

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

TANEC A JEHO VLIV NA PSYCHICKÉ A FYZICKÉ ZDRAVÍ ADOLESCENTŮ

Bakalářská práce

Autor: Klára Blažková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: MgA. Olga Podruhá

České Budějovice, duben 2013

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

DANCE AND IT'S INFLUENCE ON MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF
ADOLESCENTS

Bachelor Thesis

Author: Klára Blažková

Study programme: Specialization in Education

Field of Study: Health Education

Supervisor: MgA. Olga Podruhá

České Budějovice, duben 2013

Jméno a příjmení autora: Klára Blažková

Název bakalářské práce: Tanec a jeho vliv na psychické a fyzické zdraví adolescentů

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: MgA. Olga Podruhá

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce zkoumá vliv tance na jedince v adolescentním věku. Cílem práce bylo uskutečnění intervenčního tanečního programu a ověření jeho psychických a fyzických účinků na vybranou skupinu. Tohoto výzkumu se zúčastnilo 25 studentů maturitního ročníku Gymnázia a obchodní akademie Mariánské Lázně. Před započnutím programu byli studenti testováni pomocí Iowa-Brace testu, testu rovnováhy na kladince, Jacíkova testu, dotazníku Poms a testu vybarvováním postavy. Dále jim byl změřen krevní tlak a rozdán mnou vytvořený dotazník. Intervenční program probíhal 4 měsíce a byl zakončen veřejným vystoupením v podobě předtančení na jejich maturitním plese. Po ukončení intervenčního programu prošli studenti stejnou sérií testů jako při vstupním měření, vyjma dotazníku vlastní konstrukce. Vyhodnocením výsledků bylo prokázáno, že došlo k zlepšení hodnot u všech testů a byly tak potvrzeny výzkumné předpoklady.

Klíčová slova: Tanec, zdraví, adolescent, psychické a fyzické účinky, neverbální komunikace, emoce, koordinace pohybu.

Name and Surname: Klára Blažková

Title of Bachelor Thesis: Dance and its influence on mental and physical health of adolescents

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: MgA. Olga Podruhá

The year of presentation: 2013

Abstract:

Bachelor thesis examines the impact of dance on adolescents. The goal of this work was a realization of dancing intervention program and verifying its psychological and physical effect on the selected group. This research involved 25 senior students from High School and Business College Mariánské Lázně. Before the start of the program, students were tested using the Iowa-Brace tests, test of balance on beam, Jacík's motoric tests, Poms questionnaire and the test of coloring characters. In addition, their blood pressure was measured and an author-made questionnaire was given them for filling in. The intervention program was carried out for four months and culminated with a public performance as a dance show in their prom. After completion of the intervention program students underwent the same tests as before, with the exception of the questionnaire. The evaluation of the results showed that there was an improvement in all the tests and thus the research assumptions were confirmed.

Keywords: Dance, health, adolescent, mental and physical effects, nonverbal communication, emotion, coordination of movement.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Tanec a jeho vliv na psychické a fyzické zdraví adolescentů“ vypracovala samostatně pod odborným vedením MgA. Olgy Podruhové, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a sice v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou a ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou V Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne2013

.....
Klára Blažková

Poděkování:

Děkuji MgA. Olze Podruhové za její vstřícný přístup, odborné vedení a ochotu při vypracování bakalářské práce. Dále chci poděkovat všem probandům, kteří se zúčastnili mého výzkumu a mé rodině a přátelům za podporu a trpělivost.

Obsah

1 ÚVOD.....	9
2 TEORETICKÁ ČÁST	11
2.1. Definice tance a zdraví	11
2.1.1 Tanec.....	11
2.1.2 Zdraví.....	12
2.2 Historie tance	13
2.3 Specifika psychického a fyzického vývoje adolescentů	15
2.3.1 Definice adolescenta	15
2.3.2 Psychický vývoj adolescentů	16
2.3.3 Fyzický vývoj adolescentů.....	17
2.4 Teoretická východiska tance jako kreativního pohybu	18
2.4.1 Význam neverbální komunikace	18
2.4.2 Tanec jako prostředek sebepoznání, sebepercepce a sebereflexe	19
2.4.3 Emoce a imaginace pohybu	20
2.5 Kultura pohybu	22
2.5.1 Motorika lidského těla	22
2.5.2 Tělesná koordinace a estetika pohybu	23
2.5.3 Správné držení těla	24
2.5.4 Taneční prostor a prostředí	25
2.5.5 Taneční úbor.....	27
2.5.6 Tanec a hudba.....	27
2.5.7 Výuka tance, základní pojmy	28
2.5.8 Osobnost učitele tance	29
3 PRAKTICKÁ ČÁST	31
3.1 Cíle práce.....	31
3.2 Úkoly práce.....	31
3.3 Výzkumné předpoklady	32
4 METODOLOGIE	33
4.2 Organizace výzkumu.....	33
4.3 Použité metody.....	33

4.3.1 Diagnostické metody	33
4.3.2 Statistická metoda.....	36
4.3.3 Intervenční metoda	36
5 VÝSLEDKY	38
5.1 Výsledky Iowa – Brace testu	38
5.2 Výsledky testu rovnováhy na kladince.....	40
5.3 Výsledky Jacíkova motorického testu.....	41
5.4 Výsledky k dotazníku afektivních stavů - POMS.....	43
5.5 Výsledky testu vybarvování postavy	44
5.6 Výsledky měření krevního tlaku.....	45
6 DISKUZE	54
6.2 Diskuze k Iowa – Brace testu	54
6.3. Diskuze k testu rovnováhy na kladince.....	56
6.4 Diskuze – Jacíkův motorický test	58
6.5 Diskuze k dotazníku afektivních stavů - POMS.....	59
6.6 Diskuze k výsledku testu vybarvování postavy.....	61
6.7 Diskuze k výsledkům měření krevního tlaku	62
6.8 Diskuze k výsledkům dotazníku vlastní konstrukce.....	63
6.9 Diskuze k intervenčnímu programu.....	65
7 ZÁVĚR.....	66
8 POUŽITÉ ZDROJE.....	68
8.1 Seznam literatury	68
8.2 Seznam elektronických zdrojů.....	70
9 PŘÍLOHY	71
9.1 Příloha 1	72
9.1 Příloha 2	75
9.1 Příloha 3	77
9.1 Příloha 4	78

1 ÚVOD

Dnešní moderní svět nabízí mnoho možností k tělesnému pohybu a tvořivé činnosti. Každý, kdyby chtěl, si může najít aktivitu, která by odpovídala co nejlépe jeho časovým dispozicím, schopnostem, zvyklostem a tělesné konstituci. I když tyto možnosti jsou, jejich dostupnosti využívá jen málokdo. Zvláště lidé z větších měst žijí v představě, že pro vykonávání pohybových činností je třeba mnoho finančních prostředků a značkového oblečení. Většina moderní civilizace si pod tělesným pohybem přestaví fitness centrum, sportovní hřiště, tělocvičnu a zpotená těla uzavřená na malém prostoru. Z povědomí lidí vymizel přirozený tělesný pohyb, který je lidskému organismu nejprospěšnější. Zahrnuje chůzi, běh, manuální práci na čerstvém vzduchu, spontánní pohybové reakce, které jsou typické zejména pro děti aj.

Pod kreativní činností je často těžké si vybavit konkrétní věc a činnost. Jedná se však o naprosto běžné věci, které zvládne každý, pokud k tomu má chuť a čas. Je to psaní milostného dopisu, práce na zahradě, vaření, tvůrčí vyřešení problému či večer s přáteli při společenské hře aktivity. Je to vše, co je člověk schopen vytvořit pomocí vlastní fantazie a práce. Jde o vynalézavost a originalitu – schopnosti, které jsou dnes velice žádané. Pokud spojíme tvořivost a tělesný pohyb, dostaneme tanec.

Tanec je komunikační prostředek, který ruší i zdánlivě nepřekonatelné bariéry mezi lidmi. Má mnoho podob a stylů a každý si může vybrat ten, který jeho charakteru vyhovuje nejvíce.

Již od čtyř let jsem se věnovala tanečnímu pohybu všech možných stylů. Od jazzbaletu, krasobruslení – tanci na ledě, přes moderní gymnastiku až ke společenskému tanci. S aktivním tančením jsem přestala ve 14 letech. Během mého života s tancem jsem si všímala mnoha věcí, které tanec přináší svou koncepcí lidskému organismu. Od prostorové orientace, rovnováhy, tělesné koordinace, až k zjištění, že mi tanec výrazně pomohl v oblastech sebepoznání a sebevědomí v době dospívání. Po absolvování tanečních ve druhém ročníku střední školy jsem si uvědomila, že je tanec přístupný a pochopitelný pro všechny bez výjimky, pokud je zvolen vhodný přístup, typ výuky a pokud je student k tanci motivován a tančí dobrovolně. V této souvislosti mě zajímalo, zda je možné v krátké době naučit skupinu netančících mladých dospívajících lidí i taneční choreografii, která bude náročnější na rytmus, výraz i skupinovou synchronizaci. Dále jsem si položila otázku, zda bude mít výuka takového tance vliv na

jejich fyzické zdraví, zvláště jakým způsobem ovlivní tělesnou koordinaci a zda jim tanec změní, popřípadě vylepší, i nahlížení na sebe sama po tělesné i psychické stránce. Tyto domněnky jsem se rozhodla ověřit ve své bakalářské práci, která je zaměřená na vliv tance na psychické a fyzické zdraví adolescentů.

V úvodu práce vymezuji tanec podle definic, které vytvořili odborníci v tanečních oborech. Další následuje definice zdraví z hlediska fyzického a psychického. Samostatnou kapitolu tance věnuji historii tance, protože byla významnou součástí dějin lidstva, v nichž měl tanec podstatný vliv na lidské chápání a rozvoj kultury naší civilizace. Následuje kapitola věnovaná problematice adolescence se všemi specifiky. Další kapitola řeší tanec z hlediska umění, neverbální komunikace a kultury pohybu.

V praktické části jsem se věnovala psychickému a fyzickému dopadu čtyřměsíčního intervenčního programu na zkoumané adolescenty. Intervenční program byl v podobě nácviku maturitního předtančení, které bylo zakončené veřejným vystoupením na jejich maturitním plese. Programu se zúčastnilo 25 studentů maturitního ročníku Gymnázia a obchodní akademie v Mariánských lázních. Nácvik probíhal v tělocvičně gymnázia a v tanečním studiu Wanted. V další části se věnuji vyhodnocení získaných dat a diskuzi k nim, nechybí ověření výzkumných předpokladů a závěr.

Podklady pro práci jsem čerpala z knih především v českém jazyce. O této problematice zatím mnoho publikací neexistuje a část použitých publikací je staršího data vydání. Elektronické zdroje byly použity minimálně.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Definice tance a zdraví

2.1.1 Tanec

Tanec má mnoho podob, a proto se nedá jednoduše definovat. Jedna z možností jak přiblížit princip tance, je definovat jeho hlavní charakteristiky „Prvním znakem tance je pohyb lidského těla, rozumíme jím také taneční postoj, pózu. Každý pohyb není ovšem ještě tanečním pohybem. Taneční pohyb je pohyb rytmický. Tanec si z nesmírného množství pohybů některé vybírá, upravuje je, stylizuje, pohyby dostávají určitý smysl, určité umělecké zaměření“ (KRAPKOVÁ, ŠOPKOVÁ, 1991, s. 4).

Další možností jak chápat tanec, je brát jej jako prostředek k fyzickému uvolnění. Nahromaděná, zvláště negativní energie může být zdrojem nejrůznějších nemocí. V dnešní uspěchané době dochází k nadměrné excitaci nervové soustavy. Během dne získá člověk nepřehledné množství často nepotřebných informací, se kterými se tělo musí vypořádat a zpracovat je. Tanec je komunikační prostředek využívající pohybu těla, který ideálně spojuje tvořivost a fyzickou činnost. Během tance dochází k uvolnění napětí, bloků i nejrůznějších emocí. Jedná se o společensky akceptovanou a přijatelnou formu fyzické a psychické očisty (PAYNE, 2011).

V knize Čížkové můžeme dále nalézt definice tance dle:

- Hannaové, která označuje tanec jako „lidské chování komponované z rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit. Tento taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou. Každý tanec má záměr. Může jím být primárně pohyb, tj. kreace pomíjivého kinetického obrazu, ve kterém splývají koncept (taneční myšlenka), proces (vedoucí k tanečnímu představení), médium (tělo jako nástroj) a produkce (taneční představení)“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 31).
- Bartenieffové, která vymezuje tanec jako „neverbální prostředek emocionálního výrazu, který vede k radosti z tělesné pohybové aktivity“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 32).
- Kefen popisuje tanec jako „umění, které zobrazuje stav mysli pomocí uspořádaných rytmických kroků, pohybů a konfigurací lidského těla“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 32).

2.1.2 Zdraví

Nejznámější a nejčastěji používaná definice zdraví, je podle Světové zdravotnické organizace (WHO). Ta zdraví vymezuje jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, který se nesesťává jen z absence nemoci či vady“ (KŘIVOHLAVÝ, 2003). Zdraví je široký pojem, který obsahuje mnoho aspektů. Jde o prostředí, ve kterém žijeme, potraviny, které konzumujeme aj. Jedná se o celkový stav organismu jako celku. Dobrý zdravotní stav se neskládá jen z optimálního stavu těla, ale také schopnosti pracovat se svojí psychikou a všemi duševními procesy. I člověk, který trpí vážnou chorobou, může oplývat zdravím, vycházející z jeho vůle, vytrvalosti a životního úsilí. Pro aktivní lidskou činnost je zdraví nepostradatelné. Při nemocech, úrazech či špatných emočních stavech, člověk není schopen optimální koncentrace tak, aby mohl fungovat v běžném životě. Tvořivá činnost se téměř vylučuje (KUKAČKA, 2010).

2.1.2.1 Fyzické zdraví

Fyzické zdraví je především spojeno s vnímáním sama sebe. Pokud se sami subjektivně cítíme po tělesné stránce bez bolestí s optimální funkcí organismu, hodnotíme svoje fyzické zdraví kladně. Problém může nastat, pokud se subjektivně cítíme zdravotně v pořádku, ale lékařské hodnocení svědčí o něčem jiném. Toto se týká chorob a onemocnění, jejichž doprovodným ukazatelem není bolest, např: vysoký krevní tlak (KUKAČKA, 2010).

2.1.2.2 Psychické zdraví

Tělo je ukazatel a odrazem našeho psychického stavu a pohody. Abychom mohli pracovat na osobním vývoji, musíme se naučit mít mysl a smysly pod kontrolou. U většiny lidí dnešní materiální a uspěchané doby toho lze dosáhnout jen velmi obtížně. Mnohdy objektivnímu sebehodnocení, úsudku, nadhledu a duševnímu očištění brání neúměrné ego, které je zvláště v nynějších časech zdrojem velkého množství destruktivní energie. Ukládání a neschopnost zpracovat negativní myšlení každodenního života mohou vést k řadě onemocnění a chorob. „ Základem duševní pohody je čistota myšlení, vnitřní svoboda, spokojenost a zdravé sebevědomí. Proto usilujeme vždy o to, abychom překonali negativní vlastnosti a smýšlení a postupně rozvinuli pozitivní myšlení a jednání“ (MAHÉŠVARÁNADA, 2006, s. 12).

2.2 Historie tance

Tanec vždy byl a vždy bude součástí lidské kultury a lidského bytí. Je to zajisté jedna z nejlepších kreativních forem, které umožňují vyjádření sebe sama. Právě schopnost tance jako prostředku k vyjádření aktuálních pocitů a myšlenek z něj činí důležitou součástí duševní hygieny. Tato jeho vlastnost byla v minulosti využívána zejména při nejrůznějších oslavách, životních událostech a rituálech. Rituály byly spojovány s oslavami božstev, se stvořením světa, či s navazováním spojení s astrálním světem aj. Pro lidi bylo velice obtížné si logicky vysvětlit některé jevy a zvraty v přírodě. S nepochopeným a nepoznaným přicházely i strach a nejistota. Pomocí tance mohli tyto negativní emoce vyventilovat a podělit se tak s ostatními se svými obavami a poznatky (ČÍŽKOVÁ, 2005).

2.2.1 Pravěk

Tance byly využívány jako prostředek ke změně vědomí a k transformaci do hypnotických stavů. Tanec byl uskutečňován pohybem v kruhu nebo v řadě. Tanečníci chodili za sebou po obvodu kruhu a otáčeli se kolem své osy. Vyšší forma spočívala vytvoření kruhu kolem jednoho tanečníka. Při těchto pohybech hrály roli především dolní končetiny. Později se přidávaly i pohyby rukou, hlavy a ostatních částí těla (HISTORIE TANCE, 2004, online).

2.2.2 Starověk

S Neolitem přichází i zemědělská éra. Zmíněné období započalo to, čemu dnes říkáme moderní historie a trvala tisíce let. Vznikaly první osady a vesnice, byla zakládána první města tzv. městské státy s vládcem, kněžím a první šlechtou. S tímto uspořádáním přicházelo i rozdělení skrze společenské vrstvy. Osídlování pro život příznivých a úrodných oblastí, především v blízkosti velkých řek, dalo vzniknout prvním velkým kulturám. V okolí Nilu kultura egyptská, mezi řekou Eufratem a řekou Tigris kultura Mezopotamská, dále kultura v povodí Indu. Starověké Řecko mělo velký kulturní dopad na všechny pozdější civilizace, zejména na Řím. Velký rozmach zažil jazyk, vzdělávací systém, politika, věda a umění. Ve Spartě byl tanec především motivační složkou k podpoření ducha budoucích mladých válečníků. Tanec gymnopoidea se dá také označit jako rytmické gymnastické cvičení, pyrrhické tance

byly zbrojné tance a znázorňovaly nejrůznější způsoby boje, embaterion byl tanec pochodového charakteru.

