kde sa prípadný neúspech neodrazí negatívne na psychike, príprave a motivácii tanečného páru. Je dôležité vytvárať tanečníkom takú atmosféru, aby sa prezentácia ich výkonu čo najviac približovala alebo

prevyšovala tréning. Eliminujú sa tak predštartové a štartové stavy a aj prípadný neúspech môže byť motiváciou do ďalšej činnosti a zvyšovania výkonnosti.

Úlohou psychologickkej prípravy v tanečnom športe je:

- formovanie komplexu osobnostných vlastností tanečníka a zvyšovanie jeho psychickej odolnosti vzhľadom na požiadavky tanečného výkonu,
- regulácia aktuálnych psychických stavov a procesov (stav optimálnej, neprimeranej aktivácie - štartová horúčka, štartová apatia) v podmienkach tanečného tréningu a v príprave na tanečnú súťaž.

Psychologickú prípravu rozdeľujeme do troch časových úsekov:

- dlhodobá psychologická príprava,
- strednodobá psychologická príprava,
- krátkodobá psychologická príprava.

Dlhodobá psychologická príprava tanečníka je všeobecnejšie zameraná na formovanie osobnosti, rozvoj jeho pozitívnych charakterových vlastností, morálnych a vôľových vlastností, zvyšovanie psychickej odolnosti, úrovne vlastností potrebných na autoreguláciu vlastného správania, myslenia a cítenia, posilňovanie zdravej sebadôvery, ctižiadosti, zdokonaľovanie špecifických poznávacích schopností (napr.: anticipácia - predvídanie, tanečná inteligencia, parketová múdrosť - floorcraft, atď.). Tanečníkov treba viesť k tomu, aby boli schopní zvládať stres a náročnosť podmienok súťaže. Cieľom tohto procesu je postupne zvyšovať odolnosť a schopnosť adaptácie tanečníkov na očakávané zaťaženie v hlavnej súťaži. Tieto stresové situácie treba prispôbovať individuálnej zaťažiteľnosti tanečníka a systematicky ich stupňovať až na požadovanú úroveň. Príkladom môže byť modelovaný tréning competition practice, medzi klubové competition practice, samotná súťaž, prípravné súťaže.

Strednodobá psychologická príprava trvá niekoľko mesiacov, týždňov až dní podľa náročnosti súťaže. Je zameraná na poskytnutie dostatočného

množstva informácií tanečníkovi, ktoré majú tréneri a realizačné tímy o očakávanej súťaži (organizačné a materiálne podmienky - t.j. celodenný harmonogram súťaže, kvalita parketu, tanečná plocha, rozmiestnenie divákov a porotcov okolo parketu, osvetlenie, časový posun, klimatické podmienky, miesto konania, informácie o súperoch).

Krátkodobá psychologická príprava by mala navodiť, udržať alebo obnoviť optimálny psychický stav tanečníka na podanie maximálneho tanečného výkonu v aktuálnej súťaži. Predštartový stav je stavom optimálnej pripravenosti na súťaž. Vzhľadom na to, že tanečná súťaž pozostáva z viacerých kôl/nástupov a v niektorých prípadoch aj opravného kola (redance), ktoré je súčasťou danej súťaže, predštartový stav tanečníkov vo veľkej miere rozhoduje o postupe do ďalšieho kola. Tréner by mal poznať spôsoby autoregulácie predštartového stavu jednotlivých tanečníkov a pripraviť také podmienky pre ich prípadnú realizáciu, aby sa mohli plne koncentrovať na súťaž. Nízka aktivácia - štartová apatia, resp. nadmerné podráždenie CNS – štartová horúčka a prílišné vôľové úsilie tanečníka - môže byť rovnako prekážkou podania optimálneho tanečného výkonu. Existujú však aj prípady podania vyššieho tanečného výkonu pri nadmernej stimulácii až v tranze.

Hlavnou zásadou psychologickéj prípravy je hľadisko prevencie predchádzania nepriaznivým psychickým stavom už počas tréningu. Tieto stavy sú obvykle vyvolané nedostatočnou psychickou adaptáciou tanečníkov na tréningové zaťaženie a súťažné podmienky. Pri psychologickom pôsobení môže tréner v spolupráci s psychológom používať celý rad rôznych prostriedkov a metód:

- verbálne, neverbálne, regulácia medziľudských vzťahov,
- meditácia, mentálny tréning, autogénny tréning, sugescia, hypnóza,
- joga, dychové cvičenia, strečingové cvičenia, masáž, spánok,
- racionálna životospráva.

Tanečný tréner v spolupráci s psychológom môže využívať rôzne **aktivačné prostriedky** a techniky (štartová apatia) na zlepšenie tanečného výkonu.

Z hľadiska pôsobenia trénera prichádzajú do úvahy nasledujúce prostriedky na zvýšenie aktivácie:

- dýchacie cvičenia - aktivačné dýchanie,
- cvičenia aktivácie vnútornej energie,
- napínanie svalových skupín,
- počúvanie rýchlej - dynamickej hudby,
- intenzívnejšia - švihová rozcvička,
- pokriky,
- poplieskanie až do miernej bolesti,
- dynamická masáž,
- nechať tanečníka/tanečný pár v kontakte s atmosférou tanečnej súťaže,
- nechať tanečníka/tanečný pár sledovať súperov,
- pracovať s predstavou výborného výkonu.

Relaxačné prostriedky a techniky na upokojenie (štartová horúčka):

- relaxačné dýchanie,
- upokojujúca masáž,
- počúvanie pokojnej hudby,
- strečing,
- pomalé, uvedomelé pohyby,
- samota, izolácia od atmosféry tanečnej súťaže,
- technika „o nič nejde“ (subjektívne zníženie významu tanečnej súťaže),
- technika „dáždnik“ (mať niekoho, kto ochraňuje tanečníka/tanečný pár pred okolím),
- relaxačné metódy (autogénny tréning, progresívna relaxácia, atď.).

Oblasti mentálneho tréningu

- Relaxácia - techniky na zvýšenie schopnosti uvoľniť sa duševne i telesne v akejkoľvek situácii. Ich zvládnutím sa tanečník dokáže rýchlo uvoľniť v priebehu súťaže alebo pri veľkom psychickom tlaku.

- Aktivácia - techniky, zamerané na schopnosť mobilizovať a aktivizovať duševnú a telesnú silu k maximálnemu výkonu v rozhodujúcej chvíli.
- Ideomotorický tréning - zameraný najmä na vizualizačné techniky, ktoré sú výborným doplnkom pri tréningu náročných pohybových zostáv.
- Modelovaný tréning - je špeciálna oblasť navykania si na psychicky náročné podmienky, pri ktorých sa využíva efekt adaptácie.
- Koncentračný tréning - koncentračné techniky zlepšujú funkcie pozornosti v dôležitých momentoch súťaže, najmä schopnosť odpútať sa od rušivých podnetov zvonka alebo prameniáciach z vlastného vedomia.
- Špeciálne mentálne a telesné cvičenia - repertoár techník, zameraný na dôkladnejšie vnímanie vlastného tela. Patria sem techniky, ktoré spájajú vysoký stupeň sebauvedomenia počas pohybových cvikov.
- Techniky sugescie a autosugescie - tieto techniky zlepšujú schopnosť tanečníka vnútorne sa pripraviť na blížiacu sa súťaž, upevniť si sebavedomie a upriamiť sa na kľúčové momenty výkonu. Pomáhajú tiež v období rekonvalescencie a urýchľujú návrat do športovej formy.

6.5 Kondičná príprava

Kondičná príprava v tanečnom športe je zložkou tanečného tréningu, ktorá je zameraná na vyvolanie adaptačných zmien v organizme tanečníka, predovšetkým na rozvoj pohybových schopností (kondičných a koordinačných). Je upriamená najmä na získanie pohybového a funkčného potenciálu tanečníka. Kondičná príprava sa považuje vo väčšine športových odvetví za nevyhnutnú podmienku na realizáciu ďalších zložiek športového tréningu na vyššej úrovni.

Úlohou kondičnej prípravy, je zabezpečiť zodpovedajúcu úroveň rozvoja všestranného pohybového potenciálu tanečníka, ktorý mu umožní osvojenie racionálnej tanečnej techniky a využitie osobnostných predpokladov na dosiahnutie vysokej úrovne tanečného majstrovstva. Kondičná príprava ďalej rozvíja energetický a funkčný potenciál tanečníka a systematicky pôsobí

v smere rozvoja všeobecných a špeciálnych pohybových schopností v súlade s požiadavkami tanečného výkonu (Moravec 2007).

Kondičná príprava sa v tanečnom športe realizuje väčšinou v tesnom spojení s technickou prípravou, s osvojovaním si a so zdokonaľovaním pohybových zručností, resp. tanečnej techniky. Kondičná príprava v tanečnom športe podmieňuje významne kvalitu, tempo a stabilitu osvojovaných tanečno-športových zručností (Lenárt 2002). V zhode so Šimonekom (2003) môžeme povedať, že popri ostatných zložkách športovej prípravy ako sú technická, taktická, teoretická, psychologická príprava, hrá kondičná príprava najdôležitejšiu úlohu, pretože je pre všetky športové činnosti rozhodujúcim determinantom. Jadro kondičnej prípravy v tanečnom športe tvorí rozvoj pohybových predpokladov tanečníka.

Podstatu kondičnej prípravy v tanečnom športe vidíme predovšetkým v rozvoji kondičných predpokladov, ktoré určujú nielen kvalitu, ale aj stupeň využitia koordinačných schopností. Analýza činností na tanečných súťažiach ukázala, že mnohé páry majú nedostatky v individuálnych technických predpokladoch, a práve na súťažiach tanečný pár nedokáže v premenlivých situáciách zvládnuť techniku optimálne a využiť to, čo si osvojil v tréningu vo svoj prospech. Príčinou môže byť, okrem iného, aj nedostatočne rozvinutá kondičná základňa tanečného páru resp. tanečníka. Tento náš poznatok potvrdzujú i Dařena - Odstrčil (2006), ktorí uvádzajú, že väčšina tanečníkov nemá dostatočnú kondíciu na to, aby vydržala podávať kvalitný výkon v trvaní 1,5 minúty, čo zodpovedá zaťaženiu v jednom tanci na tanečnej súťaži. Tanečný výkon má aj anaeróbny charakter, avšak aeróbna vytrvalosť umožňuje tanečným párom zniesť aj dlhodobú fyzickú záťaž v súťažiach. Pri nedostatočnej kondičnej pripravenosti je strata jemnej koordinácie v súťažnom tanci viditeľná a prejaví sa skôr, ako ju tanečníci pocítia. Tieto nedostatky možno odstrániť, ak sa súčasne s rozvojom techniky a tanečných zručností uskutočňuje aj cieľavedomý a systematický rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

• **Vytrvalostné schopnosti** sú spájané so schopnosťou dlhotrvajúco vykonávať pohybovú činnosť na určitej úrovni intenzity bez zníženia jej efektívnosti. S predlžovaním času trvania danej činnosti jej intenzita zásadne klesá a naopak, v kratšom časovom úseku je možné vykonať pohybovú činnosť vyššou intenzitou. V závislosti od času trvania pohybovej činnosti a jej intenzity sa odlišujú energetické požiadavky a spôsoby ich zabezpečovania. Vytrvalostné schopnosti sa opierajú predovšetkým o aktiváciu aeróbného energetického systému. Podľa Kasu (2000) závisia najmä od funkčnej kapacity srdcovo-cievneho systému a ich úroveň rozhoduje o úrovni športového výkonu a možnostiach zvyšovania objemu tréningového zaťaženia v športovej príprave. Len na základe jej optimálnej úrovne sa môže športový výkon dosahovať aj v anaeróbnom pásme. Významnú pozíciu má laktátový energetický systém pri krátkodobej ale aj pri strednodobej vytrvalosti (Laczo 2007). Laczo (2007) ďalej rozdeľujeme vytrvalosť podľa dĺžky trvania na:

- krátkodobú - 35 s až 2 min.,
- strednodobú - 2 až 10 min.,
- dlhodobú I. - 10 až 35 min.,
- dlhodobú II. - 35 až 90 min.,
- dlhodobú III. - 90 až 360 min.,
- dlhodobú IV. - 360 a viac min.

Základom všeobecnej telesnej zdatnosti, a tým aj individuálnej kondície, je aeróbná vytrvalosť. Intenzita pohybu tanečného páru je v priebehu súťaže čo najvyššia a v podstate neklesá. Počas dlhšie trvajúceho časového obdobia na súťaži však musí byť udržiavaná. Je to náročné z hľadiska aeróbnej kapacity organizmu tanečníka, ktorý musí byť na takúto záťaž v priebehu tanečnej prípravy systematicky pripravovaný. Úroveň aeróbnej vytrvalosti determinuje objem tréningového zaťaženia v tanečnej príprave párov ako i kvalitu predvedenia súťažných tancov v náročných niekoľko hodinových súťažných kolách, kedy do výkonu vstupuje dlhodobá vytrvalosť. Vo finálovom kole, kedy páry zväčša tancujú všetkých päť súťažných tancov za sebou s minútovou

prestávkou medzi jednotlivými tancami, zohráva dôležitú úlohu vytrvalosť strednodobá.

V jednotlivých tancoch (Chren 2005) dosahujú tanečníci v súťaži hodnoty aj nad 190 pulzov za minútu a viac, čím prezentujú, že ich výkony sa pohybujú v anaeróbnej zóne.

Anaeróbna vytrvalosť obsahuje krátkodobú vytrvalosť, vytrvalosť v rýchlosti a vytrvalosť v sile s modifikáciou predchádzajúcich dvoch foriem. Krátkodobá vytrvalosť má v tanečnom športe najväčšie zastúpenie vzhľadom na dĺžku trvania jednotlivých tancov, ktorá sa pohybuje v rozpätí od 1,5 až 2 minúty. Najdôležitejším znakom krátkodobej vytrvalosti je prevažne anaeróbny spôsob uvoľňovania energie s aktivizáciou laktátového systému.

Vytrvalosť v rýchlosti patrí do vytrvalostných schopností. Tanečné páry vo vytrvalostno-rýchlostnom tréningu môžu tancovať jednotlivé tance za sebou ako na súťaži alebo viackrát po sebe s minimálnym oddychom medzi jednotlivými tancami a kolami. Takýto tréning sa nazýva competition practise. Pozostáva z posilňovacích cvičení na dané svalové skupiny a samotných štandardných alebo latinskoamerických tancov.

- **Silové schopnosti** sú u tanečníkov nevyhnutné. Každé premiestnenie tela v priestore je podmienené adekvátnou silou svalov. Veľkosť sily závisí od odporu vonkajších síl. Z komplexu silových schopností je potrebné rozvíjať silu statickú, ktorá sa prejavuje pri udržaní vlastného tela alebo tela partnera pri statických ale i labilných polohách partnerky. Dôležitá je predovšetkým sila dolných končatín, sila chrbtového svalstva a brušných svalov. Chrbtové svalstvo a svaly brucha tvoria tzv. posturálne svaly (svalový korzet), ktoré sú rozhodujúce pri správnom držaní tela tanečníkov pri tanečnej technike a rovnováhe (Ivanič 2002). Dynamická sila sa prejavuje pohybom hybného systému alebo jeho častí - podstatou je izotonická, auxotonická alebo excentrická kontrakcia. Jej pôsobením dochádza k zrýchľovaniu alebo spomaľovaniu pohybov, čo je dôležité pri zmene dynamiky tanca alebo figúry. Rýchla dynamická sila sa prejavuje pri opakovaných viacnásobných cvičeniach, vykonávaných s relatívne veľkým vonkajším odporom so snahou o vysokú

frekvenciu a rýchlosť (Štefanovský et al. 2012). Z dynamických síl je dôležitá výbušná sila dolných končatín. Odrazová vytrvalosť a výbušnosť dolných končatín sa využíva hlavne pri skokoch, obratoch a kopoch, čo môžeme pozorovať hlavne v tancoch jive, quickstep alebo paso-doble. Pri rýchlych tancoch, kde sú niektoré figúry založené na väčšej zložitosti a počte pohybov, je rýchlostno-silová schopnosť limitujúca.

