

**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS  
SPORTO BIOMEDICINOS FAKULTETAS  
TRENIRAVIMO SISTEMŲ STUDIJŲ PROGRAMA**

**LINA JUKNEVIČIŪTĖ**

**LIETUVOS SPORTINIŲ ŠOKIŲ ŠOKĖJŲ POŽIŪRIS Į  
STATINĖS IR DINAMINĖS KŪNO LAIKYSENOS ĮTAKĄ  
SPORTINIAMS REZULTATAMS IR TRAUMŲ  
PREVENCIJAI**

**BAKALAURO BAIGIAMASIS DARBAS**

Vadovas: doc. dr. Danguolė Satkunskienė

*(parašas)*

Baigiamąjį darbą rengė 1 studentė

KAUNAS 2018

## PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas baigiamasis darbas

(darbo pavadinimas)

1. Yra atliktas mano paties/pačios (jeigu darbą rengė keli studentai, įrašoma: Yra atliktas mūsų pačių);
2. Nebuvo naudotas kitame universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudojau šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikiu visą panaudotos literatūros sąrašą.

\_\_\_\_\_

(data)

\_\_\_\_\_

(autoriaus vardas ir pavardė)

\_\_\_\_\_

(parašas)

## PATVIRTINIMAS APIE ATSAKOMYBĘ UŽ KALBOS TAISYKLINGUMĄ ATLIKTAME DARBE

Patvirtinu lietuvių/anglų kalbos taisyklingumą atliktame darbe.

\_\_\_\_\_

(data)

\_\_\_\_\_

(autoriaus vardas ir pavardė)

\_\_\_\_\_

(parašas)

**Baigiamasis darbas yra įkeltas į eLABa talpyklą**

\_\_\_\_\_

(baigiamojo darbo gynimo komisijos sekretorės(-iaus) parašas)

## BAIGIAMOJO DARBO VERTINIMAI IR GALUTINIS PAŽYMYS

Vadovas:	0,20 ×	=	
	(svertinis koef.)	(pažymys)	(galutinio pažymio dedamoji)

Vertintojas:	0,35 ×	=	
--------------	--------	---	--

Baigiamojo darbo gynimas:	0,30 ×	=	
---------------------------	--------	---	--

Mokymosi pasiekimo aplankas:	0,15 ×	=	
------------------------------	--------	---	--

**Galutinis pažymys:**  
(galutinio pažymio dedamųjų suma)

\_\_\_\_\_

(data)

\_\_\_\_\_

(baigiamojo darbo gynimo komisijos sekretorės(-iaus) v. ir pavardė)

\_\_\_\_\_

(parašas)

## TURINYS

<b>SANTRUMPOS</b> .....	<b>4</b>
<b>SANTRAUKA</b> .....	<b>5</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>6</b>
<b>ĮVADAS</b> .....	<b>7</b>
<b>1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ</b> .....	<b>8</b>
1.1. Sportinių šokių šokėjų skirstymas į amžiaus grupes bei varžybines klases.....	8
1.2. Laikysenos ir stovėsenos samprata sportiniuose šokiuose.....	9
1.2.1. Standarto šokių laikysenos ypatumai.....	15
1.2.2. Lotynų Amerikos šokių laikysenos ypatumai.....	19
1.3. Traumos šokiuose .....	22
1.4. Traumų prevencijos ir gydymo metodai .....	24
<b>2. TYRIMŲ METODIKA IR ORGANIZAVIMAS</b> .....	<b>25</b>
<b>3. REZULTATAI</b> .....	<b>26</b>
<b>4. APTARIMAS</b> .....	<b>48</b>
<b>IŠVADOS</b> .....	<b>51</b>
<b>PASIŪLYMAI AR REKOMENDACIJOS</b> .....	<b>52</b>
<b>LITERATŪRA</b> .....	<b>53</b>

## SANTRUMPOS

ST	Standartas
LA	Lotynų Amerika
Proc.	Procentai
Kt.	Kita
WDSF	Pasaulio sportinių šokių federacija
IDSF	Tarptautinė sportinių šokių federacija
m	Metai
r	Koreliacijos koeficientas
p	Patikimumo rodiklis

## SANTRAUKA

### Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės ir dinaminės kūno laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai

**Tyrimo tikslas** – Nustatyti įvairaus amžiaus bei lygio Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūrį į statinės bei dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai.

**Tyrimo metodai:** Buvo sukurta anketa, sudaryta iš 23 klausimų, susijusių su sportiniais šokiais, laikysena bei traumomis. Sudarius anketa, ji buvo patalpinta elektroninėje erdvėje ir asmeniškai išsiųsta įvairaus amžiaus bei lygio sportinių šokių šokėjams.

#### **Rezultatai:**

Didžiausia sportinių šokių šokėjų dalis mano, jog standarto programos laikysena sudaro net 70 proc. galutinio sportinio rezultato, o Lotynų Amerikos – 50 proc. galutinio sportinio rezultato. Pasak respondentų nuomonės, standarto šokuose reikalingiausia rankų ir pečių juostos statinė bei dinaminė laikysena, Lotynų Amerikoje – nugaros. Nors sportinių šokių šokėjai daugiau dėmesio skiria viršutinės kūno dalies statinei bei dinaminei laikysenai, dažniausiai jie patiria apatinės kūno dalies traumas. Kad taip nenutiktų, didelė dalis respondentų stengiasi atlikti apšilimą, statinius bei dinaminius kūno tempimus ir stebi savo laikyseną treniruočių/ varžybų metu.

#### **Išvados:**

1. Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės ir dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai priklausomai nuo amžiaus skiriasi tik vertinant laikysenos svarbą galutiniams Lotynų Amerikos bei standarto varžybų rezultatams, skiriamą dėmesį standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės laikysenos įtaką Lotynų Amerikos varžybose.

2. Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės ir dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai priklausomai nuo pasiekto lygio nesiskiria.

**Raktiniai žodžiai:** sportiniai šokiai, sportiniai rezultatai, traumų prevencija.

## SUMMARY

### **The attitude of Lithuanian Dance Sport athletes to the influence of static and dynamic body posture on the sport results and the prevention of injuries**

**Research aim** – Determine the attitude of different age and level Lithuanian Dance Sport athletes to the influence of static and dynamic body posture on the sport results and injury prevention.

**Research methods:** A questionnaire was compiled of 23 questions related to Dance Sport, posture and injuries. After completing the questionnaire, it was posted in the internet and personally sent to Dance Sport dancers.

**Results:** The highest part of Dance Sport dancers think that body posture in Standard program compiles 70 percent of the final result, and in Latin America's program – 50 percent. According to the respondents, Standard dances require static and dynamic posture of hands and shoulders strap, and Latin American – back. Dance Sport dancers pay more attention to the static and dynamic posture of the upper body, although they usually suffer from a lower body injuries. To avoid this, a large proportion of respondents are trying to warm up, to perform static and dynamic body stretches and follow their posture during training/ competition.

#### **Conclusions:**

1. Attitude of Lithuanian Dance Sport athletes to the influence of static and dynamic body posture on sport results and injury prevention mostly depends on the athlete age. Attitude between athletes differs when evaluating body posture affect to final results in Latin American dance and Standard dance, preparation for the competition and the main body part posture what can affect sport results.

2. The attitude of different level Lithuanian Dance Sport athletes to the influence of static and dynamic body posture on the sport results and the prevention of injuries does not differ.

**Keywords:** Dance Sport, sport results, prevention of injuries.

## IVADAS

Anksčiau sportiniai šokiai buvo laikomi meno kryptimi. Neseniai požiūris pasikeitė ir šokiai dabar yra laikomi sporto šaka dėl sportiniuose šokuose vyraujančios varžybinės veiklos sistemos, kur pasireiškia daug judamųjų gebėjimų (jėga, lankstumas, koordinacija, pusiausvyra, greitumas, išvermė, vikrumas) kaip ir kitose sporto šakose (Faina & Bria, 2000). Tik 1989 metais konkursiniai pramoginiai šokiai buvo pripažinti sporto šaka, tad tik tuomet buvo pakeistas jų pavadinimas iš pramoginių į sportinius šokius. Šį užsiėmimą sudaro net 10 skirtingų šokių, klasifikuojant juos į penkis klasikinius (standarto) bei penkis Lotynų Amerikos šokius. Standarto stiliui priklauso Lėtas valsas, Tango, Vienos valsas, Fokstrotas ir Kvikstepas, o Lotynų Amerikos – Samba, Čia čia čia, Rumba, Pasadoblis, Džaivas (Idzelevičius, 2004). Šokėjui patekus į tam tikrą lygį (klasę), galima pasirinkti, kurioje šokių programoje jis jaučiasi stipresnis – Lotynų ar standarto. Žinoma, galima šokti ir visus dešimt šokių, tačiau didžioji dalis porų dalyvauja tik vienos programos varžybose, nes tokiu būdu lengviau pasiekti aukštesnių rezultatų.

Harmoningai poroje atlikti greiti dinamiški judesiai turi didelę įtaką teisėjo vertinimui. Norint, kad visa tai pavyktų, šokėjams reikalingi geri koordinaciniai, greitumo, išvermės ir kiti judamieji gebėjimai (Starosta, 2003; Климова, 2009). Sportiniuose šokuose labiausiai pasireiškia tokie judamieji gebėjimai, kaip koordinacija, greitumo – jėga, pusiausvyra, todėl labai didelis dėmesys turi būti skiriamas jaunųjų šokėjų atletiniam rengimui jau pradiniu daugiamečio rengimo etapu, kada sukuriama pagrindas šokėjų meistriškumo tobulinimui (Терехова, 2007; Карпенко & Сивицкий, 2009). Norint pasiekti gerų rezultatų turi būti stiprinama sveikata, tobulinamas įvairiapusis atletinis parengtumas bei judesių technikos mokymas (Климова, 2009). Vienas iš sportinių šokių gero atletinio parengtumo požymių yra taisyklinga statinė laikysena bei jos išlaikymas dinaminiam judesyje. Tai padeda šokėjams pasiekti ne tik gerų rezultatų, bet ir išvengti galimų traumų. Darbe yra nagrinėjamas įvairaus amžiaus bei lygio Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės bei dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai.

**Tyrimo tikslas** – Nustatyti įvairaus amžiaus bei lygio Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūrį į statinės bei dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai.

### **Uždaviniai:**

1. Nustatyti, kaip skiriasi Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės bei dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai priklausomai nuo jų amžiaus.
2. Nustatyti, kaip skiriasi Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės bei dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai priklausomai nuo jų lygio.

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA IR ANALIZĖ

## 1.1. Sportinių šokių šokėjų skirstymas į amžiaus grupes bei varžybines klases.

Sportinių šokių varžybose šokėjai yra skirstomi į amžiaus grupes bei pasiektas klases. Visose tarptautinėse varžybose ir čempionatuose privaloma laikytis šių amžiaus apribojimų (WDSF Competition Rules, 2018):

- **Jaunučiai I** – šokėjai, kalendoriniais metais sulaukę 9 – erių metų amžiaus bei jaunesni;
- **Jaunučiai II** – šokėjai, kalendoriniais metais sulaukę 10 – ojo ar 11 – ojo gimtadienio;
- **Jauniai I** – šokėjai, kalendoriniais metais sulaukę 12 – ojo ar 13 – ojo gimtadienio;
- **Jauniai II** – šokėjai, kalendoriniais metais sulaukę 14 – ojo ar 15 – ojo gimtadienio;
- **Jaunimas** – šokėjai, kalendoriniais metais sulaukę 16 – ojo, 17 – ojo ar 18 – ojo gimtadienio;
- **Jaunimas iki 21 metų** – šokėjai, kalendoriniais metais sulaukę 16 – 20 metų amžiaus;
- **Suaugę** – šokėjai, kalendoriniais metais sulaukę 19 – ojo gimtadienio bei vyresni;
- **Senjorai I** – vienas iš partnerių privalo būti pasiekęs 35 metų amžių kalendoriniais metais (1983 metų gimimo ar anksčiau). Kitas partneris privalo būti pasiekęs bent 30 – ties metų amžių kalendoriniais metais (1988 metų gimimo ar anksčiau);
- **Senjorai II** - vienas iš partnerių privalo būti pasiekęs 45 metų amžių kalendoriniais metais (1973 metų gimimo ar anksčiau). Kitas partneris privalo būti pasiekęs bent 40 – ties metų amžių kalendoriniais metais (1978 metų gimimo ar anksčiau);
- **Senjorai III** - vienas iš partnerių privalo būti pasiekęs 55 metų amžių kalendoriniais metais (1963 metų gimimo ar anksčiau). Kitas partneris privalo būti pasiekęs bent 50 – ties metų amžių kalendoriniais metais (1968 metų gimimo ar anksčiau);
- **Senjorai IV** - vienas iš partnerių privalo būti pasiekęs 65 metų amžių kalendoriniais metais (1953 metų gimimo ar anksčiau). Kitas partneris privalo būti pasiekęs bent 60 – ties metų amžių kalendoriniais metais (1958 metų gimimo ar anksčiau).

Sportinių šokių varžybose yra galimybė sujungti dvi grupes, tokias kaip Jaunučiai I ir Jaunučiai II, Jauniai I ir Jauniai II. Jaunučių II grupės poros gali šokti Jauniai I, Jauniai I grupės – Jauniai II, Jauniai II grupės – Jaunimo, Jaunimas ir Senjorai grupių šokėjai – Suaugusiųjų grupėje. Visose amžiaus grupėse vienas iš partnerių poroje gali būti jaunesnis, išskyrus visas Senjorų grupes (WDSF Competition Rules, 2018).

Kiekviena šokėjų amžiaus grupė yra išskirstyta ir į skirtingas lygių klases. Ši sistema nurodo šokėjų meistriškumo lygį:

- E4 klasė (4 šokiai: 2 ST, 2 LA) – Lėtas valsas (ST), Kvikstepas (ST), Čia čia čia (LA), Džaivas (LA);
- E6 klasė (6 šokiai: 3 ST, 3 LA) – Lėtas valsas (ST), Tango (ST), Kvikstepas (ST), Čia čia čia (LA), Rumba (LA), Džaivas (LA);
- D (8 šokiai: 4 ST, 4 LA) - Lėtas valsas (ST), Tango (ST), Vienos valsas (ST), Kvikstepas (ST), Samba (LA), Čia čia čia (LA), Rumba (LA), Džaivas (LA);
- D ST (4 ST šokiai) – Lėtas valsas, Tango, Vienos valsas, Kvikstepas;
- D LA (4 LA šokiai) – Samba, Čia čia čia, Rumba, Džaivas;
- C/ B/ A/ S ST (5 ST šokiai) – Lėtas valsas, Tango, Vienos valsas, Fokstrotas, Kvikstepas;
- C/ B/ A/ S LA (5 LA šokiai) – Samba, Čia čia čia, Rumba, Pasadoblis, Džaivas (*Kvalifikacinių klasių nuostatų 1 priedas, 2013*).

Norint patekti į aukštesnę kvalifikacinę klasę, yra renkami kvalifikaciniai taškai taikant bendrąsias nuostatas:

1. Aukštesnė kvalifikacinė klasė porai būna suteikiama dalyvaujant kvalifikacinėse varžybose ir surinkus 16 kvalifikacinių taškų skaičių. Minimalus dalyvaujančių porų kiekis bet kurios klasės kvalifikacinėse varžybose yra 3 poros, kurios turi būti iš skirtingų klubų. Jeigu varžybose dalyvauja daugiau porų, minimalus skirtingų klubų skaičius yra 3.
2. Kvalifikacinėse varžybose šokančiai žemesnės klasės sportinių šokių porai suteikiama aukštesnė kvalifikacinė klasė jai pavykus aplenkti bent pusę aukštesnės kvalifikacinės klasės porų. Šį pakeitimą atlieka kompiuterinis varžybų sekretoriatas.
3. Kvalifikacinius taškus gauna sportinių šokių poros, varžybose aplenkusios bent pusę tose varžybose dalyvaujančių konkurentų.
4. Jeigu dvi ar daugiau sportinių šokių porų užima tą pačią vietą, kvalifikaciniai taškai šokėjams būna skaičiuojami pagal aukščiausią vietą.
5. Jeigu varžybose yra porų iš užsienio, kvalifikaciniai taškai būna skaičiuojami nuo visų sportinių šokių porų (*Kvalifikacinių klasių nuostatų 2 priedas, 2013*).

## **1.2. Laikysenos ir stovėsenos samprata sportiniuose šokuose**

Sportiniai šokiai yra sportas, reikalaujantis techninio parengtumo, kuomet kiekvienas šokis yra charakterizuojamas specifiniu judesių vikrumu, koordinacija, harmonija ir sinchronu su partneriu.

Sąvoka „šokti“ reiškia judėti pagal tam tikrą muzikos ritmą ir atlikti veiksmus su visu kūnu ar atskiromis jo dalimis. Nusakyti šokių veiksmus ir judesius nėra ypač lengva, kadangi jie gali būti atlikti begale skirtingų krypčių ir dažnai įtraukia keletą kūno dalių. Visi šokių kombinacijų judesiai yra kuriami kontakte su partneriu (Kļonova ir kt., 2011).

Patogių ir efektyvių šokių esmė yra gera laikysena, pasiekama partneriams vienas su kitu derinant skirtingų kūno dalių teisingą santykinę padėtį. Įvairios kūno dalys, įskaitant galvą, krūtinę/liemenį, dubenį/ klubus, kojas ir pėdas, yra tinkamai ištiesintos palaikant natūralią vertikalią stovėseną (*Posture*, 1997 – 2018).

Varžybinėje veikloje technika, laikysena, muzikalumas, bendras šokėjų poros vaizdas ir harmonija yra esminiai vertinimo aspektai. Teigiama, jog apatinės kūno dalies raumenų jėgos gerinimas turi teigiamo poveikio šokių rezultatams ir traumų prevencijai (Malkogeorgos ir kt., 2013).

Kiekviena kūno dalis sportiniuose šokuose turi konkrečią savo padėtį (1 pav.):

**Galvos padėtis.** Galva turi būti laikoma vertikaliai, kai smakro padėtis yra lygiagreti grindims. Kaklas turi tęstis aukštyn, bet negalima prailginti vienos kaklo pusės priešingos pusės sąskaita. Visos kaklo pusės turėtų tęstis aukštyn. Ypatingą dėmesį reikia atkreipti į kaklo galinę dalį, kuri dažnai sutrumpėja, kuomet smakras laikomas per aukštai. Galva neturi išlįsti į priekį nuo kaklo srities, nes kaklas turi tęstis aukštyn kaip stuburo pailginimas.

**Krūtinės/ liemens padėtis.** Krūtinė ir klubai visada turi būti gerai, vertikaliai ištiesti. Krūtinės ląstos juosta turėtų atrodyti taip, lyg ji būtų pakelta nuo klubų prailgindama stuburą. Tačiau bet koks krūtinės pakėlimas visada turėtų būti atliekamas taip, kad būtų įprastas ir patogus kvėpavimas. Negalima leisti krūtinei judėti į priekį ar susikūprinti.

**Dubens/ klubų padėtis.** Klubų padėtis turi pratęsti natūralią stuburo kreivę. Todėl dubuo turi būti laikomas per vidurį, pernelyg nenuleidžiamas žemyn ir neišlindęs atgal.

**Kojų padėtis.** Kai kojos yra tiesios, kelių padėtis yra tiesiai tarp klubų ir pėdų. Kuomet keliai lenkiasi į priekį, turėtų išlikti pastovus klubų ir pėdų pozicijos suliginimas, kad kūnas galėtų likti vertikaloje padėtyje. Sulenkus kelius reikia visada stengtis jausti liemens ilginimą. Niekada negalima leisti savo dubeniui net šiek tiek atsikišti atgal, kai keliai yra sulenkti.