2.2.3 Středověk

Ve středověku obliba tance stoupá. Lidé nikam necestují, příliš se nevzdělávají, ale jsou drženi feudalismem a církví ve stereotypu práce. Život na venkově je prostý a přísný. Na čas veškerá zábava ustupuje válkám, a to ve všech společenských vrstvách. Netančí se ani na počest bohům, naopak je tanec brán jako protikřesťanská aktivita, podporující hříšnost duše. I přes antipatii církve postupně začal lid tancem oslavovat nejrůznější křesťanské svátky. Některé tance z části zfanatizovaly, například tanec sv. Víta. Tento tanec měl pomoci při epidemiích moru a cholery, které v 11. a 12. století zužovaly velkou část Evropy. Lidé v něm hledali spásu, ta přicházela především ve formě psychické úlevy. Veliké oblíbené se také těšily selský a dvorský tanec. Dále pak tanec smrti - dance macabre. Nejedná se o konkrétní tanec, ale spíše o taneční jev, který vypovídá o mentalitě středověkého člověka. Nejrůznější epidemie, zanechaly v povědomí lidí hluboké rány a bylo třeba se s nimi vypořádat (KUNSTOVÁ, MANDELOVÁ, 2003).

2.2.3.1 Capoeira

Capoeira tvoří most mezi bojovým uměním a tancem. Jde o pohybově komplexní systém obsahující prvky bojového umění a tance, doprovázené etnickou hudbou. Vznikala v období mezi 16. a 19. stoletím v Jižní Americe. Její formování bylo spojené s obchodem s otroky. Portugalci převáželi otroky zajaté převážně na územích Nigérie, Beninu, Toga, Angoly, Konga a Mozambiku do Jižní Ameriky – převážně Brazílie, jako levnou pracovní sílu. To zapříčinilo, že se v krátké době na relativně malém území náhle ocitla spousta lidí s odlišnou kulturou i náboženstvím, které však nesměli veřejně projevit. Vedle těžké práce a ponižování bez možností odvety, byla Capoeira jednou z mála možností, jak vyjádřit tichý protest proti bezpráví. Dovolovala tajně zlepšovat své dovednosti a promítnout svou kulturu. Byla uzpůsobena tak, aby ji mohl provozovat i otrok, který měl ruce spoutány za zády.

Po zrušení otroctví se bývalí otroci rozprchli do brazilských měst. Po dlouhá léta jim někdo přikazoval, co mají dělat a jak se mají chovat, zařizoval jim ošacení a obživu. To vedlo k tomu, že ve městech nebyli schopni samostatného života a jejich resocializace probíhala jen obtížně. Seskupovali se do gangů a Capoeiru používali jako prostředek

k nelegálnímu domáhání obživy. Proto byla Capoeira roku 1892 oficiálně zakázána, přesto však přežívala dál. V roce 1918 byl zákaz zrušen a v roce 1937 se začaly otevírat první školy na výuku Capoeiry. Tento kreativní způsob pohybu zaznamenal velký rozmach a zanedlouho se stal jedním ze dvou brazilských národních sportů (JEŘÁBEK, KRUPKA, 2003).

2.2.4 Novověk

Novověk znamenal největší rozkvět v oblasti zrodu nových tanců. Tanec se stává oblíbenou společenskou aktivitou a nachází si spoustu příznivců. Z původně etnických sestav se stávají celosvětově populární tance. Vznikají nejrůznější odvětví či dochází k modernizaci původních pohybů. V českých zemích vzniká polka, která patří dodnes k nejoblíbenějším tancům. Ve 20. století přicházejí do Evropy tance ze Severní a Jižní Ameriky. Dochází ke střetávání bělošských a černošských kultur. Objevují se pochodové a foxtrotové tance, zárodky walzu a tanga, dnes známe jako společenské tance.

V meziválečném období se na scéně objevuje jazz a s ním i další latinsko-americké rytmy. Po rumbě a sambě následovaly swingové tance. V druhé polovině 20. století přichází z karibiku cha cha a paso doble. Od 50. let se také všeobecně rozšířil rocknroll a s ním spojený tanec jive, který na čas ovládl svět. S nástupem moderní hudby vznikají také breakdance, hip hop, step, muzikály a jiná moderna (HISTORIE TANCE, 2004, online).

2.3 Specifika psychického a fyzického vývoje adolescentů

2.3.1 Definice adolescenta

„Termín adolescence je odvoz z latinského slova adolescere (dorůstát, dospívat, mohutnět). Jako termín označující určité období života člověka bylo toto slovo použito poprvé v 15. století (Muuss, 1989). Přitom označení adolescenti (typické pro psychologii) se v českém jazyce volně zaměňuje s označením dospívající či dorost (typické pro lékařské vědy) a rovněž s širším označením mládež (charakteristické pro sociologii a pedagogiku)“ (MACEK, 1999, s. 11).

Adolescenci je možné periodizovat několika způsoby a dělení se mezi autory liší. „Období Adolescence - postupně se dosahuje plné reprodukční zralosti (růst uteru je ukončen kolem 20 let, testes rostou ještě po 20. roce) a dokončuje se tělesný růst.

Rychle se mění postavení jedince ve společnosti – došlo k přechodu ze základní školy do učebního poměru nebo na studium, začínají častější a hlubší erotické vztahy, mění se zásadně sebepojetí. Období adolescence zahrnuje dobu zhruba od 15 do 20-22 let“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2000, s. 139-140).

Další způsob chápání adolescence „označuje adolescenci jako celé období mezi dětstvím a dospělostí“ (MACEK, 1999, s. 12).

V české odborné literatuře se často objevuje rozdělení adolescence na tři fáze:

„Časnou adolescenci v časovém rozmezí zhruba 10(11) – 13 let, střední adolescenci vymezenou přibližně intervalem 14 – 16 let a pozdní adolescenci od 17 do 20 let, popřípadě i mnohem déle“ (MACEK, 1999, s. 12).

2.3.2 Psychický vývoj adolescentů

Přechod z dětství do dospělosti provází řada změn. Jedinec, který byl dosud závislý na prostředcích, které mu většinou poskytovala jeho rodina, je nyní brán, jako rovnoprávný, samostatný člen společnosti. Jeho sociální status a role se změní v poměrně rychlém čase. Rychlost vývoje jedince je umocňována rychlostí vývoje současné společnosti ve všech oblastech života a koresponduje s její progresivitou. Nároky na dospělého jedince velice rychle stoupají. Adolescenti nejsou ani děti ani dospělí jedinci. Jsou zcela specifickou skupinou s vlastní kulturou jazyka, oblečení a celkovým vystupováním. Pohlavní dozrávání přináší do života dospívajícího nové prožitky a pocity. Sexuální pud je jeden z nejsilnějších lidských pudů a potřeba naplnit jej přináší do mladého organismu řadu změn a nestabilit. Změny ve vnitřním prostředí zapříčiňují přecitlivělost na prostředí vnější. Reakce adolescenta v konfliktních a vypjatých situacích bývají neadekvátní a často postrádají logiku. Změny nálad, impulzivita, rychlá a neočekávaná změna postojů a názorů jsou v dospívání častými úkazy. Dalším jevem, který se v adolescenci objevuje, je snížená schopnost koncentrace v důsledku emoční nestability, to může vést ke zhoršení školního prospěchu. Častá je také větší unavitelnost, která může být násobena poruchami spánku. Dospívající trpí pocity nejistoty vyplývající z jejich současného a také budoucího postavení ve společnosti a jeho schopností plnit zadané úkoly a dostát všem požadavkům (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2000). Období adolescence je také významným zlomem v mravním vývoji a hledání životní pravdy. Mladý jedinec se častěji zaobírá otázkami smyslu života, filozofií, exaktními vědami, hudbou a četbou. Dospívajícímu

již nestačí povrchní konverzace, ale často vede dlouhé a emocionální rozhovory na vážné téma, které v něm vyvolávají více otázek, než odpovědí. Pocity vyvolané nejrůznějšími druhy umění jsou nové a vzrušující, protože vývoj v prožívání a chápání, umožňuje zcela nové vnímání a úhel pohledu. „Taneční! V čase diskoték, v nichž rituál tance upadl a kde si – bez velkého nacvičování – zatančí i pubescenti, nejsou něčím tak novým a vývojově významným jako před třiceti či více lety. Přeci jen však svým rituálem, obřadností a oficiálností stále ještě jsou jakýmsi mezníkem ve společenském vývoji adolescenta, krokem k dospělosti. Šestnáctý rok je snad dobou, kdy je nejsnadnější naučit se společenskému tanci („senzitivním obdobím“ ve velmi volném smyslu). Kdo propásne tuto dobu, tomu už později těžko tanec vejde do krve“ (ŘÍČAN, 2004, s. 201).

2.3.3 Fyzický vývoj adolescentů

Období ukončení adolescence a přechodu do dospělosti lze také označit jako konec období tělesného vzrůstu. Než tomu tak je, můžeme pozorovat ještě poměrně výrazný nárůst tělesné výšky, a to zejména u chlapců. U dívek je tento nárůst nepatrný.

„Průměrný chlapec vyroste ze 171 cm v patnácti letech, na 178 cm v osmnácti letech, děvče ze 164 na 165 cm“ (ŘÍČAN, 2004, s. 193). Končetiny, které v rychlosti růstu v období rané puberty předčily ostatní části těla, nyní růst přestávají. Trup se dovyvíjí, a tak je nepoměr mezi nimi odstraněn. Postava působí harmonicky a souměrně. Chlapcům mužní postava v důsledku mohutnění svalstva. Tento jev je mnohdy ze strany chlapců podporován častým navštěvováním posilovny. Dívkám zženštitější postava nárůstem prsů a boků. Dalším významným bodem v životě muže – adolescenta, je nárůst prvních vousů, které může holit. S tím jsou často spojené problémy s pletí a akné, které se týká obou pohlaví. Tělesná koordinace se výrazně zlepšuje a tím dospívající jedinec získá ladnější a estetičtější pohyby, proto je toto období nejvhodnější pro nácvik tance. Dospívající jedinci mnohem rychleji získávají, a také se zdokonalují v dovednostech jako je síla, hbitost a rovnováha, to vede k pozitivnímu přístupu ke sportu a tělesnému pohybu. Tyto aspekty jsou důležitým jevem ve správném sebepojetí a sebehodnocení mladého člověka. Častým problémem mladých dívek a mužů je tělesný zápach zapříčiněný zvýšenou produkcí kožních a potních žláz. Tělo získává svou osobitou vůni, což někdy zvyšuje sexuální atraktivitu, v opačném případě je nutná zvýšená osobní hygiena a užívání vhodných kosmetických a hygienických

přípravků. Pohlavní hormony jsou u chlapců a dívek tvořeny a vylučovány odlišně. U adolescentek nejsou vylučovány rovnoměrně, ale podléhají výkyvům. U chlapců tomu tak není. Mladí muži ve věku kolem osmnácti let jsou ve vzrušivosti i hormonálně na pomyslném vrcholu sexuální aktivity. U žen se tento vrchol objevuje až kolem třicátého roku života (ŘÍČAN, 2004).

2.4 Teoretická východiska tance jako kreativního pohybu

2.4.1 Význam neverbální komunikace

Neverbální komunikace je mnohdy lepším, ale také silnějším prostředkem pro vyjádření emocí a všech niterných dějů. Ačkoliv si to člověk často neuvědomuje, prostřednictvím řeči těla předá okolí mnohem více informací, než při slovním sdělení. Aktuální situace ve společnosti často nedovoluje vyslovit nahlas svůj pravý názor či postoj k věci. Stále je mnoho témat tabuizovaných a ráznost a přímost v komunikaci mnohdy společnost neustojí. Existuje mnoho důvodů: Společenská etiketa, respekt k autoritám, nízké sebevědomí jedince, a také málo příležitostí k vyjádření nejen na verbální úrovni. Je téměř pravidlem, že empirická stránka jedince převáží nad emocionální a dotyčný vysloví něco, co je přijatelné pro současné společenské normy, ačkoliv to tak sám doopravdy necítí. Tyto protichůdné pocity zapříčiní, že se člověk slovně vyjadřuje a angažuje, ale jeho gesta, postoje a mimika vypovídají o něčem jiném. Takovýto člověk pak působí necelistvě, nedůvěryhodně a jeho protichůdné vyjadřování oslabuje sílu jeho slov (SMITH, 2007). Verbální komunikace utváří při vyjádření situace odstup, protože mluvčí pečlivě pozoruje a vybírá svá slova, zatímco při nelexikálním vyjadřování emocí je člověk bezprostřednější, spontánnější a tím je zaručena opravdovost prožitku. Velká část neverbálního chování se odehrává mimo vědomí, jen s minimální kontrolou a je tak dobrým ukazatelem psychického stavu. Často se stává, že chybějící správná zpětná vazba od okolí, napomáhá chybnému vnímání sebe sama. Pokud jedinci nastavíme pravdivé zrcadlo (v případě tance dokonce fyzické zrcadlo), může začít pozorovat sám sebe v jeho reálném já, a udělat tak první krok k odstranění psychických bloků či chybných návyků získaných během života. Komunikujeme šaty, účesem, držením těla aj. Tanec může svými pravidly, svým výrazem, nábojem a schopností vyjádřit jakékoliv emoce, upravit některé chybné návyky a zvyky v nonverbální komunikaci jedince a vědomě tak odblokovat bariéry,

kvůli kterým působí na okolí rozpolceně. Ovlivňování těla a mysli je vzájemné a měl by mezi nimi být nastolen stav rovnocennosti (BORG, 2012).

2.4.2 Tanec jako prostředek sebepoznání, sebepercepce a sebereflexe

Znalost možností svého těla a schopnost číst a rozpoznávat své emoce zvyšuje schopnost sebekázně, sebevyjádření a objektivního hodnocení sebe sama. Obrazem a představami těla se zabývá koncept „body image“, jehož autorem je Paul Schilder, jak ve své knize uvádí Čížková. Podle Schildera je „body image obraz těla, který se formuluje v mysli, vytváří se na základě smyslových vjemů, přímou zkušeností těla, zakoušením vlastní tělesnosti a paměti tělesných pocitů a zkušeností z minulosti“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 42). Způsob pohybu každého člověka přímo souvisí s tím, jak se jedinec aktuálně vnímá a hodnotí. Dále Čížková uvádí pět úrovní body-image podle Bernsteina, který je definoval jako:

1. „Schopnost vnímat a přijímat tělo a jeho funkce,
2. Diferenciace těla od prostředí,
3. Rozpoznání částí těla a jejich vztahů,
4. Pohyb těla v prostoru,
5. Sexuální identita“ (ČÍŽKOVÁ, 2005, s. 42).

Schopnost vyjádření vlastním tělem je jednou ze sedmi složek Gardnerových inteligencí, konkrétně intrapersonální inteligence. Sebepercepce závisí na vnímání sebe samého, ale také nás utváří to, jak na nás pohlížejí a reagují ostatní lidé. Ve věku pubescence a adolescence se sebepojetí utváří často spíše tím, jak mladého člověka hodnotí okolí. Dospívající člověk tak často získá skreslené představy o sobě samém a nedokáže se přijmout jako individuum (VALENTA, 2004).

2.4.2.1 Sebevědomí a sebedůvěra

Pojem Já, znamená, že si uvědomujeme vlastní osobu jako samostatnou, fungující bytost. Jáství je v psychologii pojmem, který má dlouhou historii a nestále prochází vývojem. Koncept osobnosti člověka lze popsat jako celkovou strukturu jedince, která vypovídá o jeho jedinečnosti. Právě uvědomění si Já, závisí na rozvoji sebepercepce, identity a schopnosti spjitosti a orientace v čase. Ego (Já), je jádrem osobnosti. Je to základní bod, od kterého se vyvíjí další složky osobnosti. Můžeme je rozdělit na reálné ego, které vypovídá o tom, jak se člověk vnímá a hodnotí sám o sobě a ideální ego,

kteře představuje ideál, kterým se chceme stát. Pokud je mezi těmito dvěma rovinami rozpor, cítíme napětí a vnitřní boj. Slovo Já označuje naši svobodu a možnost vnitřní volby. S jástvím přímo souvisí sebehodnocení, které pozitivně či negativně ovlivňuje naše sebevědomí. Sebevědomí je schopnost ohodnotit a ocenit svou osobu se svými klady a zápory. Tato dovednost je často ovlivňována okolím, ve kterém žijeme. Zdravě posuzovat sám sebe je důležitým aspektem v prevenci vzniku duševních nemocí. Zásadní je naučit se rozlišovat pyšnost, domýšlivost a aroganci od zdravého sebevědomí. Zdravé sebevědomí se odvíjí od schopnosti respektovat názory, zvyklosti a kulturu ostatních a uměním nabízet pomoc a pochopení. Pokud je toto splněno, dokáže to přirozeně jedinec poskytnout i sám sobě. Sebevědomí se utváří během celého života a liší se od jedince k jedinci. Mnoho lidí má sebevědomí neadekvátně vysoké vzhledem ke svým schopnostem a charakterovým vlastnostem. V opačném případě si jedinec zcela bezdůvodně věří málo. Často má tento problém základy v dětství a dospívání, kdy se osobnost jedince formuje nejvíce. Důležité je najít optimální rovnováhu a rozvíjet v sobě pozitivní vnímání sebe sama (SEDLÁČKOVÁ, 2009).

2.4.3 Emoce a imaginace pohybu

Ve své knize Chodorowá popisuje princip aktivní imaginace podle C.G. Junga. „Aktivní imaginace je přístup, který Jung vyvinul ze své vlastní potřeby odkrývat význam snů a fantazijních obrazů, stejně jako význam autonomních emocionálních komplexů, které vystupují na povrch v běžném životě i v terapeutickém vztahu. Jako technika, která zpřístupňuje nevědomé obsahy ve vědomí, může být aktivní imaginace prováděna mnoha způsoby, podle individuální chuti a nadání“ (CHODOROWÁ, 2006, s. 61). Tanec představuje jednu z forem aktivní imaginace a pro jeho porozumění je důležité porozumět vztahu těla, psychiky a emocí. Jedno ovlivňuje druhé a nelze tyto složky oddělovat. Stejně tak nelze oddělovat emoce od tance. Emoce jsou hnací silou tance a pohybu, a také je možné je tancem vyjádřit. Tanec dokáže emoce regulovat a přeměňovat. Dále uvolňuje napětí, navozuje nejrůznější pocity a dokáže naprosto přeměnit emocionální stav. Podle Junga jsou emoce základním kamenem osobnosti člověka a též jeho duševní energií. Emoce vytvářejí během života náš žebříček hodnot a postojů. Kromě základních emocí (smutek, radost, zlost, strach, pohrdání, stud, překvapení), které má člověk již od narození, vymezil Darwin i emoce složitější – žárlivost, klamání, domýšlivost, pýcha, ctižádostivost, lakota, vina a marnivost.