- **Rýchlostné schopnosti** sa v tanečnom športe prejavujú ako rýchlosť pohybových aktov, ktoré vždy podmieňujú nielen rýchlostné, ale aj iné schopnosti, ako napr. silové, koordinačné a vytrvalostné. Z pohľadu niektorých tancov je tiež zaujímavá acyklická frekvenčná rýchlosť, ktorú charakterizuje úsilie o vykonanie čo najväčšieho počtu pohybových cyklov v určenom čase - napr. kopy v tanci jive.

- **Pohyblivosť** má osobitné postavenie v štruktúre pohybových schopností. Niektorí autori zaraďujú pohyblivosť medzi kondičné schopnosti, iní medzi koordinačné alebo medzi zmiešané kondično-koordinačné schopnosti. V súčasnosti ju domáci i zahraniční autori uvádzajú ako samostatnú pohybovú schopnosť, ktorú determinuje elasticita svalov a pohyblivosť v kĺboch (Strešková 2005b). Rozlišujeme aktívnu a pasívnu pohyblivosť. Pri rozvoji pohyblivosti je treba vychádzať z toho, že zvýšenie pasívnej pohyblivosti je spojené so zvýšením potenciálu aktívnej pohyblivosti (Strešková 2003). Pohyblivosť je jedným z determinujúcich faktorov, ovplyvňujúci tanečný výkon páru. Dovoľuje mu zvýšiť úroveň technického i estetického predvedenia tanečných figúr a pohybov, ktorých rozsah predstavuje najdôležitejšiu zložku ich hodnotenia. Rozsah pohybu chrbtice a dolných končatín partnera i partnerky sa prejavuje v rôznych tanečných figúrach a líniiach, čo nachádza odozvu i v reakcii divákov.

Na základe vlastných dlhoročných skúseností zo svetových súťaží a zo športovej prípravy tanečných párov si dovoľujem tvrdiť, že väčšina trénerov využíva na rozvoj kondície tanečníkov iba tanečné prostriedky.

Kondíciu môžeme tancom síce zvýšiť, ale iba do určitej úrovne. Pre vrcholové tanečné páry svetovej úrovne je takto získaná kondícia nedostatočná. Myslím si však, že ak na zlepšenie kondičných schopností použijeme iné prostriedky, ako len tanečné, nárast individuálnej ako i párovej kondície bude vyšší. Ten sa v konečnom dôsledku môže prejavíť v ľahkosti predvedenia súťažnej zostavy v jednotlivých latinskoamerických a štandardných tancoch aj po viacerých tanečných kolách.

6.6 Koordinačná príprava

Kým kondičné pohybové schopnosti kladú vysoké požiadavky na funkčné systémy organizmu (srdcovo-cievny, nervovo-svalový, dýchací, hormonálny, enzymatický) a na energetické zdroje tanečníkov, koordinačné pohybové schopnosti sú podmienené predovšetkým úrovňou analyzátorov (sluchového, zrakového, vestibulárneho, kinestetického) a centrálnym nervovým systémom. Koordinačné schopnosti spolu s technikou patria k limitujúcim faktorom tanečného výkonu. Dobre rozvinuté koordinačné schopnosti ovplyvňujú tempo motorického učenia, a tým i presnosť osvojenia si techniky (Strešková 2005a). Každý šport má na koordinačné schopnosti svoje špecifické požiadavky, ktoré treba nevyhnutne v športovej príprave rešpektovať. Výskumy a tréningová prax potvrdzujú, že úroveň koordinačných schopností možno systematickým a racionálnym tréningom podstatne zvýšiť. Svedčí o tom značný progres v koordinačne náročných športoch, ako sú športová gymnastika, krasokorčuľovanie, tanečný šport a pod., v ktorých sa v posledných rokoch realizovali technické výkony nezvyčajnej náročnosti, ktoré predchádzajúce generácie nepoznali (Šimonek 2003).

- **Reakčná schopnosť** je schopnosť nielen rýchlo začať, ale aj realizovať krátkotrvajúcu pohybovú činnosť maximálnej intenzity na zadaný signál (Doležajová, Lednický 2002). V tanečnom športe má reakčná schopnosť hlavné zastúpenie pri vedení partnerky. Je to schopnosť partnerky, presne a včas reagovať na impulzy partnera, ktoré jej dáva počas vedenia. Táto schopnosť

je úzko prepojená s rytmickou schopnosťou, keď partner musí dávať impulzy v správnom časovom predstihu pred úderom v hudbe tak, aby naň partnerka dokázala v správnom okamihu zareagovať a aby spoločne tancovali v rytme. Rozlišujeme dva druhy reakcie (jednoduchá, zložitá reakcia) i rôzne podnety, po ktorých reakcia nasleduje: zvukový (akustický), zrakový (optický), dotykový (taktilný) signál. Všetky tri formy podnetu reakcie sú zastúpené aj v tanečnom športe. Najviac používaným je dotykový signál. Vedenie v páre môže byť aktívne alebo pasívne. Aktívne vedenie predstavuje schopnosť prenosu impulzu do pohybu z vlastného pohybového centra do tela partnerky. Pasívne viesť, znamená poukázať na voľný priestor naklonením alebo točením tela alebo jeho napnutím alebo uvoľnením vo vertikálnom smere. Muž správnym vedením poskytuje žene informáciu, dotykový signál, kedy, kam a typ akcie, na ktorú žena reaguje (Komora 2002). Telo muža musí byť prepojené s rukou, jeho ruka s rukou ženy a ruka ženy s jej vlastným telom. Ak muž vykoná pohyb telom, uvedie do pohybu aj telo partnerky. Partnerka vykonáva pohyb s malým oneskorením pretože reaguje na partnerove vedenie. Čas reakcie trvá krátko, ale existuje. Rýchlosť reakcie podmieňujú aj ďalšie faktory, ako vek, pohlavie, rozcvičenie, získané skúsenosti, únava a pod. Cvičenia na rozvoj rýchlosti reakcie v tanečnom športe je potrebné realizovať v meniacich sa podmienkach hudby a priestoru.

- **Rytmická schopnosť** vyžaduje dodržať určitý rytmus pohybov. Realizovať v pohybovej činnosti vlastný vnútorný rytmus alebo vykonávať pohyby v súlade so zadaným vonkajším rytmom je schopnosť, ktorá napomáha pri dosahovaní kvalitných športových výkonoch. Ide o schopnosť čo najpresnejšie reagovať na rytmické podnety a je jednou z koordinačných schopností, ktorá je uvádzaná u viacerých autorov ako druhá najdôležitejšia, a ktorá sa významne podieľa na konečnom výkone (Strešková 2005b). V tanečnom športe ide väčšinou o vnímanie zadávaného akustického rytmu, ktorý sa prenáša do pohybovej činnosti. Uplatňujú sa tu rytmické obmeny pohybov, nečakané zastavenia pohybu, niekoľkonásobné rotácie, ale vždy ide o tancovanie na určitý rytmus. Rytmická schopnosť je pre tanečníkov nevyhnutným

predpokladom. Tanečný pár musí v danom rytme predviesť plynulý a estetický pohyb. Čím má tanečník vyššiu výkonnostnú triedu, tým by mala byť lepšia aj jeho schopnosť tancovať, predviesť plynulejší pohyb na zložitejšie rytmické reťazce (Lenárt 2002). Rytmus vzniká členením toku energie do časových úsekov rovnakých alebo rozličných dĺžok. Toto členenie sa stáva viditeľným v rôznych telesných úrovniach alebo v priebehu vytvárania potrebného bodu opory. Pod pojmom „dodržiava základný rytmus“ sa rozumie, že pár urobí krok v predpísanom časovom úseku a v správnom časovom pomere jednotlivých krokov (Štiavnický 2004).

- **Rovnováhová schopnosť** má základný význam pre všetky pohybové činnosti v športe. Je to jedna z koordinačných schopností, ktorú môžeme systematickým a správne zameraným tréningom podstatne zlepšiť. Je to schopnosť, zachovať rovnováhu tela, prípadne ju obnoviť ak dôjde k jej narušeniu. Úroveň rovnováhy a fixáciu polohy tela podmieňuje úroveň trénovanosti vestibulárneho analyzátoru a sila posturálnych svalov. V tanečnom športe, tak ako v iných športoch, ovplyvňuje udržanie rovnováhy veľkosť plochy opory. Výkon tanečných párov je prezentovaný na zúženej ploche opory, pretože tanečníci a tanečnice tancujú v topánkach s opätkami. Podiel rovnováhovej schopnosti v tanečnom športe je významný. Pre latinskoamerické ako aj pre štandardné tance je dôležitá spoločná rovnováha páru ako celku. Pri realizácii rôznych tanečných figúr a variácií využívajú tanečníci rovnováhu vlastného tela, ktorej úspešné zvládnutie je predpokladom kvalitnej vzájomnej, párovej rovnováhy. Tanečný pár v štandardných tancoch je v tesnom telesnom kontakte. V latinskoamerických tancoch je tanečný pár v telesnom kontakte prostredníctvom paží a rúk. Už pri drobnom vychýlení vlastnej rovnováhy, dochádza k narušeniu párovej rovnováhy. Zmeny smeru pohybu tanečníka/tanečného páru vznikajú narušením telesnej protiváhy (counter balance), odrazom, pretočením, podtočením, prípadne vykývnutím a pod. V tanečnom športe sa využíva statická ako aj dynamická rovnováha.

Statická rovnováha je charakterizovaná ako schopnosť udržať telo v určenej pokojovej polohe. Udržanie tela alebo jeho častí v jednej polohe nemožno

chápať ako absolútnu nehybnosť, ale ako neustály návrat či kolísanie okolo ideálnej dráhy alebo bodu. Správnu rovnováhu je možné spozorovať na vonkajšom vzhlade páru (siluete) pri funkčnom porovnaní všetkých telesných častí k nasledujúcemu pohybu. Statickú rovnováhu tanečníci využívajú hlavne v statických polohách, výpadoch a výponoch.

Dynamická rovnováha je schopnosť, spočívajúca na pocite zrýchlenia a získava zvláštny význam v športoch, v ktorých musí športovec realizovať veľké a často rýchle zmeny polôh. Doležajová a Lednický (2002) charakterizujú dynamickú rovnováhu ako schopnosť udržať a obnoviť rovnováhu po rozsiahlych a často rýchlych zmenách polôh pohybu. Dynamická rovnováha je pre tanečníkov dôležitá z hľadiska vykonávania rotácií a viacnásobných rotácií, kedy je žiaduce zastaviť telo po rotácii a zotrvať v statickej polohe bez vychýlenia a narušenia stability postoja. Taktiež sa prejavuje pri presune tela z jednej polohy do druhej. Dynamická rovnováha sa v tanečnom športe vyskytuje vo vertikálnych, horizontálnych a rotačných pohyboch. Dynamická rovnováha vzniká uvoľnením energie akejkoľvek statickej rovnováhy s odpovedajúcim účinkom pretvárania tejto energie na ďalšiu formu (Štiavnický 2004).

- **Kinesteticko-diferenciačná schopnosť** je v tanečnom športe chápaná ako schopnosť ovládať, realizovať a diferencovať pohyby hlavy, paží, rúk, trupu, dolných končatín a chodidiel pri koordináčne náročnom pohybe v časových, priestorových a silových parametroch. Pre tanečníka/tanečný pár je dôležité koordinovať a správne izolovať jednotlivé časti tela počas tanca, pri správnom technickom predvedení náročných tanečných figúr v súlade s hudobným sprievodom na daný rytmus tanca.

- **Priestorovo-orientačnú schopnosť** nazýva Strešková (2005b) "pocit pre priestor". Je to schopnosť rýchlo a správne určiť svoje postavenie v priestore. Základom tejto schopnosti je podľa Měkotu a Novosada (2005) príjem a spracovanie predovšetkým optických ale aj kinestetických informácií.

Svoje nezastupiteľné miesto má v tanečnom športe, v ktorom ide o schopnosť rýchlo určiť a adekvátne zmeniť svoje postavenie a pohyb tela v priestore, postavenie partnerky, partnera a reagovať správne svojim pohybom na ostatné tanečné páry na tanečnom parkete. Priestorovo-orientačná schopnosť umožňuje tanečníkom rýchlo sa orientovať v každej situácii, reagovať a koordinovať svoje pohyby v súlade s aktuálnymi tanečnými úlohami. V tanečnom športe vstupuje do popredia orientácia na parkete alebo „parketová múdrosť“ - floorcraft. Parketová múdrosť, je schopnosť tanečného páru efektívne využívať voľný priestor na realizáciu vlastnej tanečnej choreografie na tanečnom parkete. Nerušene predvádzať svoj tanečný výkon medzi ostatnými tanečnými párami, pričom tanečný pár neporuší smer tanca. Správna orientácia na tanečnom parkete umožňuje tanečnému páru vyhýbať sa kolíziám s inými párami a plynule pokračovať v tanci, ak k prípadnej kolízii dôjde. Tanečný pár s dobrou priestorovou orientáciou na tanečnom parkete, je schopný správne choreograficky reagovať na novovzniknuté situácie a podľa možností plynule a racionálne ďalej pokračovať vo vlastnej tanečnej zostave.

7 RIADENIE A ORGANIZÁCIA TRÉNINGOVÉHO PROCESU V TANEČNOM ŠPORTE

Riadenie tréningového procesu v tanečnom športe je prevod zložitého dynamického systému (tanečníka, tanečného páru) z jedného stavu do druhého cestou ovplyvňovania jeho premenných (kondičná, technická, taktická, teoretická, psychologická pripravenosť, bioenergetická, biomechanická adaptácia, atď.). Systém riadenia športového tréningu predpokladá existenciu:

- riadiaceho (tréner) a riadeného systému (tanečník),
- priamej väzby, po ktorej idú povely na činnosť riadenému systému od riadiaceho systému,
- spätnej väzby, na základe ktorej sa získavajú informácie o stave riadeného systému,
- dostatočného množstva kvalitných informácií po dráhach priamej a spätnej väzby, ktoré znižujú neistotu a neurčitosť správania sa systému športového tréningu.

Úlohou tanečného trénera je:

- riadiť, organizovať a plánovať tréningový a súťažný proces tanečníkov,
- vo výchovno-edukačnom procese formovať tanečníkov a tanečné páry z psychologického hľadiska, sprostredkovať im poznatky o športovom tréningu, súťažení, motivovať ich k dosahovaniu lepších tanečných výkonov primerane ich schopnostiam a možnostiam.