**Pėdų padėtis.** Geram šokėjui labai svarbu, kad suvoktų savo kūno svorio vietą virš kojų. Normalioje, stovinčioje padėtyje kūno svoris turi šiek tiek priekyje tarp kulno ir pėdos gumburo. Judanti pėdų pozicija yra kintama, pagrįsta konkretaus judėjimo mechanika. Pėdos šokuose dirba

nuo kulno pabaigos iki didžiojo piršto pradžios, tačiau šis pernešamo svorio kitimas neturėtų paveikti viršutinių svorio blokų nuo klubų iki galvos (*Posture*, 1997 - 2018).



**1 pav.** Natūrali vertikali stovėsena (*Posture*, 1997 – 2018)

**Pėdų pozicijos.** Pėdos bei jų valdymas yra labai svarbūs aspektai, kurie turi nemažą įtaką šokėjų stovėsenai bei laikysenai. Netaisyklingai statomos ar pasuktos pėdos gali tapti ne tik netaisyklingos laikysenos, bet ir viena pagrindinių traumų priežasčių. Todėl pradedantieji šokėjai pirmiausia yra išmokomi taisyklingų pėdų pozicijų.

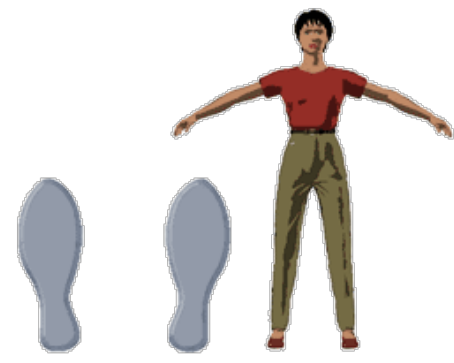
Yra daug skirtingų būdų pėdų pozicijoms apibūdinti. Kai kurie metodai apibūdina vienos pėdos kampą ar poziciją, kuomet kituose aprašomas abiejų pėdų kampų bei pozicijų santykis. Tačiau dažniausiai pasitaikantys pėdų pozicijų apibūdinimo metodai yra šie:

**1 pozicija.** Pėdos suglaustos (2 pav.)



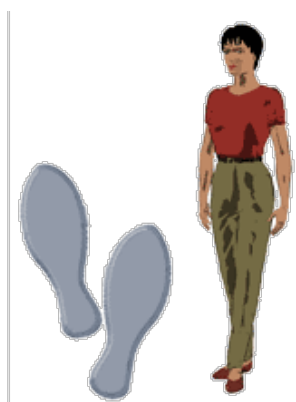
**2 pav.** Pirmą pėdų pozicija (*Positions of the feet*, 1997 – 2018)

**2 pozicija.** Pėdos tokioje pačioje padėtyje kaip ir pirmoje pozicijoje, tačiau jos yra atskirai, greta viena kitos (3 pav.).



*3 pav. Antra pėdų pozicija (Positions of the feet, 1997 – 2018)*

**3 pozicija.** Pėdos suglaustos, vienos pėdos kulnas remiasi į kitos pėdos kelties sritį (4 pav.).



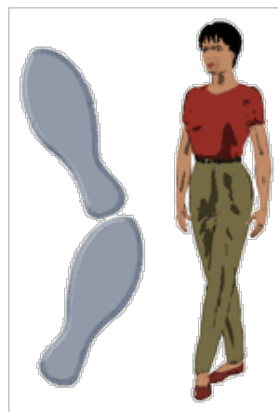
*4 pav. Trečia pėdų pozicija (Positions of the feet, 1997 – 2018)*

**4 pozicija.** Pėdos tokioje pačioje padėtyje kaip ir trečioje pozicijoje, tačiau pėda, kuri kulnu rėmėsi į kitą pėdą, yra šiek tiek priešais galinę pėdą (5 pav.).



*5 pav. Ketvirta pėdų pozicija (Positions of the feet, 1997 – 2018)*

**5 pozicija.** Pėdos suglaustos, vienos pėdos kulnas remiasi į kitos pėdos didįjį pirštą (6 pav.).



**6 pav.** Penkta pėdų pozicija (*Positions of the feet*, 1997 – 2018)

Šios penkios pėdų pozicijos iš pradžių buvo sukurtos baletu mokymui, todėl jos ne visada idealiai tinka sportiniams šokiams. Dažniausiai sportinių šokių trenerį galima išgirsti sakant „Žingsnis į priekį“, o ne „Atsistok ketvirtoje pozicijoje“, nes sportinių šokių šokėjai teikia pirmenybę kalbėjimui paprastais judėjimo krypčių terminais. Nepaisant to, treneriai kartais nurodo šias pozicijas (ypač penktą poziciją), todėl kiekvienas šokėjas jas privalo žinoti (*Positions of the feet*, 1997 – 2018).

**Pėdų pakreipimas.** Pėdų pakreipimas – tai pėdų pasukimas į išorę tam tikru kampu, kuomet didieji pėdų pirštai atitolsta vienas nuo kito. Kampas, susidarantis tarp didžiųjų pirštų, vadinamas pakreipimo laipsniu (7 pav.) Kai pėdos yra laikomos be jokio pakreipimo, jos tiesiog vadinamos lygiagrečiomis (8 pav.).



**7 pav.** Pėdų pakreipimo laipsnis (*Positions of the feet*, 1997 – 2018)



**8 pav.** *Lygiagrečiai laikomos pėdos (Positions of the feet, 1997 – 2018)*

Standartiniuose šokiuose pėdos dažniausiai yra laikomos lygiagrečioje pozicijoje. Kartais pėdų pakreipimas yra naudojamas labai specifiniuose judesiuose. Kai pėdų pakreipimas nėra tikslus, ta pozicija dažniausiai apibūdinama kaip lygiagreti.

Pėdų pakreipimas Lotynų Amerikos šokiuose yra rekomenduojamas daugelyje judesių. Pageidaujamas pėdų pakreipimo laipsnis šioje programoje yra tarp 45 ir 90 laipsnių. Baletu šokėjai siekia kuo didesnio pėdų pakreipimo sukant kojas, kad keliai atitiktų tą patį kampą kaip ir pasuktos pėdos. Kita vertus, Lotynų Amerikos programos šokėjai pėdas pasuka kulkšnių rotacijos dėka. Taigi sulenkus kelį, jis būna pasuktas tiesiai (ar netgi šiek tiek į vidų) nepaisant pakreiptos pėdos.

**Pėdos pronacija ir supinacija.** Egzistuoja trys pėdos pastatymo būdai: supinacija, normalus ir pronacija. Pėdos statymas į vidinę ar išorinę kojų pusę yra atitinkamai vadinami pronacija ir supinacija.

Normalus pėdos pastatymo būdas (9 pav.) yra natūralus ir taisyklingas. Pronacijos pėdų pozicija (10 pav.) yra dažnai naudojama Lotynų Amerikos šokiuose statant pėdą į šoną. Supinacijos pėdų pozicija (11 pav.) atsiranda kai kūno svoris yra laikomas išorinėje pėdos dalyje. Šios pozicijos reikėtų visuomet vengti.



**9 pav.** *Normali pėdos padėtis (Positions of the feet, 1997 – 2018)*



**10 pav.** *Pronacijos pėdos padėtis (Positions of the feet, 1997 – 2018)*



**11 pav.** *Supinacijos pėdos padėtis (Positions of the feet, 1997 – 2018)*

### **1.2.1. Standarto šokių laikysenos ypatumai**

Šokant standartinius šokius nuolatinis dėmesys turi būti skiriamas individualiai partnerių stovėsenai ir laikysenai poroje, kadangi nuo jų korektiškumo priklauso pusiausvyra, vadovavimas bei bendra poros išvaizda. Klasikinių (standartinių) šokių šokėjai išlaiko artimą kūno kontaktą ir sinchroniškai juda kartu poroje (Kavaliauskas, 2001). Teisinga laikysena reikalauja išilginto kaklo ir stuburo, įtrauktų pilvo raumenų, pasuktų į priekį klubų, nuleistų pečių ir svorio, laikomo pėdų priekinėje dalyje (Howard, 2007). Partnerystė ir laikysena yra pagrindiniai teisėjų vertinimo faktoriai siekiant aukštų rezultatų varžybose. Žinios apie šiuos aspektus gali padėti poroms suderinti ir tobulinti šokių techniką vertinant atitinkamus parametrus (Kļonova ir kt., 2011).

**Partnerio stovėseną.** Partneris yra pasitempęs, atpalaidavęs pečius su krūtinės ląsta, šiek tiek pakėlęs galvą ir ją pasukęs į kairę pusę, pėdas laiko suglaudęs, o kelius atpalaidavęs. Kūno svoris yra priekyje, virš puspisrėčių (12 pav.)

**Partnerės stovėseną.** Partnerės stovėseną beveik tokia pati, tačiau ties stuburu nuo juosmens ji yra pasvirusi šiek tiek kairėn ir atgal, svoris virš kairės kojos (12 pav.) (Kavaliauskas, 2001; Kruusamäe ir kt., 2015).

### Sąlyčio taškai (12 pav.; 13 pav.):

1 – kūno kontaktas. Partnerė atsistoja veidu į partnerį, dešinė partnerio priekio pusė liečiasi su partnerės priekinės dalies viduriu. Kontaktas prasideda nuo viršutinių šlaunų ir tęsiasi iki liemens vidurio;

2 – delnų sukabinimas. Partnerio kairės rankos delnas sukabintas su partnerės dešiniu delnu;

3 – partnerio dešinė ranka. Partnerio dešinės rankos delnas laisvai suspaustais pirštais ir nykščiu kartu (ne išskleistais) uždėdamas žemiau partnerės kairiojo mentikaulio;

4 – partnerės kairės rankos delnas uždėdamas ant partnerio dešinės rankos žasto, šiek tiek žemiau jo dešiniojo peties (deltos bei bicepso raumenų susijungimo vietoje).



*12 pav. Partnerių standartinių šokių stovėseną ir laikyseną (Dance Positions, 1997 – 2018)*

Šokėjų laikysena priklauso nuo partnerių suderinamumo, tačiau yra tam tikri reikalavimai, nurodantys teisingą poros susikabinimą (*Dance Positions*, 1997 – 2018; Kavaliauskas, 2001, 2004):

**Partnerio laikysena.** Partneris veidu stovi partnerei šiek tiek iš dešinės. Vaikino dešinės rankos delnas suglaustais pirštais uždėdamas kiek žemiau partnerės kairiojo mentikaulio. Tos pačios rankos linija, nuo peties iki alkūnės srities nuosekliai žemėja. Kairė ranka sukabinta su dešiniu partnerės delnu. Abiejų rankų linijos nuo peties iki alkūnės yra vienodos. Kairė ranka per alkūnę sulenkta buku kampu, rankos dalis nuo riešo iki alkūnės pakelta įstrižai į viršų.

**Partnerės laikysena.** Partnerė veidu stovi partneriui šiek tiek iš dešinės. Merginos kairės rankos delnas tvarkingai suglaustais pirštais vidinėje pusėje lengvai uždėdamas partneriui ant dešinės rankos kiek žemiau jo dešiniojo peties. Dešinė ranka nuo peties iki alkūnės nežymiai nuožulniai žemėja, o dalis nuo alkūnės iki delno – po truputį kyla link partnerio kairiosios plaštakos (Kavaliauskas, 2001, 2004).

**Promenados pozicija.** Tai yra keturių iš penkių standarto šokių (Lėto valsu, Tango, Lėto fokstroto, Kvikstepo) figūra, kuri turi šiek tiek kitokią laikyseną nei standartinė. Vienos valsas šios pozicijos neturi. Promenados pozicija yra „V“ formos šokių pozicija su lengvai atidaryta partnerio kaire ir partnerės dešine pusėmis. Šokio kryptis yra link atidarytos pusės (8 pav.).

Pora stovi vienas priešais kitą laikydami kūno kontaktą, kuomet partnerė yra šiek tiek partneriui iš dešinės, susilietę ties vaikinų kūno viduriu. Merginos pėdos turi būti šiek tiek už vaikinų. Promenados pozicijoje partnerio galva turėtų būti pasukta į kairę, o partnerės – į dešinę (*Promenade Position*, 1997 – 2018).



*13 pav. Promenados pozicija (Dance Positions, 1997 – 2018)*

### **Tango šokio stovėseną ir laikyseną**

Tango yra vienintelis standarto šokis, kuris turi kiek kitokią laikyseną lyginant su kitais standarto šokiais – Lėtu valsu, Vienos valsu, Lėtu fokstroto, Kvikstepu.

**Partneris.** Atsistoja veidu į sieną suglaudęs pėdas, kūnas laikomas vertikaloje padėtyje. Slystelėjama dešine koja atgal, pasukant pėdas ir kūną veidu įstrižai į sieną taip, kad dešinės kojos pirštai būtų ties kairės pėdos viduriu. Keliai yra lengvai sulenkti, kūno svoris jaučiamas ties dešinės pėdos viduriu ir šiek tiek žemiau nei šokant kitus standarto šokius.

**Partnerė.** Atsistoja veidu į šokių salės centrą, pėdos suglaustos, kūnas vertikaloje padėtyje. Slystelėjama kaire koja pirmyn, pasukant pėdas ir kūną nugarą įstrižai į sieną taip, kad dešinės pėdos pirštai būtų ties kairės pėdos viduriu. Keliai lengvai sulenkti, kūno svoris jaučiamas ties kairės pėdos viduriu šiek tiek žemiau nei šokant kitus standarto šokius (*Dance Positions*, 1997 – 2018).

### **Poros laikysena panaši į kitų šokių, tačiau kompaktiškesnė, nes:**

1. Partnerė stovi dar daugiau dešinėje partnerio atžvilgiu negu šokant kitus standarto šokius.
2. Partnerio kairės rankos dilbis gulstesis.
3. Partnerio dešinės rankos delnas uždėtas partnerės nugaros viduryje taip, kad pirštai kerta jos stuburo liniją.
4. Partnerio dešinės rankos dilbio linija yra nuosekliai žemėjanti.
5. Partnerio dešinės rankos delnas nelaiko partnerės nugaros, tik lengvai liečia delniniais pirštų galais ir plaštakos artimąja dalimi.
6. Partnerės kairės rankos delnas uždėtas partneriui ant nugaros iškart po pažastimi.
7. Partnerės kairės rankos alkūnė apkabina partnerio dešinės rankos alkūnę.
8. Partnerės kairės rankos delnas yra nukreiptas į partnerio nugarą.
9. Partnerės dešinė ranka laikoma taip pat kaip ir šokant kitus šokius.
10. Abiejų partnerių kairės rankos alkūnės yra tiek pat nutolusios nuo parketo (Kavaliauskas, 2001).

2011 metais buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo nustatyti profesionalių standarto programos šokėjų kinematinius parametrus promenados pozicijoje naudojant „Smart Motion Capture System“ vaizdų analizės programą (Kļonova ir kt., 2011). Buvo analizuojami keturi šokiai: Lėtas valsas, Tango, Lėtas fokstrotas ir Kvikstepas. Vienos valsas nebuvo tiriamas, kadangi šis šokis neturi promenados pozicijos. Tyrimas apėmė keturias pagrindines sesijas: 1) „Motion Capture SMART system 2011“ programos statinis ir dinaminis kalibravimas. 2) Žymenų pritaikymas subjektams. 3) Kampo tarp partnerių kelių sulenkimo ir ištiesimo nustatymas bei klubų linijos skersinės plokštumos kampo nustatymas promenados pozicijoje šokant standarto šokius eilės tvarka. 4) Įrašytų duomenų apdorojimas ir statistinė analizė. Pirmiausia buvo sukonfigūruotos kameros bei padarytas statinis bei dinaminis erdvės kalibravimas. Vėliau buvo fiksuojami būtini pradiniai subjektų parametrai. Tuomet pritaikyti kiekvieno šokėjo sąnarių žymenys ir išmatuoti biomechaniniai partnerių kontakto parametrai promenados pozicijoje standarto šokių metu. Šiame tyrime dalyvavo šešiolika profesionalių šokėjų (8 moterys ir 8 vyrai). Šokiai buvo atlikti pagal IDSF varžybų taisykles (IDSF Competition Rules, 2009), visos poros šoko pagal tą pačią muziką tokias pačias pagrindų kompozicijas su įtraukta promenados pozicija. Vaizdo įrašai buvo užfiksuoti 10 didelio našumo infraraudonųjų spindulių kamerų naudojant atspindinčius žymenis ir 250 Hz dažnių juostą. Apskaičiuojant buvo naudojamas 18 ženklų modelis, leidžiantis įrašyti vieno šokėjo kūno judesius tuo metu, kuomet pažymėtas tik partnerio klubas. Pagal 2006 metais modifikuotą ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry) antropometrinio vertinimo tarptautinio standarto

apibrėžimą, žymekliai buvo išdėstyti šiose pozicijose: galva (keturi žymekliai), akromialinis taškas (petys), radialinis taškas (alkūnė), *stylion* (riešas), *trochanterion* (klubas), *tibiale laterale* (kelis), *lateral malleolus* (kulkšnis). Apdorojus užregistruotus duomenis nustatyta, kad tarp partnerių kelių sulenkimo ir ištiesimo yra statistinis skirtumas. Partnerių klubo linijos skersinės plokštumos kampas yra didesnis greitesniuose standarto šokiuose (tokiuose kaip Tango ir Kvikstepas) ir mažesnis Lėto valso ir Lėto fokstroto metu. Taigi, lėtesni šokiai leidžia gilesnius įtūpimus ir mažesnius kampus tarp šokėjų klubų promenados pozicijoje, kuomet greitesniuose šokiai kojos išlieka gana tiesios, o klubų padėtis yra atviresnė. Šie rezultatai gali būti naudingi šokėjų poroms, norinčioms suderinti sportinių šokių pasirodymus. Taip pat šie taikytini biomechaniniai parametrai labai tinka šokių technikos, laikysenos tobulinimui.

### 1.2.2. Lotynų Amerikos šokių laikysenos ypatumai

Pagal literatūrą (*The Revised Technique of Latin-American Dancing ISTD*, 1983; Kavaliauskas, 2004; *Dance Positions*, 1997 – 2018, Ušpurienė, 2011) yra išskirtos šios partnerių padėtys ir laikysenos:

- Artimoji;
- Kontaktinė;
- Atviroji;
- Dešinioji šoninė padėtis;
- Kairioji šoninė padėtis;
- Promenados padėtis;
- Atviroji promenados padėtis;
- Kontrpromenados padėtis;
- Atviroji kontrpromenados padėtis;
- Vėduoklės padėtis;
- Tandemo padėtis;
- Dešinioji šešėlio padėtis;
- Kairioji šešėlio padėtis.

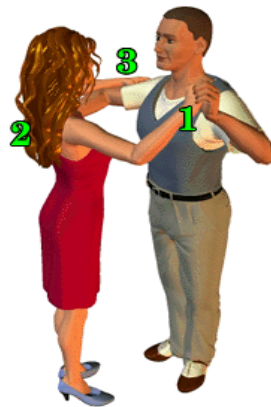
**Artimoji.** Partneriai natūralioje padėtyje neįtempę pečių ir laikydavimi svorį ant puspisčių stovi vienas priešais kitą nedideliu atstumu. Sukabinta ranka laikoma kiek aukščiau nei standarte, delnai laikomi partnerio kairės ausies aukštyje. Vaikino dešinysis delnas yra ant merginos kairės mentės, o merginos kairysis delnas – ant vaikino dešinio peties (14 pav.).

Sąlyčio taškai (14 pav.):

1 – partnerio kairė ranka ir partnerės dešinė ranka. Partnerės dešinėsios ir partnerio kairiosios rankos delnai yra sukabinti;

2 – partnerio dešinė ranka. Partnerio dešinės rankos delnas laisvai suspaustais pirštais ir nykščiu kartu (ne išskleistais) uždėdamas ant partnerės kairiojo mentikaulio;

3 – partnerės kairė ranka. Ji gali uždėti ranką ant partnerio dešiniojo peties ar šiek tiek jo išorėje. Siekiant geriausių rezultatų kontaktas turėtų būti palaikomas visoje rankoje (*Dance Positions*, 1997 – 2018).



