

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií



Bakalářská práce

Jan Šmída

TANEC A JEHO ROLE VE VOLNÉM ČASE A  
ŽIVOTĚ ADOLESCENTŮ

Olomouc 2021

Vedoucí práce: doc. PhDr. Tomáš Čech, Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Tanec a jeho role ve volném čase a životě adolescentů vypracoval samostatně a s použitím jen uvedené literatury a pramenů.

V Olomouci 1. 6. 2021

.....

Podpis

## **Poděkování**

Děkuji doc. PhDr. Tomáši Čechovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce a za poskytnutí velmi cenných rad a připomínek. Dále bych rád poděkoval informantům, kteří mi věnovali svůj čas pro realizaci rozhovorů.

## **Anotace**

ŠMÍDA, Jan. *Tanec a jeho role ve volném čase a životě adolescentů*. Olomouc, 2021. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.

Bakalářská práce je zaměřena na roli tance ve volném čase a životě adolescentů. Tato problematika je představena v teoretické části prostřednictvím odborné literatury, která rozebírá jak tanec, tak volný čas či rizikové chování. Praktická část se orientuje na adolescenty a zjišťuje, jaký vztah k tanci mají a co jim podle jejich názoru tanec a taneční akce přináší.

## **Klíčová slova**

tanec, taneční akce, adolescence, volný čas, výchova, socializace, sociální dovednosti, rizikové chování, alkohol

## **Annotation**

ŠMÍDA, Jan. *Dance and its role in the leisure and life of adolescents*. Olomouc, 2021. Bachelor thesis. Palacký University Olomouc.

Bachelor thesis is focused on dance and its role in the leisure and life of adolescents. This problematics is presented in theoretical part through professional literature, which consider dance, leisure and risky behaviour. The practical part focuses on adolescents and finds out how they relate to dance and what, in their opinion, dance and dance events bring them.

## **Keywords**

dance, dance events, adolescence, leisure, education, socialization, social skills, risky behaviour, alcohol



# OBSAH

ÚVOD .....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1. ADOLESCENCE JAKOŽTO OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ .....	9
1.1. Vymezení adolescence .....	9
1.2. Změny probíhající v adolescenci.....	9
1.2.1. Sociální a emoční změny.....	9
1.2.2. Kognitivní změny .....	10
1.2.3. Tělesné a pohlavní změny .....	10
1.3. Identita adolescentů.....	11
2. VOLNÝ ČAS .....	13
2.1. Vymezení volného času .....	13
2.2. Funkce volného času .....	13
2.3. Výchova a volný čas .....	14
3. TANEC JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA .....	16
3.1. Vymezení tance .....	16
3.2. Historický vývoj tance .....	16
3.3. Tanec jako pohybová aktivita.....	16
3.4. Dělení tanců.....	17
3.5. Taneční soubor a socializace jeho prostřednictvím .....	18
4. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V ŽIVOTĚ DOSPÍVAJÍCÍHO .....	19
4.1. Vymezení rizikového chování.....	19
4.2. Nejčastější rizikové chování.....	19
4.3. Prevence rizikového chování .....	21
4.4. Sociální dovednosti .....	21
II. EMPIRICKÁ ČÁST .....	23
5. PEDAGOGICKÝ VÝZKUM .....	23
5.1. Téma výzkumu.....	23
5.2. Předmět výzkumu.....	23

5.3. Cíle výzkumu .....	23
5.4. Výzkumný soubor .....	23
5.5. Výzkumné otázky .....	23
6. VÝZKUMNÁ METODA .....	24
6.1. Kvalitativní výzkum .....	24
6.2. Polostrukturovaný rozhovor .....	24
6.3. Otázky výzkumu .....	25
6.4. Otevřené kódování .....	26
7. VÝSLEDKY PEDAGOGICKÉHO VÝZKUMU .....	27
7.1. Kategorie č. 1 Tanec jako stěžejní aktivita ve volném čase adolescentů .....	27
7.2. Kategorie č. 2 Změny v trávení volného času v důsledku pandemických opatření .....	30
7.3. Kategorie č. 3 Socializace adolescentů prostřednictvím tanečních večerů .....	32
7.4. Kategorie č. 4 Alkohol jako lákavé zpestření na tanečních akcích .....	38
7.5. Diskuze .....	40
ZÁVĚR .....	43
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	45
PŘÍLOHY .....	48

# ÚVOD

Po celém světě adolescenti využívají svůj volný čas pro realizaci svých snů a představ, pro odpočinek, radost, sebevzdělávání, setkávání se s přáteli či pro zábavu. I když se často role volnočasových aktivit a výchovy ztrácí ve stínu formálního vzdělávání, je naprosto nezastupitelnou složkou života každého jedince. Vždyť právě ve volném čase se scházíme se svými přáteli a děláme to, co nás baví a naplňuje. Zkrátka a jednoduše jsme takoví, jací jsme a užíváme si život tak, jak ho máme rádi. A přesně tak si užívají život adolescenti, o kterých zde budeme mluvit. Ti věnují svůj čas pravidelné zájmové činnosti v tanečních souborech a účasti na tanečních akcích.

S volným časem adolescentů souvisí také jejich vývoj, jelikož prochází během tohoto období celou řadou bouřlivých změn. Objevují totiž svá vlastní já, tvoří si své identity, poznávají svět a dospívají. Vytváří si vztahy přátelské, nepřátelské i milostné a učí se, jak funguje společnost a pravidla v ní. Aby tohle všechno probíhalo zdárně, je třeba, aby měli dospívající možnost trávit čas smysluplně, kvalitně, zábavně, ale především bezpečně. A právě to by jim měl tanec nabízet.

Tato bakalářská práce se tedy zabývá tancem a jeho rolí ve volném čase a životě adolescentů, neboť jsem toho názoru, že se jedná o perfektní volnočasovou aktivitu a zároveň o moderní způsob prevence rizikového chování. Tomu se předchází především budováním sociálních dovedností adolescentů.

Cílem práce je zjistit od dospívajících, kteří se tanci věnují delší dobu a pravidelně navštěvují taneční večery, co tanec přináší do jejich života a jak na něj nahlíží. Současně je důležité zjistit, jakých tanečních akcí se během roku zúčastňují a co jim podle jejich názoru tyto události přináší. Právě propojenost tance se životem a socializace jeho prostřednictvím provází celou tuto bakalářskou práci.

Na základě provedených rozhovorů s adolescenty byly zajištěny rozsáhlé výpovědi, z kterých jsem po analýze získal mnohé informace. Ty poukazují především na vztah mezi jedincem a tancem, ale také odhalují aktuální náladu adolescentů v důsledku pandemických opatření. Všechny tyto rozhovory jsou rozčleněny v praktické části do jednotlivých kategorií tak, aby poukazovaly na konkrétní problematiku, která se kolem socializace a osvojování sociálních kompetencí odehrává.

První kategorie praktické části se zabývá tancem jakožto stěžejní volnočasovou aktivitou v životě a volném čase adolescentů. Zde se budeme bavit především o tom, co tanec pro adolescenty znamená a jaké přínosy jim poskytuje.

Ve druhé kategorii se zaměříme na volný čas a změny, které vznikly v důsledku pandemických opatření. Zásadní bude zjištění, jak se proměnila kvalita volného času a jak adolescenti zvládají odloučení od svých přátel a koníčků.

Socializaci, která probíhá prostřednictvím tance a tanečních akcí, bude věnována třetí kategorie. Ta bude založena na subjektivním vnímání smysluplnosti těchto akcí a jejich přínosů v životě adolescentů. Podíváme se na problematiku rozložení tanečních akcí během roku, ale zmíníme také jejich kvalitu a bezpečnost.

Poslední kategorie bude věnována riziku, které zužuje české adolescenty svou bezprostřední blízkostí a ohrožuje je tak při jejich správném vývoji a začleňování se do společnosti.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. ADOLESCENCE JAKOŽTO OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

### 1.1. Vymezení adolescence

Termín adolescence pochází z latinského slova *adolescere*, neboli dospívat, dorůstat či mohutnět. Český jazyk pojem *adolescenti* volně užívá jako označení dospívající či mládež (Macek, 2003).

Časové určení období adolescence se ovšem různí. Vágnerová (2012) vymezuje adolescenci jako přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí, která se odehrává od 10 do 20 let. Toto pojetí bylo nejprve rozšířeno na americkém kontinentě a dnes je uznáváno po celém světě. Evropská psychologie období adolescence vymezuje zhruba od 15 do 20 let, přičemž období od 11 do 15 let specifikuje jako fázi pubescence, kterou někteří autoři diferencují na prepubertu a pubertu (Macek 2003). V této práci se přikláníme k evropskému dělení. Budeme tedy hovořit o adolescenci jako vývojovém období od 15 do 20 let.

### 1.2. Změny probíhající v adolescenci

#### 1.2.1. Sociální a emoční změny

Na začátku tohoto životního období dochází k ukončení povinné školní docházky a k začátku dalšího profesního vzdělávání v rámci středních škol. To bývá ukončeno buď nástupem do prvního povolání, kdy se jedinec stane ekonomicky samostatným, nebo pokračováním ve studiu (Vágnerová, 2012).

Pro pubescenci jsou typické malé chlapecké a dívčí skupiny, které jsou od sebe izolované. Začátkem adolescence se ovšem jednotlivé skupiny promíchávají, čímž vznikají větší smíšené skupiny (Macek, 2003). V rámci těchto skupin vzniká prostor pro erotické experimentování a pro utváření prvních partnerství, což je spojeno se zvyšující se zodpovědností adolescentů (Vágnerová, 2012).

Adolescenti postupně dosahují osobní autonomie a separují se tak od svých rodičů, což se vyznačuje možností určovat pravidla svého chování. To má také vliv na jejich sebedůvěru (Průcha, 2013). Období adolescence by mělo být ukončeno ustálením vzájemných vztahů mezi adolescentem a rodiči a také vzájemným přijetím a respektem. Přátelské vztahy bývají trvalejší

a stabilnější, zakládají se především na společné důvěře a stejném okruhu zájmů (Vágnerová, 2012).

Dochází k odeznívání vysoké labilitu a náladovosti, snižuje se také impulzivnost. Jedinci jsou extrovertnější a emočně stabilnější. Rozvíjí se mravní citění, estetické city a city s erotickou náplní. Postupem času se vytrácí také naivnost (Macek, 2003).

Macek (2003) mimo jiné uvádí, že v pozdní adolescenci jedinec dospívá a velmi se přibližuje k tomu být dospělý. V důsledku toho se posiluje potřeba jedince patřit k určité sociální skupině, včetně nutkání podílet se na veřejném a kulturním životě.

### **1.2.2. Kognitivní změny**

Myšlení adolescentů se od myšlení dospělých jedinců příliš neliší. Dospívající jsou schopni myslet abstraktně, ale také uvažovat hypoteticky a systematictěji, než tomu bylo dříve. Myšlení je zpravidla flexibilní, dospívající již dovedou připustit variabilitu různých možností (Vágnerová, 2012).

Kognitivní funkce se zlepšují v celém spektru. Rozvíjí se paměť, množství informací a rychlost zpracování těchto informací. Pozornost je flexibilnější, jedinec dokáže potlačit rušivé vlivy a zaměřit se na svůj cíl (Vágnerová, 2012).

Macek (2003) a Vágnerová (2012) se shodují, že adolescenti jsou schopni uvažovat jako dospělí, ale chybí jim právě zkušenosti. Při svých úsudcích jsou také často ovlivněni emocionálně. Právě kvůli tomu mohou adolescenti často chybovat ve svém jednání.

### **1.2.3. Tělesné a pohlavní změny**

Dochází k dozrávání mozku, což má vliv jak na rozvoj kognitivních funkcí, tak na chování jedince. Důležité je také zvýšení hladiny dopaminu, který může za větší tendenci k riskantnímu chování a otevřenosti novým zkušenostem (Vágnerová, 2012).