Riadenie tréningového procesu zahŕňa:

- **prípravnú fázu - plánovanie,**
- **realizačnú fázu,**
- **inovačnú fázu.**

PRÍPRAVNÁ FÁZA zahŕňa plánovanie tréningového procesu. V rámci prípravnej fázy je dôležité vytýčenie krátkodobých a dlhodobých cieľov v tréningovom procese a vypracovanie harmonogramu súťaží prípravných (bodovacie súťaže, vystúpenia, súťaže na pozvanie), kontrolných (Slovenský pohár, medzinárodné súťaže IDSF Open, IDSF International Open) ako aj hlavných (Majstrovstvá SR, Majstrovstvá Európy a sveta) počas tanečnej sezóny. Východiskom v tejto etape plánovania tanečného tréningu je poznanie:

- aktuálneho stavu tanečníka ako riadeného systému, úroveň tanečnej výkonnosti, trénovanosti, poznanie informácií o absolvovanom tréningovom zaťažení,
- modelu dlhodobej športovej prípravy, ktorý by mal zabezpečiť kontinuálny rast tanečníkov:
 - prognóza (predvídanie) tanečného výkonu,
 - poznanie štruktúry športového výkonu v tanečnom športe a jej genézy,
 - poznanie vývinových vekových zákonitostí a prognózy možností rozvoja faktorov určujúcich tanečný výkon a zmien stavov trénovanosti,
 - prognóza cieľovej situácie, modelové charakteristiky vrcholového tanečníka, ktorý by tento predpokladaný výkon bol schopný dosiahnuť,
 - prognóza obsahu a zvyšovania tréningového zaťaženia, regenerácie a podmienok komplexného zabezpečenia tanečného tréningového procesu.
- počtu tréningových podnetov/jednotiek v týždni:
 - tanečné tréningy – latinskoamerická tance, štandardné tance,
 - doplnkové tréningy – klasický tanec, jazzový tanec.
- dávkovania tréningového zaťaženia pomocou nasledujúcich ukazovateľov:
 - obsah - kondičný, technický, taktický, psychický, teoretický,

- tréningové prostriedky - cvičenia všeobecné (posilňovanie, power joga, pilates, atď.), špeciálne tanečné a súťažné (competition practice),
- charakter - rýchlostný, silový, vytrvalostný, koordinačný, rýchlostno-silový,
- druh tréningu - objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť,
- rozsah zaťaženia:
 - o malé (30 - 50 %),
 - o stredné (51 - 70 %),
 - o veľké (71 - 85 %),
 - o submaximálne a maximálne (86 - 100 %),
 - o supramaximálne – pomocou druhej osoby - tréner (nad 100 %).
- vytýčenia dní na regeneráciu a odpočinok:
 - pasívna (odpočívanie, spánok) a aktívna (cyklistika, klus, plávanie) regenerácia,
 - kompenzačno-relaxačné cvičenia, regeneračný beh vo vode,
 - racionálna výživa, pitný režim, doplnenie tekutín, minerálov a vitamínov,
 - rozličné druhy masáží, vodných procedúr, saunovanie, elektro-fyzikálne a balneologické procedúry, rehabilitačné cvičenia, farmakologické prostriedky.

Zostavenie tréningového plánu je iba jednou stránkou úspešného riadenia tréningového procesu. Tanečný výkon chápeme z hľadiska jeho príčinného objasňovania ako aktuálny prejav vnútorného stavu tanečníka. Vnútorný stav tanečníka sa mení predovšetkým vplyvom zámerného tréningového pôsobenia (niekedy aj náhodných vonkajších podnetov).

REALIZAČNÁ FÁZA je druhou veľmi dôležitou fázou riadenia tréningového procesu, ktorá pozostáva z nasledujúcich častí:

- **riadiace tréningové pôsobenie,**
- **získanie informácií o zmenách aktuálneho stavu tréningovanosti tanečníka,**
- **korigovanie tréningového pôsobenia.**

Riadiace tréningové pôsobenie

V tejto etape tanečný tréner v zhode s projektovou prípravou, resp. plánom tréningového procesu z I. prípravnej fázy, bezprostredne určuje tréningové podnety, vyberá rozličné prostriedky, metódy, navodzuje situácie a určuje podmienky, v ktorých tréningová činnosť prebieha. Dávkuje tréningové zaťaženie, usmerňuje postoje a záujmy tanečníkov, motivuje ich k aktívnemu zapájaniu sa do tréningovej činnosti. Tréner neustále sleduje pohybovú činnosť tanečníka, usmerňuje ju na základe reakcií tanečníka na tréningové zaťaženie a zadané úlohy. Tanečný tréner získava informácie o výkonnosti tanečníkov, pozorovaním, nahrávaním pomocou kamerového zariadenia, evidovaním tréningového zaťaženia (zvládnuté tanečné figúry, krokové variácie, technické požiadavky, špeciálna tanečná vytrvalosť) a vyhodnocuje efektivitu tréningového pôsobenia. V tejto etape tréningového procesu je veľmi dôležitá efektívna verbálna i neverbálna komunikácia medzi trénerom a tanečníkmi, pozitívny prístup trénera k tanečníkom, načúvanie tanečníkov a rešpektovanie autority trénera a jeho požiadaviek.

Získanie informácií o zmenách aktuálneho stavu tréningovanosti tanečníka

Tanečný tréner môže efektívne riadiť tréningový proces iba vtedy, ak má k dispozícii dostatočné množstvo objektívnych informácií o zmenách stavov tréningovanosti tanečníka, ktoré nastávajú vplyvom tréningového pôsobenia. V minulosti bola táto oblasť riadenia tréningového procesu v tanečnom športe zanedbávaná. Príčiny mohli byť rôzneho pôvodu. Nedostatok odborníkov a vedomostí v príslušnej oblasti športu, absencia počítačových zariadení, nedostatočný záujem. Súčasnú požiadavku tanečného športu na tanečníkov sú

však natoľko náročné, že bez sledovania, vyhodnocovania a diagnostikovania trénovanosti tanečníkov nie je možné dosahovať maximálne tanečno-športové výkony. Hlavnou úlohou v tejto oblasti tréningového procesu je diagnostikovanie trénovanosti (trainability) tanečníkov. Na hodnotenie kondičnej, technickej, taktickej, funkčnej trénovanosti, teoretickej a psychickej pripravenosti sa využíva celý rad diagnostických metód a postupov:

- **kondičná trénovanosť**: pomocou motorických testov (napr. test rovnováhy - plameniak, tanierový tapping, predklon s dosahovaním v sede, skok do diaľky z miesta, ľah - sed za 30s, člnkový beh 10x5m, vytrvalostný člnkový beh, Jacíkov test),
- **technická trénovanosť**: pozorovanie, testovanie pohybových zručností, biomechanická analýza techniky tanečného pohybu,
- **taktická a teoretická pripravenosť**: rozhovor, kontrolné otázky a skúšky,
- **funkčná trénovanosť**: vyšetrenia na špeciálnych ergometroch (VO_2max , laktát v krvi, stanovenie ANP - anaeróbny prah - Conconiho test, záťažové testy na bicyklovom ergometri - bežiacom páse, Ruffierová skúška, Step - test, ortostatická skúška, výskokový ergometer),
- **psychická pripravenosť**: osobnostné dotazníky (motivácia).

Korigovanie tréningového pôsobenia

Tanečný tréner, ako aj zverenec/tanečník si pri tréningu neustále kladú otázku, či aplikované tréningové zaťaženie/úloha, zadanie, vedie k požadovaným zmenám trénovanosti a tým aj k zvyšovaniu tanečno-športovej výkonnosti. Spätné informácie, či už prichádzajú zvonka alebo zvnútra organizmu, majú zmysel iba vtedy, ak pomáhajú trénerovi pri regulácii tréningového pôsobenia. Tento neobyčajne zložitý systém riadenia tréningového procesu sa nedá zužovať iba na odstraňovanie chýb. Vyžaduje si aj prijímanie najvhodnejších rozhodnutí spomedzi množstva možných riešení. Mnohé moderné programy otvárajú v súčasnosti nové možnosti pre objektivizáciu rozhodovania trénera pri korigovaní a individualizácii

prebiehajúcich tréningových činností. Proces motorického učenia obohacujú takto tri druhy informácií:

- **základné (vlastné)**, prichádzajúce z vnútorného okruhu (receptorov, šliach a väzov), informujú o skrátení, predĺžení, napätí, uvoľnení svalov, o rýchlosti, zrýchlení, o sile, vzájomnom položení častí tela, presnosti v čase a priestore. Tieto informácie sú doplňované o ďalšie z receptorov kože, zraku, sluchu a vestibulárneho aparátu,
- **doplňujúce**, prichádzajúce zvonku od trénera, ktoré o tanečníkovi získava prevažne zrakom, a preto sú značne subjektívne a týkajú sa viac kvalitatívnej stránky pohybu. V súčasnosti sa vo vrcholovom športe pomerne úspešne darí pri využití rozličných metód poskytovať športovcom aj efektívnejšie a objektívnejšie informácie,
- **okamžité alebo rýchle priebežné informácie** prichádzajú predovšetkým z vnútorného okruhu regulácie, resp. základných informácií tak, že ich prenesieme vo forme zrozumiteľných kódov na vonkajší okruh regulácie a dostanú charakter doplňujúcej informácie. Napr. tanečník, pomocou meracieho zariadenia (sporttester, rôzne elektródy napojené na telo tanečníka z meracieho zariadenia) dostáva informáciu o najefektívnejšom rozložení úsilia počas tancov v jednotlivých tanečných kolách. Týmito zásahmi možno minimalizovať podanie nepresnej informácie zo strany trénera, navoliť vhodné korekcie, a tým aj zefektívniť tréningový proces.

INOVAČNÁ FÁZA je treťou fázou tréningového procesu. Pri inovácii riadenia tanečného tréningu sa priebežne alebo s určitým časovým odstupom využíva informačný systém uloženia i spracovania všetkých dostupných informácií o tréningu, ktoré sa týkajú najmä evidencie tréningového zaťaženia, zmien stavov trénovanosti, tanečno-športovej výkonnosti. V rámci fungujúceho informačného systému nestačí iba evidovať tréningové a súťažné zaťaženie, ale vhodnými postupmi v stanovených časových obdobiach aj vyhodnocovať jeho účinnosť a prijímať vhodné operatívne rozhodnutia na zmeny tréningového

pôsobenia. Pri zostavení nového plánu, po ktorom nasleduje jeho realizácia, vychádzame zo starého plánu a snažíme sa cyklicky o integráciu všetkých nových poznatkov a o využívanie moderných prostriedkov pri riadení tanečného tréningu.

Dokumentáciou v širšom slova zmysle označujeme súhrn všetkých podstatných informácií o tréningovom procese a o výsledkoch tanečnej činnosti. Základom evidencie je zaznamenávanie zrealizovaného tréningového a súťažného zaťaženia, resp. iných vplyvov okolia. Zodpovedný prístup trénera (tanečníka) k tréningu preto predpokladá, že sa snaží zhromaždiť dostatočné množstvo informácií o druhu a veľkosti zaťaženia, aby ich mohol využiť pri vyhodnotení tréningového efektu. Iba kvantitatívne vyjadrené tréningové zaťaženie umožňuje spätne analyzovať dosiahnuté výsledky a odstraňovať prípadné chyby v tréningu. Evidencia v individuálnych športových odvetviach ako je tanečný šport sa realizuje pomocou všeobecných a špeciálnych ukazovateľov:

- **všeobecné ukazovatele** - počet tréningových dní, počet tréningových jednotiek, celkový čas tréningového zaťaženia, počet dní zdravotnej neschopnosti, počet redukovaných tréningov zo zdravotných dôvodov, počet súťaží a čas venovaný regenerácii,
- **špeciálne ukazovatele** - pomocou ktorých sa eviduje a vyhodnocuje objem a sčasti miera špecifickosti a intenzita tréningového zaťaženia rozhodujúcich tréningových prostriedkov.

Bezpečnostné zásady pri tréningu a v súťaži

Pri tréningu:

- pitný režim,
- správne a opatrné vykonávanie pohybu, aby neprišlo k predčasnemu opotrebovaniu kĺbov poprípade k zraneniu,
- zahriatie pred samotnou tréningovou jednotkou,
- po tréningu je nevyhnutné vykonávať strečingové cvičenia - naťahovanie zaťažovaných svalov,

- kvalita parketu - čistota, používať pomocné doplnky (ricínový olej deň pred tréningom, súťažou, na tréningu je možné posypať parket voskom) proti prílišnému šmýkaniu sa na parkete - nebezpečenstvo pádov, vyklbenia členkového, kolenného kĺbu, atď.,
- pri tréningu simulovanej súťaže, ak je malý parket, je potrebné vytvoriť viac skupín, aby nedošlo k nežiadúcim zrážkam medzi pármami,
- obmedziť alebo zakázať rôzne módné doplnky ako retiazky, náramky, prstene, atď.,
- prísne zakázané je počas tréningu žuvať žuvačku - nebezpečenstvo zabehnutia a dusenia sa,
- individuálny prístup si vyžadujú tanečníci, ktorí sú zdravotne oslabení - z hľadiska bezpečnosti ich nezaťažujeme rovnako ako zdravých jednotlivcov, je potrebné mať potvrdenie od lekára, že daný tanečník môže vykonávať tanečný šport,
- tréner má byť oboznámený so zdravotným stavom tanečníka.

V súťaži:

- pitný režim,
- je potrebné si vytvoriť dostatok rezervných tekutín,
- podávať hlavne čistú vodu, radšej častejšie a v menších dávkach, poprípade športové nápoje, ktoré nesmú pôsobiť dráždivo na tráviaci systém,
- strečing, zahriatie, roztancovanie,
- prísny zákaz konzumácie nepovolených podporných látok,
- zákaz používania šperkov a ostrých módných doplnkov,
- vyhnúť sa zrážkam a zraneniam,
- používať výživové doplnky proti kŕčom - magnézium, kalcium, atď.
- príprava tanečnej obuvi pred súťažou proti pošmyknutiu.

8 OSOBNOSŤ TRÉNERA V TANEČNOM ŠPORTE

Tanečný tréner ako osoba zastáva v riadení tréningového procesu rozhodujúce postavenie. Zo systému riadenia tréningu, zložitosti obsahu, z veľkého množstva možností riešených úloh ako aj z tvorivých prístupov vyplýva, že požiadavky na schopnosti a vlastnosti tanečného trénera sú veľmi vysoké. Práca tanečného trénera je nielen náročná, ale má aj svoje špecifiká. Pre úspešné riadenie tanečného tréningu sa od trénera vyžaduje:

- vzťah k tanečnému športu a k športu ako takému,
- všeobecné a odborné vzdelanie,
- zodpovedajúce skúsenosti (z tanečného odvetvia ale i životné),
- vlastnosti a schopnosti charakterizujúce hlavné rysy osobnosti trénera,
- celkový osobnostný profil, ktorý by mal byť vzorom pre deti a mládež,
- vysoká úroveň občianskej a športovej morálky,
- charakter, zásadovosť, zmysel pre spravodlivosť, tolerancia,
- jednanie v duchu fair play,
- húževnatosť, cieľavedomosť, rozhodnosť, samostatnosť, prispôsobivosť, tvorivosť, sociálne cítenie.

Súbor týchto predpokladov môže vytvoriť určitý všeobecný model profilu tanečného trénera, ku ktorému sa často pridružujú aj ďalšie predpoklady, vyskytujúce sa u úspešných trénerov. K nim patrí predovšetkým:

- tendencia k vodcovstvu,
- pevný charakter a dominancia,
- emočná stabilita, odolnosť voči stresom,
- sebaovládanie, pohotové riešenie daných situácií,
- snaha o presadenie,
- schopnosť dosahovať stanovené ciele,
- zmysel pre prax a organizačné schopnosti.