Principem vzniku složitých emocí je kombinace emocí základních. K uvolňování a odhalování těchto často potlačovaných pocitů, ať negativních či pozitivních, lze využít aktivní imaginaci. Její princip spočívá ve vědomém otevření mysli a všem podnětům a obrazům, které se objeví a spontánně udělat to, co dotyčného právě napadne. Může jít o spontánní hru, malbu, tanec či jakoukoliv kreativní činnost. V tomto procesu pak dochází ke spojení a navázání kontaktu se sebou samým a k rozvoji fantazie. Mohou se objevit vzpomínky z dětství, nevyřešené konflikty s okolím, pocity křivdy, ale také příjemné pocity získané během dosavadního života. Některé formy aktivní imaginace je možné provádět samostatně bez přítomnosti svědka-analytika, jako bezprostřední zpětné vazby. Jiné, jako je tanec, většinou přítomnost analytika vyžadují. Analytik může být pouhým svědkem či konzultantem, většinou nebývá proces žádným způsobem regulován a ani zpětně hodnocen a vykládán. Základní životní principy jedince nelze napravit, ale lze je změnit a přetvořit. Tanec, jako jedna z forem aktivní imaginace je jednou z možností této nenásilné proměny (CHODOROVÁ, 2006).

2.4.3.1 Taneční improvizace

Umění jako takové oplývá vlastností, díky které je možné skrze něj vyjádřit pocity a myšlenky. Ty, pak převede do podoby, které lze vnímat smysly. Každý vjem, či podnět přicházející z vnějšího světa právě skrze smysly, musí být zpracován v CNS tak, aby se nervomotorickými dráhami dostal až ke svalům. Takto vzniklý pohyb je bezprostřední a jeho povaha má často výrazný charakter. Aby se tanec stal uměním, musí se chaotické pohyby zorganizovat, podřídít se rytmu a tanečník si musí uvědomit jejich podobu. Pokud má být tanec prostředek vyjádření citového prožitku, musí ukazovat jen to, co dotyčný tanečník prožil. Ztvárnit můžeme jen to, co známe, proto je každá taneční improvizace originální a odráží vnitřní potenciál tančícího.

Existují tři úrovně, které vedou k vyspělému tanečnímu projevu. U základního stupně převažuje radost z pohybu, tvar je dán schopností rytmizace těla, uvolňuje se nahromaděná pozitivní i negativní energie. Toto období je zásadní pro získání podkladů, na kterých se dá dále pracovat. Je nutné vylepšovat techniku a získávat zkušenosti. Při druhém stupni si jedinec již uvědomuje finální výsledek jeho pohybové tvorby. Je si vědom podstaty a zdrojů. Má již dost zkušeností a jeho zájem se neustále prohlubuje. Disponuje vynalézavostí a jeho styl je osobitější. Na třetím stupni tanečník selektuje pohyb tak, aby na něj mohl aplikovat svůj záměr. Spojuje spontaneitu a zkušenosti

předchozích dvou stupňů. Směřuje k vytváření formy a zvládnutí techniky na nejvyšší úrovni (BLAŽÍČKOVÁ, 2005).

2.5 Kultura pohybu

2.5.1 Motorika lidského těla

Motorika lidského těla vznikla jako výsledek vlivů přírody a lidského snažení. Díky existenci motoriky mohl člověk vytvářet okolní svět a fungovat v něm. Motorika je částečně geneticky determinována, ale tréninkem jejích složek je možná dosáhnout velkých změn a pokroků. Nejjednodušší dělení motoriky je na každodenní, pracovní a tréninkovou (NOVOSAD, MĚKOTA, 2005).

2.5.1.1 Fyzické řízení pohybu

Pohyb z místa na místo je primárním projevem života. Při každodenních činnostech si často neuvědomujeme, o jak složitý fyziologický a psychologický děj se jedná. Mnoho pohybů provádíme automaticky a často se stane, že dotyčnou aktivitu nejsme zpětně schopni popsat, protože jí činíme na podvědomé úrovni. Důležitým pojmem v této oblasti je motorika, tedy celková pohybová schopnost organismu. Ta nám umožňuje lokomoci, ale také selektivnost a orientaci smyslů na daný objekt. Pohyby lidského těla jsou zajištěny aktivní částí hybného systému, tedy svaly a šlachami, které jsou spojeny s kostrou – pasivní částí hybného systému. Lidské tělo má zhruba 600 svalů, které zaujímají až 40% tělesné hmotnosti. Dle velikosti svalových vláken, množství a jednotlivého zastoupení kontraktilních bílkovin aktinu a myosinu rozlišujeme svaly příčně pruhované, hladké a srdeční. Pro lokomoční pohyb těla je důležité kosterní, tedy příčně pruhované svalstvo. Základní schopností svalových vláken je smršťivost, zajišťovaná aktinem a myosinem. Dráždivost příčně pruhovaného svalu se děje díky podráždění nervového vlákna, přes nervosvalovou ploténku. Každý sval v těle je napojen na centrální nervovou soustavu (KULKA, 2008).

„V centrálním nervovém systému jsou uloženy psychické plány, programy motorických činností – zvané funkční matrice pohybu – a také jsou zde utvořeny podmínky pro zpětnovazební kontrolu realizovaného pohybu. Za zpětnou vazbu pokládáme znalost průběhu i výsledku pohybové činnosti, a rovněž důsledek provedení motorického úkonu jednatel člověka“ (KULKA, 2008, s. 172).

Jako psychologicky důležité můžeme označit tyto okruhy:

- Senzorický regulační podsystem
- Motivační podsystem
- Pohybový (motorický) podsystem

2.5.1.2 Psychické řízení pohybu

Možnosti každého člověka jako individua provádět tělesný pohyb závisí na tělesných proporcích a celkové stavbě jeho těla, intelektu a schopnost řídit svůj pohyb psychikou. Vzájemná vazba a implikace motoriky a tělesného pohybu jsou důležitým aspektem u tělesně aktivních jedinců, zvláště sportovců. Celková schopnost jedince provádět různorodý pohyb nám umožňuje poznat mnohé o jeho duševním rozpoložení. Psychické aspekty se významně podílejí na zrodu funkčních poruch hybného systému. (STACKEOVÁ, 2011).

Při uskutečňování tělesných pohybů je důležitá kontrola těla a dojmy s tím spojené. Psychické řízení má několik úrovní od těch nejzákladnějších po složité schopnosti regulace. Reflexní pohybové reakce jsou na nejzákladnější úrovni a odpovídají na podmíněné i nepodmíněné pohyby. Automatická regulace ovlivňuje automatické jednání těla. Takovýto pohyb vychází z volního podnětu a není tedy regulován hned od počátku. Průběh pohybu je uložen v mozku jako základní motorické instrukce. Tímto způsobem je možné regulovat nazpaměť nastudované taneční kreaace, zpěv či herecké výkony. Průběžné řízení pohybu je nejvyšší forma psychického řízení. Každý pohyb, který je prováděn, musí být nepřetržitě kontrolován od začátku do konce s maximální mírou soustředěnosti (KULKA, 2008).

2.5.2 Tělesná koordinace a estetika pohybu

Koordinální schopnosti označované dříve jako obratnostní či koordinálně-psychomotorické schopnosti, mají mezi ostatními pohybovými schopnostmi speciální postavení. Tělesná koordinace je velice složitá, částečně vrozená a skládá se z mnoha druhů schopností. Neprojevují se jednotlivě, ale fungují současně. Jsou to schopnosti diferenční, orientační, reakční, rovnovážné, rytmické aj. Koordinovat znamená organizovat či uspořádat. Jednotná definice pro koordinaci neexistuje. Můžeme říct, že koordinace je schopnost vést jednotlivé pohyby tak, aby ve výsledku utvořily harmonický celek. Tělo je během dne v neustálém pohybu a mění svou pozici v prostoru i vůči všem objektům umístěným v něm. Udržet se v neustálém souladu

s prostředím, je často velice obtížné. Tanec vyžaduje náročnou koordinaci, která musí být v harmonii s rytmem a hudbou, to umožňuje motorická koordinace. Koordinační schopnost je jednou z pěti složek základních pohybových schopností. Je nutné rozlišovat schopnosti (částečně vrozené, stabilní, omezený počet, trénink) a dovednosti (vznik praxí, závislé na schopnostech, neomezený počet, nácvik), (NOVOSAD, MĚKOTA, 2005).

Tělesnou koordinaci ovlivňuje míra rozvoje obou mozkových hemisfér. Zatímco pravá hemisféra ovlivňuje schopnosti orientace v prostoru, umělecké sklony, schopnost si zapamatovat a rozpoznat obličej, snění, představivost, levá je charakteristická pro analytické myšlení, jazyk, logiku, motorické reakce a chápání času. Špatná výchova a systém dnešního školství většinou rozvíjí buď jednu, nebo druhou polovinu mozku a málokdy podporuje kooperaci obou najednou. Jedinec pak dojde k závěru, že má vlohy či nadání jen v určitých směrech. V takovém okamžiku je důležité si uvědomit, že fyziologický předpoklad má každý, ale zatím se v daných oblastech příliš neangažoval. Je třeba tyto oblasti záměrně rozvíjet tak, aby se dostaly hemisféry do rovnováhy (PSYCHOLOGIE, PRAVÁ A LEVÁ MOZKOVÁ HEMISFÉRA, 2011, online).

Kromě rozvoje tělesné koordinace pocházející ze spolupráce mozkových hemisfér, vychází estetika pohybu ze schopnosti tanečníka či jiného umělce pracovat svalstvem citlivě a harmonicky. Nejzásadnější je schopnost vědomě udržovat správný poměr mezi svalovým tonusem a relaxací svalu. Přehnané napětí a křeče vytvářejí v plynulosti a ladnosti pohybu mezery, které kazí celkový umělecký dojem. Důležitým faktorem při nácviku plynulosti a přesnosti provedení každého pohybu je zvládnutí správné techniky dýchání. Tento fyziologický děj umožňuje tanečníkovi maximální míru soustředění a psychickou přípravu k vykonávání pohybu (KULKA, 2008). Dech se skládá ze tří částí, nádechu, výdechu a dechové apnoe. Všechny tři fáze se prolínají a plynule vchází jedna do druhé. Pro koncentraci mysli a celkovému zklidnění organismu je důležité zvládnutí takzvaného plného jógového dechu. Tento celistvý způsob dýchání je složen ze tří dechových celků. Břišního neboli bráničního dýchání, hrudního dýchání a podklíčkového dechu (MAHÉŠVARÁNADA, 2006).

2.5.3 Správné držení těla

Správné držení těla znamená celkovou schopnost organizace tělního systému. To se může dít až na základě znalostí anatomie vlastního těla a respektování fyzikálních

zákonitostí tělesného pohybu. Tělo lze funkčně rozdělit na několik částí. Centrální osa těla je pomyslná přímka, která pokud se tělo nachází v klidové pozici, dělí tělo na dvě téměř totožné části. Je to hlavní osa, se kterou tanečník pracuje. Tato osa je základní oporou a nutí nás k vzpřímené poloze. Dalšími přímkami procházející tělem jsou osy dolních a horních končetin. Pro snadnou kontrolu správného držení těla, jsou důležité myšlené horizontální spojnice mezi hroty kyčelních a ramenních kloubů. Čím více spojnic, os a přímek si ve svém těle uvědomujeme, tím máme více možností při práci s vlastním tělem jak v klidu, tak v pohybu. Zlepšujeme ovladatelnost, flexibilitu a prostorovou představivost. Tělesné těžiště je základna, která určuje směr a sílu každého vykonávaného pohybu. Pokud je svalstvo kolem tohoto těžiště uvedeno v činnost, je vytvořen dobrý základ pro správné držení těla. Další osy, které jsou pro tanec důležité, jsou osy hrudníku, hlavy a končetin. Pro držení těla je důležitá obrazotvornost a představivost o všech tazích, směrech, rozložení síly a proudění energie organismem. Dobře zvládnuté držení je důležitou prevencí nemocí a úrazů, nejen v oblastech hybného systému. Pokud je přenos návyků získaných při taneční výchově do každodenního života úspěšný, znamená to pozitivní změnu v intrapersonální i interpersonální oblasti. Poloha těla může být statické nebo kinetické povahy, pravidla pro správné držení těla jsou v obou případech neměnná. Uvědomění si energetických principů, které souvisí s organismem, významně ovlivňuje schopnost správného tělesného postoje. Rozlišujeme energii zemskou a nebeskou. Zemská energie je přijímána skrze kontakt chodidel se zemí odkud prostupuje do celého těla a vystupuje temenem hlavy. Nebeská energie prostupuje, je přijímána a vystupuje z těla v opačném směru. Obě energie jsou v těle zpracovány a využity. Při tanci a správném náboji jsou tyto energie přesměrovány směrem ven z těla. Jsou tedy posíleny a transformovány do vyšší intenzity a takto nabitý člověk – tanečník, pak může předávat energii dál. Některé návyky v držení těla lze včasným rozpoznáním, vhodným výběrem pohybů a průběžným opravováním odstranit. Pokud jde o patologické vady držení, jsou nutná odborná lékařská opatření (BLAŽÍČKOVÁ, 2005).

2.5.4 Taneční prostor a prostředí

2.5.4.1 Taneční prostor

Každý druh výuky vyžaduje specifické prostředí, které optimálně usnadňuje výuku jak na straně vyučovaného, tak na straně lektora. U tance je toto prostředí velice

důležitým aspektem, na kterém záleží konečný výsledek výuky. Pokud nejsou splněny základní podmínky, lze snadno z motivujícího, tvořivého, přátelského a výchovného prostředí vytvořit prostředí degradující lidskou tvořivou činnost. Ne vždy je možné splnit vše, co tanec při své výuce vyžaduje ať už z prostorových či finančních důvodů. Místnost by měla být světlá, snadno větratelná, se středními rozměry cca 10x10 metrů tak, aby bylo všude vidět a prostor byl pro lektora zvládnutelný. Podlaha by měla být naprosto čistá a snadno udržovatelná. Významnou součástí tance je hudba, proto je zásadní dobrá akustika místnosti, kterou lze vylepšit zavěšením jednobarevných závěsů. Nepostradatelné je pro výuku tance zrcadlo, které jedinci zajistí bezprostřední zpětnou vazbu na vlastní pohyby těla, a tím umožňuje nápravu chybných pohybů, a také možnost opětovně sám na sebe reagovat. Poslední bod, který by měl být splněn, je kvalitní ozvučení prostoru. Celkově by měl taneční sál působit harmonickým, teplým a světlým dojmem, bez zbytečných rušivých elementů. Když je toto splněno, je pro lektora mnohem snazší dotvořit příznivé prostředí pro výuku (JEŘÁBKOVÁ, 1979).

2.5.4.2 Orientace v tanečním prostoru

Taneční prostor je pro tělo podstatnou hodnotou, která jej při tanci poznamenává a utváří. Prostor tanečnicka omezuje, ale dává mu i svobodu, ukazuje mu směr, dělí jej na části, povzbuzuje, utlumuje a propojuje s okolním světem. Prostor vytváří tanečnickovi prvního tanečnického partnera, proto je velice důležité se s ním důvěrně seznámit a uvědomovat si jej. Taneční prostor můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní prostor a orientace v něm je podmíněná uvědoměním si sebe sama, vnímáním tělesné pozice i umístění vnitřních orgánů, které během pohybu mění svou polohu a může se zvyšovat i jejich funkce (BLAŽÍČKOVÁ, 2005). Vnější prostor může být ohraničen nebo může být volný bez omezení, jako je tomu například v přírodě. Při outdoorovém tanci vnímáme horizont, výšku a hloubku. V ohraničeném a tedy omezeném prostoru, který je pro výuku a tanec obecně častější, vnímáme podlahu, stěny, strop a okna. Dále pak objekty v prostoru, které orientaci tanečnickovi usnadňují – klavír, osvětlení, rádio, žíněnka, zrcadlo aj.). „Pro orientaci v cvičebním prostoru je třeba si uvědomit:

1. Střed místnosti
2. Přední stěnu
3. Zadní stěnu
4. Boční stěnu

5. Rohy
6. Spojení stěn a rohů myšlenými osami a diagonálami“ (JEŘÁBKOVÁ, 1979, s. 14).

2.5.5 Taneční úbor

Množství tanečních stylů dalo vzniknout mnoha druhům tanečních kostýmů či úborů. Obecné pravidlo je, že by oblečení mělo být čisté, pohodlné, odvádějící pot od těla a dobře udržovatelné a přesto být estetické a podporovat kreativitu tanečníka. Návčik tanečních kroků by měl být prováděn naboso nebo v tenkých ponožkách, popřípadě v gymnastických cvičkách, umožňující vnímání povrchu tanečního parketu. Pro jednotlivé druhy tanců jsou charakteristické nejrůznější kostýmy. Například orientální tanec se vyznačuje množstvím střihů, odhaleností, velkou zdobností kostýmů a barevností. Právě barvy hrají nejen u orientálního tance velkou roli. Principiálně jde o významy jednotlivých barev a jejich souvislosti se systémem čaker. Tanečníci se naučí oceňovat energii barev a využívat její působení (COLUCCIA, PAFFRATH, PÜTZ, 2003). Baletní tanečníci při trénincích využívají střídmejší barvy. Neruší je žádné vzory aj. a mohou se tak soustředit na přesnost provedení a jemnost pohybu, kterým musí zachytit podstatu jejich taneční role. Při veřejných baletních představeních v divadlech, můžeme vidět kostýmy velice složité a výrazné. Tanečnickovi pomáhají na velkém prostoru předat divákovi energii taneční role. Balet lze označit jako divadlo beze slov a každý kostým aktérů musí podtrhovat výraz a charakter jejich postavy (AMBRUZOVÁ, 2001). Pro lidové tance jsou typické kroje, které pochází z oblasti, odkud pocházejí tance a písně. Lidové tance a kroj jsou vzájemně spjaty. Často umělecká díla v podobě krojů dotváří celkový umělecký dojem a existují přesná pravidla jejich nošení. Důležité je dodržovat používání doplňků, které korespondují s daným historickým obdobím (KOS, 1973).