Tělesný vzhled bývá velmi důležitou součástí adolescence. Vývoj tělesné výšky zpomaluje a stává se identický s výškou dospělého jedince. Spokojenost s vlastním vzhledem na konci adolescence narůstá, vzhled bývá často srovnáván s ostatními vrstevníky. Pokud je jedinec se svým zevněškem spokojený, zvyšuje se jeho sebevědomí a pocit jistoty. V opačném případě přichází zpravidla úzkost, pocit méněcennosti a zklamání (Vágnerová, 2012).

Stěžejním životním mezníkem je také dokončení pohlavního dozrávání, kdy se jedinec stává schopným reprodukce. Sekundární pohlavní znaky, jako je např. velikost prsou u žen či

svalová hmota u mužů, hrají velkou roli v míře atraktivity jedince (Vágnerová, 2012). Je tedy zřejmé, že fyzický vzhled a sexuální zralost má velký vliv na sociální status, který jedinec ve skupině vrstevníků zastává.

### 1.3. Identita adolescentů

Pro období adolescence je typické a zásadní utváření si vlastní identity. Jedinec se zajímá o to, jak na něj pohlíží ostatní vrstevníci či dospělí a také to srovnává s tím, jak se cítí on sám (Dolejš, 2010). Podle Vágnerové (2012, str. 452) se „projevuje experimentací s novými alternativami, integrací různých složek sebepojetí i představ o vlastní osobnosti, které dávají souhrnnou odpověď na otázku „kdo jsem?“.

Macek (2003, str. 63) zmiňuje rozlišení 4 etap procesu individualizace osobnosti dle Josselsonové (1980):

1. *Psychologická diferenciac*e, při které si pubescent začíná uvědomovat své odlišnosti a zvětšuje se jeho kritičnost k dospělým jedincům.
2. *Fáze zkoušení a experimentování* (14-15 let) je typická soupeřením s rodiči a se získáním pocitu, že adolescenti ví sami nejlépe, co je pro ně dobré.
3. *Období navazování přátelství* (16-17 let), ve kterém si adolescenti uvědomují důležitost vztahů a opětovně přijímají autoritu svých rodičů.
4. *Konsolidace vztahu k sobě* (17-20 let) je etapou, která je založena na pocitu vlastní jedinečnosti a autonomie.

S identitou souvisí již zmiňované sebepojetí, které bychom mohli definovat jako představu jedince o svém vlastní já (Průcha, 2013). Změna sebepojetí souvisí s rozvojem kognitivních procesů, jako je např. schopnost abstraktního myšlení. Jedinec si dokáže vytvořit představu o svém atraktivnějším, dokonalejším já, čímž se do určité míry motivuje ve svém sebezdokonalování, avšak zvyšuje i svou kritičnost (Vágnerová 2012).

Právě zvýšená kritičnost se často stává problémem při sebepoznání. Její spojení s emoční labilitou a nejistotou adolescentů má za důsledek neschopnost správně a objektivně posoudit realitu. Z toho plyne např. neadekvátní negativní sebehodnocení (Vágnerová, 2012).

Podle Eriksona (2002) je dospělý jedinec připraven spojit svou identitu s identitou jiného člověka tehdy, ukončil-li hledání vlastní identity. V ten moment začíná dle Eriksona další fáze psychosociálního vývoje.

Pojem identita se často rozlišuje dle osobního a sociálního aspektu. Osobní aspekt identity vychází především z otázek jedince „kdo jsem?“. Jedinec sám sebe hodnotí. Hodnotí, jaký má vzhled, jaké má vlastnosti, vnímá svou jedinečnost a odlišnost oproti jiným jedincům. Říká si, že je prostě takový, jaký je. Sociální aspekt identity naproti tomu vychází ze společnosti. Jedinec uvažuje nad vlastním začleněním ve společnosti, nad svou sociální rolí či svými cíli. Principem pro zlepšení své sociální identity je zlepšení svého postavení ve společnosti a získání vysokého hodnocení ostatními členy. S tím souvisí také vysoký zájem a častější účastnění se dospívajících na společenském a kulturním životě (Macek, 2003).



## 2. VOLNÝ ČAS

### 2.1. Vymezení volného času

Charakteristikou volného času se zabývá celá řada vědních oborů, proto na něj můžeme pohlížet z hlediska pedagogického, sociologického, psychologického, ekonomického, politického, atd. Obecně lze říci, že volný čas je čas, ve kterém se člověk může svobodně rozhodnout, co bude dělat (Hájek a kol., 2010).

Hofbauer (2004) vymezuje volný čas jako dobu, která nám zbývá po splnění všech povinností. Do tohoto prostoru člověk vstupuje svobodně za účelem zisku příjemných zážitků a uspokojení. Definic volného času je opravdu nespočet, většina z nich si je velmi podobná.

### 2.2. Funkce volného času

Existují různá vymezení funkcí volného času. Hájek a kol. (2010) zmiňují běžně uváděné obecné dělení základních funkcí:

- **Odpočinek**, při kterém regenerujeme po pracovní činnosti.
- **Zábava**, která slouží k regeneraci duševního světa.
- **Rozvoj osobnosti**, při kterém dochází k seberealizaci a účasti na kulturním životě.

Hofbauer (2004, str. 15), vycházející z českých dokumentů státní politiky, uvádí jako funkce volného času „relaxaci, regeneraci, kompenzaci, sociální prevenci a výchovu“. Nutnost relaxace zmiňuje také Machová a kol. (2009), podle které má relaxace vliv na uvolnění emocionálního napětí, obnovení rovnováhy a překonávání stresu.

Dělení funkcí volného času, které je mezi českými autory nejčastější (Hofbauer, 2004, str. 14-15; Janiš, 2009, str. 14; Chudý, 2005, str. 10), vymezuje H. W. Opaschowski:

- **Rekreace**, jako je potřeba zotavení, osvěžení či uvolnění.
- **Kompenzace**, kdy se jedinec vyrovnává s frustrací.
- **Výchova a další vzdělávání**, v rámci kterého se učíme novým věcem.
- **Kontemplace**, jakožto uvažování nad životem a jeho smyslem.
- **Komunikace**, která čítá kontakt a rozhovor v rámci sociálních vztahů.
- **Participace**, aneb účastnění se na veřejném životě a vývoji společnosti.

- **Integrace**, při které jedinci vytváří skupiny.
- **Enkultura**, jakožto vlastní produktivita v kulturním světě.

Z těchto funkcí je patrné, že role volného času je velmi důležitou součástí života každého jedince, a bohužel je často velmi podceňována.

### 2.3. Výchova a volný čas

V minulé podkapitole jsme zmínili důležitost volného času. Ten je velice rozmanitý a nabízí v posledních letech adolescentům celou škálu možností. S volným časem je úzce spjata také výchova, jejich vzájemný vztah můžeme dle Hofbauera (2004, str. 18) definovat ve třech rovinách:

1. **Výchova ve volném čase**, v rámci které můžeme působit na jedince a formovat tak jeho osobnost i v rámci volnočasových aktivit.
2. **Výchova prostřednictvím aktivit volného času**, kdy výchovné působení vzniká v důsledku volnočasových aktivit samotných, např. rozvíjením kooperace.
3. **Výchova k volnému času**, kterou vedeme jedince k osvojování vhodných volnočasových návyků a ke kvalitnímu trávení volného času.

Existují také 3 druhy výchovy, které udávají, jakým způsobem se ono výchovné působení realizuje (Hájek a kol, 2008; Hofbauer, 2004):

- **Formální výchova** se uskutečňuje ve školách a jiných odborných zařízeních. Jedná se tedy o tradiční vzdělávání od předškolního až po vysokoškolské, zakončené obdržením certifikátu.
- **Neformální výchova** je uskutečňována v zařízeních mimo formální výchovný systém a vyznačuje se zpravidla dobrovolností. Neformální trávení volného času se realizuje v rámci zájmových kroužků, školní družiny či školního klubu, sportovních klubů, uměleckých souborů, ale také účastí na besedách, workshopech, atd.
- **Informální výchova** je taková výchova, která probíhá v důsledku každodenních činností. Mezi takovou výchovu patří např. účast na kulturních či společenských akcích, četba knih, cestování, ale i sledováním televize.

Z výše uvedeného je zřejmé propojení jednotlivých druhů výchovy s možnostmi trávení volného času. Neformální výchova se odehrává zpravidla v zájmových kroužcích, tzv. je

systematicky organizovaná pedagogy volného času. Informální výchova je oproti tomu propojena spíše se spontánním trávením volného času, jako je např. četba knihy či účast na taneční akci.

Ať už se ovšem jedná o neformální či informální způsob trávení volného času, dá se předpokládat, že jedinec vstupuje vždy do aktivity dobrovolně z vlastní vůle. To je také velmi důležitým ukazatelem, proč je výchova a případná edukace ve volném čase tak efektivní. Jedinec vykonává aktivitu dobrovolně na základě vnitřní motivace a vlastních cílů, neboť se zde setkává se svými kamarády a vrstevníky a jednoduše dělá to, co ho baví a co si zvolil. Zásadní roli při neformálním trávení volného času v zájmovém útvaru hraje pedagog volného času či trenér, který by měl vést všechny činnosti liberálně a vytvářet tak příjemnou a přátelskou atmosféru pro všechny účastníky. Volný čas se tak stává pro děti a mladistvé tím prostorem, kde mohou být sami sebou a kde se mohou realizovat tak, jak potřebují. Tyto parametry jsou téměř v opaku s parametry výchovy a vzdělávání ve škole, neboť zde dochází k povinné docházce a činnostem, existuje zde zpravidla vnější motivace a učitel se jeví spíše jako formální autorita (Němec, 2007).

## **3. TANEC JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA**

### **3.1. Vymezení tance**

Tanec bychom mohli charakterizovat jako pohybovou aktivitu, která je zaměřena buď sportovně, nebo společensky. Smyslem tance je pohybový projev člověka, kterým může tanečník vyjadřovat např. své emoce či skrze něj komunikovat. Tato pohybová aktivita je častokrát považována za projev umění, neboť má estetický aspekt. V dnešní době je tanec jednou z nejrozšířenějších volnočasových aktivit po celém světě. (Adamcová, Šeráková, 2014).

Nejedná se ovšem o ledajaký pohyb. Tanec zpravidla reaguje na podnět hudby, která je tanečníkem přijímána a zpracovávána, a na základě rytmického citění ve spojitosti s aktuálním naladěním jedince, interpretována tanečními pohyby. Důležitý je tedy rytmus, který má za cíl navodit v jedinci taneční pohyby (Králová, Čech, 2007).

### **3.2. Historický vývoj tance**

Nejedná se ovšem pouze o zábavu, ale i součást tisícileté kultury člověka. Během naší historie jsme zaznamenali celou řadu událostí spojených s tancem. Z těch starších můžeme zmínit např. rituální či kmenové tance, které byly častokrát spojeny s náboženstvím. Zmínky o tanci pocházejí ovšem ze všech koutů světa. Větší obliby se tanci dostalo až ve středověku, kdy se tancovali především tance řadové a kolové. V tomto období dochází k velkému rozmachu u tanců párových. Taneční dovednosti se stávají součástí rytířských ctností. Později se tanec začal vymaňovat z náboženského sevření a od začátku 20. století se stává tanec velice vyhledávanou společenskou aktivitou. S postupem času dochází k promíchávání tanečních stylů a vzniku celé řady tanců nových (Adamcová, Šeráková, 2014).

„Tou měrou, kterou tanec pozbýval náboženského významu svého, stává se zábavou společenskou nejen tříd vznešenějších leč i lidu prostého, vidíme jej přispůsobovati se povaze národní, jejíž na mnoze věrným obrazem se stává.“, uvádí František Dlouhý (1880, str. 27).