**14 pav.** Artimoji partnerių padėtis (*Dance Positions*, 1997 – 2018)

**Kontaktinė padėtis.** Partneriai stovi vienas prieš kitą, jaučiamas lengvas kontaktas (naudojamas toks pat sukabinimas kaip ir artimojoje padėtyje, tik išlaikant kontaktą).

**Atviroji.** Partneriai stovi vienas prieš kitą laisvai ištiestų rankų atstumu, partneris savo kairėje rankoje laiko partnerės dešinę ranką/ dešinėje rankoje laiko kairę partnerės ranką/ dešinėje rankoje laiko dešinę partnerės ranką/ laiko dvi partnerės rankas/ išvis nelaiko rankų, tiesiog stovėdami vienas priešais kitą (15 pav.).



**15 pav.** Atviroji partnerių padėtis (dvigubas rankų sukabinimas) (*Dance Positions*, 1997 – 2018)

**Dešinioji šoninė padėtis.** Partnerė dešinėje partnerio pusėje, abu žiūri ta pačia kryptimi, rankos sukabintos kaip artimojoje padėtyje.

**Kairioji šoninė padėtis.** Partnerė kairėje partnerio pusėje, abu žiūri ta pačia kryptimi, rankos sukabintos kaip artimojoje padėtyje.

**Promenados padėtis.** „V“ formos poros padėtis, partnerė dešinėje partnerio pusėje, rankos sukabintos kaip artimojoje padėtyje.

**Atviroji promenados padėtis.** „V“ formos poros padėtis, partnerė dešinėje partnerio pusėje, tarp partnerių didesnis atstumas (priklausomai nuo figūros) nei promenados padėtyje. Galimi trys skirtingi susikabinimai: partnerio dešinė ranka su partnerės kaire ranka, partnerio kairė ranka su partnerės dešine ranka, be sukabinimo.

**Kontrpromenados padėtis.** „V“ formos poros padėtis, partnerė kairėje partnerio pusėje (priešinga promenados padėčiai), rankos sukabintos kaip artimojoje padėtyje arba kaip artimojoje padėtyje, tik vietoj standartinio delnų sukabinimo virš galvos laikant pakėlus lengvai sulenktą delnais sukabintą partnerio kairiąją bei partnerės dešiniąją ranką.

**Atviroji kontrpromenados padėtis.** „V“ formos poros padėtis, partnerė kairėje partnerio pusėje (priešinga promenados padėčiai), tarp partnerių didesnis atstumas (priklausomai nuo figūros) nei promenados padėtyje. Galimi du susikabinimai: partnerio kairė su partnerės dešine ranka, be sukabinimo.

**Vėduoklės padėtis.** Partnerės stovėsena nuo sukabintos dešinės iki į šoną ištiestos kairės rankos sudaro maždaug 90 laipsnių kampą stovėdama partnerio kairiajame šone ant įsivaizduojamos linijos apytiksliai 15 centimetrų priešais partnerį. Partnerio kairė ranka sukabinta su partnerės dešine ranka (16 pav.).



*16 pav. Vėduoklės padėtis (Dance Positions, 1997 – 2018)*

**Tandemo padėtis.** Partnerė stovi tiksliai priekyje partnerio arba už jo. Abu žiūri ta pačia kryptimi.

**Dešinioji šešėlio padėtis.** Partnerė dešinėje partnerio pusėje ir yra šiek tiek priekyje arba šiek tiek už jo, abu žiūri ta pačia kryptimi. Sukabinimas priklauso nuo šokamos figūros.

**Kairioji šešėlio padėtis.** Partnerė kairėje partnerio pusėje ir šiek tiek priekyje arba šiek tiek už jo, abu žiūri ta pačia kryptimi. Sukabinimas priklauso nuo šokamos figūros (*Dance Positions*, 1997 – 2018).

Varžybiniėje veikloje technika, laikysena, muzikalumas, bendras šokėjų poros vaizdas ir harmonija yra esminiai vertinimo aspektai. Teigiama, jog apatinės kūno dalies raumenų jėgos gerinimas turi teigiamo poveikio šokių rezultatams ir traumų prevencijai (Malkogeorgos ir kt., 2013).

### 1.3. Traumos šokuose

Šokis yra viena iš plačiai pasaulyje paplitusių meno rūšių, kuri neretai yra siejama su socialiniu gyvenimu, kultūra ar laisvalaikiu. Nederėtų pamiršti, kad šokiai yra ir sporto šaka, o profesionalus sportas dažnai siejamas su traumomis. Esant daugybei šokių rūšių traumų įvairovė taip pat yra didelė. Tačiau patirtos traumos priklauso ne vien nuo šokių rūšies. Individo, užsiimančio sportine veikla, amžius, fiziologinė bei anatomicinė sveikata, gyvenimo būdas, poilsio ir darbo režimas, atliekamų judesių technika yra esminiai veiksniai traumų epidemiologijoje (Storm ir kt., 2018).

Įvairūs šokiai yra populiariausi salyginai jauname amžiuje ar paauglystėje, kai žmogaus organizme intensyviai vyksta augimo ir kiti vystymosi procesai. Breikas – vienas populiariausių šokių paauglių tarpe. Ši sporto šaka taip pat gerai žinoma dėl kaulų ir audinių traumų rizikos treniruočių ar varžybų metu. Žmonės, užsiimantys šia sporto šaka, neretai patiria su alkūnės bei riešo sąnariu susijusias traumas. Chen ir kt. 2008 metais savo tyrime išskiria pagrindines šių traumų atsiradimo priežastis. Breikas yra šokis, reikalaujantis įvairių sukimosi judesių, kurie dažniausiai yra atliekami su viena ar keliomis rankomis, taip valdant savo kūno sukimosi kryptį ar greitį, ar išlaikant vieną akrobatinę kūno poziciją ilgesnį laiką, tačiau visas stresas yra alkūnių ar riešų srityje. Dėl patiriamo streso dar besivystančiuose audiniuose jaunas sportininkas neretai patiria nugaros audinių patempimus, patinimus, sąnario traumas. Taip pat breikas yra siejamas ir su rimtesnėmis traumomis, tokiomis kaip stuburo pakitimas ar net lūžis.

Profesionalūs šokėjai yra unikalūs atletai, kurie skiria labai daug pastangų ruošdamiesi fiziškai norėdami parodyti patį geriausią pasirodymą ne vien iš techninės pusės, bet nepamiršdami meno, slypinčio už šios sporto šakos. Nepaisant to, traumos kaip ir kitose šokių ar sporto rūšyse yra neišvengiamos. Dažniausiai traumas lydi visus sportininkus, tik jos yra skirtingos bei jų pasireiškimo dažnis yra kitoks dėl skirtingų pratimų, atliekamų treniruočių metu, jų atlikimo amplitudės bei intensyvumo. Chang ir kt. 2014 metais savo tyrime susikoncentravo į apatinių galūnių traumas, patiriamas sportiniais šokiais užsiimančių šokėjų organizme. Šis tyrimas buvo atliktas labai detalai – pasitelkiant magnetinio rezonanso tyrimą (MRT) norint gauti 3D sąnario modelį įvairiais pjūviais dėl tikslesnio rezultato. Tyrimas buvo pradėtas apklausiant 184 profesionalius šokėjus. Paaiškėjo, kad net 81 proc. respondentų buvo patyrę bent kažkokią traumą, kas lyginant su baletu šokėjų patiriamų

traumų dažnumu (75 – 85 proc.) ar kitų sporto šakų, tokių kaip futbolas (81 proc.) traumų pasireiškimu yra labai panašus. Pasak apklausos, traumas sportinių šokių šokėjų tarpe dažniausiai buvo patiriamos apatinėse galūnėse, dažnai pažeidimai pastebimi kelio sąnario srityje. Dėl didelės konkurencijos sporte šokėjai dažnai ignoruoja smulkias traumas ir neskiria joms didelės reikšmės kol jos netampa priežastimi nutraukti treniruotes dėl ryškesnės jų daromos žalos. Norint iširti galimus ilgalaikius patologinius reiškinius dėl ignoruojamų smulkių traumų buvo atiktas kelio sąnario MRT. Rezultatai buvo lyginami su kontrolinėje grupėje dalyvaujančiais sveikais tiriamaisiais. Tyrimas parodė, kad sportininkų kelio sąnario audiniuose bei meniske anatomiškai nėra pastebima patologinių pakitimų dėl seniau patirtų traumų, tačiau lyginant sportininkų grupės gautus rezultatus su kontroline tiriamųjų grupe pastebimi anatominiai ilgalaikiai kelio audinių bei menisko pakitimai dėl praeityje patirtų traumų.

Profesionaliųjų šokių srityje dažnai minimas baletas. Baletu šokėjams yra keliami dideli reikalavimai. Sportininkai privalo būti puikiai pasirengę ne vien fiziškai, bet tuo pačiu metu turi išlaikyti atleitišką sudėjimą bei šokio metu demonstruoti fiziologiškai nenatūralią laikyseną ar stovėseną (Klemp & Learmonth, 1984). Savo tyrime Costa ir kt. 2016 metais bandė išsiaiškinti dažniausiai patiriamas skeleto bei raumenų sistemos patiriamas traumas, viena dažniausių traumų, patiriamų baletu šokėjų tarpe, tai čiurnos patempimai. Net 69.8 proc. sportininkų nors kartą buvo patyrę šią traumą. Čiurnos traumas dažniausiai patiria moterys, net 90 proc. respondenčių, vyrai dažniausiai patyrė raumenų patempimus, 54.5 proc. traumų vyrų tarpe sudarė su raumenų patempimu susijusios traumas. Tyrimo metu buvo išsiaiškinta ir pabrėžta, kad dažniausiai traumas įvyksta atliekant piruetus, net 67.9 proc. atvejų traumas įvyko darant šį pratimą.

Tarp populiariųjų šokių dažnai minima ir Zumba. Tai labai sparčiai populiarėjanti šokių, daugiausiai megejiškų, sritis, įkvėpta lotynų Amerikos. Šiuos šokius praktikuoja daugiau nei 150 pasaulio šalių ir apie 14 mln., žmonių. Nors šie šokiai daug rečiau yra praktikuojami profesionaliai traumų taip pat pasitaiko. Inouye ir kt. 2013 metais savo tyrimu bandė išsiaiškinti traumų riziką ir dažniausiai patiriamas traumas Zumbos šokio metu. Apie 29 proc. tyrime dalyvavusių respondentų teigė jog yra patyrę bet kokią traumą Zumbos treniruočių metu. Dažniausiai patirtos traumas pastebimos apatinių galūnių srityje. Apie 42 proc. tiriamųjų teigė, kad yra susižaloję kelio sąnarius, 14 proc. čiurnos traumas ir 14 proc. peties sąnario, 5 proc. alkūnės, 5 proc. blauzdų, 5 proc. kaklo, 5 proc. šlaunų, 5 proc. patyrė chronišką raumenų skausmą. Nepaisant to, kad Zumba dažniausiai užsiimama dėl kūno riebalų masės mažinimo, bendros savijautos gerinimo bei fizinio pasirengimo, net neprofesionaliai užsiimant šiuo sportu pastebime traumas, tačiau traumas dažniausiai būna nerimtos. Net 36 proc. respondentų neprireikė jokio gydymo, kad vėl pasijustų gerai.

#### 1.4. Traumų prevencijos ir gydymo metodai

1. **Ilgėnis apšilimas.** Apšilimas ir atšalimas, kuris susideda iš audinių bei raiščių prasiūpymo, sustiprinimo ir su balansu susijusių pratimų yra vienas svarbiausių dalykų traumų prevencijai bet kokiame sporte. Apšilimas padeda organizmui atsipalaiduoti, suintensyvėja širdies ritmas, yra paruošiami audiniai fizinei veiklai. Atšalimas padeda tolygiai susinormalizuoti širdies ritmui ir atsikratyti adrenalino bei pieno rūgšties pertekliaus.

2. **Tinkamos avalynės dėvėjimas.** Visose aerobinėse veiklose, kur yra reikalingas intensyvus judėjimas ar staigus krypties keitimas reikalauja tinkamos avalynės, pritaikytos dangai, ant kurios yra atliekami pratimai. Tinkamos avalynės dėvėjimas treniruočių metu sumažina traumos tikimybę. Šokiuose rekomenduojami specialūs bateliai, padedantys greičiau ir saugiau atlikti sukinius bei staigius pratimus. Bėgiojimo bateliai yra nerekomenduojami naudoti šokių sporte, nes jie yra pritaikyti prikibti prie dangos, kas gali sukelti traumas. Taip pat avalynė turi būti tinkamo dydžio, kad būtų užtikrintas pėdos stabilumas.

3. **Vengti dehidratacijos.** Sveikatos priežiūros specialistai visada pataria gerti vandenį, jeigu yra dažnai patiriamas raumenų skausmas, galvos svaigimas, galvos skausmas. Vidutiniam žmogui rekomenduojama išgerti apie 200 – 300 ml vandens 10 – 15 prieš pradėdant treniruotę ir 100 – 200 ml vandens kas 15 – 20 minutes treniruotės metu. Taip pat treniruotės metu rekomenduojama suvalgyti subalansuotą baltymų bei sveikų angliavandenių užkandį, jei treniruotė trunka ilgiau nei 3 valandas, kad būtų palaikomas optimalus cukraus kiekis organizme.

4. **Papildomos treniruotės.** Kitos sporto šakos treniruotės taip pat padeda sumažinti traumos riziką.

5. **Individualios treniruotės.** Dirbant didelėje žmonių grupėje ne visada yra gaunamas pakankamas trenerio dėmesys. Individualių treniruočių metu visas dėmesys yra skiriamas vienam ar porai sportininkų.

6. **Pažeistos vietos šaldymas, tausojimas, kompresija ir elevacija** (Inouye ir kt., 2013).

## 2. TYRIMŲ METODIKA IR ORGANIZAVIMAS

**Tyrimo objektas:** įvairaus amžiaus ir lygio Lietuvos sportinių šokių šokėjai, kurie sutiko dalyvauti apklausoje.

**Tiriamųjų kontingentas:** 75 įvairaus amžiaus ir lygio Lietuvos sportinių šokių šokėjai.

**Tyrimo metodai:** Internetiniame puslapyje <https://apklausa.lt/> buvo sukurta tyrimo anketa. Ji buvo išsiųsta įvairaus amžiaus ir lygio Lietuvos sportinių šokių atstovams socialinio tinklapio „Facebook“ asmeninėmis žinutėmis. Prieš kiekvienam respondentui atsakant į anketoje pateiktus klausimus, jiems įvadinėje dalyje buvo pabrėžtas konfidencialumas bei anonimiškumas. Paašškintos statinės ir dinaminės laikysenos sąvokos ir paminėta, kad visi tyrimo rezultatai bus naudojami tik moksliniais tikslais rašant baigiamąjį bakalaurinį darbą.

**Tyrimo organizavimas:** Buvo sukurta anketa, sudaryta iš 23 klausimų, susijusių su sportiniais šokiais, laikysena bei traumomis. Sudarius anketą, ji buvo patalpinta elektroninėje erdvėje ir asmeniškai išsiųsta sportinių šokių šokėjams. Respondentai buvo apklausiami kovo 25 – kovo 29 laikotarpiu, buvo surinkti 79 respondentų atsakymai. Gauti rezultatai susisteminti ir pateikti baigiamajame bakalauro darbe.

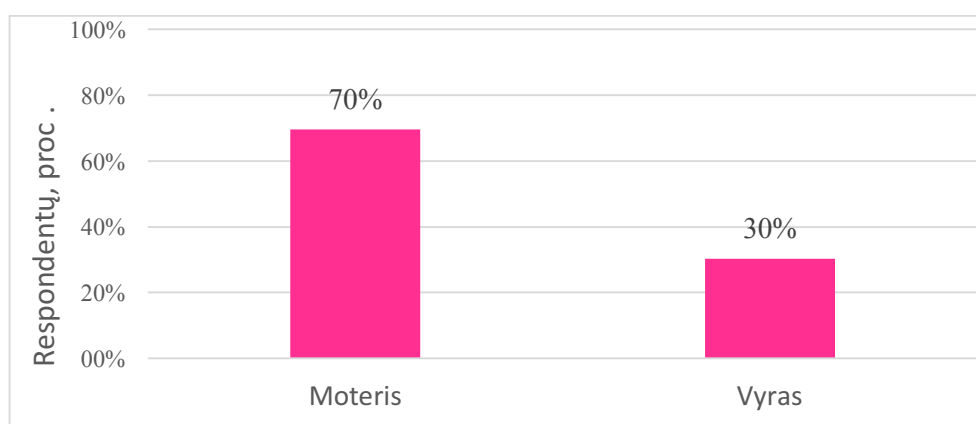
**Duomenų apdorojimo statistiniai metodai:** tyrimui buvo pasirinkta internetinė anketa tikintis didesnio respondentų aktyvumo dėl patogios apklausos formos. Klausimai pateikti aiškiai, kad nebūtų abejonių, kurį variantą rinktis. Kai kuriuose klausimuose buvo galima pažymėti po kelis atsakymo variantus, o kai kur – pačiam įrašyti trūkstamą variantą. Gauta informacija buvo susisteminta naudojant „MS Excel 2010“ programą ir pateikta tyrimo rezultatų grafikuose (aprašomoji statistika). Keliems klausimams taikyta statistinė analizė naudojant SPSS 22.0 programą – apskaičiuotas koreliacijos koeficientas ( $r$ ) ir jo patikimumo rodiklis ( $p$ ), taikytas Spearman koreliacijos koeficientas ir neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus.

### 3. REZULTATAI

#### Sportinių šokių šokėjų statinės ir dinaminės kūno laikysenos įtakos sportiniam rezultatui ir traumų prevencijai vertinimas

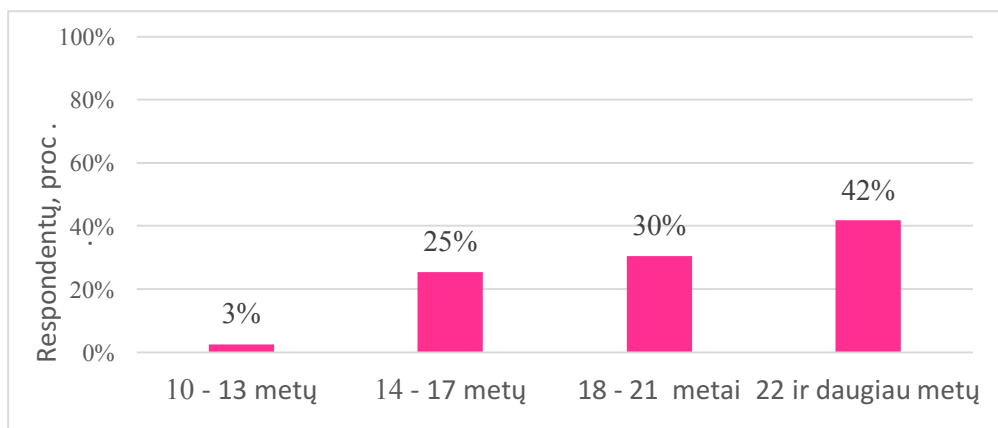
##### Aprašomoji statistika.

Atlikus tyrimą rezultatai buvo surinkti iš 75 respondentų. Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kiek tyrime dalyvaujančių respondentų yra vyriškos, o kiek – moteriškos lyties. Išsiaiškinta, jog tyrime dalyvavo net 55 (70 proc.) moteriškos bei 24 (30 proc.) vyriškos lyties atstovai (17 pav.).