2.5.6 Tanec a hudba

Tanec a hudba tvoří celek, který od sebe nelze oddělovat. Nedá se s určitostí říct, které z těchto umění vzniklo dříve. Hudba v té nejjednodušší a nejčistší podobě dokáže vyobrazit, podobně jako výrazový tanec, pouze všeobecné citové stavy. Hudba tanečníka motivuje a podněcuje k lepším výkonům. Pro tanečníka – začátečníka, je výběr hudby zcela zásadní. Pokud je vybrána nevhodně, může zcela degradovat jeho touhy a snažení. Hudbu lze použít i jen jako inspirativní složku, která je pak výchozím

bodem pro další tvůrčí počiny. Nejpříhodnější je, pokud je skladba vytvořena pro potřeby jednoho tance či tanečnicka a vystihuje tak jejich emocionalitu (BLAŽÍČKOVÁ, 2005). Další možností využití hudby je složka napomáhající pohybu, která napomáhá udržovat dynamiku. Dále pak složku doprovázející, kdy je tanec hlavní složkou a hudba se zcela přizpůsobuje potřebám tanečnicka. To mu umožňuje zaměřit se i na nejmenší detaily při pohybu. Řídící složka hudby znamená, že hudba má aktivnější úlohu, než tanec sám o sobě. Používá se, zejména pokud je mezi jednotlivými složkami pohybu velký rytmický rozdíl – chůze – běh, tlak – uvolnění aj. Pro chápání hudby jako bezpodmínečné součásti tance je důležitá znalost jejích součástí.

- Metrum, je vnitřní energie hudby, která udává tep tance.
- Melodie váže jednotlivé prvky rytmu, udržuje tanec v komplexním celku a udržuje jeho celkový průběh.
- Rytmus je nejvýznamnější složkou. Rozeznávání rytmu hraje důležitou roli v interpretaci a pohybové reakci.
- Harmonie není dominantním prvkem, ale pokud není akceptována a dodržována, může emoční složka působit lživým dojmem.
- Tempo má mnoho odstínů a lze jej neomezeně využívat. Důležité je, aby pro každý pohyb bylo vhodně a adekvátně použité.
- Forma hudby zůstává u tance na základní úrovni a se složitějšími formami se setkáváme jen zřídka.
- Dynamika je společným průsečíkem pro tanec i hudbu. Změny v dynamice ovlivňují celkový průběh a jsou tak důležitou součástí při rozeznávání a míře energie vložené do tance (JEŘÁBKOVÁ, 1979).

2.5.7 Výuka tance, základní pojmy

Základní předpoklad pro učení se tanci, je schopnost vést všechna prováděná tělesná cvičení v harmonii s tělesnou a vnitřní citlivostí, uměním cítit hudbu a rytmus a účelně rozvíjet fantazii. Je nezbytné pro další taneční vývoj tuto harmonii neustále umocňovat a posilovat. Technická a výrazová složka musí zůstat v rovnováze a navzájem se doplňovat. S výukou tance jsou spojeny základní pojmy, které jsou nutné pro chápání taneční techniky.

- Centrální pohyb je pohyb, jehož hlavním činitelem je trup. Energie při pohybu vychází ze spodní části trupu, prochází kyčelními klouby a ovlivňuje také pohyby

dolních končetin. Lehkost pohybu je zajištěna pružností kotníků. Elegance a vzornosť pohybu je přímo ovlivněna správným a pevným držením horní části hrudníku, krku a hlavy. Hlava a horní končetiny mají důležitou úlohu při orientaci v prostoru a reakcích na něj.

- Těžištní pohyb je předpoklad, který umožňuje pohyb celého těla na místě i při pohybu v prostoru. Uvedeme-li do pohybu základní těžiště těla – oblast pánve, dostane dominovným efektem do pohybu všechna ostatní tělesná těžiště. Takto vzniká postupný pohyb, který je základem tělesné koordinace.
- Centrum těla je společný bod fyzické a psychické části pohybu. Tato oblast se nalézá v přední části těla v oblasti pasu. Tento středobod leží na spojnici bederní a hrudní páteře a ovlivňuje tak celkovou schopnost koordinace pohybu. Při správném uvědomění a zvládnutí tohoto bodu je bederní prohnutí a poloha pánve na optimální úrovni. Centrum těla je základním pocitovým bodem pro ladění celého organismu při tanci (JEŘÁBKOVÁ, 1979).

2.5.8 Osobnost učitele tance

Člověk, který se věnuje výuce tance, by měl mít akademické taneční vzdělání. Jeho znalosti musí zasahovat do nejrůznějších oborů a jeho úkolem je, aby je navzájem propojil a vytvořil tak ucelený specifický systém pro vzdělávání budoucích tanečníků. Taneční lektor musí mít znalosti z pedagogiky a metodiky, měl by velice dobře znát anatomii lidského těla. Důležitým bodem je porozumět pohybové analýze a syntéze. Učitel tance by měl mít alespoň základní znalosti v oblastech psychologie a taneční terapie. Dokáže přesně definovat obsah a cíle výuky, uvědomuje si zodpovědnost, kterou nese za své žáky. Taneční pedagog podporuje své svěřence ve fantazii a tvůrčí činnosti. Dokáže pasivně i aktivně využívat a rozpoznávat verbální a neverbální komunikaci. Talentovaného člověka dokáže včas rozeznat a poskytnout mu prostor a možnosti k dalšímu zdokonalování. Oceňuje snahu a trpělivost méně nadaných žáků a svým přístupem je motivuje k dalšímu pokračování v jejich úsilí. K dovednostem lektora též patří schopnost objektivně ohodnotit výkony žáků jako jednotlivců i ve skupině. Respektuje jedinečnost každého jedince a podporuje jej v jeho individualitě. Aby vždy odváděl co nejlepší práci, sám se aktivně vzdělává a je tak motivován k odbornému růstu.

Pokud je kvalitní a vzdělaný pedagog, tanec se v jeho rukách stává prostředkem, který dokáže pozitivně ovlivnit mnoho lidí. Je to výchovný prostředek, který bývá často mylně přisazován k dětskému věku. Tanec je pohybem pro všechny věkové kategorie a nesmí být chápán pouze jako příprava profesionálních tanečníků (BLAŽÍČKOVÁ, 2005).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, do jaké míry ovlivňuje taneční pohyb jedince v adolescentním věku. Byly zkoumány dopady a změny v oblastech fyzického a psychického zdraví. Ráda bych si ověřila, zdá mé předpoklady ohledně účinků tance na mladý lidský organismus budou mít měřitelné hodnoty i po krátkém čtyřměsíčním intervenčním programu, a zda se změny v hodnotách objeví spíše ve fyzické nebo psychické oblasti zdraví. Cílem bylo u experimentální skupiny adolescentů zlepšit pomocí intervenčního programu motorické a koordinační schopnosti a rozvinout sebeúctu. Dílčí součástí výzkumné práce bylo zjištění dosavadních zkušeností adolescentů s tancem.

3.2 Úkoly práce

Na základě cílů byly stanoveny tyto úkoly:

- vyhledání, studium a analýza odborné české i zahraniční literatury a ověřených elektronických zdrojů týkající se tématu: „Vliv tance na psychické a fyzické zdraví adolescentů“
- sestavení obsahu práce na základě konzultací s vedoucí bakalářské práce
- vymezení výzkumných otázek
- vstupní měření na zjištění fyzického a psychického zdraví u experimentální skupiny adolescentů
- vykonstruování a rozdání vlastního dotazníku na zjištění dosavadních zkušeností s tancem
- sestavení a uskutečnění čtyřměsíčního intervenčního tanečního programu
- výstupní měření na zjištění změn v oblastech psychického a fyzického zdraví adolescentů
- vyhodnocení získaných dat
- analýza výsledků, vyhodnocení výsledků a výzkumných předpokladů a diskuze k nim
- shrnutí, závěry, doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné předpoklady

Pro svůj výzkum stanovuji tyto výzkumné předpoklady, na jejichž základě byly vybrány motorické a psychologické testy a vykonstruován dotazník.

1. Předpokládám, že intervenční taneční program pozitivně ovlivní fyzické zdraví adolescentů, zejména že dojde k rozvoji motorických funkcí.
2. Předpokládám, že intervenční taneční program pozitivně ovlivňuje psychické zdraví adolescentů, zejména, že příznivě ovlivní vnímání sebe sama.
3. Předpokládám, že dojde k výrazným změnám hodnot i po krátkém čtyřměsíčním intervenčním programu.
4. Předpokládám, že se adolescentům upraví krevní tlak tak, aby se jeho hodnoty blížily normě 12/80mmHg.
5. Předpokládám, že jedinci z experimentální skupiny adolescentů před absolvováním intervenčního programu nemají zkušenosti s vedeným tanečním programem jiným, než jsou taneční.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Intervenčního programu se zúčastnili studenti maturitního ročníku Gymnázia a obchodní akademie v Mariánských Lázních. Všichni zúčastnění dosáhli plnoletosti před zahájením intervenčního programu, a tak nebyl nutný souhlas vedení školy a rodičů. Program absolvovalo 25 studentů ve věku 18-20 let, z toho 14 děvčat a 11 chlapců. Ani jeden z probandů se tanci aktuálně aktivně nevěnuje.

4.2 Organizace výzkumu

- 20.9 2012 – oslovení skupiny adolescentů
- 12.10 2012 – vstupní měření probandů
- 14.12 2012 – kontrolní měření tlaku
- 9.2 2013 – závěr intervenčního programu, veřejné vystoupení v podobě maturitního předtančení
- 12. 2. 2013 – výstupní měření probandů

4.3 Použité metody

Při výzkumu byly použity tyto metody:

4.3.1 Diagnostické metody

Iowa - Brace test

Jde o testovou baterii cviků prověřující koordinaci, rovnováhu, obratnost a flexibilitu. Sestava měla původně 40 cviků, ale byla zredukována na skupiny deseti cviků. Tuto testovou baterii u nás poprvé použil Štěpnička (1976), který ji také upravil a standardizoval. Cviky se provádějí bez předchozího nácviku, pouze po krátké ukázce a popisu provedení. Pokud proband dokáže splnit zadaný cvik na první pokus, získává dva body, pokud na pokus druhý získává jeden bod. Nedokáže-li cvik provést má nula bodů. Výsledek testu je dán celkovým součtem všech získaných bodů. Maximální počet bodů je dvacet (MĚKOTA, NOVOSAD, 2005).

Popis jednotlivých cviků Iowa- Brace testu (Obrazová předloha viz. příloha č. 1):

1. Dřep spatný, skrčit předpažmo, paže provléknout vpředu mezi kolena, zadem kolem kotníků a sepnout ruce pomocí prstů před holeněmi. V této pozici setrvat 5 s. Tento cvik prověřuje kloubní flexibilitu.

2. Klek na preferované noze, zanožit druhou, provést mírný předklon a upažit. Výdrž opět 5 s. Test ověřuje rovnováhu a koordinaci.
3. Stoj na preferované noze, pokrčit přednožmo zevnitř, bérec dolů dovnitř. Chodidlo je opřeno o koleno stejné nohy. Ruce jsou v bok a oči zavřené. Tento cvik prověřuje statickou rovnováhu.
4. Stoj snožný zkřížmo, skrčit předpažmo, předloktí zkřížit na prsou. Provést pomalu sed skrčmo a vztyk. Testována je rovnováha, koordinace a kloubní flexibilita.
5. Postavit se do mírného stoje rozkročného a s výskokem provést obrat o 360 stupňů vlevo či vpravo. Při pohybu je povolené si pomoci pažemi. Po dopadnutí následuje dvou sekundová výdrž. Takto se testuje prostorová orientace, rovnováha a explozivní síla dolních končetin.
6. Stoj na levé či pravé noze, s výskokem provést obrat o 180 stupňů na vybranou stranu, po doskoku následuje opět výdrž 2 sekundy. Zjišťuje se rovnováha a koordinace.
7. Klek skrčmo, nártý se dotýkají podlahy. Skokem provést podřep s tím, že si pažemi dopomáháme švihem. Testem zjišťujeme ohebnost, výbušnost a koordinaci.
8. Dřep přednožný pravou, levá na patě. Poskokem dřep přednožný levou a pravá na patě (kozáček). Každou nohu zopakovat 2x. hodnotí se výbušné silové schopnosti dolních.
9. Sed roznožný pokrčmo – předklon – paže provléknout zevnitř pod kolena a uchopit z vnější strany hlezenního kloubu – pádem vpravo s obratem vlevo, sed roznožný pokrčmo. Přes pravé stehno, bok, rameno, záda, levé rameno. Levý bok do sedu roznožného. Zopakovat i na druhou stranu. Zjišťuje se míra prostorové orientace.
10. Stoj na preferované noze, druhou pokrčit přednožmo dolů zevnitř, bérec dolů dovnitř. Pokrčenou nohu uchopit za špičku a provést přeskok pokrčené nohy. Testem se zjišťuje výbušnost síly dolních končetin, koordinaci, rovnováhu (BELEJ, JUNGER, 2006).

Test rovnováhy - stoj na kladince jednož

Testovaný jedinec se postaví preferovanou nohou na kladinku (obrácenou lavičku). Ruce má dány v bok. Na daný pokyn zvedne nohu, kterou se opírá o podlahu a snaží se udržet co nejdéle dobu rovnováhy. Ruce jsou po celou dobu měření v bok a po dobu měření se proband nesmí dotknout kladinky (lavičky) žádnou částí těla. Měření se ukončuje po dosažení času jedné minuty. Měří se tři pokusy s tím, že se ze dvou lepších

spočítá aritmetický průměr. Všichni testovaní jedinci, by měli mít zajištěny podobné podmínky, včetně podobnosti obutí při testu (NEUMAN, 2003).

Jacíkův test obratnosti

Pro uskutečnění tohoto testu je zapotřebí dostatečný prostor s rovnou měkkou plochou. Test se sestává ze tří poloh:

1. Leh na zádech
2. Stoj spatný
3. Leh na břicho

U první a třetí pozice, je důležité dbát na přesnost provedení tzn. při lehu na zádech, se podložky dotýkají paty a lopatky, při lehu na břicho se dotýká hrudník. Tyto tři polohy se střídají v rychlém sledu s tím, že startovní pozice je v poloze na zádech následuje poloha č. 2, č. 3, č. 2 atd. Každá změna polohy znamená jeden bod. Test trvá dvě minuty. Pokud testovaný jedinec cítí velkou únavu, může test přerušit a po krátkém oddechu pokračovat dále. Čas mezi tím běží dále (SPORTVIVAL, 2012, online).

POMS – dotazník k měření afektivních stavů (česká krátká verze MAN, STUHLÍKOVÁ, HAGTVET, 2005).

Tato testovací metoda je používána k odhalování emočních stavů a nálad. Využívá se zejména při monitorování změn při krátkodobých terapiích. Je to časově a ekonomicky nenáročný způsob k zjišťování přechodných emočních stavů. Test obsahuje 37 slov vyjadřující nějakým způsobem náladu a emoční stav. Jedinec, kterému je dotazník předložen vybírá ze škály pěti hodnot – vůbec ne, trochu, středně, značně a velmi značně. (viz. příloha č. 2)

Test vybarvování postavy

Vnímání a přijetí svého fyzického těla je důležitým aspektem pro psychické zdraví. Sebepřijetí je důležité pro rozvoj zdravého sebevědomí a sebeúcty. V testu je vyobrazena lidská postava ve dvou pozicích – zepředu a zezadu. Testovaný má za úkol vybarvit světlou barvou ty části těla, která má na sobě rád a je s nimi spokojen. Tmavou barvou naopak části těla, se kterými spokojen není. Důležité je, aby byly vhodně zvolené barvy a byl tak na první pohled patrný rozdíl. Postava musí být vybarvená celá včetně malých periférií. (viz. příloha č. 3)

Měření krevního tlaku

Měření krevního tlaku je běžná vyšetřovací metoda, kdy je pomocí tonometru a fonendoskopu zjišťována aktuální hodnota tlaku. Manžeta tonometru je přikládána na paži a po jejím nafouknutí je na stupnici odečítána konkrétní dvouciferná hodnota. Pomocí fonendoskopu umístěného do loketní jamky, je tep možné dobře slyšet. První vyšší hodnota charakterizuje systolický tlak, druhá hodnota pak diastolický. U zdravého dospělého člověka se hodnoty tlaku pohybují kolem 120/80 mmHg - milimetrů sloupce rtuti (SOVOVÁ, 2008).

Dotazník vlastní konstrukce

Tento dotazník obsahuje 8 uzavřených otázek, které zjišťují dosavadní vztah zkoumaných jedinců k tanci a jejich zkušenosti. Dotazník byl probandům rozdán a jimi vyplněn před zahájením tanečního intervenčního programu. V dotazníku byla zachována anonymita dotazovaných adolescentů.

(viz. příloha č. 4)

4.3.2 Statistická metoda

Pro vyhodnocení získaných výsledků byly použity: aritmetický průměr, který je dán součtem všech naměřených hodnot dělených jejich počtem a u některých položek procentuální vyhodnocení. Všechny výsledky pak byly zaneseny do tabulek a grafů.

4.3.3 Intervenční metoda

Čtyřměsíční intervenční program byl uskutečněn v tělocvičně gymnázia a v prostorách tanečního studia Wanted v Mariánských Lázních. Intervenční program se sestával z nácviku maturitního předtančení. Studenti si zvolili western – wild west styl a tudíž mnou sestavená choreografie byla v tomto duchu. Prvních osm týdnů programu probíhaly výukové hodiny vždy v pátek od osmi do deseti hodin dopoledne. V druhé polovině programu bylo nutné počet hodin zvýšit z důvodu nutnosti procvičování a opakování choreografie. Lekce tedy probíhaly 2x týdně, vždy po dvou hodinách. Taneční sestava měla osm minut a byla rozdělena na pět částí.

1. Chlapci – „rvačka“ v saloonu
2. Děvčata – tanec cowgirls
3. Společná choreografie
4. Chlapci – tanec cowboyů

5. Společná choreografie zakončená akrobatickými prvky

Před zahájením celého programu byli probandi seznámeni s návrhem průběhu jednotlivých lekcí a celou taneční choreografií předtančení. Na počátku každé výukové jednotky byli obeznámeni s nadcházejícím programem lekce. Ta se skládala ze tří částí:

1. Úvodní část

- Pozdrav
- Příprava audio zařízení
- Představení nové lekce
- Rozcvička - a) zahřátí, b) protažení, c) 3-5 minutová relaxace v pozici lehu na zádech z důvodu uvolnění, koncentrace, úpravy držení těla a uvědomění si tělesné osy.