Každý tanečný tréner dlhodobo pôsobiaci v tanečnom športe sa formuje a vyvíja v osobnosť s určitými všeobecnými a individuálnymi znakmi. Tanečný tréner sa tak postupne vyvíja v určitý „trénerský typ“. Typológia trénerov je značne rôznorodá. Napriek tomu sa dajú posudzovať tri typy trénerov:

- autoritatívny,
- empirický (vedecký),
- racionálny (živelný).

Vyhranené typy trénerov sa vyskytujú len ojedinele. Vo väčšej miere sa každý tréner k týmto rovinám viac či menej približuje. Okrem trénerských typov môžeme hovoriť aj o trénerských štýloch.

Trénerský štýl určuje trénerove rozhodnutia, týkajúce sa technických a taktických zručností, ktorými bude tréner svojich zverencov učiť, ako bude organizovať tréningový a súťažný proces, aké metódy použije pre udržanie zdravej komunikácie v tanečnom páre a medzi skupinou tanečných párov. Väčšina trénerov sa prikláňa k jednému z troch trénerských štýlov:

- **autoritatívny štýl (diktátor),**
- **submisívny štýl (plniaci príkazy),**
- **kooperatívny štýl (učiteľ).**

Autoritatívny štýl (tréner diktátor)

Tréner „diktátor“ uplatňuje v tréningu len vlastné rozhodnutia. Úlohou tanečníka je jednoducho plniť trénerove príkazy. Akceptovateľným predpokladom tohto prístupu k tanečníkom sú trénerove vedomosti a skúsenosti z dlhoročnej praxe. Tréner zverencom udáva presné pokyny, čo majú robiť a čo nie. Niektorým trénerom pomáha autoritatívny štýl práce prekrývať svoje pochybnosti o vlastných schopnostiach. Autoritatívny tanečný tréner nedovolí svojim zverencom diskutovať, vyhýba sa vysvetleniu tréningových postupov. Autoritatívny štýl môže byť efektívny v prípade, že víťazstvo je trénerovým primárnym cieľom a jeho autorita nepodryva motiváciu jeho zverencov. Tanečníci môžu stratiť duchovnú motiváciu, tancujú

a trénujú len preto, aby ich tréner pochválil alebo preto, aby si trénera nenahnevali. Týmto štýlom tréneri do istej miery znemožňujú tanečníkom tešiť sa z tanca. Všetky úspechy tanečného páru aj párov v skupine sú pripisované trénerovi a nie tanečníkom. Tréneri našťastie na všetkých úrovniach svojho pôsobenia postupne zisťujú, že autoritatívny štýl je väčšinou pri práci so súčasnými tanečníkmi najmenej efektívny. Sú si vedomí toho, že tento štýl je vhodný len pre mimoriadne nadaných tanečníkov. Bežným a priemerným tanečníkom neprináša želané uspokojenie.

Submisívny štýl (opak dominantného)

Tréneri využitím tohto štýlu prinášajú čo najmenej rozhodnutí. V podstate len tie nevyhnutné. Tréningový proces je nasmerovaný na tanečníkov, formou voľného tréningu. Tréner vydáva málo pokynov a minimálne zasahuje do organizácie tréningu. Tréneri tohto typu majú nízku schopnosť zadávať inštrukcie a riadiť tréningový proces, sú príliš pohodlní, laxní, aby sa vyrovnali s trénerskými požiadavkami a zoberali na seba zodpovednosť za tréning. Chýba im orientácia v trénerskej funkcii aj organizačný talent pri samotnom tréningu. Submisívny tréner zastáva väčšinou rolu opatrovateľa, ktorý ani túto rolu veľmi nezvláda.

Kooperatívny štýl (tréner - učiteľ)

Tréneri, ktorí zvolia kooperatívny štýl vedenia, sa rozhodujú spolu so svojimi zverencami. V prvom rade sú si vedomí svojej zodpovednosti za vedenie kolektívu. Zároveň si uvedomujú, že mladí ľudia sa nemôžu stať zodpovednými dospelými ľuďmi bez toho, aby sa naučili sami rozhodovať. Zmyslom tohto trénerského štýlu je vytvoriť určitú rovnováhu medzi vedením tanečníkov a možnosťou nechať ich riadiť samých seba. Kooperatívny tréneri spolupracujú so svojimi zverencami pri vytváraní konečných rozhodnutí. Tanečný tréner využívajúci tento štýl vedenia vydáva povely iba v prípade nutnosti a vie, kedy nechať rozhodnutia a zodpovednosť na zverencov. Pokiaľ chcú tanečníci podať dobrý tanečný výkon, musia sa vyrovnáť s tlakom okolia, prispôbovať sa stále sa meniacim situáciám, sledovať vývoj súťaže, musia

byť zodpovední a sústredení. Uvedené vlastnosti tanečníkov kreuje kooperatívny tréner. Takýto prístup trénera pomáha budovať otvorený vzťah medzi ním a zverencami. Zlepšuje sa tak komunikácia aj vzájomná motivácia. Tanečníci nie sú motivovaní strachom z trénera, ale snahou po osobnom uspokojení.

Osobnosť trénera je výsledkom vrodenej individuálnych predpokladov, rôznych vonkajších vplyvov, ktoré trénera ovplyvňujú v jeho každodennej činnosti a v neposlednom rade aj výsledkom zázemia a pracovných podmienok. Každý tanečný tréner by sa mal usilovať o to, aby sa vďaka svojmu prejavu stal skutočnou osobnosťou.

Riadenie, obsah a prístup k tréningu v tanečnom športe je ovplyvnený predovšetkým druhom tanca - štandardné alebo latinskoamerické, výkonnosťou a obzvlášť vekom tanečníkov. To znamená, že tréneri musia veľmi citlivo a ohľaduplne pristupovať k tréningovému procesu.

Pre vedenie tréningového procesu detí a mládeže je optimálnym typom trénera predovšetkým tréner - pedagóg. Dôvodom je fakt, že tréningový proces s deťmi a mládežou musí rešpektovať vývojové zvláštnosti, musí byť založený na všestrannom a harmonickom rozvoji a musí byť perspektívne zameraný. Tieto požiadavky kladú vysoké nároky na všeobecné aj špeciálne vzdelanie trénera, predovšetkým na vedomosti z psychológie. Tanečný tréner detí a mládeže by mal byť pre nich vzorom a osobnosťou po všetkých stránkach. Okrem vzdelania by mal deťom a mládeži rozumieť, mal by byť trpezlivý, zodpovedný a mal by svoju činnosť cielene zameriavať na budúcnosť svojich zverencov. Jeho prvoradou snahou by malo byť deti a mládež pre tento šport zaujať a prostredníctvom systematického tréningového zaťaženia rozvíjať ich psychickú výbavu. Tú musia opakovaním preukázať v často náročných podmienkach. Tanečný tréner by mal predovšetkým cielene pôsobiť na tanečnickú seba výchovu tréningovou alebo súťažnou motiváciou. Mal by mať schopnosť pohotovo prispôbiť obsah a formu tréningu detí danej situácii. To znamená zvoliť vhodnú tému aktuálnemu stavu tanečníka. Väčšinou sa jedná o psychickú stránku tanečníka, ktorý už napríklad nie je schopný

prijímať ďalšie nové informácie z nácviku techniky. Vhodné riešenie pre trénera je pohotovo zvoliť inú formu tréningu, napríklad sa zamerať na kondičnú zložku alebo na rôzne opakovanie pohybovej činnosti a to formou hry (Zabystrzan 2008). Dôležitým predpokladom pre tréning a súťaženie detí a mládeže je motivácia. Je dôležité vzbudiť v tanečníkovi aktívny prístup, chuť a jasný cieľ pri plnení daných pohybových úloh. Motivovať môže aj rodič, motiváciou môžu byť body alebo ceny za umiestnenie v súťaži. Poväčšine je to však tréner, ktorý svojím prístupom motivuje najviac. V období puberty a adolescencie je vhodné z pohľadu trénera zvoliť rolu trénera - priateľa. Nie je vhodné pôsobiť na tanečníkov formou príkazov a rozkazov, pretože dobrý tréner si vie udržať rešpekt a aktivitu zverencov svojím prirodzeným prístupom. V tomto vekovom období je dôležité, aby tréner citlivo a s rozvahou vyjadroval pripomienky alebo výčitky svojim zverencom. V pubertálnom veku sú mladí ľudia citliví na každú pripomienku na svoje chovanie i na svoju telesnú schránku. Je tiež dôležité klásť dôraz na vzťahy v skupine tanečníkov a pristupovať ku všetkým rovnako otvorene. Je osožné vytvoriť si s každým jedincom vzájomnú väzbu. Po tomto období by mal byť tanečník psychicky vyrovnaný vo vzťahu k svojmu telu a vo vzťahu k opačnému pohlaviu. Ak bude tréner pristupovať k tanečníkom pozitívne a bude dodržiavať aj vyžadovať vzájomnú úctu a rešpekt, ovplyvní tým nielen športové výsledky, ale aj psychickú pohodu v kolektíve.

8.1 Filozofia trénera v tanečnom športe

Trénerská činnosť v tanečnom športe je náročná profesia, ktorá núti trénerov prinášať zložité rozhodnutia a riešiť rôzne medziludské vzťahy, etické spory a problémy. Správna filozofia trénera uľahčuje jeho rozhodovanie, zbavuje ho neistoty, týkajúcej sa tréningových princípov, disciplíny, mravných a etických princípov, krátkodobých a dlhodobých cieľov. Mnohých trénerov preslávila ich trénerská filozofia. Títo tréneri si včas uvedomili, že najlepšou cestou k dosahovaniu cieľov je tréning v súlade s vlastnou filozofiou. A to bez ohľadu na to, či okolie s ich osobitým prístupom k tréningovému procesu

a trénerskej filozofii súhlasí alebo nie. Kvalita trénerskej filozofie bude tanečného trénera a jeho rozhodnutia ovplyvňovať do takej miery, do akej hĺbky a zreteľne použije znalosti techniky a taktiky, znalosti základov tanečno-športového tréningu a manažmentu tanečného športu. Životná filozofia trénera má značný vplyv na jeho spôsob a filozofiu tréningovania. Filozofia tréningovania tanečníkov má dve hlavné úlohy:

- **rozvíjať sebavedomie tanečníkov a ich sebapoznávanie,**
- **stanoviť tréningové ciele.**

Ak chce tanečný tréner pomôcť svojim zverencom, aby spoznali seba samých, musí ako tréner poznať predovšetkým seba samého. Pokiaľ je vyrovnaný sám so sebou a má jasno vo vlastnej filozofii života a filozofii tréningovania, môže tieto vlastnosti rozvíjať a odovzdávať aj druhým. Ak tanečníci vidia, že sa tréner chová rozumne a zodpovedne, pravdepodobne sa budú chovať podobne ako on. Ak pozná svoju vlastnú osobnosť so všetkými chybami a nedostatkami, tak oveľa lepšie bude vedieť pomáhať svojim zverencom prekonávať rôzne konflikty a zložité situácie. Na trénerskej filozofii je dôležité, že ide o jeho vlastnú filozofiu. Prijatie a osvojenie si cudzích filozofických princípov by viedlo k neúspechu a sklamaniu trénerových zverencov. Filozofia neznamená iba o niečom hovoriť, dôležité je uplatniť to, čo tréner hovorí do skutkov a praxe.

8.2 Ciele trénera v tanečnom športe

Ciele tanečného trénera vychádzajú z troch rozšírených kategórií.

- Tréningovať zverencov/tanečné páry, ktoré vyhrávajú a víťazia (tanečný šport - vrcholový šport).
- Pomáhať zverencom, aby sa pre nich tanec stal zábavou a radosťou (výchova tancom, tanečné krúžky, venčeky - rekreačný šport).
- Pomôcť zverencom zlepšovať ich fyzickú kondíciu, rozvíjať zdravé návyky a vyhýbať sa zraneniam, učiť ich kontrolovať emócie, rozvíjať

sebavedomie aj sebakritiku, učiť ich vzájomnej spolupráci a vhodnému spoločenskému správaniu.

Rozhodujúce je, aby bol každý tanečný tréner presvedčený o tom, ktorý z cieľov je pre jeho trénerskú prácu smerodajným a vhodným a čo chce so zverencami dosiahnuť. Túžba zvíťaziť v rámci pravidiel by mala byť cieľom každého tanečníka a trénera. Mnoho vynikajúcich tanečníkov a športovcov však tvrdí, že ich najlepšie spomienky sa netýkajú víťazstva samotného, ale skôr cesty ktorá viedla k víťazstvu, mesiace potu, driny ale aj zábavy. Pri formovaní trénerskej filozofie by mal tanečný tréner brať do úvahy nielen trénerské ciele a ciele športovej prípravy, ale aj svoje osobné očakávania:

- **prečo sa chce stať tanečným trénerom?**
- **chce mladým ľuďom prostredníctvom tanca pomáhať v ich všestrannom rozvoji?**
- **chce trénovať pre peniaze, aby dokázal svoju znalosť v tanečnom športe, získal verejné uznanie a dokonca slávu?**
- **chce trénovať kvôli sociálnemu kontaktu, láske k tancu, pre zábavu, kvôli cestovaniu alebo chce pôsobiť v riadiacej funkcii?**

Všetky tieto ciele a mnoho ďalších, môžu byť osobným dôvodom pre trénovanie. Tanečný tréner by si teda mal nejaký cieľ vybrať. Úspešný tréneri poznajú rozdiely medzi cieľmi svojich zverencov a svojimi osobnými cieľmi. Snahou všetkých trénerov je dosiahnuť všetky tri ciele. Mať tanečníkov - tanečné páry, ktoré vyhrávajú, umožniť mladým ľuďom, aby im tanec prinášal radosť a zábavu, radosť z víťazstva a pomôcť im vo fyzickom, psychickom a spoločenskom rozvoji.

9 ZAŤAŽENIE V TANEČNOM ŠPORTE

Tanečný šport je zaradený do oblasti intervalových športov. Počas tanečnej súťaže dochádza v určitých intervaloch k zaťaženiu s dlhými aj veľmi krátkymi prestávkami na odpočinok. V tanečnom športe je optimalizácia a nasadenie síl veľmi dôležitým faktorom. Tanečné pohyby musia byť mäkké a plynulé, tak aby pri prehnanom nasadení nepôsobili strnulo a tvrdo (Kohout 2012). Najdôležitejšími faktormi, ktoré ovplyvňujú zaťaženie tanečných párov v tanečnom športe, sú:

- **doba trvania tanečného výkonu,**
- **intenzita zaťaženia tanečného výkonu,**
- **dĺžka odpočinku medzi výkonmi,**
- **pohyb po parkete.**

Pre efektívne riadenie vytrvalostného tréningového procesu v tanečnom športe je dôležité poznať nielen základnú charakteristiku zaťaženia, resp. faktory, ktoré ovplyvňujú zaťaženie a fyziologickú charakteristiku zastúpenú pulzovou frekvenciou, ale aj ďalšie fyziologické veličiny. Dôležitými ukazovateľmi sú spotreba kyslíka (VO_2), ktorá charakterizuje úroveň aerobného metabolizmu a koncentrácia laktátu v krvi, ktorá zohráva významnú úlohu pri identifikácii anaerobného-glykolytického metabolizmu.