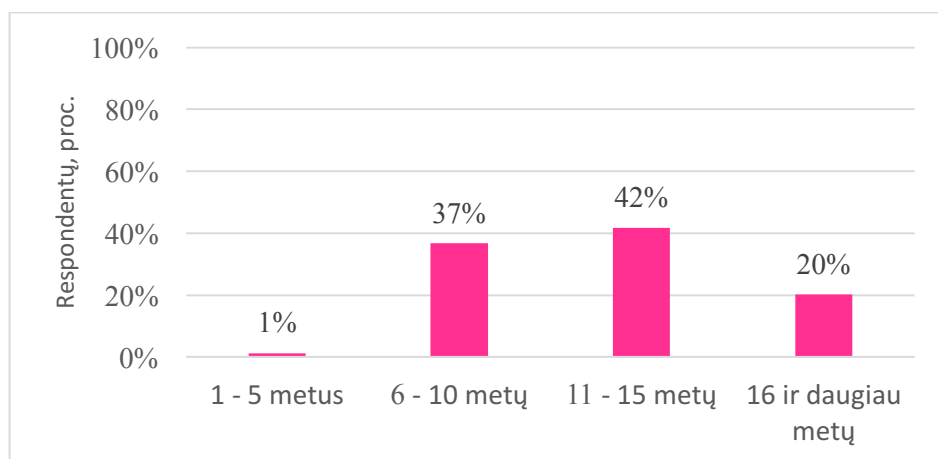
17 pav. Jūsų lytis

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti, kokia amžiaus variacija pasiskirstė respondentų amžiaus skalė. Du respondentai buvo 10 – 13 metų amžiaus, kas sudarė 3 proc. visų apklaustųjų, 20 respondentų buvo 14 – 17 metų amžiaus grupėje (25 proc.), 24 respondantai atsakė, jog jų amžius yra 18 – 21 metai (30 proc.) ir didžiausia apklaustųjų dalis – net 33 respondantai – pateko į 22 bei daugiau metų amžiaus grupę, o tai sudarė 42 proc. visų šokėjų, užpildžiusių anketą (18 pav.).



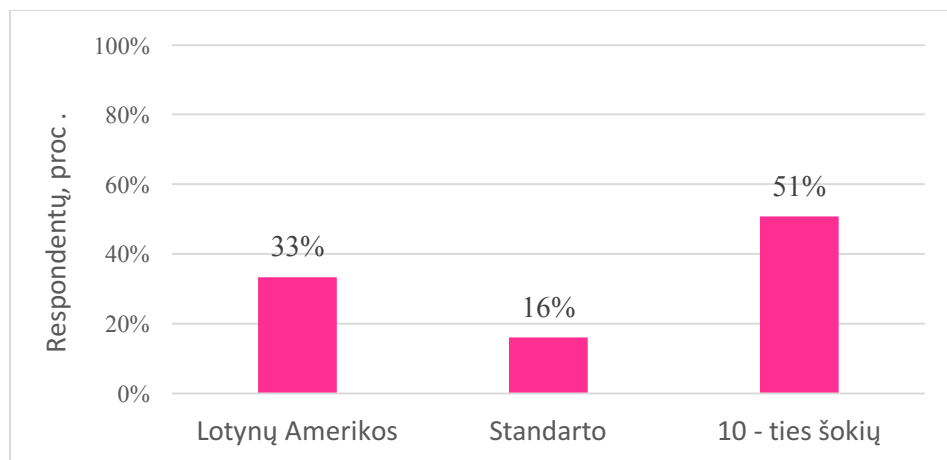
18 pav. Jūsų amžius

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kokia apklaustųjų šokėjų metinė patirtis sportiniuose šokiuose. Tik 1 respondentas (1 proc.) priklausė 1 – 5 metų patirtį turintiems šokėjams, 29 respondentai (37 proc.) turėjo 6 – 10 metų šokimo patirtį, daugiausiai respondentų (33 šokėjai) turėjo 11 – 15 metų (42 proc.), o 16 apklaustųjų – 16 ir daugiau metų šokių patirties, kas sudarė 20 proc. visų tyrime dalyvavusių šokėjų (20 pav.).



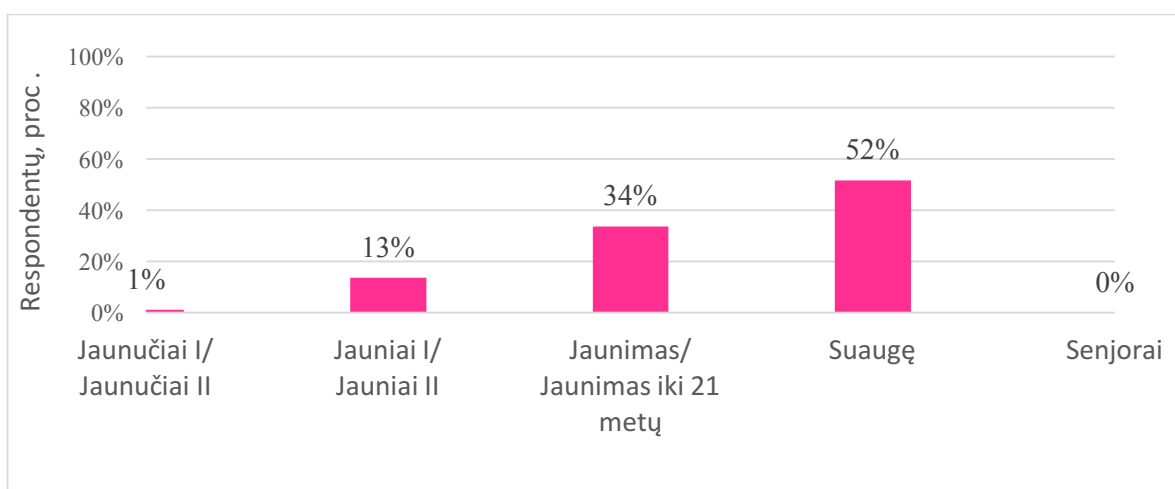
**19 pav.** Kiek metų lankote sportinius šokius?

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti, kaip pasiskirstęs yra apklaustųjų šokėjų programos pasirinkimas. Apklausos rezultatai parodė, jog didžiausia dalis respondentų yra 10 – ties šokių programos atstovai. Net 40 apklaustųjų (51 proc.) nurodė, jog jie šoka dešimties šokių programoje. Lotynų Amerikos šokių programą buvo pasirinkę 26 šokėjai (33 proc.), o standarto šokių atstovų buvo tik 13, kas sudarė 16 proc. visų apklaustųjų (20 pav.).



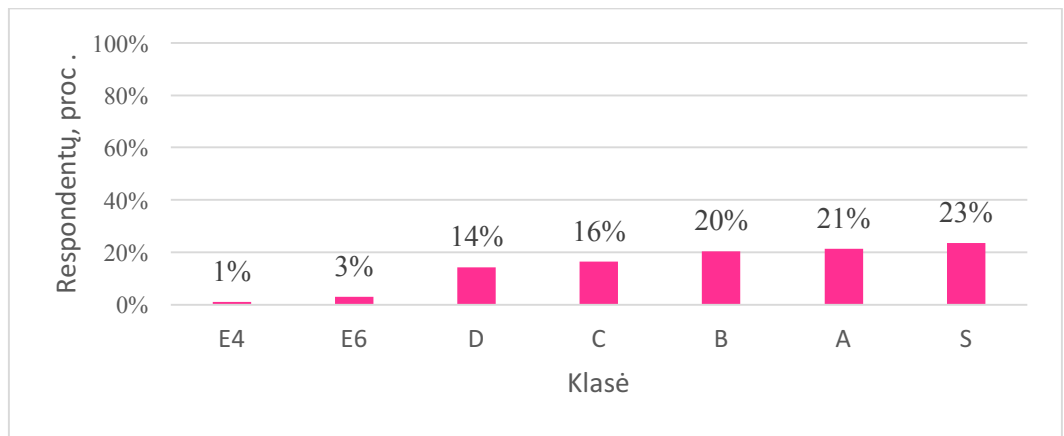
**20 pav.** Kurioje programoje šokate?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kokią amžiaus grupę sportiniuose šokiuose atstovauja apklaustieji. Kadangi sportiniuose šokiuose jaunesni šokėjai gali šokti vyresniųjų grupėje (jeigu šoka su vyresniu partneriu ar partnere), šis klausimas yra labai aktualus. Apklausoje buvo galima pasirinkti ne vieną atsakymo variantą, nes kartais galima šokti keliuose grupėse, pvz.: Jaunimo iki 21 metų bei Suaugusiųjų. Iš viso buvo gauti 89 atsakymai. Viena nepopuliariausių grupių tarp visų apklaustųjų tapo Jaunučiai I/ Jaunučiai II kategorija, kurioje šoka tik 1 respondentas, o tai sudaro 1 proc. visų apklausoje dalyvavusių šokėjų. Sužinojome, jog Jauniai I/ Jauniai II grupėje šoka 12 respondentų (13 proc.), Jaunimas/ Jaunimas iki 21 metų grupei priklauso 30 respondentų (34 proc.), o didžiausią dalį apklaustųjų sudarė vyresniųjų karta – suaugusiųjų grupėje šoka net 46 apklausoje dalyvavę šokėjai (52 proc.). Senjorų grupės atstovų šioje apklausoje nebuvo (21 pav.).



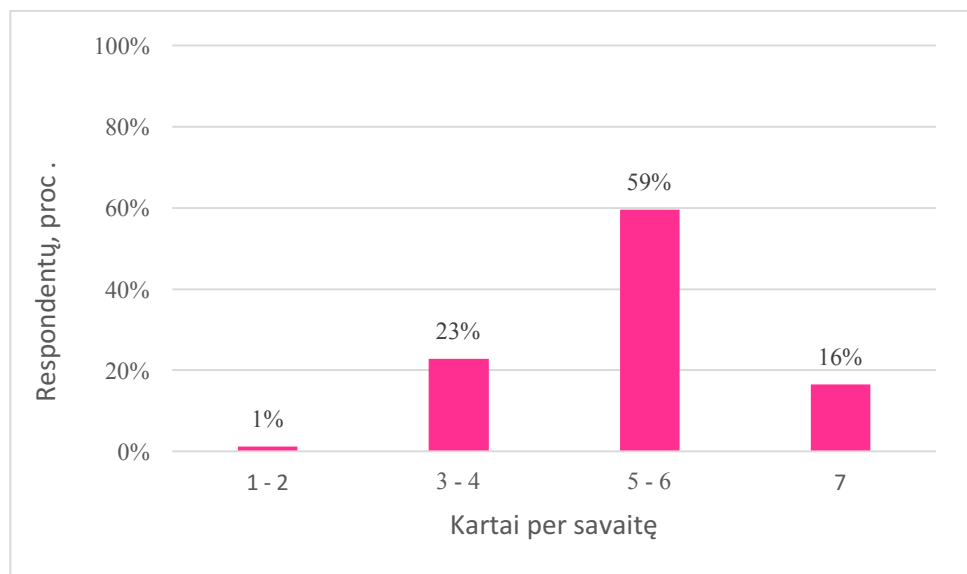
**21 pav.** Kurioje amžiaus grupėje šokate?

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti, kokią šokių klasę/ lygį apklaustieji yra pasiekę. Apklausoje buvo galima pasirinkti kelis variantus, kadangi galima šokti ir aukštesnėje klasėje nei esi pats, pavyzdžiui, jeigu esi A klasės atstovas, gali šokti A, A+S arba S klasės varžybose. Iš viso buvo gauti 93 atsakymai. E4 klasės pasirinkimas buvo tik 1 (1 proc.), E6 – 3 (3 proc.), D – 14 (14 proc.), C – 16 (16 proc.), B – 20 (20 proc.), A – 21 (21 proc.), S klasę pasirinko daugiausia respondentų – 23, kas sudaro 23 proc. visų atsakymų (22 pav.).



**22 pav.** Kurioje klasėje šokate?

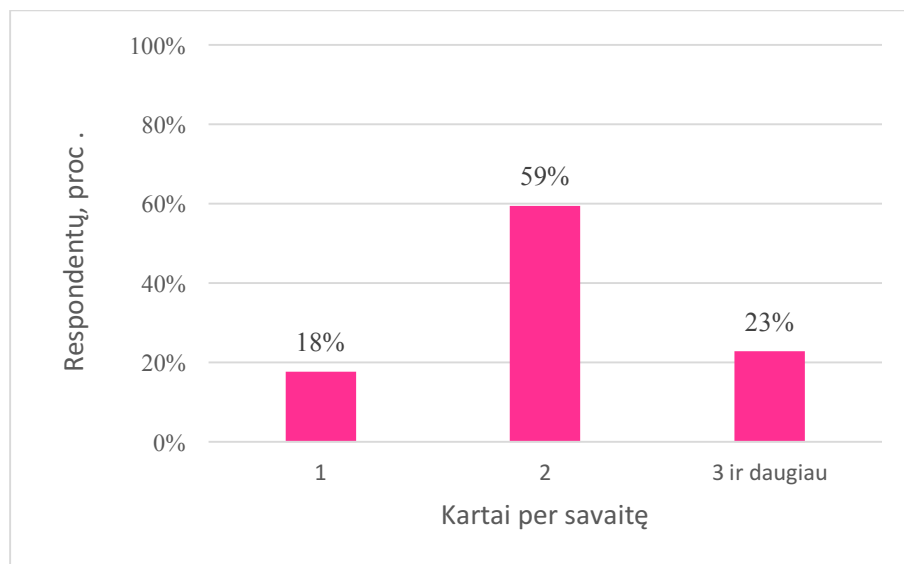
Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kiek dienų per savaitę šokėjai treniruojami stengdamiesi pasiekti aukštų rezultatų. Tik vienas respondentas (1 proc.) atsakė, jog treniruojami 1 – 2 kartus, 18 apklaustųjų (23 proc.) treniruotėms skiria 3 – 4 dienas per savaitę. Didžiausia dalis šokėjų tobulinimuisi skiria 5 – 6 dienas per savaitę, tiek dienų treniruoja net 47 respondentai, kas sudaro 59 proc. visų atsakymų. Kasdien be poilsio šoka ir skiria visas septynias savaitės dienas 13 (16 proc.) apklausos dalyvių (23 pav.).



**23 pav.** Kiek dienų per savaitę treniruojatės?

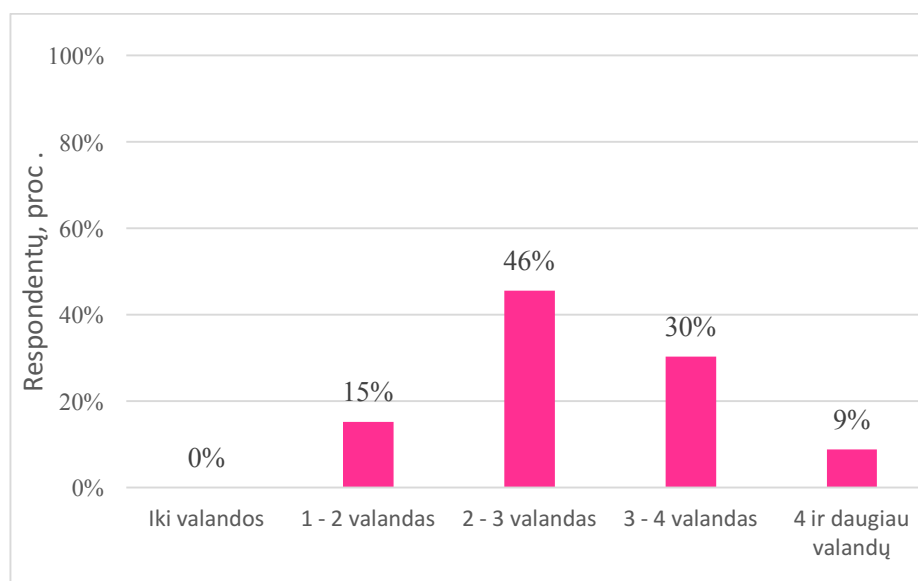
Šio klausimo tikslas buvo sužinoti, kiek treniruočių, susijusių su šokiais per dieną turi respondentai. Treniruotės gali būti tokios kaip: privati/ individuali treniruotė su treneriu (kuomet dėmesys skiriamas tik vienai porai ir jos įgūdžių tobulinimui), bendra repeticija (kuomet šoka daug porų ir ugdomi bendri šokėjų įgūdžiai), treniruotė be trenerio (kuomet šokėjai patys vieni ar poroje stengiasi prisiminti trenerių pastabas, analizuoti savo ir partnerio/ partnerės įgūdžius bei juos

tobulinti), trenžas (sportiniai pratimai, tempimai, padedantys stiprinti šokėjų raumenis, lankstumą) ir kt.. 14 respondentų (17 proc.) atsakė, jog vidutiniškai treniruojasi kartą dienoje, daugiausiai šokėjų (47 atsakiusieji, kas sudaro 59 proc.) turi 2 treniruotes, o 18 (23 proc.) tyrimo dalyvių per dieną turi 3 ir daugiau treniruočių (24 pav.).



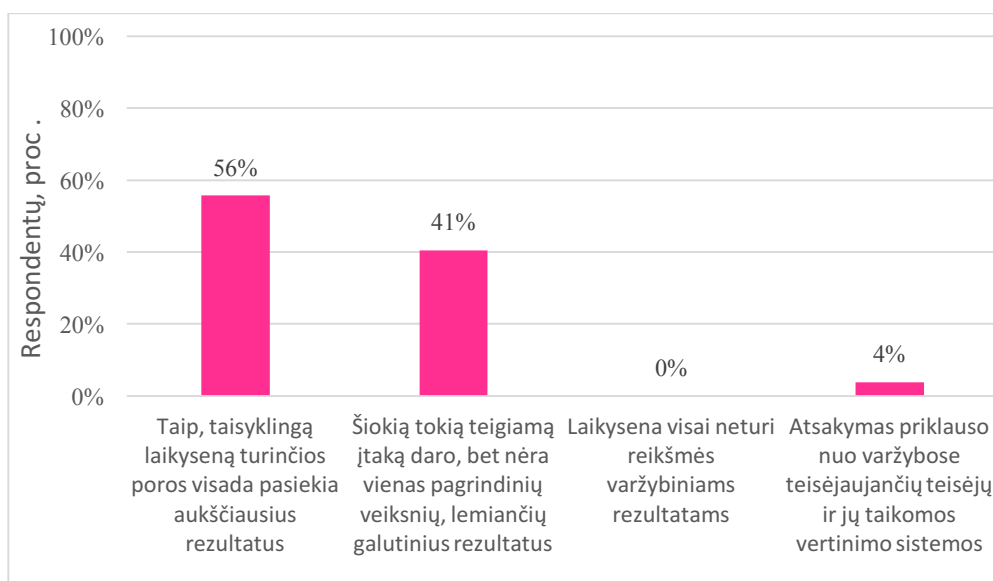
**24 pav.** Kiek vidutiniškai per dieną turite treniruočių, susijusių su šokiais?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kiek laiko per dieną šokėjai skiria savo treniruotėms. Atsakymo varianto „Iki valandos“ nepasirinko nei vienas apklaustasis. 1 – 2 valandas treniruotėms skiria 12 respondentų (15 proc.), 2 – 3 valandas per dieną šoka 36 apklaustieji (46 proc.), 3 – 4 valandas savęs tobulinimui skiria 24 tyrimo dalyviai (30 proc.), o net 4 ir daugiau valandų laiko treniruotėms išnaudoja 7 respondentai (9 proc.) (25 pav.).