### **3.3. Tanec jako pohybová aktivita**

Tanec je ale především pohybová aktivita, a my tak k ní musíme také přistupovat. Ať se jedná o jakýkoliv tanec, měla by být dodržována určitá pravidla bezpečnosti k vlastnímu tělu. Tím je myšleno především správné protahování či respektování vlastních možností, ale také správné držení těla. (Kulka, 2008).

Pravidelné tancování přináší pro tanečnický celou řadu prospěšných benefitů. Jedná se např. o budování fyzické kondice, rozvoj pohybové paměti, rozvoj koordinace pohybů, ale také posílení svalstva. Rozvíjíme si mimo jiné také schopnost komunikace a kooperace s tanečním partnerem či skupinou, čímž budujeme také vzájemnou důvěru. (Adamcová, Šeráková, 2014).

Taneční pohyby umožňují tělesné vyjádření emocí jedince a poskytují bohatou zábavu, čímž vytváří pestrý prožitek. Vyznačují se zpravidla sebevyjádřením a seberealizací v rámci sociální skupiny, výjimkou nejsou ani eroticky zabarvené dojmy (Králová, Čech, 2007).

Tanec je samozřejmě také aktivitou sportovní. Odstrčil (2004, str. 7) charakterizuje to, co tanec tanečnickům přináší: „Dává jim to, co mohou nabídnout i jiné sporty - fyzickou a psychickou námahu, kondici, poznávání druhých lidí, zemí, kultur, pocity vítězství i prohry, týmového ducha, ale i individuální výjimečnost.“

### 3.4. Dělení tanců

Jelikož tanec vznikal postupem času po celém světě, a jednotlivé styly se navzájem ovlivňovaly, existuje nyní opravdu velmi rozmanité množství různých tanečních stylů. Ty se během posledních pár desetiletí začaly kategorizovat dle různých parametrů.

Odstrčil (2004) uceluje pohled na tance společenské, které se dělí na:

- **Standardní tance**, tedy waltz, tango, valčík, slowfoxtrot a quickstep.
- **Latinskoamerické tance**, tedy samba, chacha, rumba, paso doble a jive.

Tance ovšem můžeme kategorizovat i dle jiných dělení. Adamcová a Šeráková (2014, str. 7) zmiňují ve své knize také možnost dělení dle počtu jedinců, a to na:

- **Sólové tance**, mezi které můžeme zařadit např. břišní tanec, balet, step, modernu, breakdance či hiphop.
- **Párové tance**, pro které jsou typické právě výše zmiňované společenské tance, ale také např. mazurka.
- **Skupinové tance**, mezi které patří např. country, kankán či některé lidové tance, jsou zpravidla o větším počtu účastníků.

Pakliže bychom chtěli taneční styly dělit i jiným způsobem, můžeme je členit podle zeměpisné šířky. Tance by pak byly např. indiánské, africké, irské nebo třeba romské (Adamcová, Šeráková, 2014).

Existuje ovšem celá řada tanců, jejich celkový počet lze těžko přesně určit. Jako příklad lze uvést swing, akrobatický rokenrol, scénický tanec, čardáš, charleston a spousta dalších.

### **3.5. Taneční soubor a socializace jeho prostřednictvím**

Jelikož se v této práci budeme zabývat adolescenty, kteří navštěvují pravidelně zájmovou uměleckou činnost, která se zaměřuje na tanec, definujeme si zde i některá základní fakta o tanečních souborech jakožto sociální skupině.

Taneční soubor je zpravidla malá sociální skupina, která nepřesahuje počet 30ti členů. Jednotliví členové se navzájem znají, pravidelně spolu komunikují, jejich vztahy bývají dlouhodobé. V rámci této skupiny dochází ke vzájemné interakci jejích členů, kteří si navzájem sdílí své hodnoty, postoje a zkušenosti. Na základě společného cíle a množství stráveného času dochází k upevňování vzájemných vztahů, vytváření sociálních rolí a cílené spolupráci na dění souboru. Dochází samozřejmě také k nutkání členů prosadit se ve skupině a podílet se na dynamice skupiny, což má vliv na rozvoj sociálních kompetencí a osvojování si nových tanečních dovedností (Králová, Čech, 2007).

Na základě toho lze konstatovat, že v rámci tanečního souboru dochází jak k socializaci, tak k enkulturaci jedince. Socializace zde probíhá především prostřednictvím osvojování si tance, neboť při této činnosti přichází jedinec do kontaktu s jinými tanečníky. Zároveň si jedinec skrze tanec osvojuje také některé normy, např. při společenských událostech. Tanec zde ovšem zaujímá též proces enkulturace, při které dochází k osvojování si kultury dané společnosti (Králová, Čech, 2007).

Jak již bylo zmíněno v první kapitole, v životě adolescentů hraje zcela zásadní roli utváření vlastní identity. Aby ovšem byla takováto identita utvořena, je třeba, aby byl dospívající jedinec v bezprostřední blízkosti společnosti a procházel tak procesem socializace, neboť jen díky tomu zjišťuje, kdo vlastně je a jaké místo má ve světě a společnosti. Tím si jedinec utváří vlastní identitu a postupuje tak dále k dospělému a střízlivému já. Jedno bez druhého nemůže být. Utvoření identity by nemohlo být bez socializace, a ta by zase nemohla probíhat bez společnosti (Kubátová, 2008).

## 4. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ V ŽIVOTĚ DOSPÍVAJÍCÍHO

### 4.1. Vymezení rizikového chování

Rizikové chování, dříve označováno jako sociálně patologické jevy, můžeme definovat jako takové chování, při kterém dochází k určitému výchovnému, sociálnímu, zdravotnímu či jinému riziku (Miovský a kol., 2015).

Čech (nedat., str. 6) definuje rizikové chování jako „souhrnné označení pro všechny nežádoucí, dospívajícího jedince na jeho psychosociálním vývoji ohrožující projevy chování.“

Jak ovšem určit, které chování je normální a které už ne? Obecně by se dalo říci, že cokoliv, co je výrazně odchyleno od průměru, je abnormální (na tomto principu funguje např. Gaussova křivka). Každá společnost má vytvořen určitý systém sociálních norem, na základě kterého hodnotí, zda je chování ještě v normě či nikoliv. Pakliže v normě není, bavíme se o abnormálním chování (které je u některých autorů považováno za ekvivalent pro rizikové chování). Takovýto systém sociálních norem se může v čase a prostoru měnit a může na něj být různě nahlíženo (Atkinson a kol., 2003).

Abychom dostatečně porozuměli následujícím informacím, je nutno podotknout, že rizikové chování se sice vyskytuje napříč všemi věkovými kategoriemi, četnost a intenzita takového chování ovšem dosahuje absolutního vrcholu právě v adolescenci (Miovský a kol., 2015). To potvrzuje také Machová a kol. (2009), která zmiňuje formy chování, jež jsou riziková pouze v období puberty a adolescence. Mezi tyto formy patří např. konzumace alkoholu či předčasný pohlavní styk.

### 4.2. Nejčastější rizikové chování

Průcha (2013, str. 248) a Machová a kol. (2009, str. 174) se shodují na 3 nejčastějších typech rizikového chování:

1. **Zneužívání návykových látek**, jako je např. alkohol, nikotin či jiné drogy, na kterých může vzniknout také závislost.
2. **Rizikové chování v oblasti psychosociální**, ke kterým se řadí různé projevy agresivity, kriminality, sebevraždy, poruch chování, apod.
3. **Rizikové chování v oblasti sexuální**, které je spojeno s rizikem předčasného pohlavního styku, nedostatečné prevence proti pohlavně přenosným chorobám, ale i promiskuita či předčasné otěhotnění.

Všechny tyto typy rizikového chování jsou zpravidla vzájemně kombinovány, výjimkou není ani výskyt všech tří typů najednou. Důležitý je také fakt, že vznik jednoho typu rizikového chování usnadňuje vznik typu druhého. Příkladem může být promiskuita jedince v důsledku požití většího množství alkoholu nebo kriminalita jedince v důsledku užití omamných látek (Machová a kol., 2009).

Miovský a kol. (2015, str. 114-116) vymezují základní riziková chování v širším pojetí:

- **Záškolačství**, při kterém se žák úmyslně neúčastní školního programu.
- **Šikana a extrémní projevy agrese**, jsou takové projevy jedince, při kterém jedinec ubližuje sobě či jiným lidem, nebo se zaměřuje na věci.
- **Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě** se vyznačuje zpravidla neadekvátním chováním, při kterém se jedinec úmyslně vystavuje rizikům plynoucích z extrémních sportů (např. činnost bez patřičného ochranného vybavení) či nedodržování dopravních předpisů (např. závody aut).
- **Rasismus a xenofobie**, vyznačující se nesnášenlivostí k jiným společnostem či rasám a šíření těchto myšlenek.
- **Negativní působení sekt**, při kterém může jedinec, jakožto člen sekty, vykonávat přání či myšlenky v zájmu dané komunity. Tyto aktivity bývají často trestné.
- **Sexuální rizikové chování**, mezi které můžeme řadit např. nedostatečnou prevenci pohlavně přenosných chorob, předčasný pohlavní styk, promiskuitu, předčasné těhotenství, apod.
- **Závislostní chování**, které je typickým užíváním různých návykových látek, jako jsou např. cigarety, alkohol, marihuana či jiné drogy.
- **Spektrum poruch příjmu potravy**, při kterém dochází zpravidla k negativnímu sebehodnocení vlastní postavy. Mezi nejznámější poruchy patří např. anorexie či bulimie.
- **Okruh poruch a problémů spojených se syndromem CAN**, mezi které můžeme řadit např. různé deprivace, deprese, výchovné problémy, adaptační problémy, aj.



### **4.3. Prevence rizikového chování**

Princip prevence rizikového chování shrnuje Miovský a kol. (2015, str. 29) jako „jakékoli typy výchovných, vzdělávacích, zdravotních, sociálních či jiných intervencí směřujících k předcházení výskytu rizikového chování, zamezujících jeho další progresi, zmírňujících již existující formy a projevy rizikového chování nebo pomáhajících řešit jeho důsledky.“

Pokud budeme prevenci rizikového chování charakterizovat komplexně, setkáme se jak se specifickou, tak nespecifickou formou prevence. Specifická forma prevence se vyznačuje cíleným zaměřením na konkrétní formu rizikového chování, které je podchyceno prostřednictvím různých tematických přednášek či besed. Naproti tomu nespecifická forma prevence se realizuje nepřímou, necílenou. To znamená, že rozvíjíme u žáků např. zdravý životní styl, v jehož důsledku se snižuje četnost začínajících uživatelů tabákových výrobků (MŠMT 2019).

S prevencí, která je ve školách realizována, úzce souvisí pozice školního metodika prevence. Ten je spolu s třídním učitelem naprosto klíčovým subjektem pro předcházení rizikovému chování u žáků a studentů. Náplní jeho činnosti je především koordinace a realizace preventivních programů školy, metodické vedení pedagogických pracovníků a jejich vzdělávání v oblasti primární prevence, vedení spolupráce školy se státními orgány, ale také vedení písemných záznamů o činnostech a opatřeních v rámci prevence (MŠMT, 2019).

Pro každou věkovou kategorii, ať už mladší školní věk či dospělou populaci, existuje určitá prevence, která má za cíl potlačovat či řešit rizikové chování, jak jen to jde. Národní ústav pro vzdělávání (2014) charakterizuje prevenci pro mládež, která je zaměřená na budování adekvátních postojů a vedení jedinců k smysluplnému a vhodnému trávení volného času. Jedinec je také obeznámen s možnostmi řešení pro něj obtížných situací.