2. Hlavní část

- Zopakování částí choreografie naučené v předchozí lekci
- Zopakování všech dosud naučených částí na hudbu
- Opravení chyb, doučení kroků probandy s pomalejším pohybovým učením
- Návčik dalších částí choreografie

3. Závěrečná část

- Shrnutí celé lekce
- Rozhovor s probandy, řešení individuálních připomínek a problémů v choreografii
- Pozitivní i negativní kritika, motivace
- Poděkování a rozloučení se

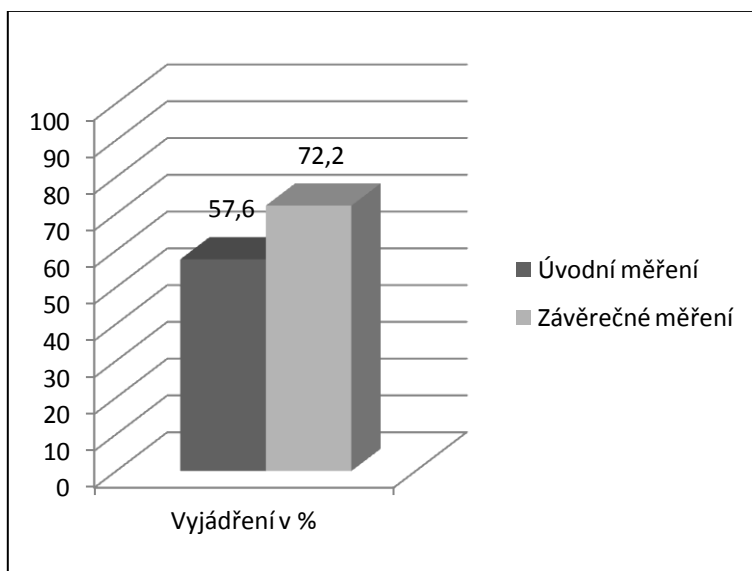
Návčik předtančení probíhal v pořadí: tanec dívek, 2. společná choreografie, rvačka v saloonu, 1. společná choreografie, tanec chlapců. Toto pořadí bylo zvoleno z důvodu větší náročnosti choreografie dívek a 2. společné choreografie. Dále z důvodu prvotní ostýchavosti a nejistoty chlapců. Po absolvování návčiku rvačky a společných choreografií nenastal při návčiku cowboyské choreografie chlapců větší problém a bylo možno zvolit i kreace odvážnější na výraz.

V druhé polovině intervenčního programu byla hlavní část lekce soustředěna zejména na opravu chyb a opakování choreografií na hudbu. Druhá část programu probíhala často v prostorách tanečního studia Wanted, které disponuje zrcadly v sálech. Tento aspekt byl velice důležitým bodem při návčiku a značně urychlil jeho průběh. Závěrečné maturitní vystoupení proběhlo dne 9. 2. 2013 (viz. příloha č. 5).

5 VÝSLEDKY

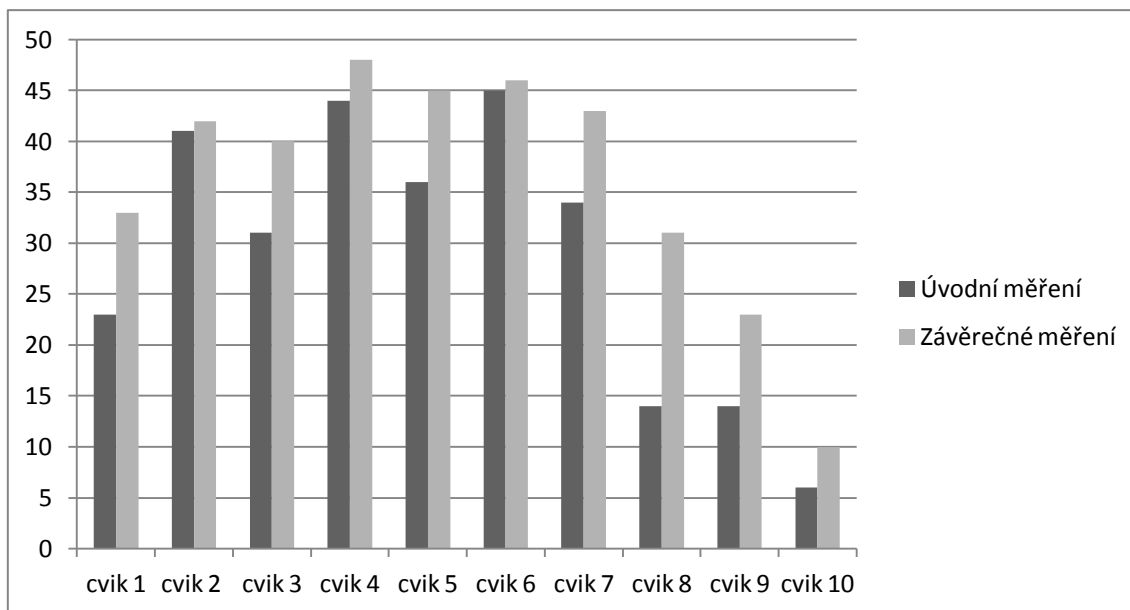
5.1 Výsledky Iowa – Brace testu

Tento test zjišťoval míru koordinačních schopností tedy i rovnováhu a obratnost. Dále pak flexibilitu a výbušnou sílu končetin. Skládá se ze série deseti cviků, z kterých lze získat max. 2 body za každý splněný cvik. Maximální počet bodů získaných jedincem je tedy 20. Maximální hodnota, která mohla být získána celou experimentální skupinou probandů je 500. Vyhodnocení dat proběhlo jednotlivě a sumárně. Rozdíl hodnot mezi vstupním a výstupním měření byl vyjádřen procentuálně.



Graf 1: Procentuální porovnání celkového počtu dosažených bodů obou měření (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Při prvním měření dosáhly probandi 57,6% z celkového možného dosažitelného počtu. Při druhém měření to bylo již 72,2 %. Rozdíl mezi měřeními je 25,4 %.

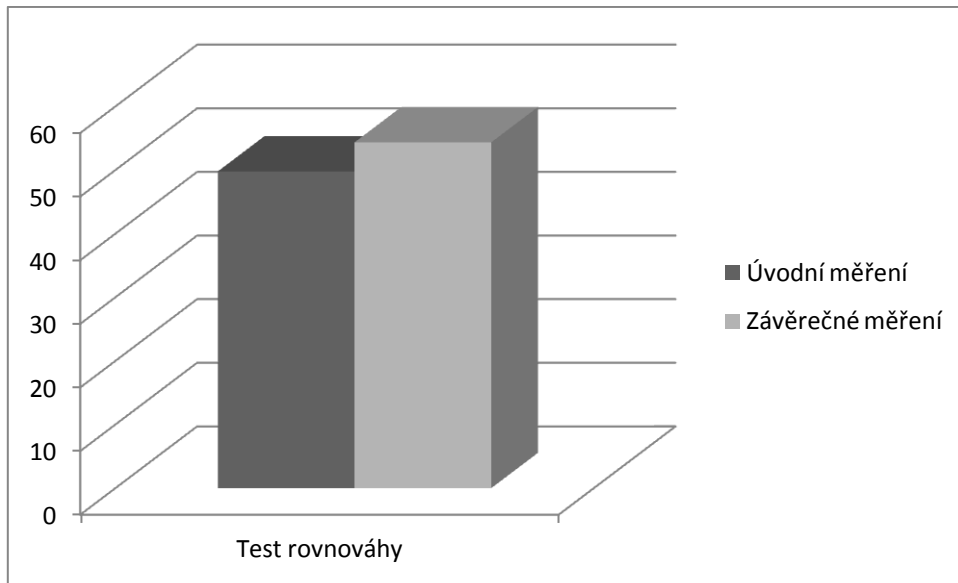


Graf 2: Hodnoty všech dosažených bodů u jednotlivých položek testu (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Na grafu je znázorněno porovnání celkového počtu získaných bodů probandy, a to při úvodním a závěrečném měření. Jednotlivé ohodnocení cviků bylo vyhodnoceno nejprve jednotlivě a poté sumárně. Z grafu je patrné, že u cviků 1, 3, 5, 7, 8 a 9 došlo k výraznému nárůstu úspěšnosti v provedení cviků.

5.2 Výsledky testu rovnováhy na kladince

Tento test ověřoval míru rovnováhy u jednotlivých probandů. Test je po dosažení času 1 minuty ukončen. Při vstupním i výstupním proběhla tři měření, ze dvou lepších naměřených hodnot byl spočítán aritmetický průměr. Výsledky jednotlivých dosažených časů byly vyhodnoceny jednotlivě i sumárně. Rozdíl mezi jednotlivými měřeními byl vyhodnocen procentuálně.

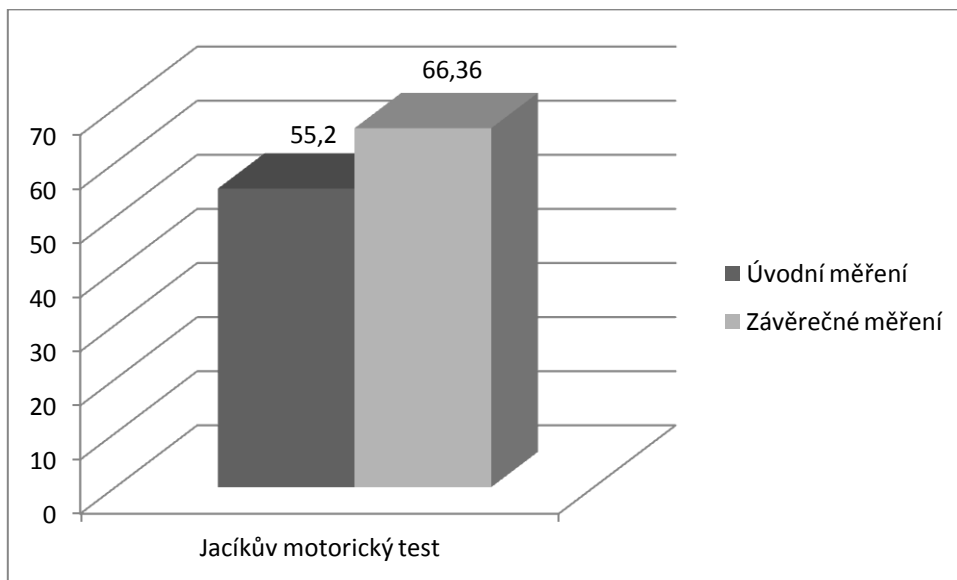


Graf 3: Porovnání celkového průměru dosažených časů (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Při úvodním měření dosahoval průměrný naměřený čas hodnoty 49,8 s, při závěrečném měření to bylo již 54,4 s. Došlo tedy k zlepšení o 9,16 %. Hodnota maximální dosažitelného průměru je 60 s. U vstupního měření měli tedy probandi úspěšnost 83%, u výstupního 90,67%.

5.3 Výsledky Jacíkova motorického testu

Tento test měl prověřit obratnost, sílu a vytrvalost. Jedná o rychlé změny tří tělesných pozic s tím, že každá změna je ohodnocena jedním bodem. Vyhodnocení výsledků bylo provedeno jednotlivě a poté sumárně. Na grafu je zobrazen aritmetický průměr všech naměřených hodnot.

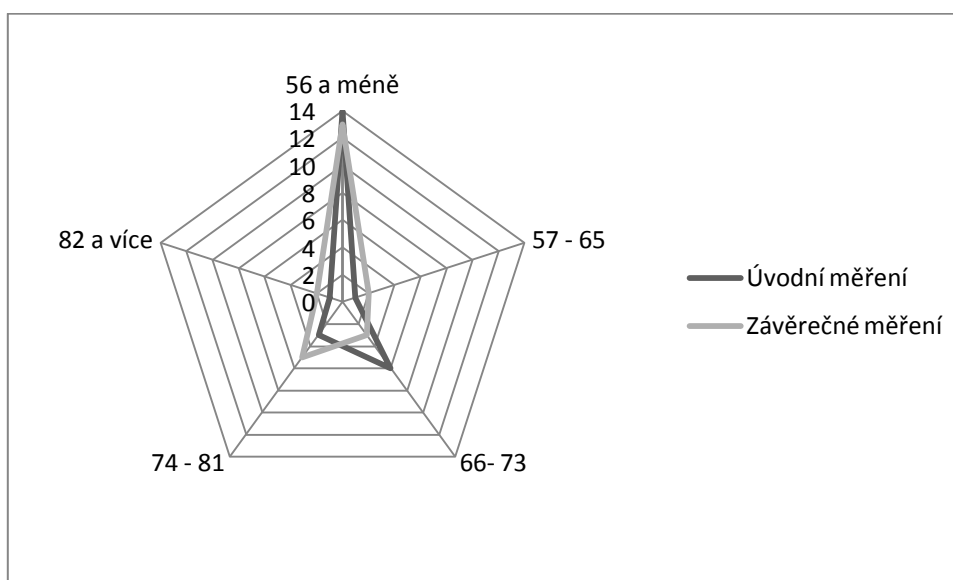


Graf 4: Průměrný počet dosažených bodů (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Při prvním měření dosahovali probandi pouze slabých výsledků, u druhého měření se zařadili dle tabulky 1, do kategorie průměrných výsledků. Rozdíl hodnot mezi úvodním a závěrečným měřením je 20,22%.

Tabulka 1: Posouzení výkonnosti podle měření KTV (Plzeň, 2000)

Body	Výkon	12-15 let	16-19 let
1	slabý	55 a méně	56 a méně
2	podprůměrný	56-64	57-65
3	průměrný	65-71	66-73
4	nadprůměrný	72-79	74-81
5	výborný	80 a více	82 a více

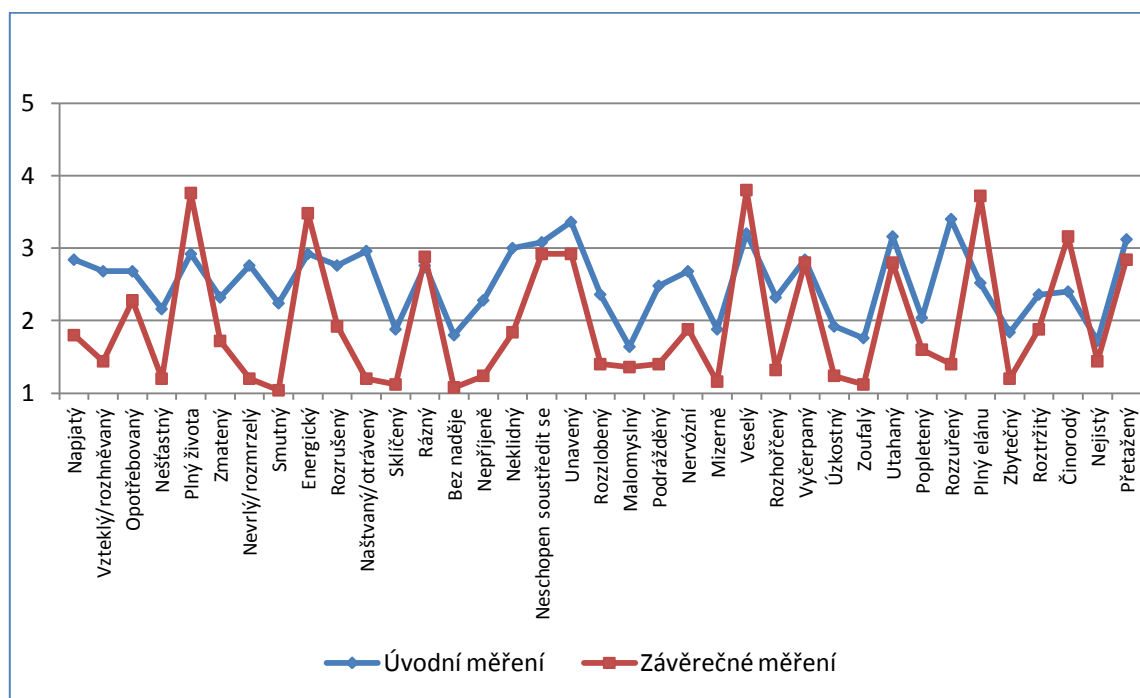


Graf 5: Porovnání dosažených výsledků s tabulkou 1 posouzení výkonnosti podle měření KTV (Plzeň, 2000), (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Z grafu a tabulky je patrné, že došlo zlepšení. 14 jedinců, tedy 56% z celkového počtu testovaných při úvodním měření dosahovalo jen slabých výsledků, u druhého měření se tento počet o jednoho zmenšil. Do skupiny podprůměrných byl v prvním měření zařazen jeden proband, u druhého to byli dva. V průměrných hodnotách se u prvního měření pohybovalo 6 jedinců, u druhého to bylo o 3 méně. Čtvrtá skupina, tedy nadprůměrné výsledky, zahrnovala u prvního měření 3 probandy, u druhého se pak do této skupiny dostalo 5 testovaných. Výborných výsledků dosahoval před intervenčním programem pouze jeden jedinec, při výstupním měření to byli již dva.

5.4 Výsledky k dotazníku afektivních stavů - POMS

Cílem této použité metody bylo zjistit vliv absolvovaného intervenčního programu na jednotlivé probandy experimentální skupiny. Tento dotazník zkoumá změny přechodných emočních stavů a nálad. Testy byly vyplněny před zahájením a po ukončení intervence. Testovaní vyplnili dotazník, který obsahuje 37 položek popisující emoce a nálady s tím, že měli k dispozici škálu hodnocení o pěti bodech (vůbec ne, trochu, středně, značně a velmi značně). Hodnotám, které jsou uvedeny v grafu č. 6., odpovídá již zmíněná škála slov. Test zachycuje emoční stavy a nálady v minulém nebo probíhajícím týdnu. Získané výsledky byly vyhodnoceny sumárně aritmetickým průměrem. Hodnoty byly převedeny do grafické podoby.