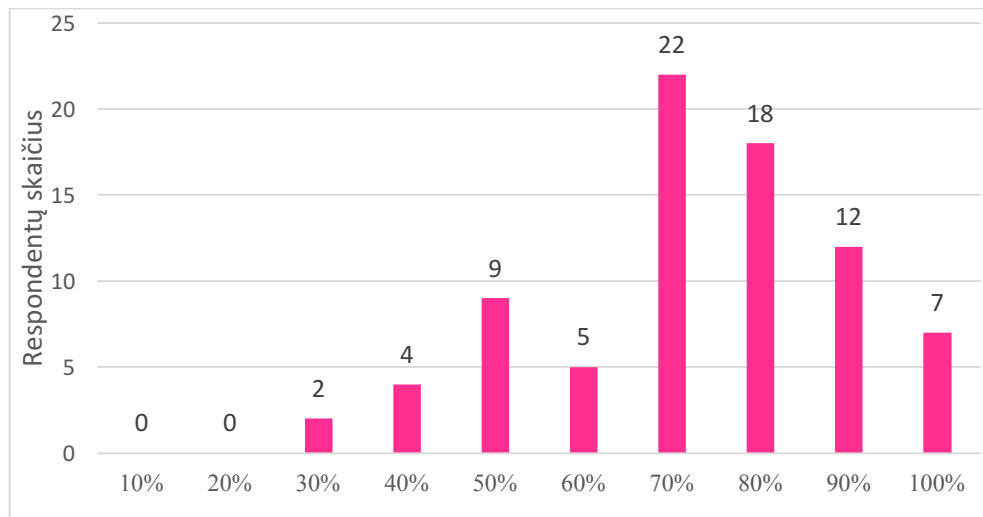
**25 pav.** Kiek valandų vidutiniškai per dieną skiriate šokių treniruotėms?

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti tyrimo dalyvių nuomonę apie geros laikysenos įtaką sportiniams rezultatams. Didžioji dalis apklaustųjų – net 44 respondentai (56 proc.) šiame klausime pažymėjo variantą „Taip, taisyklingą laikyseną turinčios poros visada pasiekia aukščiausius rezultatus“, o nuomonei „Šiokią tokią teigiamą įtaką daro, bet nėra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių galutinius rezultatus“ pritarė 32 apklausos dalyviai (41 proc.). Kad laikysena visai neturi reikšmės varžybiniam rezultatams, nepritarė nei vienas šokėjas, o manančių, jog varžybiniai rezultatai visgi priklauso nuo varžybose teisėjaujančių teisėjų ir jų taikomos vertinimo sistemos, buvo 3 apklaustieji (4 proc.) (26 pav.).



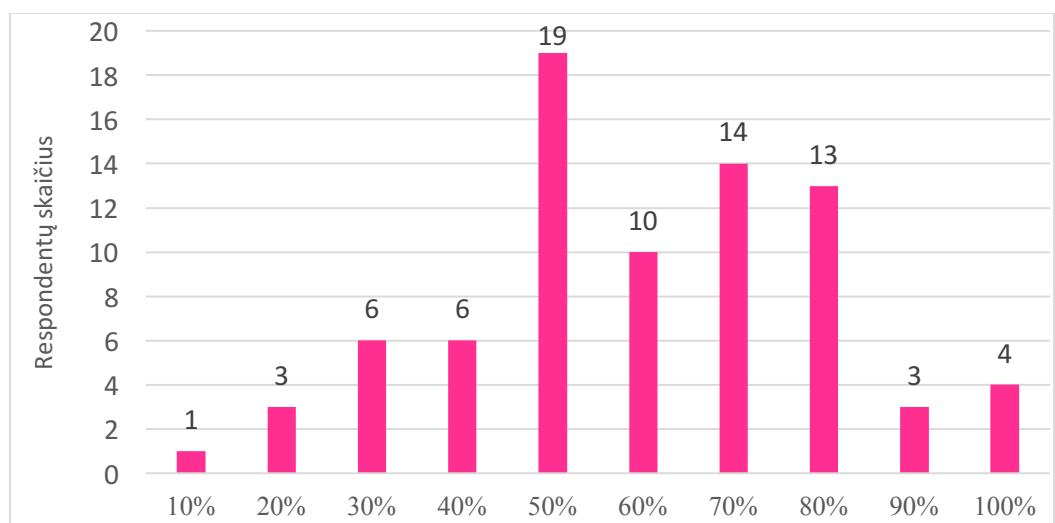
**26 pav.** Ar jūsų nuomone gera šokėjų laikysena daro didelę teigiamą įtaką varžybų rezultatams?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti šokėjų nuomonę, kiek, anot jų, apytiksliai procentų galutinio rezultato sudaro laikysena standarto šokių varžybose. Į klausimą turėjo atsakyti visi, tiek šokantys Lotynų Amerikos, tiek standarto programas. Kadangi buvo klausama šokėjų nuomonė, abiejų programų dalyviai galėjo išreikšti savo poziciją. Gauti atsakymų variantai buvo labai įvairūs, tačiau tiriamųjų nuomonė buvo pakankamai panaši. Kad laikysena sudaro tik 10 proc. ir 20 proc. galutinio standarto varžybų rezultato, nesutiko nei vienas apklausos dalyvis. 30 proc. svarbą įvertino 2 (3 proc.), 40 proc. – 4 (5 proc.), 50 proc. – 9 (11 proc.), 60 proc. – 5 (6 proc.) respondentai. Atsižvelgus į apklaustųjų rezultatų rodiklius, didžioji dalis šokėjų mano, jog laikysena standarto šokių varžybose turi labai didelę įtaką. Laikysenos svarbą 70 proc. įvertino 22 (28 proc.), 80 proc. – 18 (23 proc.), 90 proc. – 12 (15 proc.), 100 proc. – 7 (9 proc.) tyrimo dalyviai (27 pav.).



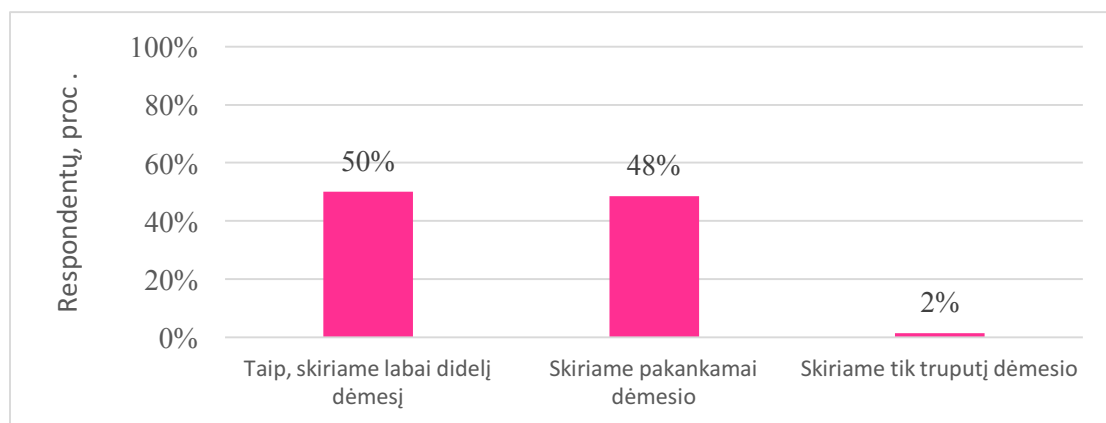
**27 pav.** Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena standarto šokių varžybose?

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti šokėjų nuomonę, kiek, anot jų, apytiksliai procentų galutinio rezultato sudaro laikysena Lotynų Amerikos šokių varžybose. Į klausimą turėjo atsakyti visi, tiek šokantys Lotynų Amerikos, tiek standarto programas. Kadangi buvo klausama šokėjų nuomonė, abiejų programų dalyviai galėjo išreikšti savo poziciją. Pagal gautus atsakymų rezultatus, galima daryti prielaidą, jog Lotynų Amerikos šokiams laikysena yra pakankamai svarbi, bet ne taip, kaip standarto šokių varžybose. 10 proc. laikysenos svarbą varžybose įvertino 1 (1 proc.), 20 proc. – 3 (4 proc.), 30 proc. – 6 (8 proc.), 40 proc. – 6 (8 proc.) apklausos dalyvių. Didžiausia apklaustųjų dalis – net 19 respondentų (24 proc.) – pažymėjo, jog laikysena Lotynuose atitinka 50 proc. galutinio rezultato. 60 proc. svarbą įvardino 10 (13 proc.), 70 proc. – 14 (18 proc.), 80 proc. – 13 (16 proc.), 90 proc. – 3 (4 proc.), 100 proc. – 4 (5 proc.) apklausoje dalyvavusių šokėjų (28 pav.).



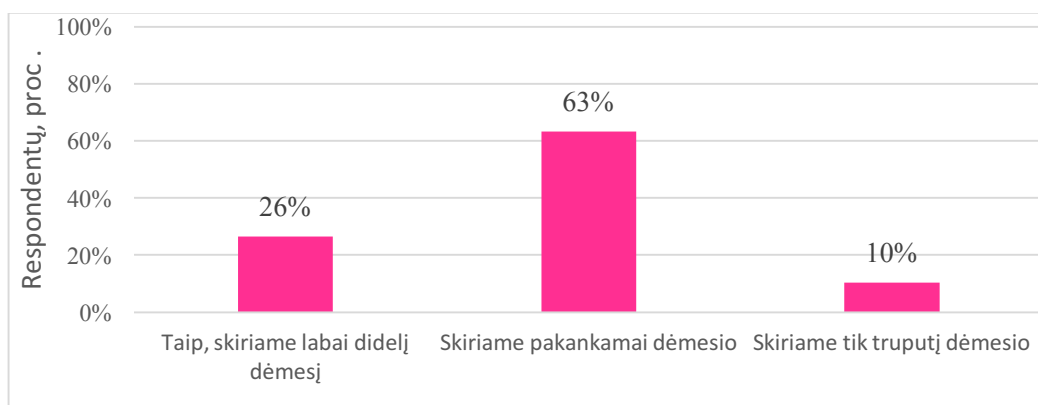
**28 pav.** Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena Lotynų Amerikos šokių varžybose?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, ar daug dėmesio šokėjai skiria statinei bei dinaminei laikysenai ruošdamiesi standarto šokių varžyboms. Iš viso buvo 66 atsakymai. Kad skiria didelį dėmesį atsakė 33 respondentai (50 proc.), pakankamai dėmesio skiria 32 (48 proc.), o truputį dėmesio – 1 (2 proc.) tyrimo dalyvis. Atsižvelgiant į gautus rezultatus galima spręsti, jog standarto šokių šokėjai, siekiantys aukštų rezultatų, stengiasi didelį dėmesį skirti statinei bei dinaminei laikysenai (29 pav.).



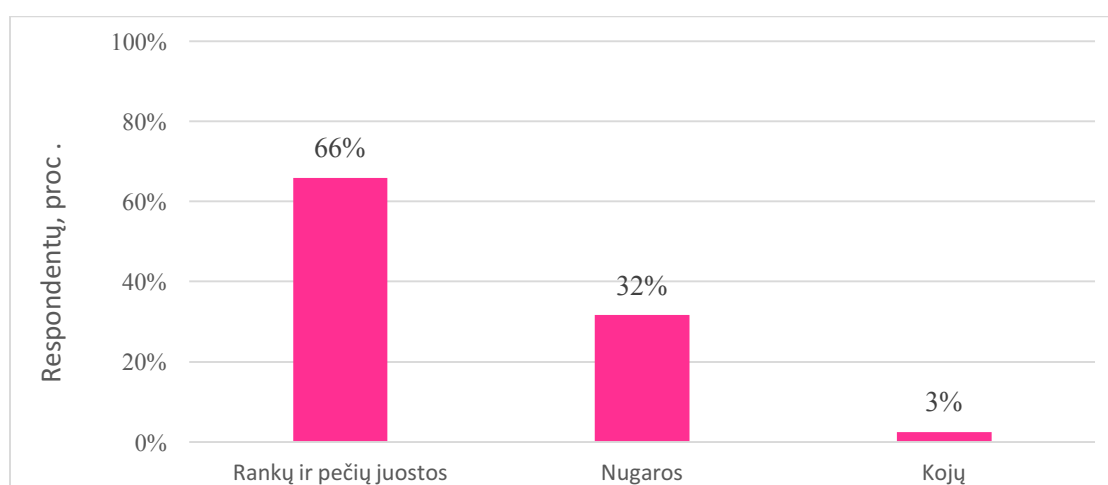
**29 pav.** Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai standarto šokiuose?

Šio klausimo tikslas buvo išsiaiškinti, ar daug dėmesio šokėjai skiria statinei bei dinaminei laikysenai ruošdamiesi Lotynų Amerikos šokių varžyboms. Iš viso buvo 68 atsakymai. Kad skiria didelį dėmesį atsakė 18 respondentų (26 proc.), pakankamai dėmesio skiria 43 (63 proc.), o truputį dėmesio – 7 (10 proc.) tyrimo dalyvis. Atsižvelgiant į gautus rezultatus galima spręsti, jog Lotynų šokių šokėjai, siekiantys aukštų rezultatų, stengiasi skirti pakankamai dėmesio statinei bei dinaminei laikysenai (30 pav.).



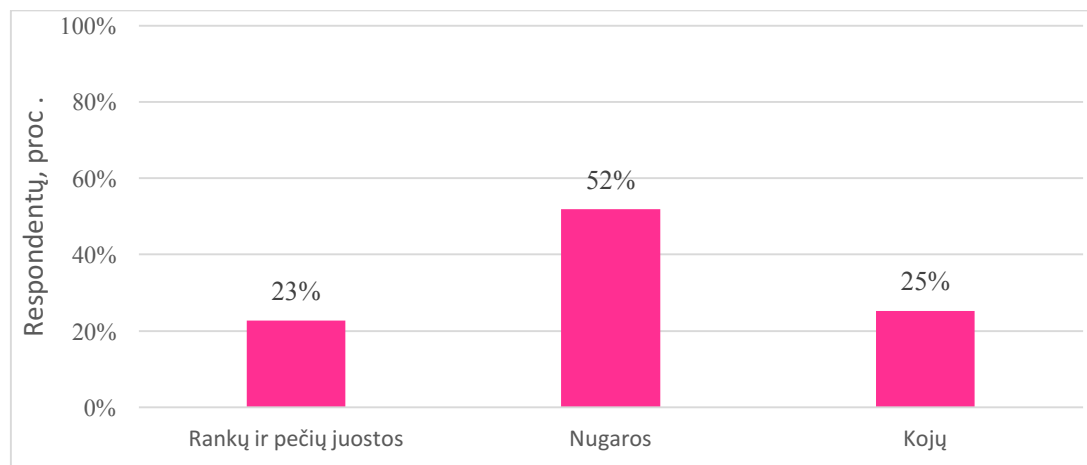
**30 pav.** *Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai Lotynų Amerikos šokiuose?*

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti šokėjų nuomonę apie svarbiausią kūno dalį, kurios statinė ir dinaminė laikysena daro didžiausią įtaką standarto šokių sportiniams rezultatams. Į klausimą turėjo atsakyti visi, tiek šokantys Lotynų Amerikos, tiek standarto programas. Kadangi buvo klausama šokėjų nuomonė, abiejų programų dalyviai galėjo išreikšti savo poziciją. Rankų ir pečių juostos statinius ir dinامينius judesius svarbiausiais laikė net 52 respondentai (66 proc.), nugaros – 25 (32 proc.), kojų – 2 (3 proc.). Taigi, pagal gautus rezultatus galima teigti, jog standarte viena svarbiausių yra statinė bei dinaminė rankų ir pečių juostos laikysena (31 pav.).



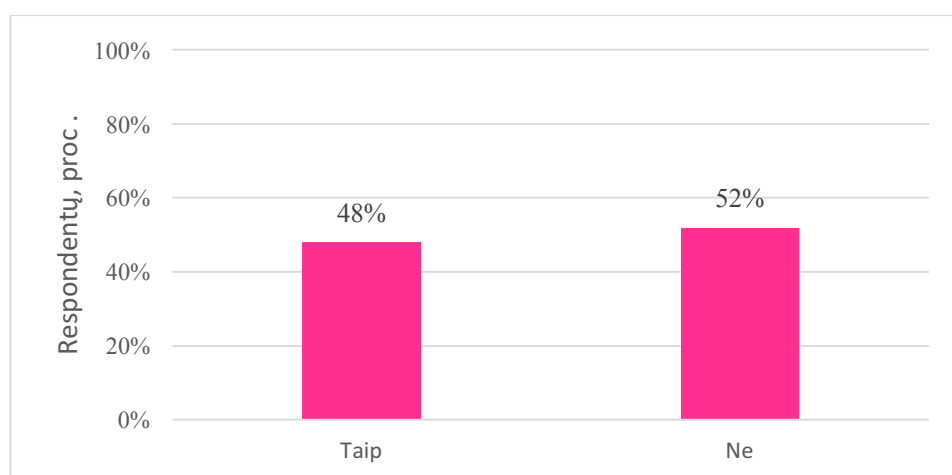
**31 pav.** *Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų standarto šokių varžybose?*

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti šokėjų nuomonę apie svarbiausią kūno dalį, kurios statinė ir dinaminė laikysena daro didžiausią įtaką Lotynų Amerikos šokių sportiniams rezultatams. Į klausimą turėjo atsakyti visi, tiek šokantys Lotynų Amerikos, tiek standarto programas. Kadangi buvo klausama šokėjų nuomonė, abiejų programų dalyviai galėjo išreikšti savo poziciją. Rankų ir pečių juostos statinius ir dinامينius judesius svarbiausiais laikė 18 respondentų (23 proc.), nugaros – 41 (52 proc.), kojų – 20 (25 proc.). Taigi, pagal gautus rezultatus galima teigti, jog Lotynų Amerikoje viena svarbiausių yra statinė bei dinaminė nugaros laikysena (32 pav.).



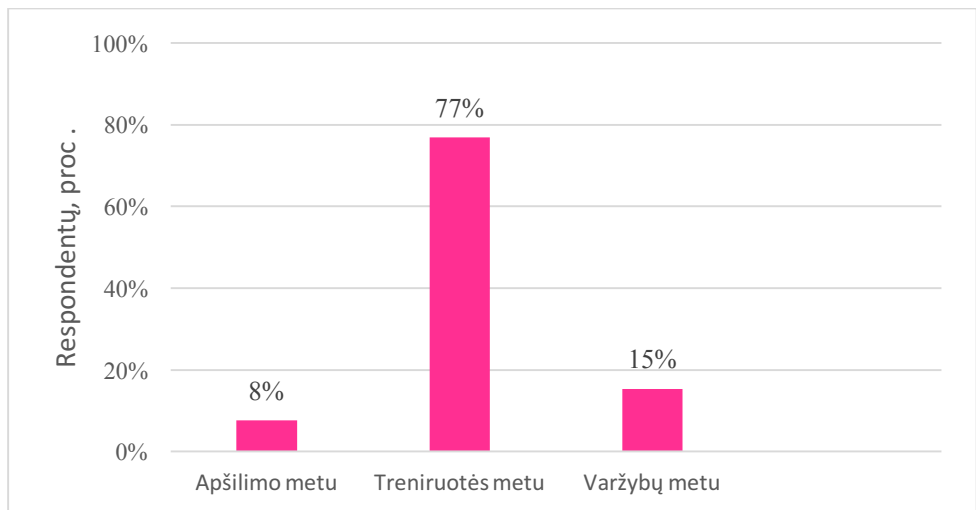
**32 pav.** Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų Lotynų Amerikos šokių varžybose?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kiek šokėjų buvo patyrę traumų, negalavimų dėl jų netaisyklingos laikysenos. Atsakymo variantai buvo tik du. Traumas dėl netaisyklingos laikysenos buvo patyrę 38 apklaustieji (48 proc.), o jų nepatyrė likę 41 tyrimo dalyvių (52 proc.) (33 pav.).



