

# Posouzení dopadů pořádání mistrovství U12 (Juvenile 1, 2) ve sportovním tanci

**Zadavatel:** *Komise sportovců ČSTS*

**Zpracoval:**

*Mgr. Michal Vičar, Ph.D.  
Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého  
třída Míru 113,  
Olomouc, 77900  
michal.vicar@upol.cz  
www.michalvicar.cz*

## Charakteristika sportu a kategorie:

Děti I (mladší děti, Juvenile I) - páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 10. narozeniny; Děti II (starší děti, Juvenile II) - páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 12. narozeniny a zároveň alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 10. narozeniny. Posudek je vytvářen tedy pro děti mladší 11 let.

V současnosti v ČR probíhají mistrovské soutěže od kategorie JUNIOŘI (Junior), tedy páry starší 12 let. Na úrovni mistrovství světa (WDSF World Championships) probíhají mistrovské soutěže až od úrovně Junior II.

Sportovní tanec je párový sport. Obvykle bývá řazen mezi esteticko-koordinální sporty. Většinu těchto sportů charakterizují zvýšené nároky na koordinaci, rovnováhu, flexibilitu a rytmické citění. Převážná část esteticko-koordinálních sportů (např. moderní gymnastika, krasobruslení) je charakteristická svojí ranou specializací, kdy vrcholná výkonnost začíná v nízkém věku – cca v 15 letech a končí mnohdy už ve 20 letech. Nízký věk vrcholné výkonnosti souvisí především s vysokými nároky na flexibilitu těla, a proto je trénink orientovaný na specifické dovednosti již od brzkého věku.

Vrcholná výkonnost ve sportovním tanci začíná výrazně později – obvykle se uvádí okolo 20 let. I přes to jsou některé páry schopné na vrcholné úrovni působit i po překonání věku 30 let, tudíž nemůžeme sportovní tanec zařadit mezi sporty rané specializace.

Z výše uvedených důvodů dosahování vrcholné výkonnosti v dětských kategoriích (Juvenile 1 a 2) nutně nevyžaduje raný specializovaný trénink. Rozvoj sportovního výkonu by se měl řídit spíše zásadami definovanými v celosvětově rozšířených koncepcích např. v Modelu dlouhodobého rozvoje sportovce - Long Term Athlete Development (Balyi, 2001), Etapami sportovního tréninku dle Choutky a Dovalila (2008), či Modelem sportovní účasti dle Cotého (1999).

## Motorický vývoj

Ve věkové kategorii Juvenile 1 a 2 probíhá senzitivní období pro flexibilitu a pro rychlostní, koordinální a rytmické schopnosti (detailnější přehled pro dílčí kategorie a schopnosti **viz Tabulka 1**). Pro tyto věkové kategorie lze doporučit trénink zaměřený právě na tyto obecné schopnosti a zároveň není nutný trénink specifických pohybů – dovedností, které se obvykle

hodnotí na soutěžích. Tlak na trénink dovedností spojený s úspěchem v soutěži – např. trénink složitějších krokových sekvencí, by mohl vyústit v předčasně akcelерованou výkonnost, či předčasně naučené motorické vzorce. Může hrozit nebezpečí, že motorické vzorce budou natrénovány chybně - stavba těla dítěte před pubertou je odlišná od dospělého člověka, což by v dlouhodobé perspektivě mohlo být limitující pro rozvoj pohybových dovedností a techniku. Zároveň se může zvyšovat riziko zranění, nebo přetrénování. Tanečník v nízkém věku nemá vybudovaný pevný motorický a technický základ, na kterém může stavět svou výkonnost v následné juniorské/seniorské kategorii.

Věk Juvenile 2 (i Juvenile 1) v tanečním sportu by měl odpovídat:

- *Etapě základního tréninku (vybírám z Choutka, Dovalil, 2009, str. 250)*
  - Výkon ve zvolené sportovní specializaci není hlavním záměrem, k němuž se soustřeďuje veškeré tréninkové úsilí. Výkon se klade jako perspektivní ve vzdálené budoucnosti.
  - Prvořadý úkol: celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podporování přirozeného tělesného a psychického vývoje
  - V souhrnu zatížení musí mít dostatečný podíl všestrannost. ...tomu odpovídá velmi široký výběr tréninkových prostředků a střídání prostředí, kde se trénuje.
  - Trénink ve specializaci by se měl orientovat hlavně na osvojování základu techniky.
  - Trénink by měl být co nejpestřejší, důraz se klade zvláště na koordinační schopnosti.
  - Cílem není vyhrávat, či vítězit, ale hrát a závodit.
- *Druhá fáze Model Dlouhodobého rozvoje sportovce LTAD – zahájení soustavného tréninku (kráceno dle Vičar, 2019)*
  - Hlavním cílem by mělo být učení se všem elementárním pohybovým schopnostem.
  - Může probíhat napojení do soutěží, závodů – přičemž doporučený poměr tréninku a soutěží by měl být v poměru 70:30
- *Fáze vnímání vzorů dle Cotého vývojového modelu sportovní účasti – období vnímání vzorů:*
  - Přednější než dosažení konkrétních sportovních výkonnostních cílů je zábavnost aktivity.
  - Důraz je kladen spíše na prožitek než soutěž – především pak na tzv. (promyšlenou) hru.
  - Úkolem rodičů a trenéru je zprostředkovávat dětem vzory, vytvářet příležitosti k pobavení, rozvíjet jejich elementární pohybové schopnosti, pomoci jim získat pozitivní postoj k pohybovým aktivitám.

### ***Dílčí závěr:***

Trénink v tomto období by se u sportovního tance měl soustředit na rozvoj základních schopností spojených s koordinací, flexibilitou a rytmicitou – jedná se o tzv. zlatý věk motoriky. Důležitý je pestrý trénink zahrnující mnohé mimotaneční aktivity. Cílem je vytvořit příjemné prostředí spojené se zábavou a vytvářením kolektivu. Dítě má za úkol si osvojit základní techniky a pravidla tanečního sportu. Samotná soutěž problematická není, problematické spíše může být, co a jak se hodnotí – především jestli budeme posuzovat např. složitost pohybové

sekvence, specifický prvek x základní krok, schopnost koordinovat celé tělo x správný nášlap nohy. Domnívám se, že k vytvoření soutěžního prostředí není nutné pořádat celorepublikové mistrovství. Soutěže mohou probíhat na lokální úrovni, hodnotit děti v pásmech. Výsledky z celorepublikového mistrovství v tomto období v dlouhodobé perspektivě nemají výraznou vypovídající hodnotu pro budoucí výkon. Zároveň se jako vhodné do soutěží jeví zařadit i netradiční disciplíny, které budou moci umožňovat rozvoj chtěných schopností, nikoliv specifických tanečních dovedností.

## **Psychologická perspektiva – motivace**

Pro budování dlouhodobě stabilnější vnitřní motivace je zásadní:

- Prožitek úspěchu (Bloom, 1985).
- Prožívání flow spojeného s hrou a zábavou (Csikszentmihalyi, 1993).
- Budování návyku/zvyku – tzn. pohyb je běžnou součástí života dítěte.
- Důraz na proces, nikoliv na výkon.
- Budování self-efficacy (Bandura, 1997) – tzn. dítě získává přesvědčení, že když o něco usiluje, může toho dosáhnout.
- Budování growth mindset (Dweck, 2000) – v kontextu sportu se jedná o vnitřní přesvědčení sportovce, že výsledný výkon není výsledkem talentovanosti/jedinečnosti sportovce, ale dlouhodobé péle a usilování o seberozvoj.

### ***Pozitivní dopad mistrovských soutěží na motivaci:***

1. Většina dětí ráda soutěží, mistrovství republiky je další příležitostí soutěžit
2. Úspěch je příjemný prožitek (např. za úspěch může být považována již samotná účast na mistrovství) v krátkodobém hledisku podporuje motivaci.
3. Dítě se učí cílevědomosti – směřuje svůj trénink k cíli.
4. Rodiče mohou získat přesvědčení, že jejich dítě má talent.
5. Rodiče/trenéři prožívají úspěch ve spojení se svými svěřenci, což je může motivovat k další práci s nimi.