Dobu zaťaženia, resp. dobu trvania tanečného výkonu, ovplyvňujú predovšetkým:

- **dĺžka sprievodnej skladby,**
- **počet kôl v súťaži,**
- **formát finálového kola v súťaži.**

Na počet kôl v súťaži ma najväčší vplyv počet zúčastnených párov. Počet kôl, ktoré absolvuje tanečný pár, závisí tiež na jeho tanečnej výkonnosti. Výkonnostne najlepšie tanečné páry bývajú nasadzované do vyšších kôl

(zväčša do druhého), slabšie tanečné páry sa naopak do vyšších kôl neprebojujú a musia absolvovať tzv. opravné kolo (redance). Zaradenie opravného kola a nasadenie výkonnostne najlepších párov do súťaže, určuje postupový kľúč. Dôležitým činiteľom je aj formát finálového kola, ktorý sa v danej súťaži použije.

Intenzitu zaťaženia tanečných párov ovplyvňuje:

- **tempo tanca,**
- **choreografia tanca,**
- **charakter tanca,**
- **voľný priestor na parkete počas tanca.**

Tempo tanca je dané pravidlami súťaže a je určené počtom úderov metronómom za minútu (bpm). Pre každý tanec je stanovený presný interval. Choreografia tanca sa na zaťažení tanečníkov prejavuje tak, že niektoré tanečné figúry sú energeticky náročné viac, iné menej. Vplyv na zaťaženie má aj zloženie choreografie, ktorá sa skladá z rýchlejších a pomalších krokových sekvencií. Intenzita zaťaženia je ovplyvnená aj charakterom tanca. Je rozhodujúce, či choreografia obsahuje rýchlejšie alebo pomalšie pohyby, či sa v choreografii vyskytujú skoky alebo len jednoduchšie kroky. V neposlednom rade rozhoduje o intenzite zaťaženia aj voľný priestor na parkete. Pokiaľ nemá tanečný pár na tanečnom parkete dostatok miesta, alebo musí počas tanca upravovať svoju tanečnú choreografiu, bude sa intenzita zaťaženia líšiť od situácie, kedy bude mať tanečný pár dostatok miesta alebo bude tancovať na tanečnom parkete sám.

Dĺžka odpočinku závisí od:

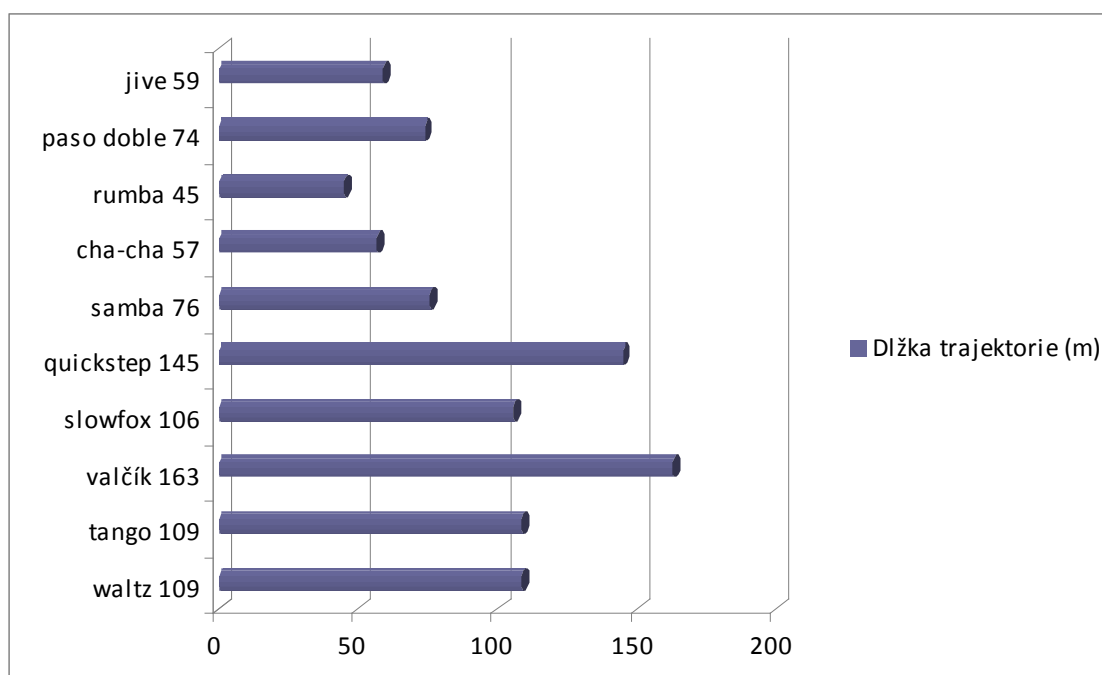
- **počtu tanečných skupín,**
- **typu tanečnej skupiny,**
- **programu súťaže,**
- **účasti v opravnom kole,**
- **formátu finálového kola.**

Dĺžku odpočinku určuje spravidla počet skupín, do ktorých sú tanečné páry rozdelené. Počet kôl závisí od celkového počtu súťažiacich párov a od veľkosti tanečného parketu, ktorý musí poskytovať minimálne stanovený priestor k prezentácii tanečného výkonu. V prípade, že tanečný pár tancuje všetkých päť tancov v jednej skupine, je dĺžka odpočinku prakticky konštantná. V situácii, keď tanečný pár tancuje v rôznych skupinách, stanovuje dĺžku odpočinku vylosovanie tanečných párov do jednotlivých skupín. Prestávky, resp. dĺžky odpočinku medzi jednotlivými kolami, sú stanovené na 15 minút. Toto pravidlo platí až pre najvyššie výkonnostné triedy a vrcholové tanečné páry. Na súťažiach WDSF je dĺžka prestávky stanovená na 20 minút. Prestávky sú však často predĺžované vzhľadom na program iných súťaží počas jedného súťažného dňa alebo vzhľadom na zaradenie posledných kôl súťaže do večerného programu (galavečer). Tanečné súťaže sú zároveň kultúrno-spoločenským podujatím, preto nie je neobvyklé, že do programu medzi jednotlivými súťažnými kolami zaraďujú organizátori aj vystúpenia rôznych umelcov. Dĺžka odpočinku závisí aj na účasti tanečníkov v opravnom kole, ak je do súťaže zaradené. Tanečné páry, ktoré postupujú priamo do druhého kola a nemusia tancovať kolo opravné, majú dlhšiu dobu na odpočinok ako tanečné páry, ktoré musia opravné kolo absolvovať. Dĺžku odpočinku značne ovplyvňuje aj formát finálového kola. Pôvodný formát určuje rovnakú dĺžku odpočinku pre všetky tanečné páry. V novom formáte sú dĺžky odpočinku rôzne, vzhľadom na poradie sólo tancov, ktoré sa losujú.

Forma **pohybu po tanečnom parkete** je pre štandardné a latinskoamerické tance rozdielna. V latinskoamerických tancoch prevláda plastický, izolovaný pohyb celého tela. V štandardných tancoch sa pohyb celého tela využíva tiež, pričom však musí tanečný pár zachovať tesné tanečné držanie. Spoločná rovnováha páru si vyžaduje od horných končatín a oblasti trupu statické udržiavanie viacerých svalových skupín (Krämer 2000). Z hľadiska pohybu tanečného páru po parkete môžeme rozdeliť tance na:

- **postupové,**
- **stacionárne.**

Pri postupových tancoch sa tanečný pár pohybuje v smere tanca (proti smeru hodinových ručičiek) po obvode tanečného parketu. Medzi postupové tance zaraďujeme všetky štandardné tance. Z latinskoamerických tancov patria medzi postupové tance samba a paso doble. Ča ča, rumba a jive patria medzi stacionárne tance, ktoré si nevyžadujú veľkú trajektóriu pohybu. Rebula (2011) charakterizoval jednotlivé tance podľa dĺžky trajektórie, ktorú tanečný pár prejde za rovnakú dobu trvania (90 sekúnd). Obr. 3 zaznamenáva aritmetické priemery dĺžok trajektórií troch slovinských tanečných párov, ktoré boli členmi reprezentačného tímu nad 19 rokov. Rozdiel medzi postupovými a stacionárnymi tancami je v priemere viac než dvojnásobný. Ak porovnáme viedenský valčík a rumbu, tak takmer štvornásobný. Aj v skupine postupových tancov môžeme sledovať značné rozdiely, ktoré sú spôsobené odlišnou formou pohybu štandardných a latinskoamerických tancov.



Obr. č. 3 Aritmetické priemery dĺžok trajektórií jednotlivých tancov

10 FYZIOLOGICKÉ ASPEKTY V TANEČNOM ŠPORTE

Poznatky o funkčnej kapacite výkonnostných tanečníkov ako aj ich energetické požiadavky v špecifických podmienkach súťaže sú základom pre plánovanie tréningového procesu. Vypovedajú tiež o aktuálnom zaťažení, resp. výkonnosti tanečníkov. Intenzita pohybu tanečného páru je v priebehu súťaže vysoká, v podstate neklesá a počas dlhšie trvajúceho časového obdobia na súťaži musí byť udržiavaná. Je to náročné z hľadiska aeróbnej kapacity organizmu tanečníka, ktorý musí byť k intenzite pohybu v priebehu tanečnej prípravy systematicky vedený. Úroveň aeróbnej vytrvalosti determinuje objem tréningového zaťaženia v športovej príprave tanečných párov. A rovnako i kvalitu predvedenia piatich latinskoamerických a piatich štandardných tancov v náročných, niekoľko hodinových súťažných kolách, kde do výkonu vstupuje dlhodobá vytrvalosť. Vo finálovom kole, kedy páry tancujú všetkých päť tancov za sebou s minimálnou prestávkou medzi jednotlivými tancami, zohráva dôležitú úlohu vytrvalosť krátkodobá. Nakoľko tanečný výkon v súčasnosti charakterizuje predovšetkým dynamika pohybu s rýchlymi zmenami smeru v priebehu súťažného tanca (Štiavnický 2004; Chren 2005), krátkodobá vytrvalosť tu má najväčšie zastúpenie aj vzhľadom na dĺžku trvania jednotlivých tancov (1,5 - 2 min.). Najdôležitejším znakom krátkodobej vytrvalosti je prevažne anaeróbny spôsob uvoľňovania energie aktivizáciou laktátového systému.

Tanečný šport je charakteristickým prerušovaným typom fyzickej aktivity, počas ktorej sa striedajú výbušné sekvencie s pomalými. Tanečníci by mali disponovať presnosťou a špeciálnymi tanečnými schopnosťami, založenými na dobrom aeróbnom základe. Tréningom by mali dospieť k väčšej odolnosti voči vysokej koncentrácii laktátu v krvi, ktorá nepriaznivo pôsobí na rovnováhu, držanie tela a koordináciu pohybov (Bria 2011).

V tejto kapitole sa zameriavam a uvádzam dôležité aspekty, ktoré ovplyvňujú fyziologické zaťaženie v tanečnom športe. Základnými aspektmi fyziologického zaťaženia v tanečnom športe sú pulzová frekvencia, spotreba kyslíka a koncentrácia laktátu v krvi.

Srdcová (pulzová) frekvencia je reprezentatívnou veličinou pre posudzovanie zaťaženia obehového systému. Srdcová frekvencia veľmi rýchlo reaguje na zmeny organizmu pri zaťažení - najmä svalstvo, pričom najcitlivejšie reaguje na zvýšenie intenzity a zvýšenie odporu. Srdcová frekvencia je preto spoľahlivou veličinou pri posudzovaní intenzity zaťaženia. Na základe srdcovej frekvencie nie je možné vždy posudzovať úroveň metabolizmu, pretože dostatočne nereflektuje jeho aktuálny stav (Neuman 2005). Meranie srdcovej frekvencie nie je preto väčšinou pre plánovanie efektívneho vytrvalostného tréningu postačujúce.

Maximálna spotreba kyslíka (VO_{2max}) je indikátorom, ktorý charakterizuje úroveň aeróbného metabolizmu. Je veľmi dôležitým indikátorom regeneračných schopností v prerušovaných aktivitách, ktoré sa vyznačujú veľkou kumuláciou kyslíkového dlhu, obzvlášť vtedy, ak prestávky trvajú približne 90 sekúnd a viac. Pokiaľ je odpočinok kratší (30 sekúnd a menej), vstupujú do popredia iné faktory a význam VO_{2max} klesá (Grasgruber 2008). Zatiaľ čo spoločenský tanec je považovaný za voľno časovú aktivitu, tanečný šport je skutočným športom aj z pohľadu maximálnej spotreby kyslíka. Faina (2005) porovnáva hodnoty VO_{2max} v rôznych športoch. U mužov zaraďuje na prvé miesto s najväčšou spotrebou kyslíka bežecké lyžovanie, nasleduje cyklistika, maratónsky beh a rýchlokorčuľovanie. Ďalšia pozícia už patrí tanečnému športu, po ktorom nasledujú futbal, tenis, volejbal a iné športy. U žien sa tanečný šport podľa Fainy (2005) nachádza za bežeckým lyžovaním, cyklistikou a maratónskym behom, ale pred rýchlokorčuľovaním, futbalom a softbalom. Bria (2011) zaradil tanečný šport hneď za vytrvalostné behy. Až po nich zaradil športy ako plávanie, futbal, gymnastika a volejbal. VO_{2max} zohráva významnú úlohu v prerušovaných aktivitách, medzi ktoré tanečný šport určite patrí.

Koncentrácia laktátu v krvi je ďalším dôležitým indikátorom, za pomoci ktorého zisťujeme aktivizáciu anaeróbného (glykolytického) metabolizmu, ktorý hrá významnú úlohu pri krátkodobej a rýchlostnej vytrvalosti. Meranie laktátu má v súčasnom výkonnostnom športe svoje pevné miesto a po srdcovej frekvencii je druhým najčastejšie sledovaným parametrom. Koncentrácia laktátu

v krvi odráža určitým spôsobom rozsah anaeróbného energetického metabolizmu pri zaťažení maximálnej a submaximálnej intenzity a navyše, prináša tak informácie o intenzite zaťaženia a o jeho priebehu.

V tanečnom športe sa výskumu v oblasti fyziologického zaťaženia tanečníkov nevenuje veľká pozornosť a existuje len niekoľko vedeckých štúdií, ktoré dokumentujú konkrétne výsledky, týkajúce sa sledovania intenzity zaťaženia a jeho objektivizácie.

Jednou z prvých štúdií, ktorá sa zaoberala meraním pulzovej frekvencie počas simulovaného finálového kola v štandardných a latinskoamerických tancoch uskutočnila Blanksby (1988). Do výskumu bolo zapojených 10 vrcholových tanečných párov najvyššej výkonnostnej triedy A - M., ktoré simulovali finálové kolo v štandardných aj latinskoamerických tancoch. Meraniu simulovaného kola predchádzalo funkčné vyšetrenie na bežiacom páse, stupňované do maximálnej záťaže. V laboratóriu ďalej zaznamenala počas stupňovaného testu pulzovú frekvenciu ako aj spotrebu kyslíka (VO_2). Pri spracovaní experimentálnej závislosti týchto dvoch veličín bola použitá lineárna regresia. Vzhľadom na túto skutočnosť mohla byť pri simulácii tancov k meranej pulzovej frekvencii priradená aj zodpovedajúca spotreba kyslíka, aj keď nebola pri simulácii priamo meraná. Medzi jednotlivými tancami počas simulovaného kola bola určená doba prestávky na 15 až 20 sekúnd. Zaťaženie počas jedného tanca bolo 90 sekúnd a finálové kolo latinskoamerických tancov nasledovalo 30 minút po finálovom kole v štandardných tancoch. Pre potreby merania bola použitá individuálna bezdrôtová súprava Sieman s Telecust 36-E1 Six-Channel Receiver pre mužov a Sieman s Telecust 36-EI2 Six-Channel pre ženy. Bezdrôtové systémy boli nastavené na rozdielne frekvencie a spojené s individuálnymi ECG rekordérmí, ktoré boli použité pre oboch členov každého tanečného páru. Tab. 5 uvádza priemerné hodnoty pulzovej frekvencie v pokoji a pri maximálnom zaťažení na bežiacom páse.

