

Abstrakt

Název

Taneční trénink a jeho efekt na kardiorespirační zdatnost tanečnic

Cíl práce

Cílem bakalářské práce je posoudit efekt tanečního tréninku na základě hodnocení úrovně kardiorespirační zdatnosti studentek taneční konzervatoře pomocí Step-testu.

Metoda

Teoretická část bakalářské práce má charakter rešerše. Praktická část má charakter kvantitativního výzkumu. Výzkumného šetření se zúčastnilo 6 studentek tance ve věku 15-17 let. Jedná se tedy o případovou studii. Hodnocena byla kardiorespirační zdatnost studentek na základě tělesného zatížení pomocí Step-testu provedeném v terénních podmínkách. Součástí výzkumného projektu je evidence a analýza tréninkové činnosti.

Výsledky

Z šesti studentek dosáhly významného zlepšení úrovně kardiorespirační zdatnosti tři studentky, v průměru o 23,03 % ± 2,6 %. Dvě studentky vykázaly nevýznamné zlepšení, v průměru o 2,3 % ± 1,3 % a u jedné studentky došlo k nevýznamnému zhoršení úrovně kardiorespirační zdatnosti o 0,94 %. Významnou roli hraje aktuální úroveň kardiorespirační zdatnosti tanečnic. Čím vyšší je počáteční hodnota naměřená při testování, tím menší jsou tréninkem vyvolané změny. Stavba absolvovaného tanečního tréninku na taneční konzervatoři je dostačující pro kultivaci kardiorespirační zdatnosti jen do určité úrovně zdatnosti průměrných hodnot (BI v rozsahu 80-99). Pro vyšší úroveň kardiorespirační zdatnosti je však složení tanečního tréninku nedostačující.

Klíčová slova

tanec, taneční trénink, výkon v tanci, tělesná zdatnost, zátěžová diagnostika, Step-test