### ***Negativní dopady na motivaci***

1. V rámci prožívání úspěchu je pro rozvoj motivace důležitá jeho definice/míra. Pro budování vnitřní motivace je vhodnější série drobných úspěchů oproti jednorázovému velkému úspěchu (Bloom 1985). V případě „velkého úspěchu“ spojeného s mistrovskou soutěží hrozí jeho inflace – tzn. ztrácí svou motivační váhu. Právě úspěch z mistrovství se může stávat novou normou. V případě, že v pozdějším věku sportovec např. výkonnostně stagnuje, nebo se umísťuje v soutěžích hůře – prožívá to jako silný neúspěch i (i díky srovnání se s dětskou kategorií). Zároveň opakovaný, stejně velký úspěch v budoucnu sportovec obvykle prožívá méně intenzivně. Úspěch dlouhodobě ztrácí svůj motivační náboj. Obojí následně vede k demotivaci, vyhoření, předčasnému ukončení kariéry.
2. Řada dětí se na mistrovství nemusí kvalifikovat, což je může od tréninku odrazovat.
3. Úspěch na mistrovství má tendenci upevňovat tzv. fixed mindset - tzn. vyhrál jsem = jsem jedinečný. To se děje především v kontextu vývojového období

charakterizovaného srovnáváním se s vrstevníky. Toto přesvědčení se opět ukazuje ohrožující především v setkávání se s neúspěchem v budoucnu. Vede k myšlenkovým pochodům v ose - nevyhrávám = ostatní jsou více talentovaní než já, případně nevyhrávám = veřejně ukazují okolí, že na to nemám - tzn. nestojím za moc, jsem bezcenný.

4. Důraz na trénink specifických dovedností oproti rozvoji schopností snižuje zábavnost tréninku. Snižuje se šance dosahování stavu flow u dítěte. Prožívání flow podporuje:
  - a. Pozornost – tzn. míru toho, kolik si dítě z tréninku odnese.
  - b. Výkon na soutěži (uvádí se, že většina světových rekordů ve sportu byla vytvořena ve flow).
  - c. Je příjemným prožitkem – v dítěti se podmiňuje spojení tréninku = baví mne to, je mi dobře. Probouzí se vášně ke sportu.
5. Výkon x proces. Dítě se učí, že výkon na mistrovství - soutěži (ke které následně trénink směřuje a kam je zacílená pozornost) je hlavním důvodem k tréninku. Pro budování vnitřní motivace je vhodnější postoj – trénink, protože mne to rozvíjí/baví mne to samo o sobě.
6. Neúspěch v soutěži snadno vyústí v demotivaci – přesvědčení, že na to dítě nemá. Přitom ohledně jeho talentovanosti/výkonnosti v dospělosti má soutěžní výkon v kategorii U12 minimální vypovídající hodnotu.

### ***Dílčí závěr***

Mistrovství republiky pro kategorii U12 mohou v krátkodobém hledisku podnítit motivaci dítěte. Z dlouhodobého hlediska hrozí spíše snížení motivace, závislost na vnějších motivech, prožívání výkonnostně orientovaného úspěchu, nebo jeho inflaci. Dlouhodobě může vyústit v syndrom vyhoření, předčasné ukončení kariéry, respektive odpor ke sportu jako takovému i v dospělosti. Spíše než na celostátní soutěž lze doporučit soustředit se na zábavnost procesu – tréninku/hry, drobné soutěže, zdůrazňování důležitosti rozvoje a práce – pro práci/rozvoj sám o sobě, nikoliv pro výsledek.

### **Další hrozby zavedení mistrovství z psychologického hlediska:**

- S ohledem, že se jedná o esteticko-koordinační sport, úspěch v soutěži závisí i na vzhledu. Tato skutečnost může vést k přehnané pozornosti o zevnějšek v citlivém prepubertálním období, kdy se utváří sebepojetí dítěte. V důsledku se mohou rozvinout např. poruchy příjmu potravy.
- V posuzování konkrétních tanečních pohybů – tanců bývá jedním z kritérií co možná nejdokonalejší předvedení pohybu. To zvyšuje tlak na perfekcionismus – který, pokud není dobře zpracován, bývá v dospělosti spojován s úzkostností nebo depresemi.
- Ve věku odpovídající kategorii U12 nabývá na důležitosti chlapecká x dívčí skupina vrstevníků. Protože je sportovní tanec párový sport, vede k intenzivnímu kontaktu mezi chlapcem a dívkou v dřívější periodě, než odpovídá vývojovému období. Míra kontaktu může být umocněna potřebou chystat se na mistrovství. Kontakt a intenzita neodpovídající vývojovému období se může projevit do vnímání opačného pohlaví a navazování vyvážených partnerských vztahů v dospělosti. Specifikem tohoto věkového období je také vývojová akcelerace dívek ve vztahu k chlapcům, přesto tvoří taneční

pár, protože jsou ve stejném chronologickém věku, který vymezuje příslušnou věkovou soutěžní kategorii. Vývojové potřeby chlapců a dívek v tomto věku jsou odlišné.