Tab. č. 5 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie (PF) v pokoji a pri maximálnom zaťažení na bežiacom páse

	muži (n=10)	ženy (n=10)
pokožová PF (PF/min)	55,0 ± 6,0	63,0 ± 4,0
maximálna PF (PF/min)	197,0 ± 6,0	195,0 ± 10,0

Pulzovú frekvenciu spriemerovanú pre jednotlivé štandardné tance prezentuje tab. 6. Hodnoty sú uvádzané absolútne v pulzoch za minútu ako aj relatívne v % maximálnej pulzovej frekvencie.

Tab. č. 6 Priemerné hodnoty maximálnej pulzovej frekvencie (PF) v štandardných tancoch

	muži (n=10)		ženy (n=10)	
	PF (pulz/min)	PF (% max.)	PF (pulz/min)	PF (% max.)
waltz	153 ± 6	78	158 ± 11	81
tango	169 ± 7	86	171 ± 11	88
valčík	181 ± 9	92	185 ± 9	95
slowfox	168 ± 8	85	171 ± 11	88
quickstep	178 ± 8	90	182 ± 9	93
priemer ŠTT	170	86 ± 5	173	88 ± 6

Pulzovú frekvenciu spriemerovanú pre jednotlivé latinskoamerické tance prezentuje tab. 7.

Tab. č. 7 Priemerné hodnoty maximálnej pulzovej frekvencie (PF) v latinskoamerických tancoch

	muži (n=10)		ženy (n=10)	
	PF (pulz/min)	PF (% max.)	PF (pulz/min)	PF (% max.)
samba	158 ± 6	80	170 ± 8	87
cha cha	179 ± 9	89	182 ± 12	93
rumba	158 ± 9	80	168 ± 12	86
paso doble	172 ± 9	87	181 ± 11	93
jive	178 ± 10	90	186 ± 11	95
priemer LAT	168	85 ± 7	177	91 ± 6

Priemernú spotrebu kyslíka prepočítanú zo srdcovej frekvencie pri štandardných a latinskoamerických tancoch absolútne (v ml kyslíka na kg hmotnosti tanečníka a minútu tanca) a relatívne v % maximálnej spotreby kyslíka uvádza tab. 8.

Tab. č. 8 Priemerná spotreba kyslíka pri štandardných a latinskoamerických tancoch absolútne a relatívne v % maximálnej spotreby kyslíka

	muži (n=10)		ženy (n=10)	
	VO ₂ (ml/kg/min)	% VO _{2max}	VO ₂ (ml/kg/min)	% VO _{2max}
priemer ŠTT	42,8 ± 5,7	82,3 ± 8,0	34,7 ± 3,8	82,8 ± 6,9
priemer LAT	42,8 ± 6,9	81,9 ± 2,3	36,6 ± 4,1	85,9 ± 4,0
VO_{2max} (labor.)	52,5 ± 5,2	100	42,0 ± 4,6	100

Významné výskumy uskutočnili aj ďalší zahraniční autori Bria, Dalla Vedova a Faina (2005, 2006, 2011). V jednom z výskumov bolo objektom pozorovania 12 tanečných párov, z ktorých sa 6 párov venovalo štandardným tancom a 6 tanečných párov latinskoamerickým tancom. Všetky tanečné páry patrili medzi výkonnostne najvyššiu triedu A – M. Testovanie bolo uskutočnené v Taliansku. Prebiehalo v laboratóriu a opäť pri simulovaní finálového kola v oboch skupinách tancov. V laboratóriu boli stanovené antropometrické hodnoty tanečníkov. Tanečníci boli pri stupňovanom teste podrobení aeróbnej charakteristike do maximálnej záťaže na bežiacom páse Cosmos HP, Germany. Pomocou prístroja K4-b2 Cosmed, Italy boli merané veličiny ako pľúcna ventilácia, spotreba kyslíka, vydychovaný oxid uhličitý a pulzová frekvencia. V rámci experimentu sa merala aj koncentrácia laktátu v krvi z ušného boltca, pomocou prístroja EBIO Plus (Eppendorf, Germany). Vzorky krvi boli získané v pokoji po zaťažení v 3. a 6. minúte odpočinku. Pri meraní mimo laboratória boli použité prístroje K4-b2 a EBIO Plus. Meranie sa skladalo z dvoch častí. Prvá časť zahrňovala meranie pulzovej frekvencie (PF), spotrebu kyslíka (VO₂) a koncentráciu laktátu počas simulácie finálového tanečného kola. Pulzovú frekvenciu a spotrebu kyslíka merali priebežne, koncentráciu laktátu v prestávkach medzi tancami. Tanečníci absolvovali 5 tancov z každej skupiny tancov. Každý tanec trval 100 sekúnd, prestávka medzi tancami bola v rozmedzí 15 až 20 sekúnd. Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie v jednotlivých tancoch a pre skupiny tancov uvádzame v tab. 9 a 10.

Tab. č. 9 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie (PF) v štandardných tancoch

	muži (n=6)		ženy (n=6)	
	PF (pulz/min)	PF (% max.)	PF (pulz/min)	PF (% max.)
waltz	157,7 ± 7,5	81,9 ± 6,1	161,4 ± 12,8	81,9 ± 5,9
tango	173,3 ± 7,0	89,9 ± 2,9	175,2 ± 13,8	88,4 ± 6,6
valčík	180,6 ± 8,1	93,6 ± 2,5	183,1 ± 10,4	92,9 ± 5,3
slowfox	179,0 ± 10,9	92,8 ± 3,6	182,7 ± 10,5	92,7 ± 4,0
quickstep	188,0 ± 9,0	97,4 ± 2,4	193,7 ± 8,2	92,5 ± 4,0
priemer ŠTT	175,7 ± 8,5	91,1 ± 3,5	179,2 ± 11,2	90,7 ± 5,2

Tab. č. 10 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie (PF) v latinskoamerických tancoch

	muži (n=6)		ženy (n=6)	
	PF (pulz/min)	PF (% max.)	PF (pulz/min)	PF (% max.)
samba	176,3 ± 14	90,5 ± 5,3	176,2 ± 10,0	92,2 ± 4,2
cha cha	184,6 ± 11	94,8 ± 2,7	182,5 ± 7,4	95,6 ± 2,6
rumba	180,8 ± 13	92,8 ± 4,4	178,8 ± 10	93,7 ± 3,7
paso doble	187,4 ± 11	96,2 ± 3,4	186,7 ± 8,0	97,8 ± 3,2
jive	188,3 ± 8,0	96,7 ± 3,3	187,7 ± 7,0	98,3 ± 2,8
priemer LAT	183,5 ± 1,5	94,2 ± 1,5	182,4 ± 1,5	95,5 ± 1,5

Vo danom výskume sa autori ďalej zaoberali aj spotrebou kyslíka, ktorú určovali priamym meraním (tab. 11 a 12), na rozdiel od výskumu Blanksby (1988), kde bola spotreba kyslíka prepočítavaná z pulzovej frekvencie.

Tab. č. 11 Priemerné hodnoty spotreby kyslíka (VO₂) v priebehu štandardných tancov

	muži (n=6)		ženy (n=6)	
	VO ₂ (ml/kg/min)	% VO _{2max}	VO ₂ (ml/kg/min)	% VO _{2max}
waltz	39,8 ± 7,4	66,1 ± 14,3	30,2 ± 8,6	56,3 ± 14,6
tango	45,8 ± 6,3	75,6 ± 10,9	36,8 ± 9,6	68,8 ± 17,4
valčík	49,3 ± 5,2	81,3 ± 8,1	40,9 ± 8,6	76,3 ± 14,1
slowfox	45,2 ± 5,4	74,6 ± 9,4	38,9 ± 7,7	72,6 ± 12,0
quickstep	49,1 ± 5,8	81,1 ± 10,2	43,0 ± 8,0	80,1 ± 10,7
priemer ŠTT	45,8 ± 6,0	75,7 ± 10,6	38,0 ± 8,5	70,8 ± 13,8

Tab. č. 12 Priemerné hodnoty spotreby kyslíka (VO₂) v priebehu latinskoamerických tancov

	muži (n=6)		ženy (n=6)	
	VO ₂ (ml/kg/min)	% VO _{2max}	VO ₂ (ml/kg/min)	% VO _{2max}
samba	47,5 ± 10,0	80,2 ± 22	38,4 ± 8,0	74,0 ± 16
cha cha	50,7 ± 6,6	85,6 ± 14	43,3 ± 8,0	83,5 ± 16
rumba	46,6 ± 7,0	78,7 ± 11	38,9 ± 6,5	75,9 ± 13
paso doble	48,9 ± 9,1	82,6 ± 14	43,4 ± 7,1	82,9 ± 12
jive	47,9 ± 9,5	80,9 ± 14	42,7 ± 8,0	81,6 ± 12
priemer LAT	47,8 ± 7,2	80,7 ± 11	39,7 ± 8,0	75,9 ± 13

Porovnanie priemeru z maximálnych hodnôt spotreby kyslíka a koncentrácie laktátu pre mužov a ženy je prezentované v tab. 13. Uvádzané sú maximá z jednotlivých tancov, ktoré boli spriemerované v rámci skupiny latinskoamerických a štandardných tancov.

Tab. č. 13 Maximálne hodnoty spotreby kyslíka a koncentrácie laktátu pre mužov a ženy v latinskoamerických a štandardných tancoch

	muži (n=6)		ženy (n=6)	
	ŠTT	LAT	ŠTT	LAT
VO_{2max}(ml/kg/min)	60,9 ± 6,0	59,2 ± 7,0	53,7 ± 5,0	52,3 ± 5,0
Max.hodn.lak.(mmol/l)	8,5 ± 2,3	8,7 ± 2,5	8,3 ± 3,9	7,0 ± 2,9

Dalla Vedova et al. (2006) uvádzajú porovnanie časových priebehov pulzovej frekvencie a spotreby kyslíka pre jednotlivé tance, rozlíšené podľa pohlavia tanečníkov. Autori zistili, že predpoklad lineárnej závislosti medzi pulzovou frekvenciou a spotrebou kyslíka, ako uvádza Blanksby (1988), nie je až tak oprávnený. Túto skutočnosť potvrdzuje aj Bria (2011), ktorý dokonca nenašiel koreláciu medzi týmito dvoma veličinami. Na konci 80. rokov minulého storočia pravdepodobne nemala autorka Blanksby možnosť priebežného merania spotreby kyslíka. Súčasnosť nám takéto možnosti ponúka, ale vzhľadom na finančnú náročnosť takéhoto typu výskumu sa takmer neuskutočňuje. Dalla Vedova sledovala taktiež vzťah medzi spotrebou kyslíka a výkonnosťou tanečných párov. Jednoznačne dokázala, že tanečné páry najvyššej výkonnostnej triedy M dosiahli vyššiu spotrebu kyslíka ako tanečné páry výkonnostnej triedy A (v Taliansku).

Bria (2011) pri problematike štandardných tancov uvádza, že k najvyššej spotrebe kyslíka dochádza v tancoch viedenský valčík a quickstep. U niektorých tanečníkov až 95% z VO_{2max}. Tance waltz, tango, valčík a quickstep sú významne ovplyvnené glykolitickým metabolizmom. V prípade waltzu nedokáže posúdiť, či je tento vplyv spôsobený náročnosťou tanca, alebo neskoršou aktiváciou aerobného metabolizmu. V tanci slowfox, ktorý nie je príliš energeticky náročný, hrá rozhodujúcu úlohu práve aeróbny spôsob uvoľňovania energie, vzhľadom na skutočnosť, že koncentrácia laktátu počas tohto tanca výrazne klesá.

Naopak počas quickstepu, ktorý je energeticky náročný súčasne stúpa pulzová frekvencia, spotreba kyslíka ako aj koncentrácia laktátu.

Latinskoamerické tance charakterizuje ako tance s vysokým zapojením kardiovaskulárneho systému a aeróbného metabolizmu. Anaeróbny metabolizmus je vysoko stimulovaný predovšetkým v tancoch samba a cha cha. Ku zvýšeniu koncentrácie laktátu po tanci samba prispieva okrem jeho energetickej náročnosti aj oneskorená aktivácia aeróbného metabolizmu. Po ukončení tretieho tanca rumbly, dochádza k pozvoľnému znižovaniu koncentrácie laktátu v krvi. V poslednom tanci jive koncentrácia laktátu opäť stúpa, špeciálne u mužov. Pozvoľné znižovanie dokazuje uplatnenie aeróbného metabolizmu. Nárast koncentrácie laktátu v krvi pri jive u mužov indikuje väčšie zapojenie glykolitického metabolizmu. Žiadny z latinskoamerických tancov nie je možné považovať za energeticky menej náročný, ako je to napríklad pri tanci slowfox v štandardných tancoch. Aj napriek tomu považujú tanečníci rumbu za menej vyčerpávajúcu.

Monitorovaním pulzovej frekvencie a koncentrácie laktátu v krvi v tanečnom športe sa zaoberalo aj niekoľko autorov na Slovensku.

Štrbová (2002) zisťovala zaťaženie organizmu meraním pulzovej frekvencie pomocou sport-testeru pri simulovanej štvorkolovej súťaži u 5 tanečných párov výkonnostnej triedy B-A-S v latinskoamerických a štandardných tancoch. Vyhodnotila pulzovú frekvenciu po každom tanci, ako aj hodnoty pulzovej frekvencie v intervaloch odpočinku medzi tancami i v prestávkach medzi jednotlivými kolami. Dĺžka prestávok medzi jednotlivými kolami bola stanovená na dolnej hranici 10 minút. V 1. kole bola prestávka medzi jednotlivými tancami 4 minúty. V 2. kole 3:30, v treťom kole 1:40 a vo štvrtom kole 1 minútu. Dĺžka nahrávok jednotlivých tancov bola daná súťažným poriadkom Slovenského zväzu tanečného športu. Výsledky v štandardných tancoch dokumentuje tab. č. 14, kde sú uvedené priemerné maximálne pulzové frekvencie, dosiahnuté v každom tanci v jednotlivých kolách u mužov a žien spolu, ako aj hodnoty v intervale odpočinku po každom tanci (tab. 16). Výsledky v latinskoamerických tancoch dokumentujú tab. 15 a 17.