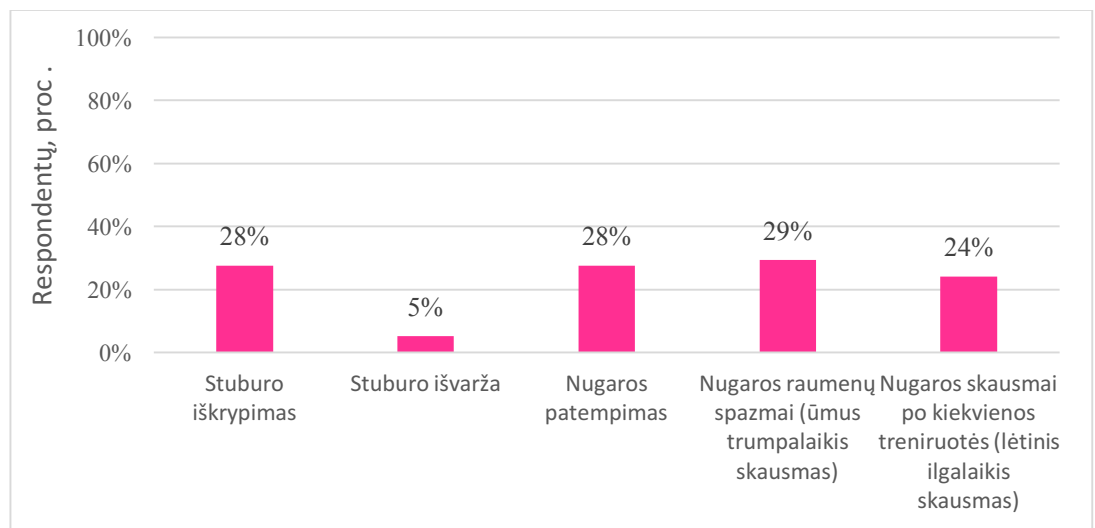
**33 pav.** Ar buvote patyrę tam tikrų traumų, negalavimų dėl netaisyklingos laikysenos?

Šio klausimo tikslas buvo nustatyti, koku laikotarpiu šokėjai dažniausiai patirdavo traumas, susijusias su netaisyklinga laikysena. Klausimą praleido tiriamieji, kurie traumų nebuvo patyrę, tad bendras atsakymų skaičius buvo 39. Apšilimo metu dėl netaisyklingos laikysenos traumą gavo 3 respondentai (8 proc.), varžybų metu – 6 (15 proc.). Didžiausia sportinių šokių šokėjų dalis traumas įgijo treniruotės metu – net 30 (77 proc.) tiriamųjų (34 pav.).



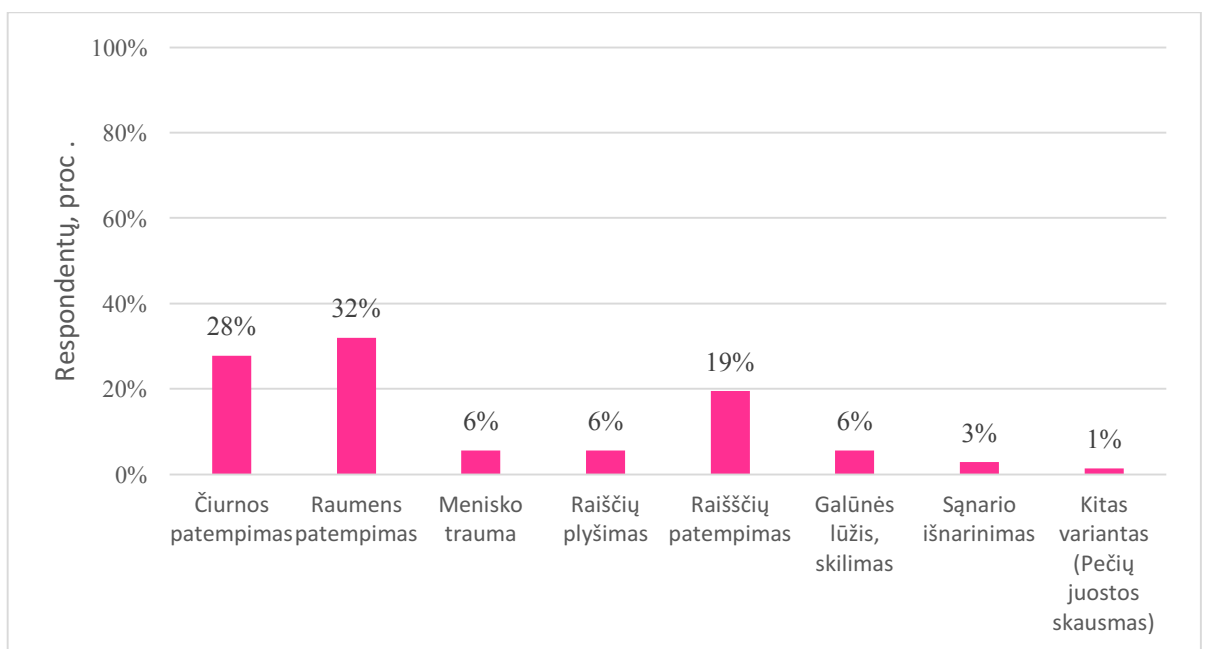
**34 pav.** Kokių treniravimosi laikotapiu jūs patyrėte su laikysena susijusių traumą (-as)?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kokias nugaros traumas, negalavimus, susijusius su netaisyklinga kūno laikysena, yra patyrę šokėjai. Klausimą praleido tiriamieji, kurie traumų nebuvo patyrę, o likusieji galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus bei pridėti dar nepaminėtą atsakymą. Iš viso buvo balsuota 66 kartus. Nugaros raumenų spazmai (ūmus trumpalaikis skausmas) buvo patirti 17 – os tiriamųjų, kas sudarė 29 proc. visų atsakiusių į šį klausimą. Gana didelė traumas turėjusių šokėjų dalis buvo patyrę stuburo iškrypimą – 16 respondentų (28 proc.). Stuburo išvaržą dėl netaisyklingos laikysenos buvo įgiję 3 (5 proc.), nugaros patempimą – 16 (28 proc.), nugaros skausmus po kiekvienos treniruotės (lėtinį ilgalaikį skausmą) kentė 14 (24 proc.) sportininkų (35 pav.).



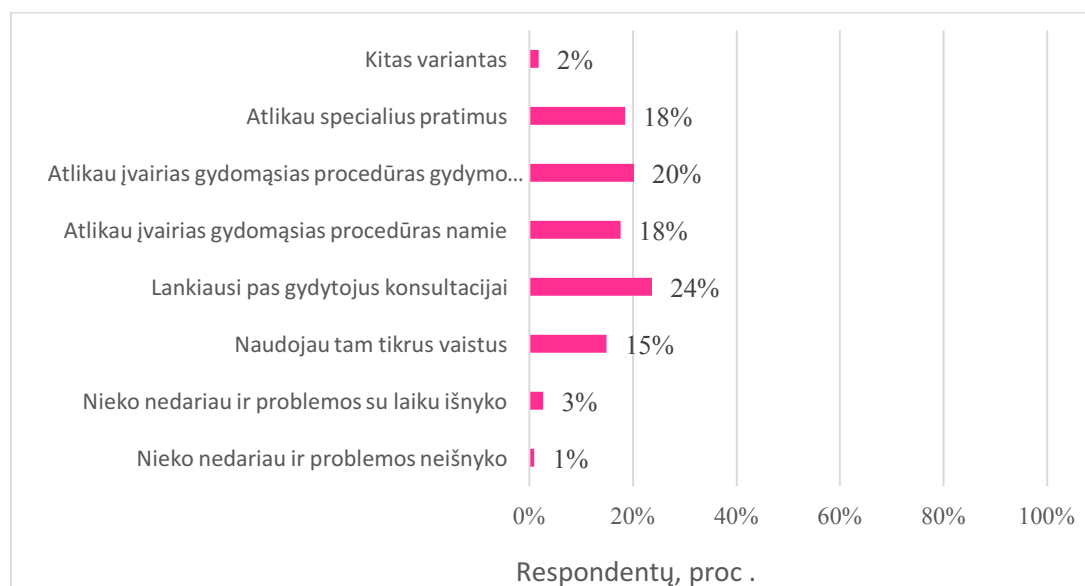
**35 pav.** Kokios buvo jūsų patirtos nugaros traumos, negalavimai, susiję su netaisyklinga laikysena?

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti, kokias kitas traumas, negalavimus, susijusius su netaisyklinga kūno laikysena, yra patyrę šokėjai. Klausimą praleido tiriamieji, kurie traumų nebuvo patyrę, o likusieji galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus bei pridėti dar nepaminėtą atsakymą. Iš viso buvo balsuota 72 kartus. Daugiausiai patiriama trauma apklaustųjų tarpe buvo raumens patempimas – 23 respondentai (32 proc.) pasirinko šį atsakymo variantą. Taip pat ganėtinai dažnai patiriama trauma buvo čiurnos patempimas, kurį pažymėjo 20 tiriamųjų (28 proc.) bei raiščių patempimas, kuris buvo pažymėtas 14 – os šokėjų (19 proc.). Menisko traumą pasirinko 4 (6 proc.), raiščių plyšimą – 4 (6 proc.), galūnės lūžį/ skilimą – 4 (6 proc.), sąnario išnarinimą – 2 (3 proc.) visų traumų patyrusiųjų šokėjų. Kitą variantą pasirinko vienas respondentas (2 proc.), kur nurodė patyręs pečių juostos skausmą (36 pav.).



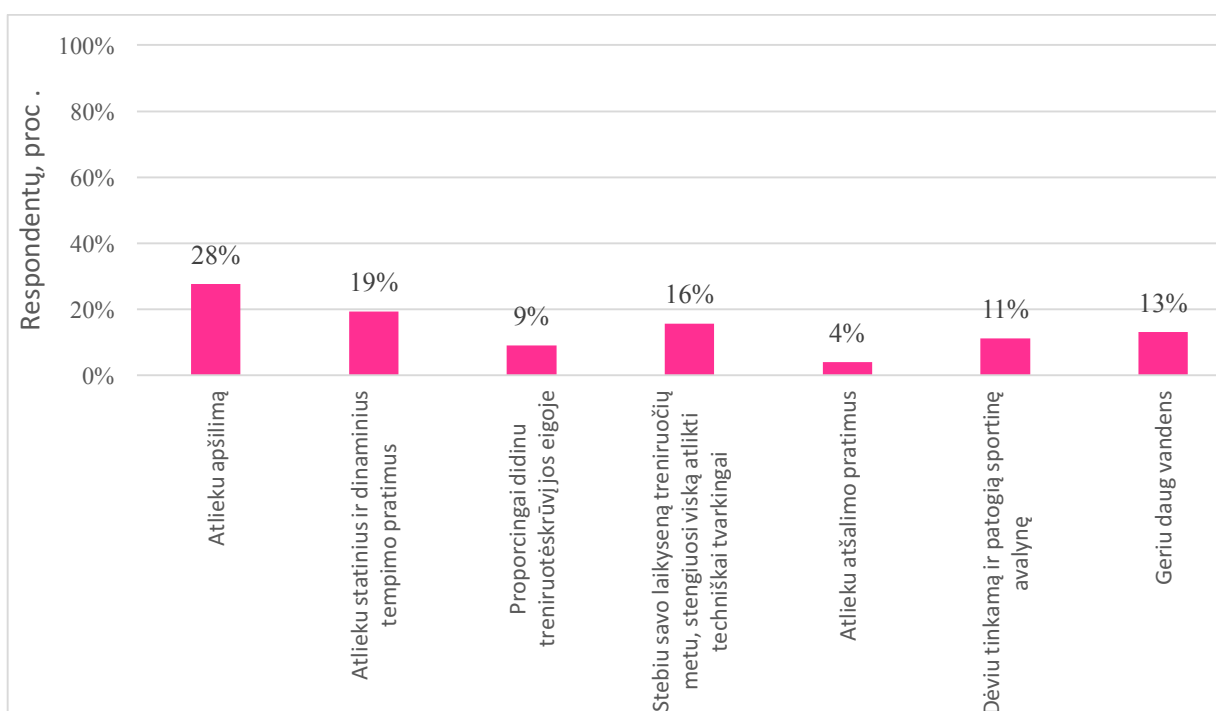
**36 pav.** Kokios buvo jūsų kitos traumos, negalavimai, susiję su netaisyklinga laikysena?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kokiomis priemonėmis šokėjai mėgino patirtas traumas gydyti. Klausimą praleido tiriamieji, kurie traumų nebuvo patyrę, o likusieji galėjo pasirinkti kelis atsakymų variantus bei pridėti dar nepaminėtą atsakymą. Iš viso buvo balsuota 114 kartų. Atsižvelgus į gautus rezultatus galima pastebėti, jog dažniausiai gydydami traumas jie lankėsi pas gydytojus konsultacijai – šis atsakymas surinko 27 balsus (24 proc.). 23 tiriamieji (20 proc.) atliko įvairias gydomąsias procedūras gydymo įstaigoje, 21 atliko specialius pratimus (18 proc.), 20 (18 proc.) atliko įvairias gydomąsias procedūras namie, 17 (15 proc.) naudojo tam tikrus vaistus, 3 (3 proc.) nieko nedarė ir problemos su laiku išnyko, 1 tiriamasis (1 proc.) nieko nedarė ir problemos neišnyko. Kitą variantą pasirinko 2 (2 proc.) tyrimo dalyviai, kurie traumoms gydyti rinkosi operaciją ir naudojo įtvarus (37 pav.).



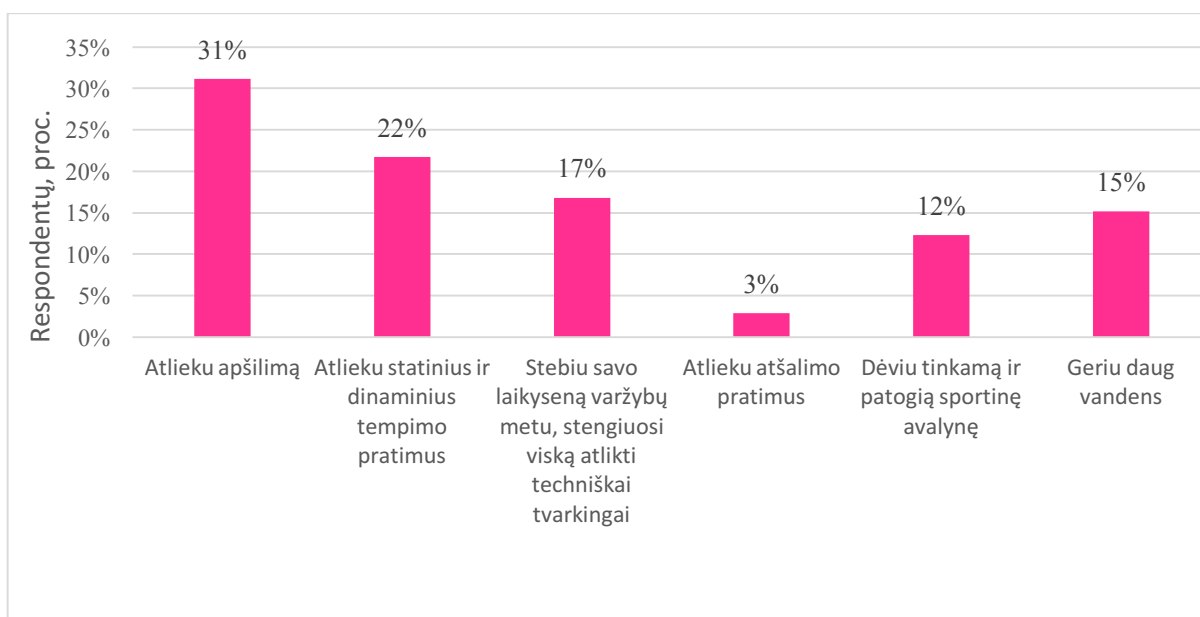
**37 pav.** Kokias priemones taikėte siekdami gydyti patirtą traumą?

Šio klausimo tikslas buvo sužinoti, kokiais būdais šokėjai prisideda prie traumų prevencijos treniruočių metu. Tiriamieji galėjo rinktis kelis atsakymo variantus. Iš viso surinkti 275 balsai. Pats populiariausias traumų prevencijos metodas buvo apšilimo atlikimas, surinkęs net 76 respondentų balsus (28 proc.). Taip pat 53 respondentų (19 proc.) aktyviai atlieka statinius ir dinامينius tempimo pratimus, 43 (16 proc.) stebi savo laikyseną treniruotės metu, stengiasi viską atlikti techniškai tvarkingai, 36 (13 proc.) geria daug vandens, 31 (11 proc.) dėvi tinkamą ir patogią avalynę, 25 (9 proc.) proporcingai didina treniruotės krūvį jos eigoje, 11 (4 proc.) atlieka atšalimo pratimus (38 pav.).



**38 pav.** Kokiu būdu patys prisidedate prie traumų prevencijos treniruočių metu?

Šiuo klausimu buvo siekiama sužinoti, kokiais būdais šokėjai prisideda prie traumų prevencijos varžybų metu. Tiriamieji galėjo rinktis kelis atsakymo variantus. Iš viso surinktas 244 balsai. Pats populiariausias traumų prevencijos metodas buvo apšilimo atlikimas, surinkęs net 76 respondentų balsus (31 proc.). Taip pat 53 respondentai (22 proc.) aktyviai atlieka statinius ir dinaminius tempimo pratimus, 41 (17 proc.) stebi savo laikyseną varžybų metu, stengiasi viską atlikti techniškai tvarkingai, 37 (15 proc.) geria daug vandens, 30 (12 proc.) dėvi tinkamą ir patogią avalynę, 7 (3 proc.) atlieka atšalimo pratimus (39 pav.).



**39 pav.** Kokiu būdu patys prisidedate prie traumų prevencijos varžybų metu?

**Statistinė analizė.**

Siekiant nustatyti ryšį tarp amžiaus bei pasiektos sportinių šokių šokėjų klasės ir laikysenos svarbos vertinimo galutiniam Lotynų Amerikos ir standarto varžybų rezultatams buvo atlikta koreliacinė analizė – taikytas Spearman koreliacijos koeficientas ( $r$ ). Kadangi E4 lygį nurodė tik vienas imties narys, ši lygio grupė nebus įtraukiama į statistinę analizę. Rezultatai pateikiami 1 lentelėje.

	Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena Standarto šokių varžybose?	Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena Lotynų Amerikos šokių varžybose?
--	---	---

	Koreliacijos koeficientas (r)	Patikimumo rodiklis (p)	Koreliacijos koeficientas (r)	Patikimumo rodiklis (p)
Amžius	0,395	<b>0,000</b>	0,294	<b>0,009</b>
Klasė	-0,143	0,166	-0,220	0,052

**1 lentelė.** Amžiaus ir pasiektos sportinių šokių šokėjų klasės koreliacija tarp laikysenos svarbos vertinimo galutiniams Lotynų Amerikos ir standarto varžybų rezultatams

1 lentelėje matoma, kad koreliacija tarp amžiaus ir laikysenos svarbos vertinimo galutiniams Lotynų Amerikos bei standarto varžybų rezultatams yra silpna, teigiama ir statistiškai reikšminga ( $p < 0,05$ ), o koreliacija tarp pasiektos klasės ir laikysenos svarbos vertinimo galutiniams Lotynų Amerikos bei standarto varžybų rezultatams yra silpna, neigiama ir nereikšminga ( $p > 0,05$ ).

Siekiant nustatyti amžiaus ir laikysenos svarbos rezultatams vertinimo sąsajas buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

Amžius	Ar jūsų nuomone gera šokėjų laikysena daro didelę teigiamą įtaką sportiniams rezultatams?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Taip, taisyklingą laikyseną turinčios poros visada pasiekia aukščiausius rezultatus	Šiokią tokią teigiamą įtaką daro, bet nėra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių galutinius rezultatus	Atsakymas priklauso nuo varžybose teisėjaujančių teisėjų ir jų taikomos vertinimo sistemos			
10 – 13 m	1	1	0	2	11,780	0,067
14 – 17 m	9	9	2	20		
18 – 21 m	9	14	1	24		
22 ir daugiau m	25	8	0	33		

Viso	44	32	3	79		
------	----	----	---	----	--	--

**2 lentelė.** Amžiaus ir laikysenos svarbos vertinimo sąsajos galutiniams Lotynų Amerikos ir standarto varžybų rezultatams

2 lentelėje matoma, kad amžiaus ir laikysenos svarbos rezultatams vertinimas tarp skirtingų amžiaus grupių nesiskiria ir yra nereikšminga ( $p > 0,05$ ).