### **4.4. Sociální dovednosti**

Pokud se zamyslíme nad pojmem sociální dovednosti, každý z nás si jistě vybaví řadu různých schopností, které nám usnadňují život ve společnosti a na základě kterých si budujeme kvalitní vztahy a úspěšný život. Miovský a kol. (2012) charakterizují sociální dovednosti jako soubor schopností, na základě kterých je jedinec schopen čelit běžným výzvám každodenního života a chovat se u toho tak, jak je společensky přijatelné.

Miovský a kol. (2012, str. 137-139) a Nešpor (2007, str. 73-77) uvádí celou škálu sociálních dovedností, mezi ty hlavní můžeme ovšem zařadit:

- **Empatie** neboli schopnost vcítění se do druhých lidí.
- **Asertivita** neboli zdravé prosazení sebe sama ve společnosti.
- **Komunikační dovednosti**, které jsou využity při interakci jedinců.
- **Sociální percepce**, jakožto způsob vnímání druhých lidí a utváření si dojmů o nich.
- **Adaptabilita** neboli schopnost přizpůsobit se novému prostředí.
- **Rodičovské dovednosti**, které jsou nezbytné pro efektivní rodičovství.

Mezi další sociální dovednosti patří např. schopnost vytvářet a udržovat kvalitní vztahy, orientovat se v mediálním světě, odolávat reklamě a nabídkám návykových látek, efektivně řešit problémy, chovat se prosociálně, ale také umět odmítat či vyřešit krizové situace (Miovský a kol., 2012).

Rozvoj sociálních dovedností můžeme pozorovat v rámci skupinového trávení volného času, při kterém se jedinec účastní různých volnočasových činností spolu se svými vrstevníky. Při takovýchto aktivitách dochází k pestrým sociálním kontaktům, výměně názorů a postojů, kooperaci a komunikaci, či k řešení problémů (Hájek a kol. 2008).

## II. EMPIRICKÁ ČÁST

### 5. PEDAGOGICKÝ VÝZKUM

#### 5.1. Téma výzkumu

Výzkum byl realizován na téma *tanec a jeho role ve volném čase a životě adolescentů* a byl realizován v Prostějově. Od jednotlivých adolescentů jsme se pokusili zjistit, jak tráví svůj volný čas a co jim podle jejich názorů tanec do života přináší.

#### 5.2. Předmět výzkumu

Za předmět tohoto výzkumu můžeme považovat změny, které v důsledku trávení volného času prostřednictvím tance nastávají. Může se jednat např. o rozvoj společenských dovedností, rekreaci, rozvoj pohybové stránky adolescenta nebo prevenci rizikového chování.

#### 5.3. Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, co přináší tanec a účast na tanečních večerech do života adolescentů a jakým způsobem je ovlivňuje. Důležité pro nás bylo také zjištění, jak adolescenti na tanec nahlíží a jaký smysl přikládají tanečním večerům, kterých se pravidelně zúčastňují.

#### 5.4. Výzkumný soubor

Pro výzkumný soubor byli vybráni adolescenti z Prostějova, kteří svůj volný čas využívají pravidelně k tanci a k navštěvování různých tanečních večerů, jako jsou plesy, taneční večery s workshopy či diskotéky. Současně navštěvují také taneční kroužek, a to na úrovni pravidelné zájmové činnosti. S tancem mají všichni informanti minimálně 5ti letou zkušenost. Jejich věk se pohybuje mezi 15 až 18 roky. Mezi informanty byli 2 chlapci a 3 dívky.

#### 5.5. Výzkumné otázky

1. Jak adolescenti tráví volný čas?
2. Jak adolescenti vnímají tanec?
3. Co tanec přináší do života adolescentů?
4. Proč se adolescenti účastní tanečních večerů?
5. Co adolescentům přináší taneční večery?
6. Jak tanec a účast na tanečních večerech rozvíjí osobnost adolescenta?
7. Je tanečních večerů během roku dostatek?

## **6. VÝZKUMNÁ METODA**

Výzkum byl realizován prostřednictvím kvalitativní výzkumné strategie. Jako výzkumný nástroj byl použit polostrukturovaný rozhovor, odpovědi informantů byly analyzovány prostřednictvím metody otevřeného kódování.

Polostrukturovaný rozhovor byl prováděn na základě 18 otevřených otázek, které byly koncipovány na zjištění praktických zkušeností s tancem a tanečními večery. Mezi hlavní tematické oblasti patřil zpravidla tanec, volný čas, sociální skupiny a sociální kompetence.

Jednotlivé rozhovory se uskutečňovaly v online prostředí tak, jak bylo nutno v důsledku opatření proti pandemii Covid-19, a to prostřednictvím online platformy. Celé rozhovory byly se souhlasem všech účastníků audiovizuálně nahrávány a následně přepsány do elektronické podoby, tedy psaného textu.

### **6.1. Kvalitativní výzkum**

Kvalitativní výzkum není stále přesně definován. Vymezení jeho správného postupu je mezi autory nejednotné. Laická i odborná veřejnost častokrát považuje kvalitativní výzkum za opak kvantitativního výzkumu, a to především díky různým vlastnostem, které jsou vůči sobě v opozici (Mioviský, 2006).

Obecně lze říci, že kvalitativní výzkum je proces, při kterém výzkumník hledá určité porozumění v oblasti sociálních problémů člověka. Tyto problémy se snaží na základě kvalitativních metod zkoumat do hloubky, čímž získává rozsáhlý a komplexní popis daného případu. Kvalitativní výzkum tedy zpravidla nevyužívá statistických metod sběru dat, jako je tomu u výzkumu kvantitativnímu (Hendl, 2016).

### **6.2. Polostrukturovaný rozhovor**

Polostrukturovaný rozhovor neboli interview, je nejběžnější výzkumná metoda využívána k získávání kvalitativních dat. Princip tohoto typu rozhovoru závisí na schématu, které je pro výzkumníka závazné. Jedná se o soubor témat a otázek, které chce výzkumník probrat. Na předem připravené otázky můžeme navázat také otázkami doplňujícími, prostřednictvím kterých získáme přesnější informace a lépe porozumíme kontextu (Mišovič, 2019).

Mišovič (2019) a Hendl (2016) se shodují, že vedení kvalitativního rozhovoru je uměním, které vyžaduje zpravidla citlivost, porozumění a flexibilitu, ale také schopnost

výzkumníka navodit v účastníkovi důvěru. Doporučují na začátku rozhovoru prolomit bariéry a vést celý rozhovor tak, aby se účastník cítil pohodlně. Nezbytné je také dodržování etických zásad, zajištění souhlasu se záznamem rozhovoru či nezasahování do intimních záležitostí jedince.

### **6.3. Otázky výzkumu**

#### **1. kategorie otázek – volný čas**

Jak trávíš svůj volný čas?

Kolik volného času týdně v průměru máš?

Co je pro tebe nejlepší aktivita na fyzický odpočinek?

Co je pro tebe nejlepší aktivita na psychický odpočinek?

#### **2. kategorie otázek – tanec**

Jak dlouho se tanci věnuješ?

Jakým tanečním stylům se věnuješ?

Co tě na tanci nejvíce baví?

Co ti podle tebe tanec přináší?

Jak se cítíš, když tančíš?

#### **3. kategorie otázek – taneční večery**

Jaké taneční akce navštěvuješ?

Co tě na těchto akcích baví?

Mají podle tebe takovéto taneční akce nějaký výchovný smysl?

Jak tě účast na takovýchto akcích rozvíjí?

Jsou podle tebe taneční akce dobré místo pro scházení se s přáteli?

Je četnost takovýchto tanečních akcí dostatečná?

Byl/a bys pro, aby se takovýchto akcí konalo více?

Je podle tebe účastnění se tanečních akcí smysluplné využití volného času?

Myslíš, že ti hrozí nějaká rizika na tanečních akcích?

## 6.4. Otevřené kódování

Na základě otevřeného kódování můžeme jednotlivá slova, věty či odstavce rozdělit na různé významové celky, kterým následně přiřazujeme název. Jinak řečeno, slovní úseky sebou nesou určitý kontext sdělení, který můžeme díky kódování dešifrovat a seskupit do kategorií (Mišovič, 2019).

Analýzu dat jsem započal otevřeným kódováním, při kterém jsem v textu vyhledal jednotlivé tematické celky, kterým jsem přiřadil daný kód. Na základě porovnání těchto kódů vznikly následující 4 kategorie:

1. Tanec jako stěžejní aktivita ve volném čase adolescentů
2. Změny v trávení volného času v důsledku pandemických opatření
3. Socializace adolescentů prostřednictvím tanečních večerů
4. Alkohol jako lákavé zpestření na tanečních akcích

## 7. VÝSLEDKY PEDAGOGICKÉHO VÝZKUMU

### 7.1. Kategorie č. 1

#### Tanec jako stěžejní aktivita ve volném čase adolescentů

Na základě provedených rozhovorů je více než zřejmé, že je tanec neodmyslitelnou součástí jejich životů. Každý jeden informant uvedl, že je pro něj tanec velmi důležitou záležitostí v jeho životě. „*Tancuju už od malička, takže je to v podstatě mou součástí,*“ uvádí Monika, která tancuje od svých 5ti let. Martin, který se tanci věnuje už od svých 4 let, zmiňuje podobné názory: „*...určitě si myslím, že každý by se měl naučit tancovat, protože je to výborná zkušenost do života...*“ a dodává „*...je to navíc část mě, naplňuje mě to.*“ Radek intenzivně tancuje od svých 6ti let, přesto s úsměvem tvrdí: „*A stále mě to baví!*“ I Mirka tancuje od útlého věku: „*Do ZUŠ jsem začala chodit, když mi bylo 5 nebo 6.*“ Jediná Kristýna tancuje teprve od 13ti let.

Monika mimo jiné během svého života vystřídala spoustu tanečních stylů, přesto ji tanec stále naplňuje a hodlá v něm pokračovat: „*Když jsem byla mladší, tak jsem tancovala závodně disco dance a hiphop. Pak jsem tancovala v ZUŠ, tam jsme měli celou řadu různých tanečních stylů, ale hlavně klasický tanec – balet. Teď se poslední 2 roky věnuji roztleškávačkám, neboli cheerleadingu.*“ S postupem času, jak se člověk vyvíjí, se mění i priority a okruh zájmů, avšak pro Moniku a ostatní informanty zůstal tanec jasnou volbou.

To lze ostatně vidět i na množství času, který jednotliví informanti vkládají právě do tance. Pro Martina se stal tanec pravidelně vyhledávanou aktivitou, jelikož mu věnuje převážnou většinu svého času: „*Když nejsou žádná omezení, tak tancuji, chodím asistovat do tanečních kurzů, kde jsem téměř každý den pondělí až čtvrtek, nebo tancovat do ZUŠ.*“ Podobně je na tom i Monika: „*Většinou hned po škole chodívám na tréninky roztleškávaček, které mám 3x týdně po 2 hodinách...*“

Například pro Kristýnu je tanec ideálním způsobem, jak si během svého volného času v dobách pandemie Covid-19 pročistit hlavu: „*Když jsem psychicky unavená, tak si zatančím – pustím si v obýváku písničky a „jedu“.* *To je asi nejlepší na pročištění myšlenek.*“ Podobně je na tom i Monika, která na otázku ideálního psychického odpočinku odpovídá následovně: „*Rozhodně tancování. To je pro mě nejlepší způsob, jak se uvolnit.*“ I Martin a Radek uvádí mezi nejlepšími aktivitami na psychický odpočinek právě tanec. Není sporu, že tanec je

v dnešní době opravdu ideálním způsobem, jak si pročistit hlavu a relaxovat tak po psychické stránce.