Tab. č. 14 Priemerné maximálne hodnoty pulzovej frekvencie v štandardných tancoch v jednotlivých kolách simulovanej súťaže u mužov a žien

PF (pulz/min)	waltz	tango	valčík	slowfox	quickstep
1.kolo	178	184	189	185	193
2.kolo	185	191	192	189	196
3.kolo	185	192	192	191	196
4.kolo	184	191	194	193	198
priemer 4. kôl	183	190	192	190	196

Tab. č. 15 Priemerné maximálne hodnoty pulzovej frekvencie v latinskoamerických tancoch v jednotlivých kolách simulovanej súťaže u mužov a žien

PF (pulz/min)	samba	cha-cha	rumba	pasodoble	jive
1.kolo	185	188	184	188	191
2.kolo	190	191	182	188	194
3.kolo	189	190	187	192	196
4.kolo	189	191	189	194	196
priemer 4. kôl	188	190	186	191	194

Tab. č. 16 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie v intervale odpočinku po jednotlivých štandardných tancoch

PF (pulz/min)	po waltzi	po tangu	po valčíku	po slowfoxe	po quickstepe
1.kolo	91	97	101	104	95
2.kolo	106	110	113	107	98
3.kolo	117	120	118	124	101
4.kolo	122	140	145	144	109
priemer 4. kôl	109	117	119	120	101

Tab. č. 17 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie v intervale odpočinku po jednotlivých latinskoamerických tancoch

PF (pulz/min)	po sambe	po cha-chi	po rumbe	po pasodoble	po jive
1.kolo	105	107	112	110	104
2.kolo	116	125	121	120	111
3.kolo	128	125	125	132	116
4.kolo	156	162	158	165	122
priemer 4. kôl	126	130	129	132	113

Na základe získaných výsledkov pulzovej frekvencie stanovila poradie náročnosti tancov od najnáročnejšieho až po najmenej náročný. Poradie v štandardných tancoch bolo nasledovné: quickstep, valčík, tango, waltz a slowfox. V latinskoamerických tancoch vyhodnotila nasledovné poradie: jive,

paso doble, samba, cha cha, rumba. Výsledky výskumu ďalej dokazujú, že v predkolách až po semifinále počas prestávok medzi tancami a kolami, dochádza k takmer dostatočnej regenerácii síl organizmu tanečníkov. Vo finále, vzhľadom na krátky interval odpočinku 1 minúta, nebol čas na regeneráciu síl postačujúci. U niektorých respondentov, najmä dievčat, k nedostatočnej regenerácii dochádzalo už v semifináleovej časti simulovanej súťaže.

Som toho názoru, že neschopnosť organizmu dostatočne regenerovať v prestávkach medzi jednotlivými tancami sa na súťažiach prejavuje zvýšenou únavou, zníženou koncentráciou, narušením rovnováhy tanečného páru, chybami v technike tanca, a tým i psychickej labilite. Je to zároveň prejav nižšej telesnej zdatnosti a trénovanosti tanečníkov.

Pulzovú frekvenciu prvýkrát v priamej súťaži pri tanečnom výkone, objektivizoval Chren (2005) na medzinárodných súťažiach v latinskoamerických a štandardných tancoch. Výskumnú vzorku tvorili dva páry, ktoré sa špecializovali na štandardné tance a dva páry, ktoré sa špecializovali na latinskoamerické tance. Všetky štyri tanečné páry boli zaradené do reprezentácie Slovenskej republiky. Tancovali vo vekovej kategórie - hlavná a podľa výkonnosti dosiahli najvyššiu výkonnostnú triedu S (zvlášť vyspelí - medzinárodná trieda). Pulzová frekvencia pri súťaži sa merala sporttesterom a z estetických dôvodov bolo meranie vykonané iba u mužov. Meranie prebiehalo za súťažných podmienok, za prítomnosti divákov, rozhodcov, trénerov a ďalších faktorov, ktoré mali značný vplyv na výkon tanečníkov.

Na základe získaných údajov zistil, že hodnoty pulzovej frekvencie v štandardných tancoch sa pohybovali v pásme do $180 \text{ pulz.min}^{-1}$ iba v tancoch waltz a slowfox. V tancoch tango a valčík boli priemerné hodnoty 182 - 183 pulz.min^{-1} . Najvyššie hodnoty boli namerané v tanci quickstep, kde priemerné hodnoty dosiahli 188,8 pulz.min^{-1} (tab. 18), pričom u jedného tanečníka bola v jednom kole zaznamenaná hodnota pulzovej frekvencie až 202 pulz.min^{-1} . Po intervale odpočinku bol i najpomalší návrat pulzovej frekvencie v tanci quickstep, pričom hodnoty v tomto tanci ostávali dosť vysoké a to 157,3 pulz.min^{-1} . Naopak pri tanci waltz, ktorý predstavuje najnižšiu fyziologickú

náročnosť, bol priebeh hodnôt v intervale odpočinku na podstatne nižšej úrovni, a to 110 pulz.min⁻¹.

Tab. č. 18 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie v štandardných tancoch na významných súťažiach

waltz	tango	valčík	slowfox	quickstep
173,6	183	182	179	188

Vysokú fyziologickú náročnosť zistil aj v latinskoamerických tancoch a nižšie prezentované hodnoty pulzovej frekvencie (tab. 19) boli značne vyššie ako v štandardných tancoch. Priemerné hodnoty v latinskoamerických tancoch sa pohybovali od 193,5 do 200,5 pulz.min⁻¹, pričom najvyššie individuálne hodnoty u jednotlivých tanečníkov boli dosiahnuté v tanci cha-cha a jive a to, 208 pulz.min⁻¹ a 206 pulz.min⁻¹. Najnižšia individuálna hodnota bola zaznamenaná v tanci rumba - 189 pulz.min⁻¹, čo je vôbec jediná hodnota pod 190 pulz.min⁻¹ vo všetkých piatich tancoch.

Tab. č. 19 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie v latinskoamerických tancoch na významných súťažiach

samba	cha-cha	rumba	pasodoble	jive
197	200,5	193,5	197,8	199

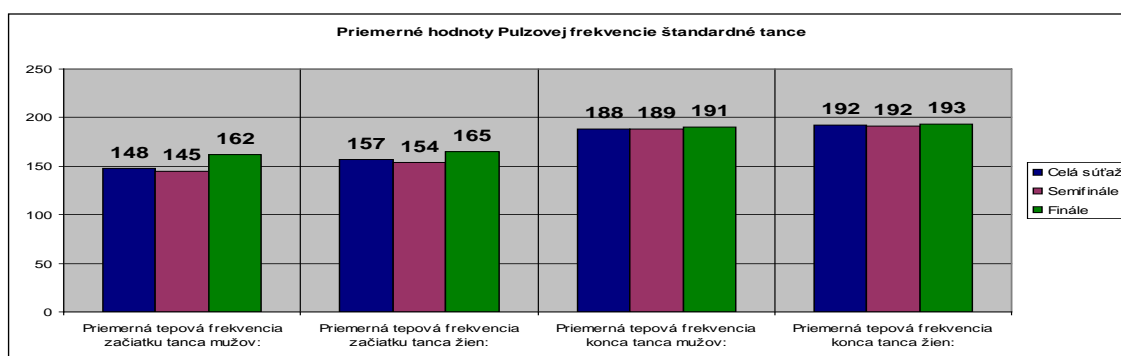
Z výsledkov výskumu vyplýva že vo všetkých latinskoamerických tancoch dosahovali tanečníci hodnoty nad 190 pulz.min⁻¹ a vyššie, čo dokumentuje, že ich tanečný výkon sa uskutočňuje v anaeróbnej zóne.

Chren, Špánik (2010a) po prvýkrát zaznamenali na Slovensku aj pulzovú frekvenciu u žien a mužov v súťažných podmienkach. Pre potreby sledovania bol vytvorený výskumný súbor, ktorý pozostával z 12 tanečníkov, t.j. 3 latinskoamerických a 3 štandardných tanečných párov. Tanečníci sa zúčastnili súťaže Slovenského pohára v Poprade dňa 20. 3. 2010. Tanečné páry mali dosiahnutú najvyššiu výkonnostnú kategóriu S (zvlášť vospelí - medzinárodná trieda) a boli reprezentantmi Slovenskej republiky v štandardných a latinskoamerických tancoch. Priemerný vek tanečníkov bol 22,8 ± 2,9 rokov.

Výskumný súbor mal telesnú výšku: muži $174,8 \pm 10,23$ cm a ženy $162,2 \pm 4,88$ cm, telesnú hmotnosť: muži $68,83 \pm 3,71$ kg a ženy $50,17 \pm 2,79$ kg., BMI index u mužov bol $22,65 \pm 2,2$ a u žien $19,08 \pm 0,8$. Merania prebiehali v súťažných podmienkach, za prítomnosti divákov, rozhodcov a trénerov. Vzorky krvného laktátu získavali na základe odberu krvi z ušného boltca. Odber vzorky sa vykonával u všetkých tanečníkov v 3. - 5. minúte po skončení semifinálového a finálového kola. Analýza bola uskutočnená na prístroji Biosen C-line (Germany) z každej odobranej krvnej vzorky v množstve 20 μ l. Záznam pulzovej frekvencie tanečníkov vykonávali pomocou prístroja Suunto training manager. Prístroj umožňoval monitorovanie pulzovej frekvencie počas celého priebehu súťaže. Vo výskume sa zmerali hodnoty na začiatku a na konci jednotlivých tancov v semifinálovom a špeciálne vo finálovom kole, kedy tanečníci tancujú päť tancov po sebe s prestávkou 1 minúta medzi jednotlivými tancami. Výskumný projekt, vrátane vytvorenia výskumného súboru bol realizovaný za veľkej podpory a pomoci Slovenského zväzu tanečného športu.

U sledovaných tanečných párov zaznamenávali v súťažných podmienkach pulzovú frekvenciu jednotlivých tanečníkov od roztancovania až po ukončenie súťaže. Zaujímala ich najmä pulzová frekvencia, s akou tanečné páry začínajú svoj tanec a na akej pulzovej frekvencii končia svoj tanečný výkon v jednotlivých tancoch. Zistili, že pri priemernej dĺžke súťažnej nahrávky 1 minúta 39 sekúnd v štandardných tancoch, boli dosahované nasledovné hodnoty - priemerná pulzová frekvencia začiatku tanca u mužov v celej súťaži bola $148 \text{ pulz.min}^{-1}$ (obr. 4), u žien zaznamenali vyššie hodnoty, a to $157 \text{ pulz.min}^{-1}$. Na konci súťažného tanca boli zaznamenané priemerné hodnoty pulzovej frekvencie až $188 \text{ pulz.min}^{-1}$ u mužov a $192 \text{ pulz.min}^{-1}$ u žien. Tieto hodnoty boli spriemerované pre celú štvorkolovú súťaž Slovenského pohára. Podrobnejšie vyhodnocovali semifinálové a finálové kolo, nakoľko sa vo finále tancuje všetkých päť tancov za sebou len s minútovou prestávkou medzi jednotlivými tancami. Po vyhodnotení zistili, že v semifinále boli dosahované hodnoty skoro zhodné ako v celej súťaži. Muži začínali tance na pulzovej frekvencii $145 \text{ pulz.min}^{-1}$ a končili tance na úrovni $189 \text{ pulz.min}^{-1}$. Ženy začínali tance na nižšej hodnote ako bolo zistené v celej súťaži, a to

154 pulz.min⁻¹, a končili tanec na hodnote 192 pulz.min⁻¹. Vo finále zistili, že aj keď tanečníci mali jednu minútu medzi tancami na zotavenie, tak ich pulz klesol v priemere na hodnoty na začiatku tanca 162 a 165 pulz.min⁻¹ u mužov aj žien. Na konci tancov dosiahli tanečníci hodnoty pulzovej frekvencie u mužov 191 a 193 pulz.min⁻¹ u žien.



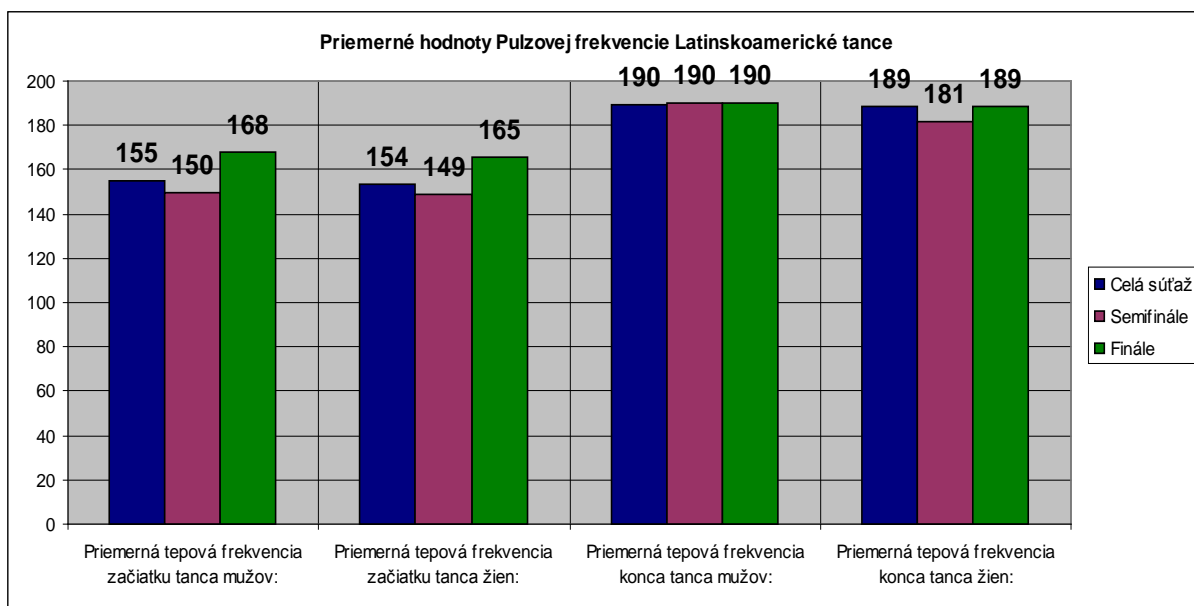
Obr. č. 4 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie mužov a žien na začiatku a konci jednotlivých štandardných tancov

Tanečným párom boli po semifinále aj po finále odobrané vzorky krvi. Vzorka „sem.“ bola výsledná hodnota laktátu v krvi po semifinále a vzorka „fin.“ hodnota po finále (tab. 20). Priemerná hodnota laktátu v krvi dosahovala v štandardných tancoch u mužov a žien 7,83 mmol/l⁻¹, pričom priemerná hodnota laktátu mužov v súťaži bola 8,23 mmol/l⁻¹. Ženy dosahovali nižšie hodnoty ako bol priemer. Množstvo laktátu u žien bolo 7,43 mmol/l⁻¹. Tanečníci dosahovali v priemere vyššie hodnoty laktátu v semifinále ako vo finále.