Siekiant nustatyti pasiektos klasės ir laikysenos svarbos rezultatams vertinimo sąsajas buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 3 lentelėje.

Klasė	Ar jūsų nuomone gera šokėjų laikysena daro didelę teigiamą įtaką sportiniams rezultatams?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Taip, taisyklingą laikyseną turinčios poros visada pasiekia aukščiausius rezultatus	Šiokią tokią teigiamą įtaką daro, bet nėra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių galutinius rezultatus	Atsakymas priklauso nuo varžybose teisėjaujančių teisėjų ir jų taikomos vertinimo sistemos			
E6	1	1	0	2	8,809	0,550
D	6	4	0	10		
C	9	2	0	11		
B	6	10	1	17		
A	11	4	1	16		
S	11	11	1	23		
Viso	44	32	3	79		

**3 lentelė.** Pasiektos klasės ir laikysenos svarbos vertinimo sąsajos galutiniams Lotynų Amerikos ir standarto varžybų rezultatams

3 lentelėje matoma, kad pasiektos klasės ir laikysenos svarbos rezultatams vertinimas tarp skirtingų amžiaus grupių nesiskiria ir yra nereikšmingas ( $p > 0,05$ ).

Siekiant nustatyti amžiaus ir skiriamo dėmesio standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsają buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

Amžius	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai standarto šokiuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			
10 – 13 m	0	1	1	0	2	17,418	<b>0,043</b>
14 – 17 m	0	7	12	1	20		
18 – 21 m	6	6	12	0	24		
22 ir daugiau m	7	19	7	0	33		
Viso	13	33	32	1	79		

**4 lentelė.** Amžiaus ir skiriamo dėmesio standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja

4 lentelėje matoma, kad skiriamas dėmesys standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms tarp skirtingų amžiaus grupių statistiškai reikšmingai skiriasi ( $p < 0,05$ ).

Siekiant nustatyti pasiekto lygio ir skiriamo dėmesio standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsają buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 5 lentelėje.

Klasė	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai standarto šokiuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			
E6	0	1	1	0	2	12,370	0,651

D	4	3	3	0	10		
C	2	4	5	0	11		
B	2	7	8	0	17		
A	0	10	6	0	16		
S	5	8	9	1	23		
Viso	13	33	32	1	79		

**5 lentelė.** Pasiektos klasės ir skiriamo dėmesio standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja

5 lentelėje matoma, kad skiriamas dėmesys standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms skirtingose klasėse nesiskiria ir yra nereikšminga ( $p > 0,05$ ).

Siekiant nustatyti amžiaus ir skiriamo dėmesio Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsają buvo taikytas nparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 6 lentelėje.

Amžius	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai Lotynų Amerikos šokuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			
10 – 13 m	0	0	2	0	2	6,818	0,656
14 – 17 m	1	3	13	3	20		
18 – 21 m	4	5	13	2	24		
22 ir daugiau m	6	10	15	2	33		
Viso	11	18	43	7	79		

**6 lentelė.** Amžiaus ir skiriamo dėmesio Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja

6 lentelėje matoma, kad skiriamas dėmesys Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms tarp skirtingų amžiaus grupių nesiskiria ir yra nereikšminga ( $p > 0,05$ ).

Siekiant nustatyti pasiekto lygio ir skiriamo dėmesio Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsają buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 7 lentelėje.

Klasė	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai Lotynų Amerikos šokiuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			
E6	0	1	1	0	2	15,471	0,418
D	1	4	5	0	10		
C	1	2	7	1	11		
B	2	6	7	2	17		
A	5	1	10	0	16		
S	2	4	13	4	23		
Viso	11	18	43	7	79		

**7 lentelė.** Pasiektos klasės ir skiriamo dėmesio Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja

7 lentelėje matoma, kad skiriamas dėmesys Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms skirtingose klasėse nesiskiria ir yra nereikšminga ( $p > 0,05$ ).

Siekiant nustatyti amžiaus ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtakos rezultatams sąsają buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 8 lentelėje.

Amžius	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų standarto šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			
10 – 13 m	2	0	0	2	3,942	0,685
14 – 17 m	15	4	1	20		
18 – 21 m	15	9	0	24		
22 ir daugiau m	20	12	1	33		
Viso	52	25	2	79		

**8 lentelė.** Amžiaus ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtaka rezultatams

8 lentelėje matoma, kad svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės laikysenos įtaka standarto varžybose tarp skirtingų amžiaus grupių nesiskiria ir yra nereikšminga ( $p > 0,05$ ).

Siekiant nustatyti amžiaus ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės Lotynų Amerikos laikysenos įtakos rezultatams sąsają buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 9 lentelėje.

Amžius	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų Lotynų Amerikos šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			
10 – 13 m	0	1	1	2	17,886	<b>0,007</b>
14 – 17 m	10	4	6	20		
18 – 21 m	3	18	3	24		

22 ir daugiau m	5	18	10	33		
Viso	18	41	20	79		

**9 lentelė.** Amžiaus ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės Lotynų Amerikos laikysenos įtaka rezultatams

9 lentelėje matoma, kad svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės laikysenos įtaka Lotynų Amerikos varžybose tarp skirtingų amžiaus grupių statistiškai reikšmingai skiriasi ( $p < 0,05$ ).

Siekiant nustatyti pasiektos klasės ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtakos rezultatams sąsają buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 10 lentelėje.

Klasė	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų standarto šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			
E6	1	1	0	2	18,192	0,052
D	3	7	0	10		
C	6	4	1	11		
B	10	7	0	17		
A	11	4	1	16		
S	21	2	0	23		
Viso	52	25	2	79		

**10 lentelė.** Pasiektos klasės ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtaka rezultatams

10 lentelėje matoma, kad svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės laikysenos įtaka standarto varžybose skirtingose klasėse nesiskiria ir yra nereikšminga ( $p>0,05$ ).

Siekiant nustatyti pasiektos klasės ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės Lotynų Amerikos laikysenos įtakos rezultatams sąsają buvo taikytas neparametrinis Pearson chi kvadrato kriterijus. Rezultatai pateikiami 11 lentelėje.

Klasė	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų Lotynų Amerikos šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			
E6	0	2	0	2	6,576	0,765
D	1	7	2	10		
C	4	5	2	11		
B	3	10	4	17		
A	5	6	5	16		
S	5	11	7	23		
Viso	18	41	20	79		

**11 lentelė.** Pasiektos klasės ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtaka rezultatams

11 lentelėje matoma, kad svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės laikysenos įtaka Lotynų Amerikos varžybose skirtingose klasėse nesiskiria ir yra nereikšminga ( $p>0,05$ ).

#### 4. APTARIMAS

Sportinių šokių varžybinėje veikloje technika, laikysena, muzikalumas, bendras šokėjų poros vaizdas ir harmonija yra esminiai vertinimo aspektai. Teigiama, jog apatinės kūno dalies raumenų jėgos gerinimas turi teigiamo poveikio šokių rezultatams ir traumų prevencijai. (Malkogeorgos ir kt., 2013).

Atsižvelgus į apklausos rezultatus, galima teigti, jog sportinių šokių šokėjai rezultatų siekia daug treniruodamiesi (vidutiniškai 5 – 6 kartus per savaitę, po dvi treniruotes ir skirdami 2 – 3 valandas per dieną). Tačiau norint pasiekti geriausius rezultatus, būtina planuoti kiekvienas varžybas, nusistatyti tikslą bei planą, kaip siekti aukščiausių rezultatų (Zatsiorsky & Kraemer, 2006). Svarbu, kad krūvio apimtis ir intensyvumas būtų suderintas siekiant sportininko tobulėjimo. Tik įvairios krūvio apimtys bei skirtingo intensyvumo variacijos sudaro sąlygas šokėjui tobulėti. Maksimalūs krūviai neturi viršyti adaptacinių organizmo galimybių (Zaletel ir kt., 2013; Kučinskaitė, 2015). Pagal gautus statistinius rezultatus, koreliacija tarp amžiaus ir laikysenos svarbos vertinimo galutiniais Lotynų Amerikos bei standarto varžybų rezultatams yra silpna, teigiama ir statistiškai reikšminga ( $p < 0,05$ ), o koreliacija tarp pasiektos klasės ir laikysenos svarbos vertinimo galutiniais Lotynų Amerikos bei standarto varžybų rezultatams yra silpna, neigiama ir nereikšminga ( $p > 0,05$ ).

Statinė bei dinaminė laikysena sportiniuose šokiuose yra itin svarbi. Taisyklingą laikyseną turinčios poros varžybose dažnai pasiekia aukščiausius rezultatus, nes tai suteikia ne tik fizinę kokybę, bet ir vizualinį grožį. Partnerystė, kuri reikalauja, kad pora palaikytų artimą kūno kontaktą ir laikyseną, yra pagrindiniai kriterijai siekiant aukščiausio rezultato (Kļonova ir kt., 2011). Dėl to gražiai atrodančios (taisyklingai išlaikančios statinę bei dinaminę laikyseną) poros neretai būna ir techniškai stipresnės už konkurentus.

Statinė bei dinaminė laikysena yra kiek svarbesnė šokantiems standarto šokius, kadangi šios programos šokių pagrindas – gražus poros pateikimas stovint bei judesyje išlaikant tobulą rankų ir pečių juostos laikyseną. Atlikus statistinę analizę buvo pastebėta, jog skiriamas dėmesys standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms tarp skirtingų amžiaus grupių statistiškai reikšmingai skiriasi ( $p < 0,05$ ). Vadinasi, kad skirtingo amžiaus šokėjai nevienodai įvertina savo standarto laikysenos svarbą galutiniais varžybų rezultatams. Lotynų Amerikos šokių programoje didesnis dėmesys yra atkreipiamas į teisingai atliekamus technikos elementus, kur statinė bei dinaminė nugaros laikysena respondentams nėra tokia svarbi. Tačiau svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės laikysenos įtaka Lotynų Amerikos varžybose tarp skirtingų amžiaus grupių statistiškai reikšmingai skiriasi ( $p < 0,05$ ) priešingai nei standarto varžybose.

2011 metais atlikto tyrimo metu pastebėta, jog apatinės galūnės, jų raumenys ir pilvo sritis dažniausiai yra atsakingos už sėkmingą šokių technikos užduočių įgyvendinimą (Lukić ir kt., 2011). Gebėjimas greitai juos sutraukti ir atpalaiduoti lemia būtina šokio pasirodymo dinamiką, sugebėjimą laiku reaguoti su tam tikromis raumenų grupėmis, racionaliai panaudojant šokėjo energiją, taip pat raumenų išvaizda didžiąja dalimi prisideda prie judesio estetiškos ekspresijos.

Sportinių šokių šokėjai, kaip ir dauguma kitų sporto šakų atstovų, neišvengia traumų, negalavimų, susijusių su jų netaisyklinga laikysena. Esant daugybei šokių rūšių traumų įvairovė taip pat yra didelė. Tačiau patirtos traumos priklauso ne vien nuo šokių rūšies. Individo, užsiimančio sportine veikla, amžius, fiziologinė bei anatomicinė sveikata, gyvenimo būdas, poilsio ir darbo režimas, atliekamų judesių technika yra esminiai veiksniai traumų epidemiologijoje (Storm ir kt., 2018). Analizuojant atlikto tyrimo rezultatus apie respondentų patirtus negalavimus, tam tikrų raumenų patempimai buvo dažniausia problema esant netaisyklingai laikysenai. Landers ir Boutcher 1986 metais atliktame tyrime paminėta labai panaši situacija, kur raumenų įtampa yra vienas nemaloniausių pasireiškimų, įvykstančių dėl per didelio jaudulio (Landers, Boutcher, 1986). Prieš varžybas šokėjai gali jaustis arba atrodyti tarsi sustabarėję. Įtempti raumenys toliau trikdo koordinaciją, pasirodymo kokybę ir didina traumos riziką (Slauggalvis, 2009).

Profesionalūs šokėjai yra unikalūs atletai, kurie skiria labia daug pastangų ruošdamiesi fiziškai norėdami parodyti patį geriausią pasirodymą ne vien iš techninės pusės, bet nepamiršdami meno, slypinčio už šios sporto šakos. Nepaisant to, traumas kaip ir kitose šokių ar sporto rūšyse yra neišvengiamos. Dažniausiai traumas lydi visus sportininkus, tik jos yra skirtingos bei jų pasireiškimų dažnis yra kitoks dėl skirtingų pratimų, atliekamų treniruočių metu, jų atlikimo amplitudės bei intensyvumo. Analizuojant atliktos apklausos rezultatus, sportinių šokių šokėjų patiriamos nugaros traumas dėl netaisyklingos laikysenos yra stuburo iškrypimas bei nugaros raumenų spazmai (ūmus trumpalaikis skausmas). Tai galima sulyginti su breiko šokėjais, kurie pagal Chen ir kt. 2008 metais atlikto tyrimo rezultatus, dėl patiriamo streso dar besivystačiuose audiniuose jauni sportininkai neretai patiria nugaros audinių patempimus, patinimus, sąnario traumas. Taip pat breikas yra siejamas ir su rimtesnėmis traumomis, tokiomis kaip stuburo pakitimas ar net lūžis. Taigi, tiek breiko, tiek sportinių šokių šokėjai neretai patiria nugaros traumų. Taip pat šie šokėjai neretai neišvengia ir raumenų, čiurnos, raiščių patempimų. Chang ir kt., 2014 metais atlikto tyrimo rezultatai labai panašiai parodė, jog traumas sportinių šokių šokėjų tarpe dažniausiai patiriamos apatinėse galūnėse, o dažnai pažeidimai pastebimi kelio sąnario srityje. Mano atliktame tyrime dažniausios gautos traumas taip pat buvo apatinių galūnių negalavimai (čiurnos patempimas, raumens, raiščių patempimai). Sportinių šokių šokėjų gaunamas traumas vėlgi galima sulyginti ir su kitų šokių stilių traumomis. Dažniausiai neprofesionalaus šokio sporte – zumboje – patiriamos traumas taip pat pastebimos apatinių galūnių srityje. Apie 42 proc. tiriamųjų teigė, kad yra susižaloję kelio sąnarius, 14 proc. čiurnos traumas ir 14

proc. peties sąnario, 5 proc. alkūnės, 5 proc. blauzdų, 5 proc. kaklo, 5 proc. šlaunų, 5 proc. patyrė chronišką raumenų skausmą (Inouye ir kt. 2013). Baletė, pagal Costa ir kt. 2016 metais atliktą tyrimą, čiurnos traumas dažniausiai patiria moterys, net 90 proc. respondenčių, vyrai dažniausiai patiria raumenų patempimus. Taigi, lyginant visus šiuos mokslinius straipsnius su mano atliktu tyrimu, galima pastebėti, jog didžioji dalis įvairių šokių stilių šokėjų, patiria apatinės kūno dalies traumas, nors mano tyrimo dalyviai didesnę dėmesį skiria viršutinių kūno dalių (rankų ir pečių juostos bei nugaros) statinei ir dinaminei laikysenai. Tai reiškia, jog šokėjams derėtų didesnę dėmesį sutelkti apatinių galūnių apšilimui siekiant traumų prevencijos.

Gavę traumas tyrimo respondentai dažniausiai kreipiasi į gydytojus konsultacijai, atlieka įvairias gydomąsias procedūras gydymo įstaigoje ir namie, atlieka specialius pratimus, padedančius įveikti skausmus. Siekdami jų išvengti, absoliučiai visi šokėjai atlieka apšilimą tiek prieš treniruotę, tiek prieš varžybas. Taip pat respondentai atlieka statinius ir dinامينius tempimo pratimus, stebi laikyseną varžybų/ treniruočių metu, geria daug vandens, dėvi tinkamą bei patogią avalynę, proporcingai didina krūvį (treniruotės eigoje), o rečiau atlieka atšalimo pratimus. Šie rezultatai labai sutampa su Inouye ir kt. 2013 metais atlikto tyrimo traumų prevencijos metodais. Jame minima, jog sportininkams yra itin svarbus ilgesnis apšilimas bei atšalimas, tinkamos avalynės dėvėjimas, vandens gėrimas, papildomos, individualios treniruotės. Teigiama, jog apšilimas padeda organizmui atsipalaiduoti, suintensyvėja širdies ritmas, yra paruošiami audiniai fizinei veiklai. Atšalimas padeda tolygiai susinormalizuoti širdies ritmui ir atsikratyti adrenalino bei pieno rūgšties pertekliaus. Tinkama avalynė, pasak šio tyrimo, turi taip pat didelę reikšmę traumų prevencijai. Tinkamos avalynės avėjimas treniruočių metu sumažina traumos tikimybę. Šokiuose rekomenduojami specialūs bateliai, padedantys greičiau ir saugiau atlikti sukinius bei staigius pratimus. Bėgiojimo bateliai yra nerekomenduojami naudoti šokių sporte, nes jie yra pritaikyti prikibti prie dangos, kas gali sukelti traumas. Taip pat avalynė turi būti tinkamo dydžio, kad būtų užtikrintas pėdos stabilumas. Sveikatos priežiūros specialistai visada pataria gerti vandenį, jeigu yra dažnai patiriamas raumenų skausmas, galvos svaigimas, galvos skausmas. Vidutiniam žmogui rekomenduojama išgerti apie 200 – 300 ml vandens 10 – 15 prieš pradėdant treniruotę ir 100 – 200 ml vandens kas 15 – 20 minutes treniruotės metu. Taip pat treniruotės metu rekomenduojama suvalgyti subalansuotą baltymų bei sveikų angliavandenių užkandį, jei treniruotė trunka ilgiau nei 3 valandas, kad būtų palaikomas optimalus cukraus kiekis organizme. Taip pat rekomenduojama lankyti papildomas, kitos sporto šakos treniruotes bei lankyti individualias pamokas su treneriu, nes tai padeda sumažinti traumos riziką.

## IŠVADOS

1. Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės ir dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai priklausomai nuo amžiaus skiriasi tik vertinant laikysenos svarbą galutiniams Lotynų Amerikos bei standarto varžybų rezultatams, skiriamą dėmesį standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės laikysenos įtaką Lotynų Amerikos varžybose.

2. Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės ir dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai priklausomai nuo pasiekto lygio nesiskiria.

## PASIŪLYMAI AR REKOMENDACIJOS

Sportinių šokių šokėjams yra svarbu atkreipti dėmesį į savo statinės bei dinaminės laikysenos sąveiką su sportiniais rezultatais ir ją nagrinėti pasitelkus vaizdinę medžiagą, partnerio ar trenerio pastebėjimus. Kadangi tyrime didžioji dalis šokėjų statinę ir dinaminę laikyseną įvertino kaip labai svarbų rezultatų veiksnį, šokėjui bei jo treneriui reikėtų stengtis į tai kreipti didesnę dėmesį ne tik ruošiantis varžyboms, bet ir paprastai treniruojantis, nes tai gali padėti pasiekti aukštesnių rezultatų.

Yra labai nemažai atvejų, kuomet traumas yra gaunamos dėl netaisyklingos šokėjo laikysenos ar tam tikros blogos kūno dalies padėties. Norint to išvengti, treneriui jau nuo mažumės šokėjus reikėtų mokyti šokių judesių pagrindų, taisyklingo pėdų statymo, kojų, rankų, nugaros ištempimo, laikysenos. Tai sportininkams padėtų ne tik išvengti traumų, bet ir suteiktų pagrindą turėti itin geriems sportinių šokių techniniams pagrindams.