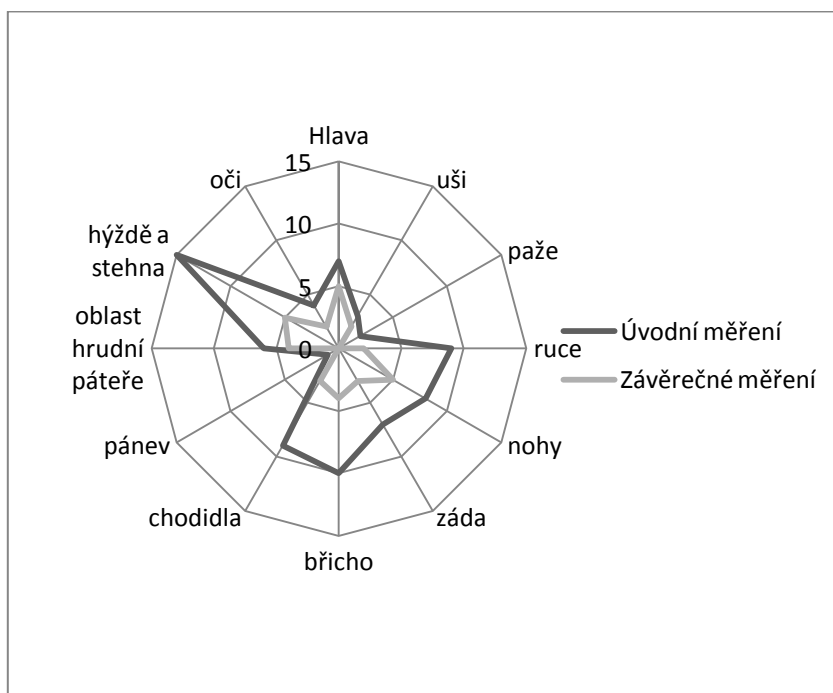
Graf 6: Porovnání testů vstupního a výstupního měření (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Zpracování vstupních a výstupních měření testu POMS ukázalo, že došlo k výraznému rozdílu u charakteristik: „vzteklý“, „neklidný“, „plný života“, „nevrlý“, „smutný“, „naštvaný“, „rozzuřený“ a „činorodý“.

U charakteristik „přetažený“, „rázný“, „neschopný soustředit se“, „malomyslný“ a „vyčerpaný“, nedošlo k velkým rozdílům a křivky obou měření se v těchto bodech kopírovaly.

5.5 Výsledky testu vybarvování postavy

Test vybarvování postavy měl za úkol zjistit změny v nahlížení na sebe sama na úrovni fyzického těla. Test vyobrazuje míru nespokojenosti s jednotlivými partiemi těla. Obrys postavy byl rozčleněn na dvanáct částí. Graf znázorňuje partie lidského těla, se kterými probandi vykazovali nespokojenost nejčastěji.



Graf 7: Počet označení nespokojenosti s jednotlivými partiemi těla (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Z grafu je zřetelné, že se míra nespokojenosti u obou měření významně liší. Nejoznačovanější položkou v prvním měření je oblast hýždí a stehen. Tuto oblast označilo 15 probandů, což je 60% z celkového počtu dotazovaných. Druhou nejčastěji problematicky vnímanou partií je oblast břicha. Na třetím místě jsou pak ruce a chodidla. Při druhém měření byl počet všech označených partií snížen z 81 na 35. To znamená rozdíl 46 položek. U druhého měření dominovaly hlava, nohy a oblast hýždí a stehen.

5.6 Výsledky měření krevního tlaku

Měření krevního tlaku mělo zjistit, zda jej intervenční taneční program nějakým způsobem mění a upravuje. Měření proběhlo třikrát – na počátku, uprostřed a na závěr intervenčního programu. Probíhalo v ranních hodinách a na lačno.

Tabulka 2: Průměrné hodnoty systolického a diastolického tlaku během tří měření

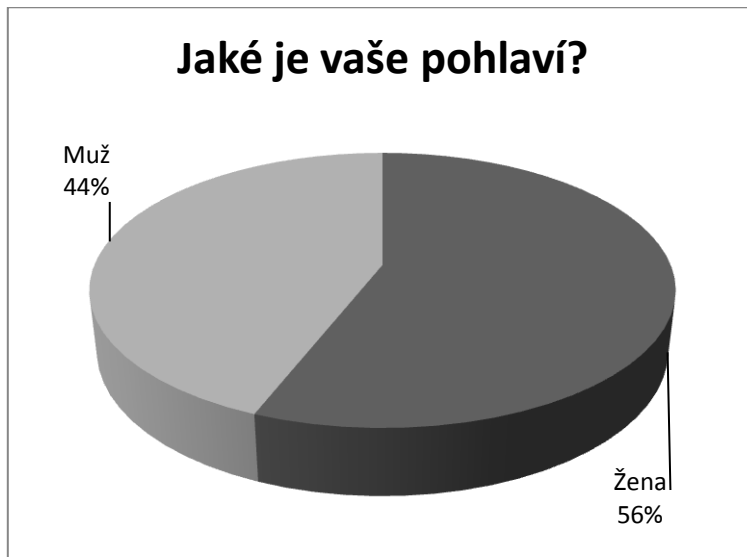
	Tlak	
	systolický	diastolický
1. Měření	116,6	72,8
2. Měření	118,6	72,2
3. Měření	119,6	75,2

Výsledková tabulka ukazuje, že aritmetický průměr vypočítaný z hodnot systolického i diastolického tlaku všech měřených probandů, se během tanečního programu postupně přibližoval obecně známé normě hodnot 120/80 mmHg.

5.7 Výsledky k dotazníkovému měření vlastní konstrukce

Otázka č. 1

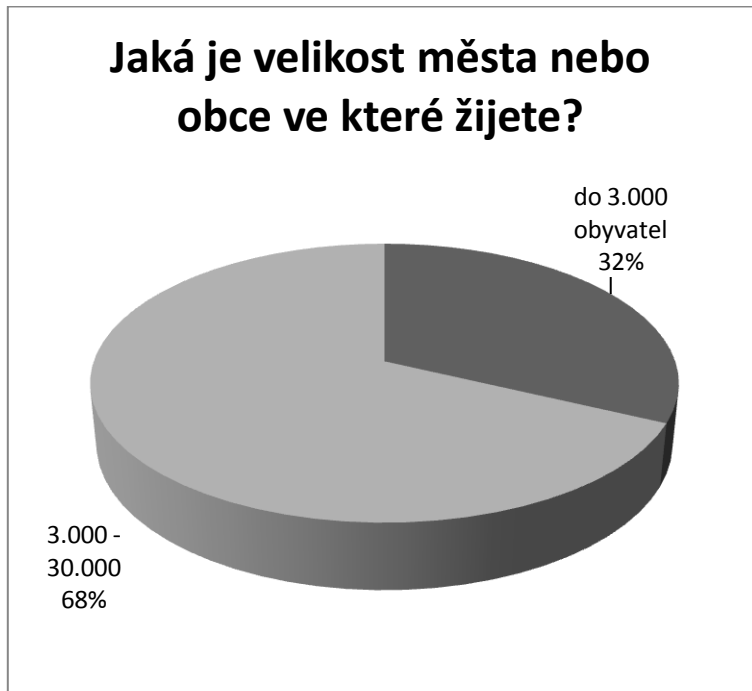
Graf č. 8 znázorňuje procentuální zúčastnění dívek a chlapců v programu. Je patrné, že dívky svým počtem chlapce o 12% převýšily.



Graf 8: Procentuální zobrazení zastoupení obou pohlaví v programu (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Otázka č. 2

Níže zobrazený graf zobrazuje procentuální zastoupení velikosti měst, ve kterých probandi žijí. Nejčastější odpověď byla 3.000 – 30.000 obyvatel, což znamená 68%, tedy střední velikost. Následovala odpověď do 3.000 obyvatel, která obsáhla 32%. Odpověď nad 30.000 obyvatel, neoznačil nikdo z dotazovaných.



Graf 9: Procentuální zobrazení velikosti měst, ve kterých dotazovaní žijí (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Otázka č. 3

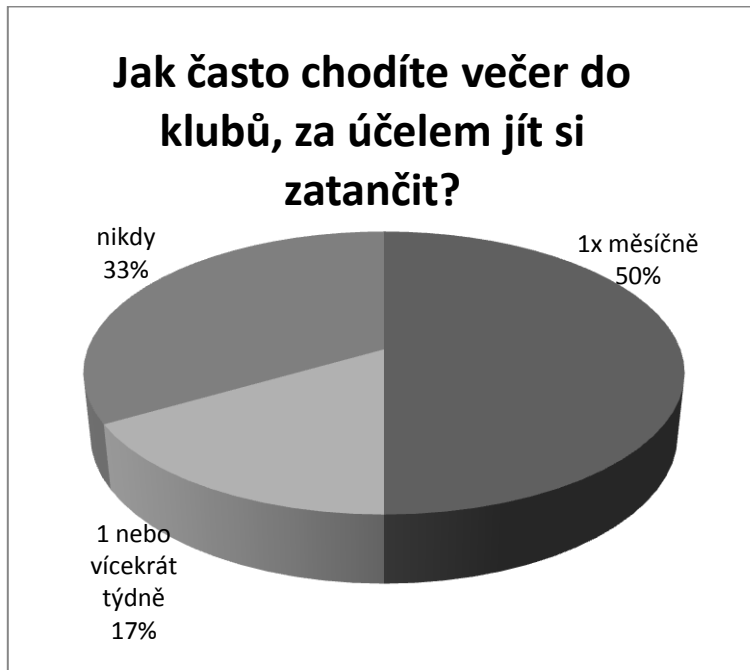
Výsledky ukazují, že více než polovina z dotázaných, tedy 64%, že v místě bydliště mají možnost jít si zatančit. 34% procent tuto možnost nemá.



Graf 10: Procentuální poměr kladných a záporných odpovědí na otázku č. 3 (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Otázka č. 4

Výsledky předchozí otázky ukázaly, že možnost jít si zatančit v místě bydliště má více než polovina z dotázaných. I když je dostupnost celkem dobrá, pravidelně chodí tančit jen 17% probandů a to 1x a více týdně. 50%, tedy polovina z dotázaných docházejí do klubů za účelem tance 1x měsíčně. 33% nechodí tančit nikdy.



Graf 11: Procentuální zobrazení odpovědí otázky č. 4 (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Otázka č. 5

24% z dotázaných označilo ne jako odpověď na otázku, zda musí požit alkohol, aby byli schopni jít tančit na taneční parket. Většina, tedy 76% uvedla, že alkohol k tomu potřebují.



Graf 12: Procentuální zobrazení negativních a pozitivních odpovědí otázky č. 5 (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Otázka č. 6

Výsledky otázky č. 6 ukázaly, že 100% z dotazovaných se aktuálně nevěnuje tanci, nechodí do žádného tanečního kroužku ani souboru.



Graf 13: Procentuální zobrazení odpovědí na otázku č. 6 (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Otázka č. 7

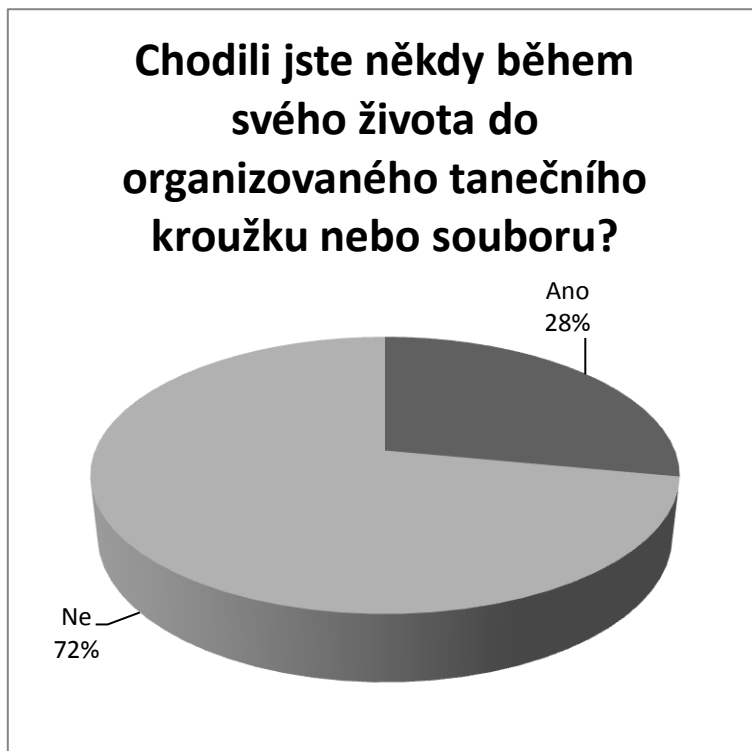
Tato otázka řeší počet odpovědí na otázku týkající se absolvování kurzu tanečních. Výsledky jsou zobrazeny v procentech. 44% z dotázaných, označilo ano jako odpověď. 36% dokonce absolvovalo výuku v tanečních kurzech více než jednou a jen 20% se tanečních nezúčastnilo.



Graf 14: Procentuální zobrazení odpovědí otázky absolvování tanečních kurzů během studia (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

Otázka č. 8

Výsledky otázky č. 8 ukázaly, že během dosavadního života se tanečnímu vzdělání získávanému pravidelným docházením do tanečního kroužku, či souboru, věnovalo pouze 28%. Negativní odpověď označilo 72% probandů.



Graf 15: Procentuální zobrazení pozitivních a negativních odpovědí dosavadních zkušeností s tancem (n=25, 14 dívek, 11 chlapců)

6 DISKUZE

6.2 Diskuze k Iowa – Brace testu

Tento test prověřuje koordinační schopnosti, výbušnost končetin a flexibilitu. Systém deseti cviků tyto schopnosti prověřuje komplexně a v přesně daném pořadí, které podporuje možnost splnit cvik následující. Tento test byl uskutečněn na žíněnkách v tělocvičně gymnázia, která disponuje potřebným prostorem. Jednotlivé cviky mnou byly popsány a následně jednou fyzicky předvedeny. Poté je bez nácviku provedli i probandi. Při vstupním měření dosáhli adolescenti z měřené skupiny hodnot 57, 6%, u výstupního 72,2% z celkového možného počtu bodů všech testovaných probandů. Maximální hodnota, kterou jednotlivec v počtu bodů mohl dosáhnout je 20. Tento jev nastal při úvodním měření jen u jednoho probanda. Největší problém v provedení nastal u testovaných při cvicích č. 1, 8, 9 a 10. U prvního cviku bylo dosaženo 46%. Tento cvik prověřuje kloubní flexibilitu. Kloubní flexibilita je schopnost pohybu kloubu, v plném rozsahu a bez bolesti. Flexibilita je důležitou prevencí při úrazech a zraněních, zlepšuje držení těla a pomáhá snižovat bolestivost svalů po tréninku. Proto je třeba pravidelně zařazovat cvičení, které pohyblivost podporují. V pozdějším věku je to právě dobrá kloubní pohyblivost, která často umožňuje delší samostatné bydlení a život. Nejjednodušší pro udržení flexibility je pravidelný stretching. Z testu vyplývá, že by se adolescenti měli častěji a účelně protahovat a tuto část tréninku nebo tělesné výchovy nepodceňovat. Tanec jistě kloubní flexibilitu podporuje. Toto moje tvrzení podporuje i výsledek druhého měření, kdy u téhož cviku dosáhli testovaní 66% úspěšnosti při provedení. Druhým problematickým cvikem, byl cvik č. 8. Tento cvik ověřuje míru výbušnosti dolních končetin. Cvik vykazuje největší procentuální rozdíl mezi prvním a druhým měřením. Rozdíl činní 34%. Při úvodním měření byla úspěšnost pouhých 28%, u druhého to bylo již 62%. Výbušnost dolních končetin je jednou z druhů dynamických sil, která je základem pro většinu sportovních výkonů. Schopnost provést pohyb vyžadující tuto dynamickou sílu může být dané množstvím svalové a tukové hmoty v těle, dále některými antropometrickými hodnotami, pohlavím, věkem aj. Takto velký rozdíl v hodnotách vstupního a výstupního měření může být dán tím, že aplikovaná taneční choreografie byla zaměřena především na práci dolních končetin, nechyběly časté poskoky a výskoky. Po uplynutí čtyř měsíců, se musel projevit nárůst a zpevnění svalové hmoty dolních končetin u všech účastníků programu. Cvik číslo 9. byl další

problematickou položkou testu. Testování adolescenti dosáhli hodnot 28% při prvním měření a 46% u druhého měření. Tento cvik měří míru prostorové orientace. Je dána mírou rozvoje kognitivních funkcí a rozvoje smyslů. S orientací také úzce souvisí laterarita, tzn. upřednostňování jedné části těla (praváctví, leváctví). Je známé, že leváci mají s orientací větší problém, protože se vnímaný obraz snaží přetvořit do jejich úhlu pohledu a každý pohyb si nejprve musí převést na svou levou stranu. Tato časová prodleva u nich může způsobovat, že působí pomalejším „opožděným“ dojmem, i když tomu tak není. Při pohybovém učení, zvláště tanci, je důležité daný pohyb předvést pomalu a pokud možno pomoci levákům převést pohyb na jejich stranu. Při nácvičku taneční choreografie jsem v tomto ohledu komunikovala s probandy více než u jiných složek koordinace. Z úvodního měření i pozorování bylo patrné, že v tomto ohledu mají adolescenti účastníci se mého programu problém. Nejobtížnější pro ně byly nejrůznější otočky za pravou či levou rukou. Jako nejlepší možné způsoby výuky se mi v tomto směru osvědčily: pomalá ukázka, popis otáčení se ve směru či proti směru hodinových ručiček, časté opakování a pokud všechna snažení selhala, tak fyzické otočení jedince do požadované pozice, tolikrát, dokud se pohyb nenaučil. Po dokončení programu dosahovali v tomto ohledu zlepšení o 18%. Posledním a nejobtížnějším cvikem bylo č. 10. Tento cvik prověřoval celkovou koordinaci a výbušnost dolních končetin. Při prvním měření bylo celkově získáno pouhých 12%, při druhém 20%. Tento cvik je velice obtížný a sama jsem ho nebyla schopna předvést. Mezi měřeními došlo k nepatrnému zlepšení.

Při druhém měření bylo dosaženo 72,2% procent z celkového součtu všech dosažených bodů. Došlo tedy k zlepšení o 14,6%. Nejvyšší míry úspěšnosti při prvním měření dosáhl cvik č. 6, kdy probandi celkem získali 45 bodů, tedy 90%. Tento cvik prověřuje rovnováhu a koordinaci. U druhého měření nejlépe dopadl cvik č. 4, který testuje rovnováhu a kloubní flexibilitu. U tohoto cviku dosáhli 96% úspěšnosti. Oba tyto testy jsou zaměřeny především na rovnováhu těla, která, jak ukazuje test rovnováhy na kladince, je u probandů na velice dobré úrovni. Byly tedy potvrzeny výzkumné předpoklady č. 1 „Předpokládám, že intervenční taneční program pozitivně ovlivní fyzické zdraví adolescentů, zejména že dojde k rozvoji motorických funkcí“ a č. 2 „Předpokládám, že dojde k výrazným změnám hodnot i po krátkém čtyřměsíčním intervenčním programu.