Nejen, že je tanec perfektní způsobem, jak si psychicky odpočinout, jeho přínosy jsou zřejmé také ve fyzických aspektech. Podle Mirky jí tanec přináší hlavně zdokonalení pohybové paměti: *„Přijde mi, že se mi zlepšuje hlavně pohybová paměť za ty roky. Pak mnohem rychleji zvládám naučení se nových kroků. Rozvijím si koncentraci a soustředěnost na více věcí zároveň.“* Radek vidí svoje pohybové zdokonalení poněkud jinak: *„Po fyzické stránce mi dává tanec prostě pohyb – jsem díky němu v kondici a houževnatý, což je super.“* Martin, který tanci věnuje téměř všechn svůj volný čas, spatřuje v tanečním pohybu především zábavu: *„Nejvíce mě na tanci baví samotný pohyb, tedy fyzická aktivita.“*



Obrázek 1: Schéma subjektivního přínosu tance u adolescentů

Tanec je ovšem pro adolescenty velmi přínosný i ve společenském životě, neboť jsou díky němu v pravidelném kontaktu se svými přáteli. *„Jsem díky tanci v kontaktu s kamarádkami,“* uvádí Monika, která se věnuje roztleskávačkám a sama trénuje děti. Radek dokonce tvrdí, že je pro něj kontakt s lidmi hlavní zábavou, kterou při tanci vnímá. Na otázku, co ho na tanci nejvíce baví, odpovídá: *„Přátelství a komunita... Tanec mi přinesl hlavně kamarády, a to je pro mě zásadní.“* Martina na tanci také baví společenský kontakt: *„Potkávání se s lidmi, to je bezva, dá se u toho dobře popovídat a tak.“*

Je zřejmé, že tanec je pro všechny informanty především zábavnou a komplexní činností, která naplňuje jejich život. Přináší jim zkušenosti a radost, ale také smysluplně vyplňuje jejich volný čas. Při tanci se informanti cítí šťastní, uvolnění a svobodní. To lze vidět i na odpovědi Moniky, která vyjadřuje, jak se u tance cítí: *„Jsem šťastná. Nepotřebuju u toho ani přemýšlet nebo nějak zapojovat hlavu. Hudba prostě vede moje tělo. Poslouchám hudbu a do toho tancuju. Nevím, jak to jinak popsat, prostě mě to naplňuje.“* Monika není jediná, kdo oplývá pozitivními emocemi během tancování. Radek zažívá téměř identické emoce: *„Cítím se šťastně a vesele. Je to mix pozitivních nálad a uvolněnosti.“* Kristýna



na tom není jinak: „*Když tančím, tak jsem hrozně moc šťastná, protože se cítím svobodně a spokojeně.*“

Na základě všech předchozích výpovědí lze říci několik jasných tvrzení. Tanec je pro všechny účastníky výzkumu pevnou součástí jejich života a smysluplnou náplní jejich volného času. K tanci mají vybudovaný kvalitní vztah, a je zřejmé, že jakožto volnočasová aktivita je velmi vyhledávaný a atraktivní.

Tanec má pro adolescenty celou řadu přínosů. Mezi ty nejzásadnější patří bezpochyby pohyb, který účastníky rozvíjí jak po koordinační, kondiční tak paměťové stránce. Rozvoj je také v oblasti sociální, neboť mohou adolescenti prostřednictvím tance trávit čas se svými přáteli a poznávat také nové lidi. S tím souvisí také rozvoj sociálních dovedností, jako je zdokonalování si komunikačních schopností, schopnost řešit efektivně problémy či schopnost kooperace, která je mimo jiné při tanci v páru více než zásadní. Neobyčejným rozvojem v sociální oblasti, který je pro jedince v tomto věku velice důležitý, je také respektování jednotlivých osobních zón, které jsou při tanci častokrát narušeny. Jednotlivý tanečníci tak musí vystoupit ze své konformní zóny a navyknout si na velmi „blízký“ kontakt, který při tanci zažívají.

Tanec se jeví také jako ideální způsob, jak kvalitně odpočívat po psychické stránce. Všichni informanti během rozhovorů uváděli především uvolnění a příjemné pocity, které při tanci zažívají. S tím souvisí i pocity naplnění a uspokojení, které můžeme charakterizovat jako emoce, jež vznikají při seberealizaci.

Je více než jisté, že role, kterou tanec v životě adolescentů a jejich volném čase zastupuje, je naprosto nezpochybnitelná a neopakovatelná. Díky celému spektru přínosů, které tanec nabízí, se v dnešní době jeví jako optimální volnočasová aktivita pro adolescenty.

## 7.2. Kategorie č. 2

### Změny v trávení volného času v důsledku pandemických opatření

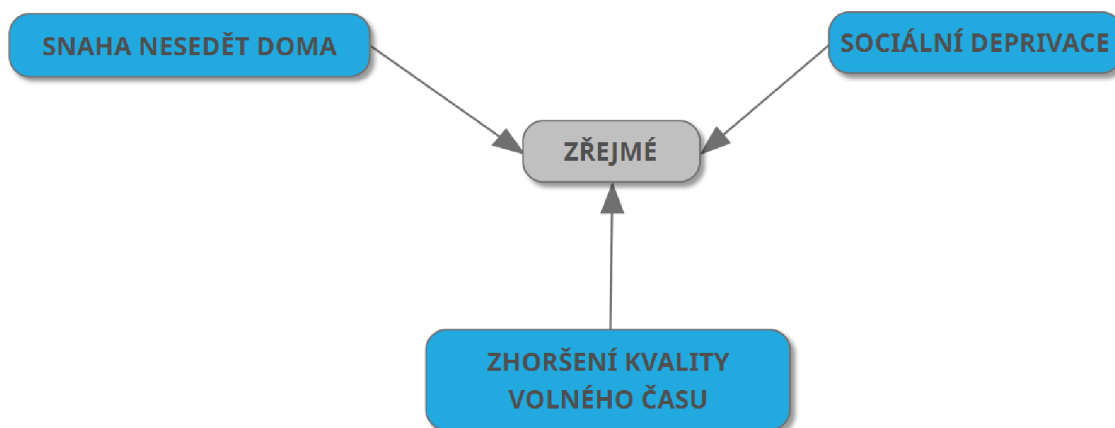
Z informací shrnutých v předchozí kategorii je patrné, že informanti před příchodem opatření trávili tancem spoustu času. Ten aktivně vyplňoval jejich život a zaručoval dosti fyzické aktivity. Nicméně před příchodem opatření měli informanti poměrně dost volného času. Radek se k hodinovému rozsahu svého volného času vyjadřuje následovně: *„Volného času mám spoustu. V běžný školní den okolo 4 až 6 hodin denně. O víkendu mám volno.“* Podobně je na tom se svým volným časem i Martin: *„Přes týden mám v průměru tak 6 hodin volného času denně. O víkendu jak kdy.“* Ani u Mirky to není jinak: *„Podle mě mám celkem hodně volného času. Během týdne je to mezi 4 a 6 hodinami. Víkend mám prakticky celý volný.“* I Kristýna je na tom s volným časem podobně: *„No, každý den mám zhruba tak 4 hodiny volného času. Ale je to jak kdy. Někdy mám 6 hodin, někdy 2 hodiny. Víkendy mám většinou volné celé.“* Jediná Monika se se svou výpovědí ohledně hodinového rozsahu trochu liší: *„Denně mám zhruba 3 hodiny... Přes víkend mám volného času více, to je za sobotu a neděli zhruba tak 10 hodin.“*

Pakliže k tomuto volnému času, který informanti běžně mívají po splnění svých povinností, přičteme nově vzniklý čas, který vznikl po přerušení všech zájmových kroužků, jako je tanec, dostáváme opravdu velké množství volného času, který musí informanti během opatření využít. Otázkou zůstává, jak lze využít takový čas, když opatření nedovolují převážnou většinu volnočasových aktivit.

Jelikož Martina omezení skrze tanec tvrdě zasáhla, využívá teď svůj volný čas zpravidla pro činnosti v pohodlí domova: *„Jsem doma, sleduju televizi, hraji videohry.“* Radek využívá svůj čas doma podobně: *„Jsem velký fanoušek filmů a seriálů,“* avšak mimo kinematografii uvádí i jiné záliby: *„Baví mě natáčet, takže jsem si k tomu koupil výbavu... S tím souvisí také střihání videí a postprodukce.“* Mirka přiznává, že čas doma tráví zpravidla na mobilním telefonu: *„Bohužel trávím spoustu času na telefonu na sociálních sítích.“*

Zásah opatření do tance je nejlépe pozorovatelný ve výpovědích Radka: *„Normálně se ale věnuji taky tanci, což teď není bohužel možné.“* Na otázku, co ho na tanci nejvíce baví, odpovídá: *„Tanec mě baví nejvíce proto, že mě sbližuje s lidmi. Kdyby byl tanec bez ostatních, tak se mu asi ani nevěnuju.“* Z těchto odpovědí je očividné, jak moc je tanec pro Radka důležitý. Aktuální nedostatek sociálních interakcí, které mu tanec pravidelně přinášel, je z rozhovoru patrný.

Je zřejmé, že opatření, která neumožňují informantům věnovat se tanci tak, jako dříve, mají neopomenutelný vliv na trávení volného času adolescentů. I když se bezpochyby všichni informanti snaží volný čas vyplnit efektivně, je jisté, že se v důsledku stereotypnosti aktuální doby a nedostatečnosti možností trávení volného času v důsledku opatření často uchylují k takovým domácím aktivitám, které mají, neodborně řečeno, zabavit život a zabít čas.



Obrázek 2: Schéma změn v důsledku opatření

Ovšem snaha neseďet doma a trávit čas například ve venkovních prostorech je u informantů zřejmá. „Snažím se chodit ven, snažím se udržovat kontakty s kamarády,“ tvrdí Mirka, která také uváděla přílišný čas, který tráví na sociálních sítích. Kristýna se snaží zdržovat venku aktivně, a co nejvíce s přáteli to jde: „Aktuálně jezdím na bruslích nebo na kole, když je teplo tak chodím plavat... snažím se obklopovat kamarády... Hlavně se snažím dělat cokoliv, abych nebyla na telefonu.“

V důsledku opatření, která během roků 2020 a 2021 platí na území České republiky, jsou adolescenti ochuzeni o možnost vykonávat takové aktivity, na které jsou zvyklí. Proto také tráví většinu svého času hlavně doma. Mezi domácími aktivitami převládá chatování přes sociální sítě, hraní her a sledování televize, avšak u adolescentů je zřejmá snaha využívat svoje volno aktivně, např. na nějaký sport, a to ať už doma, tak venku.

Závěrem této kategorie by bylo vhodné poukázat na fakt, že činnosti, které mohou informanti realizovat v aktuálně době, tedy při opatřeních, nejsou ani zdaleka tak kvalitní, jak by bylo potřeba. Při tomto tvrzení se opírám především o dělení funkcí volného času dle Opaschowského. Na základě kontextu jednotlivých výpovědí je totiž zřejmé, že většina aktivit postrádá funkce komunikace, participace, integrace a enkulturace, tedy především sociální aspekty a možnosti realizace ve společnosti.

### 7.3. Kategorie č. 3

#### Socializace adolescentů prostřednictvím tanečních večerů

Že můžeme tanec považovat za poměrně optimální volnočasovou aktivitu, už víme. Tanec sám o sobě je spojen s velikou rozmanitostí, neboť se vyznačuje jak pohybovou a sociální stránkou, tak jako zábava přinášející psychický odpočinek. Z první kategorie je mimo jiné patrné, že je přínosem i v oblasti rozvoje sociálních dovedností, což lze nejlépe zpozorovat při socializaci adolescentů v rámci tanečních akcí.