Nors traumas kiekviename sporte yra neišvengiamos, tačiau visuomet reikėtų žinoti būdus, kaip su jomis nesusidurti. Dėl to treneriai dažnai šokėjams turėtų kartoti, jog reikia prieš treniruotes/ varžybas ir jų metu atlikti apšilimo/ atšalimo pratimus, gerti daug vandens, dėvėti patogią avalynę, o taip pat ir lankyti kitų sporto rūšių bei individualius užsiėmimus ir nuolat stebėti savo laikyseną. Jeigu treneris su sportininku laikytųsi šių pasiūlymų, traumų tikimybė būtų kur kas mažesnė.

## LITERATŪRA

1. Chang, G., Diamond, M., Nevsky, G., Regatte, R. R., Weiss, D. S. (2014). Early Knee Changes in Dancers Identified by Ultra High Field 7 Tesla MRI. *Scand J Med Sci Sports*, 24(4), 678 – 684.
2. Chen, Y. H., Kuo, C. L., Lin, L. C., Wang, S. J., Lee, C. H. (Stress Fracture of the Ulna in a Break – Dancer. *Journal of Sports Science & Medicine*, 7(4), 556 – 559.
3. Costa, M. S. S., Ferreira, A. S., Orsini, M., Silva, E. B., Felicio, L. R. (2014). Characteristics and prevalence of musculoskeletal injury in professional and non – professional ballet dancers. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 20(2), 166 – 175.
4. *Dance Positions* (1997 – 2018). [Žiūrėta 2018 balandžio 19]. Prieiga per internetą: [http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/Dance\\_Positions/info.asp?pos=cpb](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Dance_Positions/info.asp?pos=cpb).
5. Faina, M., Bria, S. (2000). *Is dancesport a leisure/ wellness activity and/ or sport?* [Žiūrėta 2018 kovo 13]. Prieiga per internetą: [http://www.idsf.net/documents/dancesport\\_a\\_sport.pdf](http://www.idsf.net/documents/dancesport_a_sport.pdf).
6. Howard, G. (2007). *Technique of ballroom dancing*. UK: International Dance Teachers' Association Ltd.
7. IDSF (2009), IDSF Competition Rules, AGM Macau, Rule 14, 8 – 9.
8. Idzelevičius, R. (2004). *Sportinių šokių istorija*. Klaipėda.
9. Inouye, J., Nichols, A., Maskarinec, G., Tseng, C. W. (2013). A Survey of Musculoskeletal Injuries Associated with Zumba. *Hawaii of Medicine & Public Health*. 72(12), 433 – 436.
10. Kavaliauskas, G. (2001). *Bendrosios standartinių šokių žinios*. Kaunas: LKKA.
11. Klemp, P., Learmonth, I. D. (1984). Hypermobility and injuries in a professional ballet company. *British Journal of Sports Medicine* 18(3), 143 – 148.
12. Kļonova, A., Kļonovs, J., Giovanardi, A., Cicchella, A. (2011). Smart motion capture system measuring movements of professional standard sports dancers in promenade position. *Lace Journal Of Sport Science*, 26 – 32.
13. Kruusamäe, H., Maasalu, K., Wyon, M., Jürimäe, T., Mäestu, J., Mooses, M., Jürimäe, J. (2015). Spinal posture in different DanceSport dance styles compared with track and field athletes. *Medicina* 51, 307 – 311.
14. Kučinskaitė, I. (2015). *Lietuvos suaugusių grupės 10-ties sportinių šokių čempionų rezultatų kaita ir treniravimo(-osi) ypatumai*. Kaunas: LSU.
15. *Kvalifikacinių klasių nuostatų 1 priedas* (2013). [Žiūrėta 2018 kovo 7]. Prieiga internetu: <http://www.dancesport.lt/fileadmin/Dokumentai/Taisykles/Kvalifikaciniu.klasiu.1.priedas.doc>.

16. *Kvalifikacinių klasių nuostatų 2 priedas* (2013). [Žiūrėta 2018 kovo 7]. Prieiga internetu: <http://www.dancesport.lt/fileadmin/Dokumentai/Taisykles/Kvalifikaciniu.klasiu.2.priedas.doc>.
17. Landers, D. M., Boucher, S. H. (1986). Arousal – performance relationships. *Applied Sport Psychology*. Palo Alto, CA: Mayfield, 163 – 184.
18. Lukić, A., Bijelić, S., Zagorc, M., Zuhrić-Šebić, L. (2011). The importance of strength in sport dance performance technique. *SportLogia*, 7(1), 61 – 67.
19. Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Zaggelidis, G., Christos, G. (2013). Physiological Elements Required by Dancers. *The Journal of National Institute for Sport Research*, 22(5 – 6), 343 – 368.
20. *Posture* (1997 – 2018). [Žiūrėta 2018 balandžio 19]. Prieiga per internetą: [http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/Technique/Posture/](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Technique/Posture/).
21. *Promenade Position* (1997 – 2018). [Žiūrėta 2018 balandžio 19]. Prieiga per internetą: [http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/Technique/Dance\\_Positions/info.asp?pos=pp](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/Technique/Dance_Positions/info.asp?pos=pp).
22. Russell, J. A. (2013). Preventing dance injuries: current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 2013(4), 199 – 210.
23. Slausgalvis T., (2009). *Sportinių šokių atstovų varžybinių psichinio patikimumo ypatumas*. Kaunas. LKKA.
24. Starosta, W. (2003). *Motoryczne zdolności koordynacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie)*. Warszawa: Instytut Sportu w Warszawie.
25. Storm, J. M., Wolman, R., Bakker, E. W. P., Wyon, M. A. (2018). The Relationship Between Range of Motion and Injuries in Adolescent Dancers and Sportspeople: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9(287), 1 – 14.
26. Терехова, М. А. (2007). Экспериментальное обоснование методики специальной физической подготовки юных танцоров на этапе начальной специализации. *Физическая культура, образование, тренировки*, 3, 42 – 43.
27. *The Revised Technique of Latin-American Dancing ISTD* (1983). London: Lithoflow LTD.
28. Ušpurienė B. A., (2011). *Jaunučių ir jaunių sportinių šokių šokėjo atletinio parengtumo kaitos ypatumai per dešimties mėnesių treniruotės ciklą*. Kaunas: LKKA.
29. WDSF (2018). WDSF Competition Rules, WDSF AGM, Rule E.2., 21 – 22.
30. Zaletel, P., Gabrilo, G., Perić, M. (2013). *The training effects of dance aerobics: A review with an emphasis on the perspectives of investigations*. Ljubljana, Slovenia: University of Ljubljana.

31. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training (second edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
32. Карпенко, Л. А., Сивицкий, В. А. (2009). Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*, 5(51), 36 – 40.
33. Климова, М. В. (2009). Содержание и методика физической подготовки юных танцоров. [Žiūrėta: 2018 kovo 15]. Prieiga per internetą:  
[http://www.dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/49/1/Klimiva\\_Soderzsanie.pdf](http://www.dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/49/1/Klimiva_Soderzsanie.pdf).

## PRIEDAI

*Amžiaus ir pasiektos sportinių šokių šokėjų klasės koreliacija tarp laikysenos svarbos vertinimo galutiniams Lotynų Amerikos ir standarto varžybų rezultatams*

	Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena Standarto šokių varžybose?		Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena Lotynų Amerikos šokių varžybose?	
	Koreliacijos koeficientas (r)	Patikimumo rodiklis (p)	Koreliacijos koeficientas (r)	Patikimumo rodiklis (p)
Amžius	0,395	<b>0,000</b>	0,294	<b>0,009</b>
Klasė	-0,143	0,166	-0,220	0,052

*Amžiaus ir laikysenos svarbos vertinimo sąsajos galutiniams Lotynų Amerikos ir standarto varžybų rezultatams*

Klasė	Ar jūsų nuomone gera šokėjų laikysena daro didelę teigiamą įtaką sportiniams rezultatams?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Taip, taisyklingą laikyseną turinčios poros visada pasiekia aukščiausius rezultatus	Šiokią tokią teigiamą įtaką daro, bet nėra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių galutinius rezultatus	Atsakymas priklauso nuo varžybose teisėjaujančių teisėjų ir jų taikomos vertinimo sistemos			
E6	1	1	0	2	8,809	0,550
D	6	4	0	10		
C	9	2	0	11		
B	6	10	1	17		
A	11	4	1	16		

S	11	11	1	23		
Viso	44	32	3	79		

*Pasiektos klasės ir laikysenos svarbos vertinimo sąsajos galutiniams Lotynų Amerikos ir standarto varžybų rezultatams*

	Ar jūsų nuomone gera šokėjų laikysena daro didelę teigiamą įtaką sportiniams rezultatams?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
Klasė	Taip, taisyklingą laikyseną turinčios poros visada pasiekia aukščiausius rezultatus	Šiokią tokią teigiamą įtaką daro, bet nėra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių galutinius rezultatus	Atsakymas priklauso nuo varžybose teisėjaujančių teisėjų ir jų taikomos vertinimo sistemos			
E6	1	1	0	2	8,809	0,550
D	6	4	0	10		
C	9	2	0	11		
B	6	10	1	17		
A	11	4	1	16		
S	11	11	1	23		
Viso	44	32	3	79		

*Amžiaus ir skiriamo dėmesio standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja*

	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai standarto šokiuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
Amžius	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			
10 – 13 m	0	1	1	0	2	17,418	<b>0,043</b>

14 – 17 m	0	7	12	1	20		
18 – 21 m	6	6	12	0	24		
22 ir daugiau m	7	19	7	0	33		
Viso	13	33	32	1	79		

*Pasiektos klasės ir skiriamo dėmesio standarto statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja*

Klasė	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai standarto šokiuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			
E6	0	1	1	0	2	12,370	0,651
D	4	3	3	0	10		
C	2	4	5	0	11		
B	2	7	8	0	17		
A	0	10	6	0	16		
S	5	8	9	1	23		
Viso	13	33	32	1	79		

*Amžiaus ir skiriamo dėmesio Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja*

Amžius	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai Lotynų Amerikos šokiuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			

10 – 13 m	0	0	2	0	2	6,818	0,656
14 – 17 m	1	3	13	3	20		
18 – 21 m	4	5	13	2	24		
22 ir daugiau m	6	10	15	2	33		
Viso	11	18	43	7	79		

*Pasiektos klasės ir skiriamo dėmesio Lotynų Amerikos statinei bei dinaminei laikysenai ruošiantis varžyboms sąsaja*

Klasė	Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai Lotynų Amerikos šokiuose?				Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	-	Taip, skiriame labai didelį dėmesį	Skiriame pakankamai dėmesio	Skiriame tik truputį dėmesio			
E6	0	1	1	0	2	15,471	0,418
D	1	4	5	0	10		
C	1	2	7	1	11		
B	2	6	7	2	17		
A	5	1	10	0	16		
S	2	4	13	4	23		
Viso	11	18	43	7	79		

*Amžiaus ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtaka rezultatams*

Amžius	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų standarto šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			

10 – 13 m	2	0	0	2	3,942	0,685
14 – 17 m	15	4	1	20		
18 – 21 m	15	9	0	24		
22 ir daugiau m	20	12	1	33		
Viso	52	25	2	79		

*Amžiaus ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės Lotynų Amerikos laikysenos įtaka rezultatams*

Amžius	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų Lotynų Amerikos šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			
10 – 13 m	0	1	1	2	17,886	<b>0,007</b>
14 – 17 m	10	4	6	20		
18 – 21 m	3	18	3	24		
22 ir daugiau m	5	18	10	33		
Viso	18	41	20	79		

*Pasiektos klasės ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtaka rezultatams*

Klasė	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų standarto šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			
E6	1	1	0	2	18,192	0,052

D	3	7	0	10		
C	6	4	1	11		
B	10	7	0	17		
A	11	4	1	16		
S	21	2	0	23		
Viso	52	25	2	79		

*Pasiektos klasės ir svarbiausios kūno dalies statinės bei dinaminės standarto laikysenos įtaka rezultatams*

	Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų Lotynų Amerikos šokių varžybose?			Viso	Pearson chi kvadrato reikšmė	Patikimumo rodiklis (p)
Klasė	Rankų ir pečių juostos	Nugaros	Kojų			
E6	0	2	0	2	6,576	0,765
D	1	7	2	10		
C	4	5	2	11		
B	3	10	4	17		
A	5	6	5	16		
S	5	11	7	23		
Viso	18	41	20	79		

## ANKETA

Gerb. respondente,

Esu Lietuvos sporto universiteto treniravimo sistemų programos IV kurso studentė. Atlieku kiekybinį tyrimą baigiamajam bakalauro darbui, kurio tema: „Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūris į statinės ir dinaminės kūno laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai“.

Šio tyrimo tikslas – nustatyti įvairaus amžiaus bei lygio Lietuvos sportinių šokių šokėjų požiūrį į statinės bei dinaminės laikysenos įtaką sportiniams rezultatams ir traumų prevencijai.

Noriu pabrėžti, jog ši anketa yra anoniminė ir jos rezultatai nebus viešai publikuojami. Atsakymai bus naudojami tik mokslinio tyrimo tikslais.

**Sąvokų paaiškinimas:**

*Statinė šokių laikysena* – pasitempimas, pasiruošimas judesiui, tiesios rankų, kojų, nugaros linijos išlaikymas.

*Dinaminė šokių laikysena* – taisyklingos rankų, kojų, nugaros laikysenos išlaikymas šokio judesyje.

Ačiū už jūsų atsakymus!

**ANKETOS KLAUSIMAI:**

**1. Jūsų lytis:**

- Moteris
- Vyras

**2. Jūsų amžius:**

- 10 – 13 m
- 14 – 17 m
- 18 – 21 m
- 22 ir daugiau m

**3. Kiek metų lankote sportinius šokius?**

- 1 – 5 m
- 6 – 10 m
- 11 – 15 m
- 16 ir daugiau m

**4. Kurioje programoje šokate?**

- Lotynų Amerikos
- Standarto
- 10 šokių

**5. Kurioje amžiaus grupėje šokate (galima pasirinkti kelis atsakymo variantus)?**

- Jaunučiai I/ Jaunučiai II
- Jauniai I/ Jauniai II
- Jaunimas/ Jaunimas iki 21 m
- Suaugę
- Senjorai

**6. Kurioje klasėje šokate (galima pasirinkti kelis atsakymo variantus)?**

- E4
- E6
- D
- C
- B
- A
- S

**7. Kiek dienų per savaitę treniruojatės?**

- 1 – 2
- 3 – 4
- 5 – 6
- 7

**8. Kiek vidutiniškai per dieną turite treniruočių, susijusių su šokiais?**

- 1
- 2
- 3 ir daugiau

**9. Kiek valandų vidutiniškai per dieną skiriate šokių treniruotėms?**

- Iki valandos
- 1 – 2 valandas
- 2 – 3 valandas

- 3 – 4 valandas
- 4 ir daugiau valandų

**10. Ar jūsų nuomone gera šokėjų laikysena daro didelę teigiamą įtaką varžybų rezultatams?**

- Taip, taisyklingą laikyseną turinčios poros visada pasiekia aukščiausius rezultatus
- Šiokią tokią teigiamą įtaką daro, bet nėra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių galutinius rezultatus
- Laikysena visai neturi reikšmės varžybiniam rezultatams
- Atsakymas priklauso nuo varžybose teisėjaujančių teisėjų ir jų taikomos vertinimo sistemos

**11. Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena STANDARTO šokių varžybose?**

- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%
- 60%
- 70%
- 80%
- 90%
- 100%

**12. Kaip manote, kiek procentų galutinio rezultato sudaro šokėjų laikysena LOTYNU AMERIKOS šokių varžybose?**

- 10%
- 20%
- 30%
- 40%
- 50%
- 60%
- 70%

- 80%
- 90%
- 100%

**13. Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai standarto šokiuose (jeigu nešokate standarto šokių, klausimą praleiskite)?**

- Taip, skiriame labai didelį dėmesį
- Skiriame pakankamai dėmesio
- Skiriame tik truputį dėmesio
- Dėmesio visai neskiriame

**14. Ar ruošdamiesi varžyboms kreipiate didelį dėmesį savo statinei bei dinaminei laikysenai Lotynų Amerikos šokiuose (jeigu nešokate Lotynų Amerikos šokių, klausimą praleiskite)?**

- Taip, skiriame labai didelį dėmesį
- Skiriame pakankamai dėmesio
- Skiriame tik truputį dėmesio
- Dėmesio visai neskiriame

**15. Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų standarto šokių varžybose?**

- Rankų ir pečių juostos
- Nugaros
- Kojų

**16. Kaip manote, kurios kūno dalies statinė bei dinaminė laikysena yra svarbiausia siekiant gerų rezultatų Lotynų Amerikos šokių varžybose?**

- Rankų ir pečių juostos
- Nugaros
- Kojų

**17. Ar buvote patyrę tam tikrų traumų, negalavimų dėl netaisyklingos laikysenos?**

- Taip
- Ne

**18. Kokiu treniravimosi laikotarpiu jūs patyrėte su laikysena susijusią traumą (-as) (jeigu traumų nebuvote patyrę klausimą praleiskite)?**

- Apšilimo metu
- Treniruotės metu
- Varžybų metu
- Kitas variantas (įrašykite)

**19. Kokios buvo jūsų patirtos nugaros traumos, negalavimai, susiję su netaisyklinga laikysena (jeigu traumų nebuvote patyrę, klausimą praleiskite. Galima rinktis kelis atsakymų variantus)?**

- Stuburo iškrypimas
- Stuburo išvarža
- Nugaros patempimas
- Nugaros raumenų spazmai (ūmus trumpalaikis skausmas)
- Nugaros skausmai po kiekvienos treniruotės (lėtinis ilgalaikis skausmas)
- Kitas variantas (įrašykite)

**20. Kokios buvo jūsų kitos patirtos traumos, negalavimai, susiję su netaisyklinga laikysena (jeigu traumų nebuvote patyrę, klausimą praleiskite. Galima rinktis kelis atsakymų variantus)?**

- Čiurnos patempimas
- Raumens patempimas
- Menisko trauma
- Raiščių plyšimas
- Raiščių patempimas
- Galūnės lūžis, skilimas
- Sąnario išnarinimas
- Kitas variantas (įrašykite)

**21. Kokias priemones taikėte siekdami gydyti patirtą traumą (jeigu traumų nebuvote patyrę, klausimą praleiskite. Galima rinktis kelis atsakymų variantus)?**

- Nieko nedariau ir problemos neišnyko
- Nieko nedariau ir problemos su laiku išnyko
- Naudojau tam tikrus vaistus
- Lankiausi pas gydytojus konsultacijai
- Atlikau įvairias gydomąsias procedūras namie
- Atlikau įvairias gydomąsias procedūras gydymo įstaigoje
- Atlikau specialius pratimus
- Kitas variantas (įrašykite)

**22. Koku būdu patys prisidedate prie traumų prevencijos TRENIRUOČIŲ metu (galima pasirinkti kelis atsakymo variantus)?**

- Atlieku apšilimą
- Atlieku statinius ir dinامينius tempimo pratimus
- Proporcingai didinu treniruotės krūvį jos eigoje
- Stebiu savo laikyseną treniruotės metu, stengiuosi viską atlikti techniškai tvarkingai
- Atlieku atšalimo pratimus
- Dėviu tinkamą ir patogią sportinę avalynę
- Geriu daug vandens

**23. Koku būdu patys prisidedate prie traumų prevencijos VARŽYBŲ metu (galima pasirinkti kelis atsakymo variantus)?**

- Atlieku apšilimą
- Atlieku statinius ir dinامينius tempimo pratimus
- Stebiu savo laikyseną varžybų metu, stengiuosi viską atlikti techniškai tvarkingai
- Atlieku atšalimo pratimus
- Dėviu tinkamą ir patogią sportinę avalynę
- Geriu daug vandens