6.3. Diskuze k testu rovnováhy na kladince

Dnešní svět nežije v rovnováze. Podmínky, které ve společnosti panují, nevytváří vhodné prostředí pro nastolení rovnováhy a harmonie na jakékoli úrovni. Rovnováha je systém skládající se z rovnováhy tělesné a z rovnováhy duchovní. Pokud jedna část převažuje nad druhou, není možné, aby celek fungoval. Rovnováha na duchovní úrovni je vytvářena principem mužské a ženské energie, která tvoří celý svět a lidskou existenci. Momentální situace ve společnosti je stále taková, že převládá mužský princip. Tato energie zajišťuje cílevědomost, stabilitu, logické rozhodování, racionalitu, agresi, překonávání limitů (boj, válka) a tělesnost. Nastavení priorit a hodnotových žebříčků jsou predispozicemi k tomu, že úspěšnost je v dnešní době stále nastavena tak, že ten u koho převládne mužský princip, má úspěch téměř zaručen. To se děje na úkor přírody a rabování přírodních zdrojů, které včetně emocionality, empatie a spolupráce náleží k ženskému principu. Tyto dvě energie se však nevylučují a jsou na sobě závislé. Vzájemná energie a pnutí mezi nimi jsou hybným momentem všeho dění kolem nás.

Převaha mužského principu – tak tomu bylo dosud. Začíná se však diferencovat a dospívá nová generace, která v tomto společností zaběhnutém systému, již vytváří nebo bude vytvářet jistý chaos.

Tělesná rovnováha je jednou z pěti složek koordinačních schopností. Jak již bylo výše zmíněno, psychická stránka vždy souvisí s tělesnou. Rovnováha není optimální na duchovní úrovni, a tudíž nemůže být ani na tělesné. Lidská populace má obecně s tělesnou rovnováhou problém. Tento jev, je kromě principiální mužské a ženské nerovnováhy, dán také přemírou stresu a neschopnosti koncentrace. Probandi z testované skupiny adolescentů měli neočekávaně již před započnutím tanečního intervenčního programu rovnováhu na velice dobré úrovni. Může to souviset s tím, že mladá generace začíná postupně fenomény ryze mužského a ženského principu měnit a stírat mezi nimi rozdíly. Když ženy začaly přebírat pracovní pozice, které před tím ovládali jen muži, začaly pronikat do technických oborů a celkově se staly ráznější a průbojnějšími je přirozené, že muži se začali zajímat o dříve zvané „ženské záležitosti“ tak, aby byla rovnováha udržována. Je celkem běžné, že dospívající mladý muž dbá nadměrně o svou osobu, chodí do solárií, pravidelně si žehlí a barví vlasy, zajímá se o vaření a praní, tedy něco co si u svých otců a dědů nedokážeme ani představit. Není pro mě nezvyklé slyšet mladého muže – adolescenta, si v drogerii nahlas stěžovat, že mu zdražili jeho oblíbenou značku make-upu. Probandi z experimentální skupiny při

prvním měření rovnováhy testované stojem na jedné končetině na kladince, dosahovali velice dobrých výsledků. Jejich průměrný dosažený čas byl 49, 8 s., tedy 83% z maximálního dosažitelného času. Po tomto zjištění jsem do intervenčního programu zařadila i taneční pozice, které jsou na rovnováhu náročné. S těmito prvky měli probandi jen malé potíže a problém při nácviku spočíval spíše v překonání pocitových bariér. Při výstupním měření dosáhli testování průměrného času 54, 4 s., to znamená 90,67% z maximální času. Došlo tedy k zlepšení o 9,16%. Z toho vyplývá, že došlo k vývoji a byl tak potvrzen první výzkumný předpoklad: „Předpokládám, že intervenční taneční program pozitivně ovlivní fyzické zdraví adolescentů, zejména že dojde k rozvoji motorických funkcí“. Rovnováhu je třeba účelně rozvíjet na obou úrovních tak, aby práce a činnost jakéhokoliv druhu, mohla dosahovat kýžených výsledků.

6.4 Diskuze – Jacíkův motorický test

Jacíkův test prověřuje obratnost, vytrvalost a sílu. Tento test, vzhledem k rychlému střídání tří tělesných pozic, klade poměrně velké nároky na fyzickou kondici. Při úvodním měření, dosáhli probandi průměrného počtu 55,2 bodů, při druhém měření to bylo 66,36 bodu. Zlepšení bylo tedy o 11,16 bodu což je 20,22%. Bodový nárůst je tedy výrazný, ale jak ukazuje graf 5, pokud se dosažené výsledky porovnájí s tabulkou 1, zjistíme, že nejsou uspokojivé. Tabulka 1 posuzuje výkonnost podle měření KTV (Plzeň, 2000). Z ní vyplývá, že při vstupním měření dosahovali probandi ve své věkové kategorii jen slabých a při výstupním měření průměrných výsledků. Obratnost, důležitá pro provedení změny pozic, testovaným probandům potíže nedělala. Jejich hlavním problémem byla nedostatečná fyzická kondice. Tento jev může být dán tím, že jen málo studentů střední školy dochází pravidelně do sportovního kroužku, či jsou jinak navyklí na tělesný pohyb. Může to být z důvodu lenosti nebo nedostatku času a energie, zvláště pak pokud jsou studenti v maturitních ročnících. Další možností je to, že nároky učitelů tělesné výchovy se rok od roku snižují a zvláště maturantům je při hodinách necháván velký prostor pro vlastní aktivitu, která často znamená nicnedělání. Hodin tělesné výchovy je ve výuce obecně zařazeno málo, a pokud je ještě tělocvik nekvalitní, jedinec, který nemá jinou výraznější pohybovou aktivitu, nemůže dosahovat optimální míry fyzické kondice. Další bod vysvětlující špatné výsledky testu je, že studenti absolvující intervenční program byli ve věku 18-20 let. V tomto věku je důležitý mezník, a to získání řidičského průkazu. Pro adolescenty je to jakýsi znak dospělosti, který respektují častěji více než maturitu. Po jeho získání jezdí autem naprosto všude, i kdyby mělo jít o přejezd jen 500 metrů. Tímto se ochuzují o nejpřirozenější tělesný pohyb – chůzi. Potřeba ukazovat se v autě a samozřejmě procvičit si jízdu, je záležitostí přechodnou. Zlepšení fyzické kondice, alespoň na úroveň průměrných a nadprůměrných, je záležitostí zhruba jednoho měsíce tréninku. Myslím, že pro takto mladé a pohybu schopné lidi, by neměl být problém do budoucna svou fyzickou kondici vylepšit. Nejlevnějšími a nejúčinnější způsoby jsou běh a také plavání, které je vhodné především pro jedince s nadváhou. Plavání je zejména přes léto uskutečnitelným a příjemným způsobem kondičního tréninku. Mezi oběma uskutečněnými měřeními je patrný rozdíl a došlo tedy k zlepšení, Byly tak potvrzené výzkumné předpoklady č. 1 a č. 3.

6.5 Diskuze k dotazníku afektivních stavů - POMS

Dotazník Poms slouží k měření přechodných afektivních stavů. Obsahuje 37 položek, popisujících nějakým způsobem náladu nebo emoční rozpoložení. Testovaný má na výběr z hodnotící škály o pěti bodech. Z porovnání testů vyplývá, že došlo k signifikantnímu rozdílu u některých charakteristik testu. Jsou to charakteristiky: „vzteklý“, „neklidný“, „plný života“, „nevrlý“, „smutný“, „naštvaný“, „rozzuřený“, a „čínorodý“.

Položka rozzuřený vykazuje rozdíl průměru hodnocení o 2,00 bodu mezi dvěma měřeními, následuje naštvaný s rozdílem 1,76, nevrlý 1,56 a vzteklý 1,24. Hodnocení se po intervenci pohybovalo na stupnici blíže k pozitivním hodnotám. Všechny tyto položky charakterizují negativní emoci vzteku. Před intervenčním programem prožívali testovaní jedinci jako skupina období, které v nich vyvolávalo pocit vzteku. Tato emoce mohla být směřována kamkoliv. Vzhledem k tehdy nedávnému začátku nového školního roku, je možné předpokládat, že souvisí se školou a se všemi požadavky, které na ně kantoři v maturitním ročníku nakladli. Vnitřní boje, které v sobě po autoritativním výstupu vyučujícího cítí, můžou být další příčinou. Intervenční taneční program umožňoval ze sebe nahromaděné negativní emoce tvořivým způsobem vyventilovat a přeměnit je na něco nového a originálního. Maturitní ples organizovali jako třída sami. I předtančení bylo volbou jejich výběru, bylo to něco, co společnými silami a bez pomoci rodičů či kantorů vytvořili. Možná poprvé v životě jim bylo umožněno, aby učinili samostatné rozhodnutí, za které si nesli zodpovědnost. I to jim mohlo pomoci s usměrněním vzteku. V charakteristikách smutný a neklidný došlo taktéž k výrazným změnám. Testování prokázali, že při výstupním měření, se míra jejich smutku zmenšila při průměrném hodnocení o 1,2 bodu, u položky neklidný to bylo o 1,16 bodu. Smutek jako takový, mohl vycházet z pocitů beznaděje, která vyplývá z nemožnosti být pánem svého času. O maturitě se říká, že je vstupní zkouškou do dospělosti a na maturanty jsou kladeny nároky a požadavky jak ze strany školy, tak ze strany rodičů. Často je maturita podmínkou pro splnění nějakého snu, který jako odměnu vyplní rodiče. Tyto tlaky okolí mohou v jedinci vyvolat pocity smutku, které před svým okolím úspěšně tají. Neklid je vyvolán očekáváním a neznalostí toho, co se má odehrát a jak daná situace bude probíhat. Je to vnitřní pnutí, které člověku nedovoluje se plně soustředit. Pocity neklidu byly po tanečním programu zmírněny. Vše dopadlo podle jejich představ a možná i nad očekávání. V předtančení dosáhly výborných výsledků a pozitivní vazba od jejich blízkého okolí je ujistila v tom, že jsou již schopni samostatné a úspěšné práce.

V charakteristikách „přetažený“, „rázný“, „neschopný soustředit se“, „malomyslný“ a „vyčerpaný“, nedocházelo k velkým výkyvům a dá se říci, že jejich srovnávací křivky se v těchto bodech značně přibližovaly nebo dotýkaly. Charakteristika přetažený, neschopný soustředit se a vyčerpaný obsahují informaci o únavě a nedostatku spánku. Spánek je nejdůležitější součástí regenerace těla a mysli. Obnovuje funkceschopnost mozku. Jsme naprogramováni tak, aby se všechny změny fyziologických funkcí (změny teploty, vylučování hormonů), děly pravidelně. Tento rytmus se nazývá cirkadiánní. Perioda tohoto cyklu je zhruba 24 hodin. Pokud jej nerespektujeme a narušíme jeho chod, způsobujeme si tím nejrůznější problémy.

Studenti mají mnoho studijních povinností, ale nechtějí se ochudit ani o večerní společenskou zábavu. Tak se stává, že z baru jdou často rovnou do školy. Spánkový deficit se pak snaží dohnat přes den, často spaním na lavici při pro ně nudných hodinách. Pokud si včas neuvědomí, že musí školu, zábavu a spánek oddělovat jako jednotlivé položky na stejné úrovni, z únavy a vyčerpání se nemohou dostat. Na únavu má také velký vliv strava a pitný režim, který je u adolescentů značně nepravidelný a skládá se často z kávy, vysokoenergetických tyčinek a piva.

Výzkum ukázal, že tanec emoční stavy ovlivňuje ve značné míře, zvláště, že se pomocí něj dají transformovat a ventilovat negativní emoce. Byl tak potvrzen výzkumný předpoklad č. 2 „Předpokládám, že intervenční taneční program pozitivně ovlivňuje psychické zdraví adolescentů, zejména, že příznivě ovlivní vnímání sebe sama“ a č. 3 „předpokládám, že dojde k výrazným změnám hodnot i po krátkém čtyřměsíčním intervenčním programu“.

6.6 Diskuze k výsledku testu vybarvování postavy

Způsob vnímání svého těla, značně ovlivňuje sebevědomí. Subjektivní a Objektivní hodnocení se v náhledu na danou postavu často liší. Důležité však v první řadě je, jak člověk vnímá a hodnotí sám za sebe. Pokud nedochází k patologickému zkreslení vnímání sebe sama, je mnoho způsobů jak toto nahlížení příznivě ovlivnit. Princip testu vybarvování obrázku postavy spočívá ve vybarvení tmavou barvou části těla, se kterými dotýčný není spokojený a světlou barvou se kterými je. Nejoznačovanější položkou při prvním měření, byla oblast hýždí a stehen. Tato oblast je problematickou partií u mnoha jedinců. Nadměrné ukládání tuku v této oblasti zapříčiňuje gynoidní typ postavy zvané hruška. Jak již je z názvu patrné, tento problém se týká především žen, které k tomu mají genetické predispozice. Příčiny jsou různé. Může to být dáno onemocněním, nedostatečným tělesným pohybem, špatným pitným režimem, užíváním antikoncepce aj. u měřených probandů je tato vlastní kritičnost spíše subjektivním pocitem. Tuto oblast označilo 60% z celkového počtu dotazovaných. Druhou nejčastěji problematicky vnímanou oblastí při úvodním testování, je oblast břicha. Tato oblast se může nezávisle pozorujícím jevit zcela v normě, ale mladí dospívající jedinci jsou často velice ovlivněni kultem těla. Dnešní doba preferuje mladá vysportovaná těla bez sebemenší disproporce, která ve velkém chrlí reklamní průmysl. Mladá dívka pak žije v představě, že bez dokonalého plochého břicha nebude žádoucí. Mladí pánové pak touží po tzv. „pekáči buchet“, které mají hollywoodské hvězdy. V tu chvíli si pak všichni musí uvědomit, že filmy a fotky, na kterých jsou tyto „ideálové“ zobrazování, podléhají velké korekci a retuši. Vypadat tímto způsobem je často požadavek role, kterou hrají a připravují se na ni i celý rok, kdy nedělají téměř nic jiného. Při druhém měření vykazovali probandi se sebou celkově větší spokojenost. Označili dohromady pouze 35 položek, což je o 40 méně, než při vstupním měření. Při druhém měření byly nejčastějšími negativními oblastmi hýždě, stehna, hlava a nohy. Celkově došlo k velkému úbytku nespokojenosti testované skupiny. Tanec má na sebevědomí a sebepercepci velký vliv. Je to schopností tance naučit své tělo plně vnímat, ovládat, chápat jeho roli vzhledem k prostoru a vytvořit jím něco originálního a estetického. Tato vlastnost stírá značnou míru negativních předsudků o vlastní osobě a dává tak prostor k rozvinutí svého pravého já. Mezi vstupním a výstupním měřením došlo k výraznému zlepšení a byly tak potvrzeny výzkumné předpoklady č. 2 a 3.

6.7 Diskuze k výsledkům měření krevního tlaku

Krevní tlak je proces, kdy krev působí na stěnu cév a srdce. Vypuzování krve ze srdce se nazývá tlak systolický, naplňování srdečních komor tlak diastolický. Nejčastějším onemocněním, je vysoký krevní tlak neboli hypertenze. Hodnoty vysokého krevního tlaku jsou 140/90. Neléčená hypertenze vede k poškození cév, může dojít k infarktu myokardu, či mozkové příhodě. Dá se říci, že vlivem většího tlaku na cévní stěny, dochází k „většímu opotřebení“. Opakem hypertenze je hypotenze, neboli nízký krevní tlak s hodnotami kolem 100/60. Optimální hodnota tlaku považovaná za ideální stav pro lidský organismus je 120/80 mmHg (SOVOVÁ, 2008). U probandů byla provedena tři kontrolní měření, a to na počátku, uprostřed a na konci intervenčního programu. Výsledky ukazují, že průměrná hodnota tlaku probandů se pohybuje v normě s tím, že se po intervenčním programu přiblížila hodnotě 120/80. Při prvním měření byly průměrné hodnoty tlaku 116, 6/72,8, při druhém měření 118,6/72,2 a při výstupním měření 119,6/75,2. Byl tak potvrzen výzkumný předpoklad č. 4 „Předpokládám, že se adolescentům upraví krevní tlak tak, aby se jeho hodnoty blížily normě 12/80mmHg“. U tohoto předpokladu, ačkoliv mi byl potvrzen, jsem pozitivní výsledky nečekala a i přes pozitivní vylepšení si myslím, že jsou relativní. Měření proběhla jen tři za celou dobu intervence a existuje příliš mnoho proměnných, které se během tohoto měření nedaly postihnout. Pokud bychom brali možnost optimalizace tlaku po intervenčním programu jako reálnou možnost, musíme uvažovat o možných příčinách. Jednou z nich je, že tanec, podobně jako jóga, má svou povahou schopnost upravovat výši krevního tlaku. Během tance se v rychlém sledu střídají tempa a nejrůznější tělesné pozice, které při běžném cvičení neděláme. Pokud si během tréninku tělo na tyto změny postupně zvykne, může to ovlivnit krevní tlak. Druhou je pak zmírnění vnitřního napětí a stresu, který byl nakumulován. Toto pnutí bylo tancem transformováno a mohlo tak dojít k lepší optimalizaci tlaku.