Jelikož se všichni naši informanti tanci věnují intenzivně, kde jinde by plody své práce z tréninků a workshopů zužitkovali, než na tanečních akcích. „*Navštěvuji různé plesy, závěrečné věnečky tanečních kurzů, když je možnost tak Prostory* (druh taneční akce v Prostějově). *Na nějaké diskotéky a zábavy nechodím,*“ zmiňuje se o okruhu tanečních akcí Martin. Stejně je na tom s tanečními akcemi i Monika: „*Navštěvuji pravidelně plesy a závěrečné věnečky, výjimečně i Prostory. Na diskotéky nechodím, tam jsem ještě ani nikdy nebyla.*“ Kristýna odpovídá podobně: „*Tak určitě závěrečné plesy, tedy ty maturitní. Dále závěrečné věnečky tanečních kurzů. No a obecně plesy všeho druhu. Občas navštívím i Prostory. Ráda chodím také do různých tanečních klubů, kde se tancuje například latina. Na klasické diskotéky vůbec nechodím.*“

Změnou oproti tomu jsou výpovědi Radka a Mirky, kteří navštěvuji i diskotéky. Radek se v otázce tanečních akcí vyjadřuje následovně: „*Přes podzim a zimu navštěvuji hlavně plesy a závěrečné věnečky tanečních kurzů. Občas chodím i na zábavy a diskotéky, ale to spíše v letních měsících. Celoročně pak navštěvuji Prostory – ty jsou prostě klasika, bez těch by to nešlo.*“ Mirka je na tom s akcemi obdobně: „*Určitě plesy, to je hodně velká kategorie. Samozřejmě taky Prostory, ty jsou taky fajn. A taky občas vesnické diskotéky, ale na těch se zase tak moc netančí.*“

Informanty na těchto akcích baví především tanec a společnost, ostatně tak, jak se dá očekávat. „*Podobně jako u tance, prostě přátelství a lidé. Co se týče diskoték, ty bývají o alkoholu, tam to jinak nejde. Plesy jsou zase hlavně o lidech a tanci. Prostory mě nejvíce baví proto, že je zde navíc možnost se naučit nějaký nový tanec, nebo si ho alespoň zdokonalit,*“ vyjadřuje rozsáhle ve své odpovědi Radek. Martin odpovídá podobně: „*Tak, hlavně ten tanec, že jo. Procvičování tance, program, zábava na akci. Dále určitě lidé. Možnost setkávat se s nimi, komunikovat s nimi, poznávat se s novými lidmi.*“ Monika vidí zábavu na akcích jasně a

jednoduše: „*Kromě toho, že se tam dá zatancovat, tak určitě, že se vidím s těmi lidmi, které mám ráda.*“

Jinak na tom není ani Mirka, která vyzdvihuje důležitost správné atmosféry na akci: „*Mě baví asi ta společnost nejvíce. Taky ta atmosféra, že se člověk může hezky obléct, zatančit si, sejít se s přáteli. Když je dobrá atmosféra, tak je dobrá akce.*“

Kristýna, podobně jako Radek, odpovídá velmi pestře a popisuje zábavu na jednotlivých akcích: „*Na plesech a věnečkách mě nejvíce baví sledovat ostatní lidi. Mám na mysli ten program, atmosféru, jak lidé tančí, jak jsou oblečení a tak... Co se týče těch tanečních klubů, tak mě baví ti domorodci, co mě naučí zase něco více ze salsy či cha-chi.*“

Je zřejmé, že každá taneční akce má vlastní unikátní okruh zábavy, kterou nabízí. Ať už co se týče intenzity návštěvnosti či oblíbenosti jednotlivých akcí, mezi nejnavštěvovanější patří jistojistě plesy, věnečky a Prostory, neboť je zmínili všichni informanti. Na základě výše uvedených informací je zřejmá nižší kvalita diskotéky jako společenské akce, neboť je spojována především s pitím alkoholu jakožto hlavní motivace. Tak či onak, na všech akcích dochází k interakci mezi adolescenty a tím k procesu socializace, která je v tomto věku klíčová pro sociální rozvoj jedince.

Právě se socializací přímo souvisí výchovný smysl, který tyto akce přinášejí. Monika má v otázce výchovné smyslu jasno: „*Někdo se třeba naučí, že nemá pít moc alkoholu. Důležitá je taky etika. Člověk se naučí, jak se má obléct a jak se má chovat v takové společnosti.*“

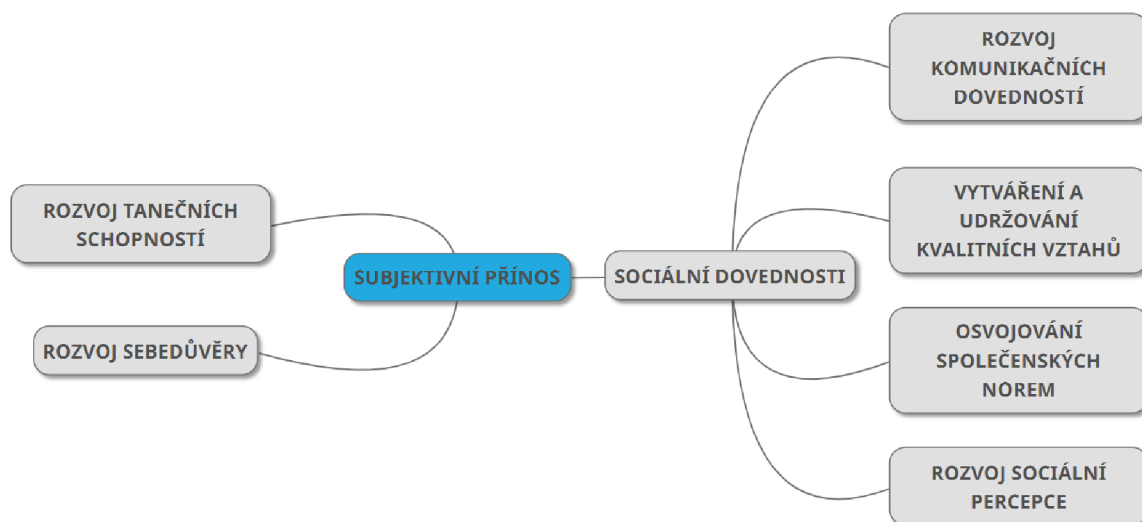
Radek má téměř identický názor: „*Člověk se seznámí s novými lidmi, komunikuje s nimi. Naučí se, jak se má ve společnosti chovat, což je například na plesech naprosto ideální prostředí na naučení se. I ten tanec člověka nějak usměřňuje.*“

Martin si zakládá především na slušném chování: „*Třeba na těch plesech jsou nějaká pravidla slušného chování, které by měl člověk dodržovat, takže i tohle se člověk naučí. Já osobně se snažím chovat slušně a nevyčínat z davu.*“

Etiku zmiňuje také Mirka: „*Například, že se člověk může začlenit do společnosti tím, že se naučí nějaký tanec. Možná také základy etiky, že si muž umí zavázat kravatu nebo vybrat správně padnoucí oblek.*“

Jediná Kristýna v tanečních akcích nespatřuje hlubší výchovný smysl: „*Přijde mi to spíše jako zábava, než že by mi to vyloženě něco dávalo. Na druhou stranu, někteří lidé jsou perfektní odstrašující případy.*“

Výchovné působení ovšem není jediný rozvoj, ke kterému prostřednictvím tanečních akcí dochází. Jak již bylo zmíněno v úvodu této kategorie, velmi výrazným aspektem je především rozvoj sociálních dovedností, mezi které spadají např. komunikační dovednosti či asertivita. To lze ostatně vidět i na výpovědích informantů, kteří sdílí své názory na otázku rozvoje prostřednictvím tanečních akcí. Oblasti, ve kterých se informanti rozvíjejí na základě své účasti na tanečních akcích, jsou dokresleny na obrázku č. 3. Patrný je především rozvoj sociálních dovedností, ale i rozvoj sebedůvěry či tanečních schopností.



Obrázek 3: Schéma subjektivního přínosu tanečních akcí u adolescentů

Martin přínos díky své účasti vidí jasně: „*Hlavně tanečně - naučím se něco nového. Rozvíjí mě to také v komunikaci s lidmi, ale i při jejich poznávání. Určitě i hudebně. Takové akce působí i výchovně. Ale má to podle mě na každého jiný dopad.*“

Radek odpovídá podobně: „*Rozvíjí mě to v chování, jak se mám ve společnosti chovat, bavit se s lidmi a tak, včetně vzájemných vztahů. Rozvíjí mě to tedy i fyzicky, mám díky tanci kondici.*“

Ani Monika se ve své výpovědi příliš neliší: „*Občas poznám nové lidi. Sem tam se naučím i nějaké nové tance, které neumím. Díky plesům se třeba ani tak nestydím, jako dříve.*“

Kristýna naše zjištění jen utvrzuje: „*Určitě tě rozvíjí jako tanečnicka, tím že tě učí zvládat stres a získávat sebedůvěru, když tančíš metr od někoho, koho třeba znáš. Rozvíjí to také tvoji schopnost komunikace s lidmi, protože na takovýchto akcích neustále potkáváš nové lidi.*“

Mirka odpovídá téměř identicky: „*Přijde mi, že na takovýchto akcích se z tebe stává extrovert, protože se snažíš více komunikovat s lidmi. Vycházíš ze své konformní zóny.*“

Nelze popřít, že je socializace v období dospívání, tedy adolescence, zcela zásadní pro budoucí život jedinců. Vyznačuje se zpravidla začleňováním jedince do společnosti, osvojováním si společenských norem a vzorců chování, ale také zlepšováním sociálních kompetencí. Již nyní je myslím více než zřejmé, že účast na výše zmiňovaných tanečních akcích, obzvláště na plesech, věnečcích a Prostorech, přináší všechny tyto aspekty socializace. To lze potvrdit také ostrým výrokem Radka: *„Celkově bych řekl, že lidé, kteří rádi chodí na plesy a Prostory nejsou tak problémoví, nejsou takoví grázlové.“*

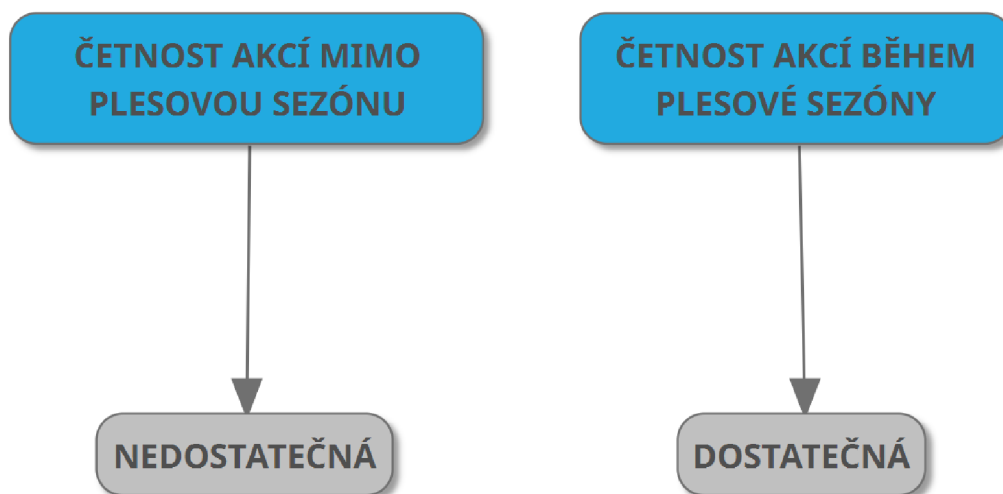
Účast na akcích je ovšem také otázkou smysluplnosti. Všichni informanti reagovali na otázku, zdali je účastnění se tanečních akcí smysluplným využitím volného času kladně, jejich odpovědi byly navíc téměř identické. Jak to vidí naši informanti, skvěle popisuje Monika: *„Pro lidi, kteří mají vztah k tanci, je to určitě smysluplné využití. Pro lidi, kteří ten vztah k tanci moc nemají, je to asi tak napůl, ale těžko říct. Jelikož je tam ale možnost vidět se s přáteli, pokecat si s nimi, tak je to určitě parádní místo pro smysluplné využití volného času. Pro všechny. Raději si zajdu na ples, než někde sedět celý večer v kavárně nebo hospodě.“*

Skutečnost, že se jedná o dobré místo pro scházení se s přáteli, je zde jistá. Současně se smysluplností všichni informanti odpovídají kladně i na otázku dobré lokace. To lze snadno vidět na odpovědi Radka: *„Je zde spousta přátel, se kterými se můžu bavit. Navíc je zde možnost poznat spoustu nových lidí. Ideální místo kam se jít bavit.“* Účast na těchto akcích je dle informantů opravdu ideálním místem, kde mohou trávit večery se svými přáteli smysluplně a zábavně.