### **Závěr**

Juvenile 1 a 2 zahrnuje děti 11 let a mladší. Nejedná se o jednolitou kategorii – každý rok vývoje v tomto věku hraje významnou roli a potřeby např. 9. a 11 letých se z hlediska psychosociálního vývoje liší. V zásadě však lze říci, že se snižujícím se věkem se možné dopady uvedené v tomto posudku prohlubují a šance jejich výskytu se zvyšuje.

S ohledem, že sportovní tanec není raně specializovaný sport, není vhodným referenčním rámcem pro srovnání se v kontextu pořádání mistrovských soutěží většina ostatních esteticko-koordinačních sportů – např. moderní/sportovní gymnastika či mužské či ženské krasobruslení. V rámci doporučení lze proto vycházet z tradičních modelů pro rozvoj sportovce. Kategorie U12 (a nižší) se nachází v období základního tréninku dle Dovalila/zahájení soustavného tréninku dle LTAD. S ohledem na motorický vývoj by se trénink měl soustředit na budování všestrannosti, základů. Mistrovství, zaměřené na posuzování kvality tanečních kroků může předčasně akcelarovat výkonnost v hodnocených specifických tanečních dovednostech. To dlouhodobě může vyústit ve sníženou maximální výkonnost sportovce spojenou se zraněním, přetrénováním nebo s limity v motorice. Zároveň v případě, že Juvenile 1,2 budou soutěžit ve starších kategoriích, hrozí zde nebezpečí přeskočení vývojového stádia dítěte spojeného s jeho přirozeným růstem a rozvojem.

S ohledem na relativně pozdní věk vrcholné výkonnosti sportovního tance oproti jiným koordinačně estetickým sportům, je možné zahájit specializovaný trénink později – sportovec bude schopný absolvovat dostatek tréninkových jednotek pro dosažení vrcholné výkonnosti v dospělosti.

Soutěžení jako takové lze doporučit, není však nutné ho uskutečňovat na celostátní úrovni. V soutěžích by se spíše než technika měly hodnotit základní pohybové schopnosti důležité pro sportovní tanec – rytmicita, koordinace a flexibilita, jinak hrozí nedostatečný rozvoj motorického základu, nebo chybné naučení motorických vzorců. Trénink by neměl být cílen na úspěch v soutěži – ale na vytvoření vztahu ke sportu jako takovému. Úspěch v mistrovských soutěžích je krátkodobě motivační, z dlouhodobého hlediska v sobě skrývá ale řadu hrozeb, které mohou vyústit v demotivaci, syndrom vyhoření a ukončení sportovní kariéry. Z výše uvedených důvodů se domnívám, že mistrovská soutěž spíše nereflakuje vývojové potřeby dítěte a není v souladu s úspěšným rozvojem dlouhodobé výkonnosti ve sportovním tanci.

### **Použitá literatura:**

Balyi I. (2001). Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. *Coaches Report*, 8(1), 22-28.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Côté, J., & Hay, J. (2002) -Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J. Silva and D. Stevens (Eds), *Psychological Foundations of Sport*, 484-502.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The Roots of success and dailure*. New York: Cambridge University Press.

Dovalil, J. & Choutka, M. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.

Dweck, C. S. (2000). *The handbook of competence and motivation*. New York: Guilford.

Bloom, B. S. (1985). *Developing Talent in Young People*. New York: Ballantine Books.

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent – komplexní přístup*. Praha: Grada

Tabulka 1. Senzitivní období pro chlapce.

VĚK	do 7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20+
<b>Vytrvalost</b>															
Aerobní	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Blue
Anaerobní	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
<b>Síla</b>															
Základní	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Vytrvalostní	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Výbušná	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Absolutní	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
Sval. objem	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
<b>Rychlost</b>															
Základní	Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Yellow	Yellow	Yellow
Frekvence	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Yellow	Yellow
Akce	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Maximální	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green
Zrychlení	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Blue	Blue	Green
<b>Koordinace</b>															
Základní	Green	Green	Blue	Blue	Blue	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Kombinace	Blue	Blue	Green	Green	Green	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Přesnost	Red	Red	Red	Blue	Blue	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
Rovnováha	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Reakce	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Yellow	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
<b>Rytmus</b>															
Základní	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
<b>Pohyblivost</b>															
Základní	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow

- Trénink má minimální vliv
- Malá efektivita tréninku
- Střední efektivita tréninku
- Vysoká efektivita tréninku