6.8 Diskuze k výsledkům dotazníku vlastní konstrukce

Z dotazníkového měření vyplývá, že se intervenčního programu zúčastnilo o 8% více dívek oproti chlapcům. Další otázka řeší velikost města, ve kterém jednotliví probandi žijí. 32% z nich, označilo velikost města do 3.000 obyvatel. 68% dotazovaných, zaškrtnulo odpověď B, - střední velikost města tzn. 3.000-30.000 obyvatel. Město takovéto velikosti disponuje odpovídající občanskou vybaveností a většinou se v něm nachází alespoň jeden taneční klub, či taneční soubor kam mohou, ti kteří chtějí, docházet. Odpověď týkající se možnosti tanečního vyžití v jejich městě označilo kladně 64%, zbytek se vyjádřil záporně. Ačkoliv nadpoloviční většina má možnost jít tančit v místě svého bydliště, chodí pravidelně tančit jen 17% ze všech dotázaných. 50% chodí alespoň jednou měsíčně a 33% nechodí nikdy. Pokud už se k tanci dostanou, 76% z nich se musí, aby se odvážili na taneční parket, posilnit alkoholem. Mnoho lidí o sobě radši tvrdí že tančit neumí, než aby se museli podrobit tomu, že je podle nich bude při tanci hodnotit okolí. Tyto obavy souvisí se sebevědomím a s tím, že nikdy neměli možnost se na sebe při tanci podívat do zrcadla, aby mohli vidět to, co vidí ostatní. Po požití alkoholu mizí předsudky a veškeré zábrany. Mnoho lidí, a jak uvedli i probandi 76% z nich, potřebuje k osmělení ony pomyslné „berličky“ v podobě alkoholu. Jakmile ho požijí, často se z jinak netančících stávají velice dobří tanečníci. Alkohol odstraňuje strach a obavy, které brzdí projev spontánního pohybu. Další otázka se týkala aktuálního docházení do tanečního kroužku či souboru, tato odpověď byla na 100% zodpovězena negativně. S věkem se snižuje chuť začínat s novou aktivitou jakéhokoliv druhu. Pokud se tanci nevěnují od mladých let a nedošli s ním až do dospělosti, jen těžko se hledá chuť začínat od začátku, či znovu navázat na zkušenosti. Tento zájem se objevuje často až s nástupem na vysokou školu, který otevírá novou životní etapu a je spojen s mnoha novými možnostmi. Jak uvedlo 28% probandů, během svého života se dříve aktivně a pravidelně tanci věnovali. Mají tak dobré předpoklady se k tomuto druhu uměleckého tělesného pohybu navrátit. Dalším definujícím momentem v životě adolescenta, jsou taneční. Tato společenská událost je spojena s mnoha změnami ve vnímání sebe i opačného pohlaví. Je to česká tradice a pro dospívající možnost vidět se mezi sebou v jiném světle, než jak se vnímají ve školních lavicích. Dívky mají krásné šaty a jsou z nich mladé dámy, které mají často na sobě společenský účes a podpatky poprvé v životě. Z mladíků se stávají gentlemani, kteří zjišťují, že tento styl oblékání a chování na krásnější pohlaví dělá dojem. Tanečních kurzů se zúčastnilo 44%

z dotázaných. 36% dokonce více než jedenkrát. Jen 20% se nezúčastnilo vůbec. Tato promeškaná zkušenost často v dospělém životě chybí. Může jít o firemní povinné večírky, plesy či svatbu. Pokud ti, co se nezúčastnili tanečních kurzů během střední školy, budou mít možnost, měli by se tomuto druhu tance naučit. Byl tak částečně potvrzen výzkumný předpoklad č. 5 „Předpokládám, že jedinci z experimentální skupiny adolescentů před absolvováním intervenčního programu nemají zkušenosti s vedeným tanečním programem jiným, než jsou taneční“. 28% dotazovaných studentů již ve svém životě mělo zkušenost s organizovaným tanečním kroužkem, či souborem.

6.9 Diskuze k intervenčnímu programu

Intervenční program proběhl celý bez větších komplikací. Během čtyř měsíců se mezi mnou jako lektorem a probandy z experimentální skupiny adolescentů vytvořilo přátelské pouto, které významně pozitivně ovlivnilo naši spolupráci. Naše vzájemné sympatie byly dány také tím, že jsem intervenční program uskutečnila na gymnáziu, kde jsem studovala a většinu jedinců z experimentální skupiny jsem potkávala na chodbách již od jejich nástupu na osmileté gymnázium. Počátky byly trochu obtížnější z hlediska jejich docházky a důvodu navyknutí se na, pro většinu nový, druh tělesného pohybu. Poté co jsem jim předvedla choreografii, kterou se budou učit, projevíli nadšení, které je u tance téměř nutností. Mě tato pozitivní spontánní reakce podpořila v trpělivosti a profesionalitě. To, že můj intervenční taneční program má u testovaných pozitivní odezvu, bylo poznat z vysloveného přání k mé osobě, které obsahovalo prosbu k vytvoření tanečních tutorialů (učebních videí), aby mohli kroky choreografie trénovat i ve svém volném čase. To, že mnou vybraná doprovodná hudba splnila svůj podpůrný a motivační účel, jsem poznala poté, co se mě studenti chodili ptát na přesné názvy songů, aby se je mohli stáhnout do svých Mp3 přehrávačů a neposlouchat si je. Jednalo se o skupinu mladých dospívajících lidí, kteří mi věkem nebyli příliš vzdáleni. Pro komunikaci s nimi jsem proto zvolila formu mluvy, kterou respektují, ale zároveň jí nechápou jako poučující či nadřazenou. Používala jsem hovorové výrazy i odbornou terminologii. V druhé polovině programu jsme často nacvičovali v tanečním studiu Wanted, které disponuje zrcadly. Poté co se probandi mohli vidět a kontrolovat sami své taneční pohyby, se rychlost učení zněkolikanásobila. Nácviik druhé společné choreografie trval měsíc, zato druhá choreografie, která byla učena v druhé polovině programu, tedy se zrcadly, se zvládli probandi naučit za necelou hodinu. Bylo to dané okamžitou zpětnou vazbou v podobě zrcadel a také velkým pokrokem v pohybovém učení. Vyvrcholení celého snažení proběhlo dne 9. 2. 2013 v podobě veřejného vystoupení na jejich maturitním plese. Úspěch se u diváků dá změřit jen stěží, proto za největší úspěch považuji to, že nácviik předtančení adolescenty z experimentální skupiny bavil a měli dobrý pocit ze své práce a dosaženého výsledku. Bonusem je, že naučené taneční kroky využívají i na tanečních zábavách a diskotékách, kam začali někteří pravidelně chodit tančit.

7 ZÁVĚR

Tanec se může stát pohybem budoucnosti. Neklade důraz na oblečení, prostor, společenskou situaci, věk ani pohlaví. Tančit se dá i při nemoci. Je to způsob k získání fyzické a duševní rovnováhy. Tento pohyb je plný radosti, která na člověka neklade zátěž drilu a povinnosti. Každý si může najít jeho formu, kterou právě jeho tělo a duše potřebují, a proto oslovuje velkou část populace. Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, do jaké míry a jakými účinky, tanec ovlivňuje zdraví adolescentů na psychické i fyzické úrovni.

V teoretické části jsem přiblížila historii tance, dále jsem se věnovala specifickým adolescentního věku. V následující kapitole popisuji tanec jako významný prostředek, který umožňuje sebevyjádření a podporuje pozitivní vnímání sebe sama. Odstraňuje na první pohled nepřekonatelné bariéry a je tak výborným komunikačním prostředkem na neverbální úrovni. Tanec ovlivňuje rozvoj motorických funkcí, především koordinaci pohybu.

Tato skutečnost se mi potvrdila i při mém výzkumu, který jsem uskutečnila prostřednictvím intervenčního tanečního programu, jehož dopad na studenty byl ověřen sérií testů uskutečněných před a po započnutím programu. Byly použity Iowa – Brace test, test rovnováhy na kladince, Jacíkův test obratnosti, dotazník Poms, test vybarvování postavy. Dále byl probandům rozdán mnou vytvořený dotazník a měřen krevní tlak. Výzkumu se zúčastnilo 25 studentů maturitního ročníku Gymnázia a obchodní akademie Mariánské Lázně. Z výzkumu vyplývá, že tanec ovlivňuje obě zmíněné složky zdraví člověka. Z hlediska fyzického zdraví bylo zjištěno, že tanec významně zlepšuje kloubní flexibilitu, orientaci v prostoru a výbušnost dolních končetin. Celková tělesná koordinace prošla během čtyř měsíčního programu velkým vývojem. Významnou složkou koordinace, kterou tanec ovlivňuje, je rovnováha. Ačkoliv již při prvním měření prokazovali studenti, že disponují rovnováhou na velice dobré úrovni, po intervenčním programu byly rozdíly naměřených hodnot patrné. K zlepšení došlo i v oblasti fyzické kondice, kterou měli, jak ukázalo první měření, na podprůměrné úrovni. Po stránce psychického zdraví, došlo především k zlepšení v oblasti vnímání svého fyzického těla. Tancem lze vyjádřit veškeré procesy, které se v nás odehrávají. Můžeme tak vyjádřit vědomé i nevědomé pocity, nálady a myšlenky, které jsou pak bezprostředním obrazem vlastního já. To bývá často zahaleno do nejrůznějších společenských rolí, osobních zvyků, charakteristik a ega. Tanec zvyšuje

úctu k vlastní osobě a tím dává prostor k osobnímu rozvoji na všech úrovních. Pokud člověk získá respekt sám k sobě, může pak porozumět, respektovat a podporovat své okolí.

Vzhledem k tomu, že v mé bakalářské práci byly potvrzeny všechny výzkumné předpoklady a účinky tance jsou zjevné, doporučila bych do školní výuky zařadit taneční výchovu jako přirozenou součást tělesné výchovy.

Fyzické a duševní zdraví tvoří celek, který nelze rozdělovat. Cílem je nalézt optimální rovnováhu a tu se naučit udržovat. Jednou z možností je k tomuto nastolení rovnováhy využít tanec, který má v moci léčit tělo i duši.

8 POUŽITÉ ZDROJE

8.1 Seznam literatury

AMBRUZOVÁ, Olga. Balet. 1. vyd. Praha: nakladatelství JUDr. Vladimír Ambruz, 2001. 340 s. ISBN 80-903021-0-5.

BELEJ, Michal a Ján JUNGER. *Motorické testy koordinačních schopností*. 1.vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešově, fakulta športu, 2006, 177 s. ISBN 80-8068-5010.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. Metodologie a didaktika taneční výchovy. 2. Vyd. Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005. 63 s ISBN 80-7290-166-4.

BORG, James. *Řeč těla: Jak doopravdy rozpoznat, co kdo říká*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2012. 240 s. ISBN 978-80-247-4474-2.

COLUCCIA, Pina, PAFFRATH, Anette a Jean PÜTZ. *Umění břišního tance: Cesta ke kráse, energii a smyslnosti*. 1.vyd. Praha: Rybka Publishers, 2005. 219 s. ISBN 80-86182-85-1.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně – pohybová terapie*. 1. vyd. Praha: Triton, s.r.o., 2005. 113 s. ISBN 80-7254-547-7.

CHODOROVÁ, Joan. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace pohybu*. 1.vyd. Praha: Triton, s.r.o., 2006.195 s. ISBN 80-7254-554-X.

JEŘÁBEK, Tomáš a Pavel KRUPKA. *Capoeira Aché: Cesta zlaté rybky*. 1.vyd. Bratislava: Cad Press, 2003.132 s. ISBN 80-88969-13-1.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční příprava*. 2.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1986. 156 s. ISBN 17 360/77-35.

KOS, Bohumil. Lidové a společenské tanec. 6.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973, 161 s.

KUKAČKA, Ladislav. *Udržitelnost zdraví*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, zemědělská fakulta. 2010, 228 s. ISBN 80-739-4217-8.

- KRAPKOVÁ, H., ŠKOPKOVÁ, J. *Lidový a společenský tanec* 1 vyd. Olomouc: Nakladatelství univerzity Palackého, 1991, 103 s. ISBN 80-7067-049-5.
- KREJČÍŘOVÁ, Dana, LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada Publishing, s.r.o., 1998. 344 s. ISBN 80-7169-195-X.
- KUNSTOVÁ, Eliška, MANDELOVÁ, Helena, PAŘÍZKOVÁ, Ilona. *Dějiny novověku*. 2.vyd. Liberec: Dialog 2003. 179 s. ISBN 80-86761-04-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. 2. Vyd. Praha: Grada, 2008. 435 s. ISBN 978-80-247-2329-7.
- MĚKOTA, Karel a Jiří, NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- MACEK, Petr. *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 1.vyd. Praha: Portál, s.r.o., 1999. 208 s. ISBN 80-7178-348-X.
- MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. *Systém jóga v denním životě: Harmonie těla, mysli a duše*. 2. vyd. Praha: Mladá fronta, 2006. 448 s. ISBN 80-204-1277-8.
- NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy vytrvalosti, obratnosti a síly*. 1.vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2003. 160 s. ISBN 80-7178-730-2.
- PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec, v sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2011. 239 s. ISBN 978-80-7367-887-6.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2006. 387 s. ISBN 80-7367-124-7.
- SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009. 128 s. ISBN 978-80-247-2685-4.
- SMITH, Edward. *Tělo v psychoterapii*. 1.vyd. Praha: Portál s.r.o., 2007. 195 s. ISBN 978-80-7367-144-0.

SOVOVÁ, Eliška. *100+1 otázek a odpovědí o krevním tlaku*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 96 s. ISBN 978-80-247-2281-8.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 133 s. ISBN 978-80-247-36-46-4.

STUHLÍKOVÁ, I., MAN, F., HAGTVET, K., 2005. Dotazník k měření afektivních stavů: konfirmační faktorová analýza krátké české verze. *Československá psychologie*. 2005, roč. 49, č. 5, s. 459-469. Praha: Psychologický ústav AV ČR. ISSN 0009 – 062X.

VALENTA, Josef. *Manuál k tréninku řeči lidského těla*. 1.vyd. Kladno: Aisis, 2004. 259 s. ISBN 80-239-2575-X.

8.2 Seznam elektronických zdrojů

Historie tance. 2004. [online]. [cit. 2013-3-17]. Dostupné z:
<www.gyarab.cz/SPOL/PROJEKTY/0405/tanec/tanec.ppt>

Doktorka.cz.2011. Levá a pravá mozková hemisféra [online]. [cit. 2013-3-15].
Dostupné z: <<http://psychologie.doktorka.cz/leva-a-prava-mozkova-hemisfera/>>

Sportival.2012. Sportovní testy [online]. [cit. 2013-3-05]. Dostupné z:
<<http://www.sportival.cz/sport/testy/fitness-testy/obratnost/jacikuv-motoricky-test/>>

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh

Příloha 1: Obrazová předloha Iowa-Brace testu

Příloha 2: Předloha dotazníků POMS

Příloha 3: Test vybarvování postavy

Příloha 4. Dotazník vlastní konstrukce

Příloha 5: CD-R se záznamem maturitního vystoupení (dostupné také z:

<http://www.youtube.com/watch?v=ybzpf6zFBqc>)

9.1 Příloha 1 Obrazová předloha Iowa-Brace testu

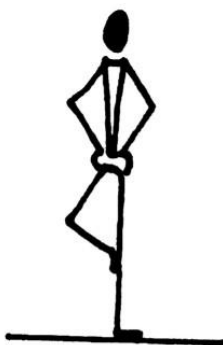
Obrázek 1 - cvik č. 1



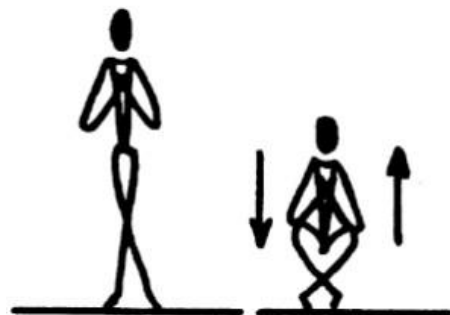
Obrázek 2 - cvik č. 2



Obrázek 3 - cvik č. 3



Obrázek 4 - cvik č. 4



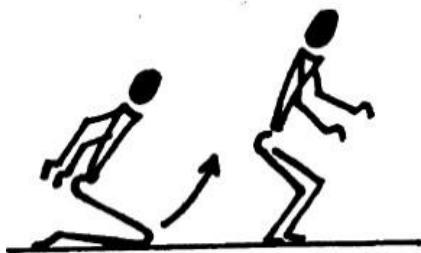
Obrázek 5 - cvik č. 5



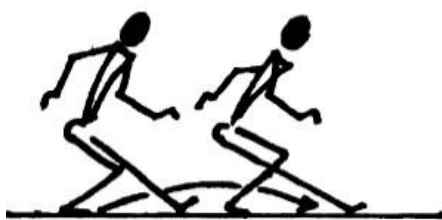
Obrázek 6 - cvik č. 6



Obrázek 7 - cvik č. 7



Obrázek 8 - cvik č. 8



Obrázek 9 - cvik č. 9



Obrázek 10 - cvik č. 10



9.1 Příloha 2 Předloha dotazníků POMS

P O M S dotazník A																																
číslo	dívka D – chlapec CH	věk						datum																								
<p>Instrukce: Dotazník obsahuje řadu slov, která se používají k popisu, jaké mají lidé pocity. Prosím, vyplň u každé odpovědi příslušné kolečko, které nejlépe vyjadřuje, co jsi cítil/oval(a) v průběhu minulého týdne včetně dneška. Neexistují zde správné a špatné odpovědi, jde jen o to, jak přesně každá vystihuje tvé stanovisko.</p>																																
<p>Příklad: cítím se: smutný</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">vůbec ne</td> <td style="text-align: center;">trochu</td> <td style="text-align: center;">středně</td> <td style="text-align: center;">značně</td> <td style="text-align: center;">velmi značně</td> <td colspan="6"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td colspan="6"></td> </tr> </table>											vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně							<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>						
vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně																												
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																												
<p>Kolečko je nutno celé vybarvit černě, nestačí jej přeškrtnout křížkem. Používejte prosím černou nebo modrou propisovací tužku nebo pero, obyčejná tužka nestačí (odevzdané papíry bude číst počítač). Chybné vyplnění lze opravit následujícím způsobem:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-left: 40%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input checked="" type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/></td> <td colspan="6"></td> </tr> </table>											<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																												
Cítím se (cítil jsem se tento týden):																																
	vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně		vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně																					
Napjatý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Malomyslný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Vzteklý/rozhněvaný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Podrážděný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Opotřebovaný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nervózní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Nešťastný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mizerně	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Plný života	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Veselý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Zmatený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rozhořčený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Nevrlý/rozmrzelý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Vyčerpaný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Smutný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Úzkostný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Energický	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zoufalý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Rozrušený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Utahaný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Naštvaný/otrávený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Popletený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Skličení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rozzúřený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Rázný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Plný elánu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Bez naděje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zbytečný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Nepříjemné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Roztržitý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Neklidný	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Činorodý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Neschopen soustředit se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nejistý	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Unavený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Přetážený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																					
Rozzlobený	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																											

9.1 Příloha 3 Test vybarvování postavy