Na základě dalších výpovědí nám ovšem vyvstává na povrch problematika tanečních akcí. Že se jedná o ideální místo, víme. Otázkou ale zůstává, zdali je množství těchto akcí během roku dostatečné. Pakliže totiž skončí plesová sezóna, jaké akce nám tu zůstávají? Na otázku, zdali je četnost tanečních akcí během roku dostatečná, odpovídají všichni informanti podobně, tedy jen s malými rozdíly.

Monika reaguje následovně: *„Jako chápu, že plesy jsou sezónní akce přes zimu, ale já mám plesy strašně ráda. Vždycky mě moc bavily. Takže by mohla být plesová sezóna nějak prodloužená. Když nejsou plesy, tak se nedá nikam moc jít, což je velká škoda. Prostory jsou fajn, ale vždycky když nějaký byl, tak jsem bohužel zrovna nemohla.“*

Obdobně reaguje na otázku i Martin: „Záleží na období. Většina akcí je hlavně v plesovém období, kdy jsou věnečky a plesy, takže během zimy. Klidně by jich mohlo být ale víc. Dobré jsou Prostory, protože bývají během celého roku, vždycky ob měsíc, ty jsou takové skvělé taneční obohacení. Škoda je, že od dubna, kdy končí plesy, do září, než začínají taneční kurzy, nejsou v podstatě žádné akce. Jedině Prostory.“



Obrázek 4: Schéma četnosti tanečních akcí během plesové sezóny a mimo ni

Mirka, která občas navštěvuje diskotéky: „Já si myslím, že by mohlo být více akcí mimo plesovou sezónu. Na druhou stranu, jelikož jsou ty Prostory a diskotéky během roku, tak si myslím, že toho je i docela dost. Ale ono neuškodí, když těch akcí bude víc, alespoň je z čeho vybírat.“

Kristýna má totožný názor: „Podle mě by toho mohlo být víc... Blbý je, že plesy jsou vždycky jenom přes zimu. Pak se to totiž odstříhne a není vůbec nic. Během roku potom je jen občas nějaký koncert, člověk si občas zajde do nějakého toho tanečního klubu, ale je to málo.“

Radkovi přes léto chybí plesy, ale nahrazuje je jinými akcemi: „Jako, přes plesovou sezónu je plesů dost. To jsou každý víkend 2 plesy, takže je vždycky kam jít. Fakt ale je, že přes léto mi to chybí. Ono, jak skončí plesová sezóna, tak zase chodím na diskotéky a Prostory, takže podle mě je těch akcí dostatek.“ Radek poté ovšem dodává: „Těch akcí je podle mě dostatek, ale těch Prostorů by mohlo být víc. Celkově jsem ale spokojený.“

Jak můžeme vidět, všechny odpovědi jsou velmi bohaté a originální. V jedné věci se ovšem shodují, a to v pohledu na akce, které se konají mimo plesovou sezónu. Pakliže vezmeme v potaz, že je plesová sezóna zhruba od začátku ledna po konec března, zbývá celých 9 měsíců, během kterých pociťují informanti nedostatek tanečních akcí. Touha po větším množství akcí



není tak výrazná u Radka a Mirky, kteří během roku občas navštěvují diskotéky. Zbýlí informanti by byli ovšem rádi, pokud by se podobných událostí konalo více. Zůstávají jim především jenom Prostory, které se konají pravidelně během celého roku.

Závěrem této kategorie je třeba říct několik tvrzení, která z výpovědí informantů jednoznačně vyplývají. Taneční večery jsou pro informanty velmi oblíbenou a vyhledávanou zábavou, která jim slouží především k seberealizaci v oblasti tance a k interakci se svými vrstevníky. V rámci jejich účasti dochází k velmi efektivní socializaci, která s sebou přináší celou řadu přínosů. Mezi ty hlavní můžeme uvést rozvoj sociálních dovedností, rozvoj tanečních schopností či plnění funkcí volného času. Dochází jistojistě také ke kvalitnímu rozvoji vlastní identity každého adolescenta, neboť, jak zmiňují informanti, musí vystupovat ze své konformní zóny, čímž získávají větší sebedůvěru. Informanti jsou mimo jiné přesvědčeni, že se jedná o smysluplné trávení volného času v dobré lokaci. Problém nastává při tendencích účasti mimo plesovou sezónu, jelikož je četnost tanečních akcí v ostatních měsících zpravidla nedostatečná.

Tak, jako se tanec jeví jako kvalitní a efektivní volnočasová aktivita, můžeme taneční večery nazvat jako kvalitní a efektivní společenské prostředí.

## 7.4. Kategorie č. 4

### Alkohol jako lákavé zpestření na tanečních akcích

Alkohol je v České republice velice rozšířenou a oblíbenou drogou. Čeští obyvatelé jej častokrát berou jako každodenní samozřejmost i přes fakt, že může způsobovat závažné zdravotní a socioekonomické problémy. S tím samozřejmě souvisí i zvýšená konzumace alkoholu u dětí a mladistvých, kteří se k alkoholu dostávají podstatně častěji než je např. evropský průměr.

Skutečnost, že je alkohol opravdu nejčastějším lákadlem adolescentů, můžeme potvrdit i následujícími výpověďmi informantů. Ti byli vyzváni, aby zmínili nějaká rizika, která jim hrozí na tanečních akcích. Ve svých odpovědích byli velice jednotní.



Obrázek 5: Schéma důsledků konzumace alkoholu na tanečních akcích

Martin si myslí, že je to především o lidech: „Podle mě záleží na tom, jak se tam ti lidé chovají. Pokud se tam někdo opije, a pak se chová nevhodně a jde s někým úmyslně do sporu a rvačky, tak je to špatný. Nebo se může stát, že si někdo vyčká a chce někomu úmyslně ublížit. Vždycky je to ale o lidech.“

Podobně je na tom i Radek, který pohotově odpovídá: „Napadá mě alkohol – když to někdo přežene a pak neví, co dělá. Můžeme se v důsledku toho s někým třeba pohádat, ukončit přátelství. Někdo po alkoholu nemá zábrany a chce vyvolávat rvačky. Někdo to třeba přežene s alkoholem a pak se pozvrací. Takže určitě i nějaké odsouzení od společnosti třeba.“

Monika je na tom se svou odpovědí obdobně: „Jako riziko mě asi napadá, když se někdo opije a pak se nedokáže ovládat. Můžou se třeba opilí chlapi poprat, a tak. Jinak, ty rizika jsou asi různá.“

Mirka zmiňuje alkohol jako jasné riziko: „*Alkohol sám o sobě je rizikem. Můžou se na mě jako holku lepit divní cápci (kluci), což není úplně příjemné.*“

Kristýna hledí především na opatrnost a jako riziko uvádí alkohol: „*Dále by si měl člověk uvědomit, kdy už má dost s alkoholem či touhou po pozornosti. Určitě jsou riziko takoví lidé, kteří se opijí, což většinou nedopadá dobře.*“

Z výše uvedených výpovědí je zřejmé, že si informanti dobře uvědomují, jak velkým rizikem je alkohol a jaká úskalí sebou přináší. Zajímavé jistě je, že všichni dotazovaní alkohol zmiňují jako hlavní riziko, a ve svých výpovědích jsou téměř identičtí.

Nutno také poukázat na fakt, že jediná Mirka a Radek kdy navštívili taneční akci typu diskotéky. Oba dva také ve svých výpovědích tvrdí, že se na diskotékách konzumuje větší množství alkoholu, než třeba na plesech či jiných tanečních akcích. „*Co se týče diskoték, ty bývají o alkoholu, tam to jinak nejde,*“ tvrdí Radek. Mirka vyjadřuje podobné názory: „*Na těch vesnických zábavách se víc pije, tak tam je to určitě horší. Tam se nedodrží slušné chování tak, jako třeba na plesu.*“ Pakliže vezmeme v potaz obě odpovědi, je více než zřejmé, že míra konzumace alkoholu na diskotéce je podstatně vyšší a kvalita a smysluplnost programu těchto akcí oproti plesům a tomu podobným tanečním večerům klesá.

Z informací uvedených v této kategorii jsou zřejmé následující závěry. Konzumace alkoholu je stále velkým problémem, neboť se vyskytuje v bezprostřední blízkosti adolescentů, kteří její pomyslné lákavosti často podléhají. Plesové prostředí, které by se dalo považovat za optimální společenskou lokaci pro socializaci adolescentů, se tak může snadno stát rizikovým prostředím plným nebezpečných nástrah. V důsledku zvýšené konzumace alkoholu na tanečních akcích vzniká celá řada různých rizik. Informanti si toto nebezpečí, které je s alkoholem spojeno, velmi dobře uvědomují. Je mimo jiné jisté, že míra konzumace alkoholu spolu s rizikovostí prostředí roste v závislosti na kvalitě taneční akce, neboť je zde také větší míra sociální kontroly.

Trend konzumace alkoholu v brzkém věku je ovšem stále příliš velký, a proto je nutné vést děti správným směrem a dbát na dostatečnou prevenci. Protože nepít je normální.

## 7.5. Diskuze

Primární motivací pro výběr tohoto téma byla především skutečnost, že jsem se dříve tanci pár let věnoval, a jsem přesvědčen o tom, že se jedná o zajímavou a přínosnou volnočasovou aktivitu. Hlavním záměrem bylo zjistit, jak tanec ovlivňuje život adolescentů a co jim do jejich života přináší. Výzkumný soubor byl vybírán na základě pravidelné účasti informantů v zájmovém útvaru se zaměřením na tanec, dotazování však současně museli navštěvovat taneční akce.

Pravdou je, že výběr kvalitativního výzkumu byl zprvopočátku velkým lákadlem, a to především z důvodu zkoumání určitého problému do hloubky. Toto nadšení velmi rychle přešlo do negativního postoje, neboť složitost přípravy výzkumu, jeho vyhodnocení a veškeré ostatní náležitosti zkomplikovaly celou situaci. Skeptické myšlenky ovšem rychle vystřídala radost a pochopení, jak prospěšný, a ve finále ani ne tak složitý může kvalitativní výzkum být. Polostrukturovaný rozhovor byl příjemnou metodou, jak zajistit dostatek kvalitních dat. Vypracování celé bakalářské práce zabralo spoustu času. Asi nejnáročnější bylo rozvrhnout si práci efektivně a postupně.

Na začátku jsem předpokládal, že tanec hraje velkou roli v životě adolescentů, ovlivňuje jejich volný čas, zprostředkovává jim mnohé zkušenosti a přináší nestereotypní zábavu. Na základě toho jsem vypracoval tento výzkum, který měl za cíl zajistit odpovědi na některé otázky. Stěžejní záležitostí pro mě byla otázka: Jak adolescenti vnímají tanec a co jim do jejich života přináší?