Tab. č. 20 Hodnoty krvného laktátu u mužov a žien v semifinálovom a finálovom kole v štandardných tancoch

Muži	mmol/l ⁻¹	Ženy	mmol/l ⁻¹
T.U. sem.	11,20	M.R. sem.	4,29
T.U. fin.	6,87	M.R. fin.	4,87
Ľ.M. sem.	7,70	A.D. sem.	9,18
Ľ.M. fin.	6,06	A.D. fin.	6,63
D.CH. sem.	9,69	B.B. sem.	12,39
D.CH. fin	7,85	B.B. fin.	7,24

V latinskoamerický tancoch bola priemerná dĺžka hranej nahrávky na súťaži 1 minúta 35 sekúnd. Chren, Špánik (2010a) zisťovali rovnaké údaje ako pri štandardných tancoch. U mužov v celej súťaži zaznamenali priemernú hodnotu na začiatku jednotlivých tancov $155 \text{ pulz.min}^{-1}$, a u žien $154 \text{ pulz.min}^{-1}$ (obr. 5). Tanečníci končili jednotlivé tance v priemere na pulzovej frekvencii $190 \text{ pulz.min}^{-1}$ u mužov a $189 \text{ pulz.min}^{-1}$ u žien. Podrobnejšie a samostatne sledovali semifinále a finále. Muži začínali tance v semifinále v priemere na pulzovej frekvencii $150 \text{ pulz.min}^{-1}$ a končili ich na hodnote $190 \text{ pulz.min}^{-1}$. U žien boli namerané nižšie hodnoty a to $149 \text{ pulz.min}^{-1}$ na začiatku tancov a $181 \text{ pulz.min}^{-1}$ na konci tancov. Vyššie hodnoty boli zistené vo finále. Muži začínali tance na $168 \text{ pulz.min}^{-1}$ a končili na hodnote $190 \text{ pulz.min}^{-1}$. Ženy začínali na pulzovej frekvencii $165 \text{ pulz.min}^{-1}$ a končili jednotlivé tance na hodnote $189 \text{ pulz.min}^{-1}$ (obr. 5).



Obr. č. 5 Priemerné hodnoty pulzovej frekvencie mužov a žien na začiatku a konci jednotlivých latinskoamerických tancov

Tak ako v štandardných tancoch, aj v latinskoamerických boli odobrané vzorky krvi po semifinále a finále na stanovenie množstva laktátu v krvi. Prvá vzorka bola odobratá po semifinále a druhá po finále. U tanečníkov v latinskoamerických tancoch bola nameraná hodnota $11,95 \text{ mmol/l}^{-1}$ v celej

súťaži. U mužov bola nameraná v priemere nižšia hodnota 11,32 mmol/l⁻¹ ako u žien. Ženám sme namerali 12,57 mmol/l⁻¹ laktátu v krvi. Tak ako v štandardných tancoch, tak aj latinskoamerických dosahovali tanečníci vyššie hodnoty laktátu v semifinálovom kole ako vo finále (tab. 21).

Tab. č. 21 Hodnoty krvného laktátu u mužov a žien v semifinálovom a finálovom kole v latinskoamerických tancoch

Muži	mmol/l⁻¹	Ženy	mmol/l⁻¹
J.B. sem.	15,30	A.Z. sem.	9,55
J.B. fin.	12,34	A.Z. fin.	8,34
L.M. sem.	13,10	M.B. sem.	18,50
L.M. fin.	9,19	M.B. fin.	15,12
J.H. sem.	8,96	L.K. sem.	12,34
J.H. fin.	9,05	L.K. fin.	11,58

Tab. 22 znázorňuje priemerné hodnoty koncentrácie laktátu v krvi v štandardných a latinskoamerických tancoch po semifinálovom a finálovom kole.

Tab. č. 22 Priemerné hodnoty koncentrácie laktátu po semifinále a finále u mužov a žien v latinskoamerických a štandardných tancoch v súťaži

	muži (n=3) mmol/l⁻¹		ženy (n=3) mmol/l⁻¹	
	ŠTT	LAT	ŠTT	LAT
semifinále	9,53	12,45	8,63	13,45
finále	6,92	10,20	6,25	11,71

Rovnaký výskum uskutočnili ešte Chren a Špánik (2010b) na ďalšej súťaži Slovenského pohára 1.4.2010 v Ružomberku.

Výsledky týchto výskumov ďalej korešpondujú s výsledkami Jensena et al. (2002), ktorí realizovali výskum v Dánsku na dvoch tanečných pároch v simulovanej súťaži. Hodnoty pulzovej frekvencie vo všetkých tancoch sa pohybovali v rozmedzí 180 až 200 pulz.min⁻¹. Jensen et al. (2002) ešte uvádza rozdielne hodnoty koncentrácie laktátu v krvi pre štandardné a latinskoamerické tance, a to 6,5 ± 1,1 mmol/l⁻¹, resp. 9,7 ± 2,1 mmol/l⁻¹.

Po odtancovaní všetkých piatich tancov za sebou vo finále uvádza hodnotu 10.5 mmol/l^{-1} .

Analýza priebehu pulzovej frekvencie potvrdzuje, že významný vplyv na srdcovú frekvenciu má funkčný stav svalstva. V prípade že pretrváva zbytková únava, je pre dosiahnutie rovnakého tanečného výkonu nutná vyššia úroveň pulzovej frekvencie v porovnaní so stavom, ktorému predchádzal odpočinok. Svalová únava sa môže prejaviť aj v nižšej koncentrácii laktátu v krvi, ktorá je v relácii s vyššou pulzovou frekvenciou a je prejavom nedostatočnej glykolýzy. Pozorujeme, že hodnoty pulzovej frekvencie ako aj hodnoty laktátu v krvi sa od prvých výskumov až doposiaľ značne zvyšujú v štandardných ako aj latinskoamerických tancoch. Táto skutočnosť potvrdzuje, že tanečníci sú vystavení oveľa väčšej záťaži ako v minulosti.

Tanečný šport je náročným športom, ktorý si vyžaduje vysokú úroveň koordinačných schopností a tanečných zručností. Zaťaženie tanečníkov počas súťaže za posledné roky výrazne narastá, čo dokazujú rastúce hodnoty srdcovej frekvencie a maximálna spotreba kyslíka. Na základe týchto zistení si tanečný šport vyžaduje podstatne premyslenejší tréning ako kedysi. Okrem špeciálnych tanečných tréningových činností je dôležité zamerať sa aj na tréning vytrvalostný.

Zoznam bibliografických odkazov

- BLANKSBY, B. A. a P. W. REIDY, 1988. Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. In: *Brit J. Sports Med.* **22**(2), 57-60. ISSN 1473-0480.
- BRIA S., M. BIANCO, C. GALVANI, V. PALMIERI, P. ZEPELLI a M. FAINA, 2011. Physiological characteristics of elite sport-dancers. In: *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.* (2), 194-203. ISSN 0022-4707.
- DAŘENA, F. a P. ODSTRČIL, 2006. Žinkovy 2006, tentokrát jako testodrom. In: *Dancetime.* **5**(9), 25-26.
- DERKA, G., C. GOTTSCHLING a M. KUNZ, 1995. Die 50 beste Sportarten. Erste umfassende Studie über die Top-Disziplinen: Fitnes und Gesundheit ohne Umweltschäden. In: *Focus.* **38**, 202-210.
- DOLEŽAJOVÁ, L. a A. LEDNICKÝ, 2002. *Rozvoj koordináčnych schopností.* Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-89075-13-4.
- FAINA, M., S. BRIA a L. SIMONETTO, 2005. La danza sportiva. In: *Medicina dello Sport.* **58**(2), 137-152. ISSN 0025-7826.
- FUKAČ, J., J. VYSLOUŽIL a P. MACEK, 1997. *Slovník české hudební kultury.* Praha: Edition Supraphon.
- GASGRUBER, P. a J. CACEK, 2008. *Sportovní geny.* Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-173-3.
- HORÁČEK, P., 2004. *Umelecké aspekty tanečného športu.* Prednáška pre kongres ČSTS, Praha, 2004.
- CHREN, M., 2005. *Zaťaženie u športového tanečníka triedy „S“ v latinskoamerických a štandardných tancoch.* Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.

- CHREN, M., 2006. Štruktúra športového výkonu v tanečnom športe. In: *Ako využívať gymnastiku, aerobik, tance, fitnes a úpoly na zdokonaľovanie človeka*. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, s. 98-107. ISBN 80-89197-47-7.
- CHREN, M., 2008. *Efektívnosť kondičnej prípravy na športový výkon v latinskoamerických tancoch*. Bratislava. Dizertačná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky.
- CHREN, M., 2013. Úroveň flexibility hamstringov u tanečníkov najvyššej výkonnostnej triedy v latinskoamerických tancoch. In: *Pohybová aktivita, šport a zdravý životný štýl* [zborník na CD]. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka, s. 85-90. ISBN 978-80-8075-580-5.
- CHREN, M. a M. ŠPÁNIK, 2010a. Intenzita zaťaženia tanečníkov v latinskoamerických a štandardných tancoch. In: *Športový tréning: vedecké poznatky zo športového tréningu v gymnastických športoch, tancoch, úpoloch, kulturistike a fitnes* [zborník na CD]. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, s. 47-51. ISBN 978-80-8113-028-1.
- CHREN, M., M. ŠPÁNIK a O. KYSELOVIČOVÁ, 2010b. Blood lactate concentration of ballroom dancers according to the length of their routines. In: *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*. Bratislava: Univerzita Komenského, **50**(2), 43-50. ISBN 978-80-223-2920-0.
- IVANIČ, P., 2002. *Vplyv tanečno športového tréningu na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti detí a mládeže*. Bratislava. Záverečná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.
- JENČÍK, P., 2009. *Vznik a vývoj tanečného športu na Slovensku*. Bratislava. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky.
- JENSEN, K., S. JORGENSEN a L. JOHANSEN, 2002. Heart rate and blood lactate concentration during ballroom dancing. In: *Medicine & Science in Sports & Exercise*. **34**(5), 5-34. ISSN 0195-9131.

- KAMPMILLER, T., 1980. *Optimalizácia motorických faktorov limitujúcich výkonnosť v šprintérskych disciplínach v tréningovom procese*. Bratislava. Dizertačná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra atletiky.
- KAMPMILLER, T., 1996. Štruktúra športového výkonu a rozvoj špeciálnych schopností vrcholových šprintérov. In: T. KAMPMILLER et al. *Optimalizácia výkonnosti a pohybovej štruktúry v behoch, chôdzi a skokoch*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, s. 5-13. ISBN 80-967487-3-4.
- KASA, J., 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava: Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- KOHOUT, J., 2012. *Problematika srdeční frekvence v tanečném sportu*. Brno. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů.
- KOMORA, J., 2002. *Technika latinskoamerických tancov*. Bratislava: SZTŠ.
- KOSTIĆ, R., 2001. *Ples - teorija i praksa*. Niš: Grafika Galeb. ISBN 86-7480-010-6.
- KRÄMER, H. et al., 2000. *Rhamentrainingsplan*. Neu-Isenburg: Deutscher Tanzverband. ISBN 3-00-011363-0.
- KUCHÁROVÁ, K., 1998. *Kondičná príprava v športovom tanci*. Bratislava. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.
- KUNTZLEMAN, C. T., 1978. *Rating the exercises*. New York: Marrow.
- LACZO, E., 2007. Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj. In: R. MORAVEC, T. KAMPMILLER, M. VANDERKA a E. LACZO. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, s. 136-145. ISBN 978-80-89075-31-7.
- LAIRD, W., 1995. *Vyzvanie do tanca*. Bratislava: Perfekt. ISBN 80-85261-78-2.

- LAIRD, W., 1988. *Technique of latin dancing*. International Dance Teachers' Association. ISBN 0-900326-21-2.
- LAVELLE, D., 1969. *Latin and American Dances*. 2. vyd. London: Pitman Publishing. ISBN 0273416401.
- LENÁRT, M., 2002. *Monitorovanie koordinačných schopností z pohľadu potrieb v tanečnom športe*. Bratislava. Záverečná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.
- LOJA, P., 1998. *Technika štandardných tancov*. Bratislava: SZTŠ.
- MARTENS, R., 2006. *Úspěšný trenér*. 3. dopln. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1011-0.
- MAXWELL, P., 2003. *Judging priorities latin american dancing*. Prednáška Bratislava: Kongres IDSF, 2003.
- MĚKOTA, M. a J. NOVOSAD, 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0981-X.
- MOLNÁROVÁ, Z., 2002. *Vplyv strečingu na rozvoj ohybnosti u tanečníkov*. Bratislava. Záverečná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.
- MOORE, A., 1988. *The Revised Technique of Ballroom Dancing*. London: Imperial Society of Teachers of Dancing.
- MORAVEC, R., 2007. Teória športového výkonu. In: R. MORAVEC, T. KAMPMILLER, M. VANDERKA a E. LACZO. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, s. 18-34. ISBN 978-80-89075-31-7.
- NEUMANN, G., A. PFÜTZNER a K. HOTTENROTT, 2005. *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0947-3.
- ODSTRČIL, P., 2004. *Sportovní tanec*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0632-6.

- PAULIS, P., 2002. *Úroveň pohybových schopností začínajúcich a výkonnostných tanečníkov v tanečnom športe*. Bratislava. Záverečná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.
- PICART, C. J., 2006. *From Ballroom To Dancesport: Aesthetics, Athletics, And Body Culture*. Albany (N.Y.): SUNY Press. ISBN 978-0-7914-6629-2.
- REBULA, A., 2011. *Analiza poti gibanja in obremenjenosti pri plesnih pari standardnih in latinsko-ameriških plesov*. Ljubljana. Diplomová práca. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- SIETAS, M., 2013. *The Judging System 2.0* [online]. Dostupné z:
http://www.worlddancesport.org/News/WDSF/The_Judging_System_2.0-1130
- SLIMÁK, E., 2003. *Dokumentácia historického vývoja juniorského tanečného športu na Slovensku*. Bratislava. Záverečná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky, tancov a úpolov.
- STREŠKOVÁ, E., 2003. *Gymnastika: akrobacia a preskoky*. Bratislava: Peter Mačura - PEEM. ISBN 80-88901-75-8.
- STREŠKOVÁ, E., 2005a. Rozvoj koordinačných schopností ako predpoklad skvalitnenia technickej prípravy v športe. In: *Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít Národného športového centra, rok 2004*. Bratislava: Národné športové centrum, s. 235-242. ISBN 80-89130-36-4.
- STREŠKOVÁ, E., 2005b. Stratégia rozvoja koordinačných schopností u mládeže. In: *Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave*. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK, s. 7-24.
- STREŠKOVÁ, E., 2007. Estetické športy v študijných programoch na FTVŠ UK. In: *Telesná výchova a šport*. **17**(3-4) 39-42. ISSN 1335-2245.
- SÚŤAŽNÝ PORIADOK SZTŠ, 2012. Bratislava: SZTŠ.

- SÝKORA, F. et al., 1995. *Telesná výchova a šport: Terminologický a výkladový slovník*. 2. zväzok. Bratislava: F. R. & G. ISBN 80-85508-26-5.
- ŠIMONEK, J., 2003. Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave mládeže. In: *Zborník Národného inštitútu športu, rok 2002*. Bratislava: Národný inštitút športu, s. 100-111. ISBN 80-7098-353-1.
- ŠIMONEK, J., A. ZRUBÁK et al., 2003. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 80-223-1897-3.
- ŠTEFANOVSKÝ, M., M. VANDERKA, I. ČÍŽ, T. MIHÁLIK a M. BENEŠ, 2012. *Judo*. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-55-3.
- ŠTIAVNICKÝ, M., 1978. *Populárne variácie a odporúčané väzby v latinskoamerických tancoch*. Bratislava: Osvetový ústav.
- ŠTIAVNICKÝ, M., 2004. *Zásady hodnotenia v tanečnom športe*. Bratislava: SZTŠ.
- YOO, L. K., 2009. *The Evolution of Ballroom Dance in the United States – with a Focus on Ballroom Dance into Dancesport*. Seoul. Diplomová práca. University of Korea.
- ZABYSTRZAN, P., 2008. Osobnosť trenéra. In: *Dancetime*. 7(7), 58-59. ISSN 1802-7911.
- ŽÁK, F., 2005. *Výživa pre výkon a zdravie*. Bratislava: ICM Agency. ISBN 80-969268-2-9.