Velkým překvapením byla jednotnost adolescentů při určitých odpovědích, které lze vidět v kategorii č. 1. Právě na otázky vnímání tance se ve velké míře všichni shodovali, neboť tanec považovali za užitečnou a zábavnou aktivitu, která smysluplně naplňuje jejich volný čas a dělá je šťastnými. V otázce přínosu tance byly výpovědi sice velmi rozmanité, zase tak moc se od sebe ale nelišily. Za nejčtenější přínos můžeme jistě považovat kontakt s vrstevníky, který jim účastnění se tanečních tréninků a akcí bezprostředně zajišťuje. Tanec adolescentům ovšem přináší také pohybový rozvoj, psychický odpočinek a bohaté zkušenosti. Samozřejmě je také zábavou.

Při rozhovorech jsem se nemohl ubránit pocitu, že jsou jednotliví informanti poněkud deprimováni aktuálními opatřeními, neboť nemohou trávit volný čas tak, jak byli zvyklí před příchodem pandemie. Tento pocit se mi bohužel také potvrdil, což lze snadno vypožorovat z výpovědí v kategorii č. 2. Z této kategorie je zřejmé, jak se proměnil volný čas informantů a

jaké aktivity aktuálně nahrazují tanec. Výrazná je především snaha nesesedět doma a trávit volný čas aktivně. Kvalita těchto aktivit není ovšem dostatečná, neboť nesplňuje základní funkce volného času. Jak jsem již zmiňoval, nejvíce do očí bije právě deprivace, a to sociální, tedy nemožnost vídat se s přáteli.

Zajímavost zjištěných dat se objevila i u otázek ohledně tanečních večerů, neboť téměř přesně naplnila moje předpoklady. Z dat obsažených v kategorii č. 3 je patrné, jaký přínos má pro adolescenty účastnění se tanečních akcí. Zde se dalo očekávat, že kvalita plesů a Prostorů jakožto prostředí pro socializaci adolescentů bude podstatně kvalitnější, než např. vesnických diskoték. Tento předpoklad se také potvrdil, neboť dle jednotlivých výpovědí informantů, kteří se diskoték účastní, je zřejmé, jaká kvalita zde panuje. Zásadním zjištěním, které ovšem tato kategorie nabízí, je přínos tanečních večerů, které by se dalo považovat za nejhodnotnější zjištění tohoto výzkumu. Přínos, který taneční akce mají na socializaci adolescentů, je podle mě více než uspokojivý, jelikož zde dochází k intenzivnímu rozvoji sociálních dovedností jedinců. Ať už tedy mluvíme o rozvoji komunikačních dovedností, osvojování si společenských norem či budování a udržování vztahů, jsou tyto akce opravdu efektivním a poměrně nerizikovým prostředím, kde k socializaci může docházet. Na základě výše uvedených informací je podle mého názoru důležité podpořit adolescenty ve výběru správné taneční akce. Tím je myšleno vést je raději k plesům a tomu podobným akcím, než k diskotékám, neboť jsou zde podstatně větší rizika a kvalita socializace je zde výrazně nižší.

Další věc, která mě velice zajímala, byl pohled jednotlivých informantů na četnost tanečních akcí během celého roku. Při tvorbě této otázky jsem vycházel především z vlastní zkušenosti. Dle výpovědí informantů je jisté, že je počet akcí během plesové sezóny dostatečný, a oni tak mohou aktivně trávit svůj volný čas tancem se svými přáteli. Mimo plesovou sezónu je ovšem tanečních akcí značný nedostatek. Ti, jež uváděli, že navštěvují diskotéky, byli s počtem akcí během zbytku roku poměrně spokojeni. Pokud ovšem tuto problematiku zhodnotíme celkově, vychází nám, že tanečních akcí během roku není příliš. To je podle mě velká škoda, neboť tanec a taneční večery se jeví jako velice smysluplná aktivita nejen mně, ale především informantům.

Jednou z otázek, která mě výzkumem provázela, byla rizika, která mohou adolescenty na tanečních akcích ohrožovat. Na začátku jsem totiž předpokládal, že mě informanti obohatí celou škálou různých rizik. Informanti paradoxně zmínili pouze jedno riziko, které dokázali velice barvitě popsat - alkohol. To mě navedlo k vytvoření samostatné kategorie č. 4. Díky výpovědím je více než zřejmé, jak velké nebezpečí alkohol způsobuje a jaké důsledky přináší

jeho přílišná konzumace. Informanti si uvědomují problematiku alkoholu na tanečních akcích, zvýšenou konzumaci si také často spojují právě s diskotékami, kde, jak se zdá, je dostupnost alkoholu o poznání snazší. Jak jsem uváděl výše, je zřejmé, že kvalita diskoték je výrazně nižší, než kvalita jiných zmiňovaných akcí.

Na začátku mě zajímala celá řada výzkumných otázek, které se mi během výzkumu a následné analýzy dat zodpověděly. Adolescenti tráví svůj čas především tancem, pokud zrovna nejsou pandemická opatření. Tanec vnímají jako životní záležitost, který k nim patří a přináší jim radost a spoustu jiných přínosů. Využívat tuto aktivitu mohou prostřednictvím taneční večerů, které jsou pro ně především zábavou a možností trávit čas s přáteli. Vidí v nich smysluplnou aktivitu, která jim přináší celou řadu benefitů a rozvíjí jejich osobnost správným a kompetentním směrem. Taneční večery navštěvují pravidelně a doufají, že takovýchto akcí se bude konat dostatek během celého roku, neboť se zde chtějí pravidelně scházet se svými přáteli.

## ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se zaměřil na tanec a jeho roli ve volném čase a životě adolescentů. Cílem práce bylo především zjistit, jaký mají adolescenti vztah k tanci a co jim podle jejich názoru tanec přináší. Současně jsem chtěl zjistit, jaké taneční akce navštěvují, jak je tyto akce rozvíjí a zdali je takovýchto akcí během roku dostatek.

Tanec jakožto volnočasová aktivita se dle výpovědí informantů jeví jako velice prospěšná a zábavná zájmová činnost. Pravidelné tancování a účast na tanečních akcích zajišťuje adolescentům dostatek pohybové aktivity, sociálních kontaktů a zábavy, ale je také vhodným místem pro jejich socializaci, osvojování sociálních dovedností či budování identity. Z výpovědí jednotlivých informantů vyplynulo, jak zásadní a nenahraditelné místo zaujímá tanec v jejich životě. O to smutnější pro mě bylo zjištění, jak jsou informanti aktuálně deprimováni v důsledku pandemických opatření, neboť nemohou trávit čas tak, jak byli zvyklí. Deprivace byla pozorovatelná i v oblasti sociální. Zákaz účastnit se tanečních tréninků a akcí zapříčinila také nemožnost scházet se dostatečně se svými přáteli a vrstevníky. Tím je samozřejmě omezen také proces socializace, který je v tomto věku zcela zásadní, a který byl prostřednictvím těchto činností velmi efektivně naplňován. Další zjištění, které jsem poněkud očekával, se týkalo množství akcí během roku. Z výpovědí je patrné, že adolescenti jsou s množstvím akcí během plesové sezóny poměrně spokojeni, avšak během zbytku roku je dle jejich názoru těchto akcí nedostatek.

Vedlejším cílem pro mě bylo zjistit, co adolescentům hrozí na tanečních akcích dle nich samotných. Očekával jsem celou řadu všelijakých rizik, která se budou lišit. Naproti tomu jsem od informantů dostal zpravidla jen jeden příklad nebezpečí, na kterém se všichni shodli – alkohol. Ten všichni považovali jako bezprostřední riziko, neboť v jeho důsledku může dojít opravdu k ledasčemu. Toto ohrožení bylo nejvíce zaznamenáno v souvislosti s diskotékami, kde, jak tvrdí někteří informanti, je míra konzumace alkoholu podstatně vyšší než na plesech či jiných tanečních akcích. To ostatně i s jinými fakty dělá diskotéky méně kvalitním prostředím pro trávení času adolescentů.

Tato bakalářská práce by šla rozhodně rozvést a mohlo by se v ní pokračovat v práci magisterské. Bylo by dobré zaměřit se více na hloubku procesu socializace v rámci tanečních večerů. Potenciál spatřuji také v hlubším poznání skutečností, které vedou adolescenty ke zvýšené konzumaci alkoholu, neboť doufám, že se tento český trend sníží postupem let na minimum, k čemuž by tato práce mohla dopomoci. Výsledky této práce by mohly posloužit

jako inspirace pro všechny učitele a lektory tanečních kurzů a tanečních zájmových činností, neboť odrážejí kvalitní vztah mezi jedincem a tancem a poukazují na benefity, které tato volnočasová aktivita a účast na tanečních akcích přináší. Právě pochopení tohoto vztahu by mohlo dopomoci učitelům a lektorům tance k větší empatii k potřebám a zájmům svých žáků.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ADAMCOVÁ, Aneta a Hana ŠERÁKOVÁ. Taneční a pohybová výchova: společenský tanec: (náměty pro práci s žáky mladšího školního věku). Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7460-6.

ATKINSON, Rita L. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

ČECH, T. Sociální deviace – teorie, etiologie. E-learningový text. Nepublikováno, nedatováno.

DLOUHÝ, František. O historickém vývoji tance a jeho kulturním významě: český tanec národní [online]. V Praze: Fr. A. Urbánek, 1880. Dostupné z: <https://ndk.cz/>

DOLEJŠ, Martin. Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2642-6.

ERIKSON, Erik H. Dětství a společnost. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogika volného času. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.

KAVANOVÁ, Alica a Štefan CHUDÝ. Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2005. ISBN 80-7318-266-1.

KRÁLOVÁ, Lenka a Tomáš ČECH. Role tance a působení v irském tanečním souboru v životě člověka a při kultivaci jeho osobnosti. In Čech, T. (ed.) Výchova a volný čas 2. Brno: MSD, 2007. s. 85-90. ISBN 978-80-86633-97-8.

- KUBÁTOVÁ, Helena. Životní svět a sociální světy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2150-6.
- KULKA, Jiří. Psychologie umění. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7.
- MACEK, Petr. Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu [online]. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 8024713624. Dostupné z: <https://ndk.cz/>
- MIOVSKÝ, Michal. Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování [online]. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze ve vydavatelství Togga, 2012. ISBN 978-80-87258-89-7. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/694/25-slovník-web.pdf>
- MIOVSKÝ, Michal, Lenka SKÁCELOVÁ, Jana ZAPLETALOVÁ, et al. Prevence rizikového chování ve školství [online]. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-392-1. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/825/1-prevence-rizikoveho-chovani-nahled.pdf>
- MIŠOVIČ, Ján. Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor. Praha: Slon, 2019. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-285-2.
- NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.
- NĚMEC, Jiří. Možnosti a limity výchovy ve volném čase. In Čech, T. (ed.) Výchova a volný čas 2. Brno: MSD, 2007. s. 85-90. ISBN 978-80-86633-97-8.
- ODSTRČIL, Petr. Sportovní tanec: standardní tance: latinskoamerické tance. Praha: Grada, 2004. Sport (Grada). ISBN isbn80-247-0632-6.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník [online]. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9. Dostupné z: <https://ndk.cz/>
- VÁGNEROVÁ, Marie. Psychopatologie pro pomáhající profese. Vyd. 5. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Národní strategie 2019 – 2027 - Primární prevence rizikového chování dětí a mládeže.

Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/strategie-a-koncepce-ap-msmt>

Národní ústav pro vzdělávání - O prevenci rizikového chování.

Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani>

# PŘÍLOHY

Příloha č. 1

**Martin**

**Věk: 17 let**

## **Jak trávíš svůj volný čas?**

„Jsem doma, sleduju televizi, hraji videohry. Když nejsou žádná omezení (v důsledku Covidu-19), tak tancuji, chodím asistovat do tanečních kurzů, kde jsem téměř každý den pondělí až čtvrtek, nebo tancovat do ZUŠ. Dále také bruslení na kolečkových bruslích.“

## **Kolik volného času týdně v průměru máš?**

„Volný čas mám každý den po škole, pokud zrovna po mně rodiče něco nechtějí nebo nemám takové ty typické povinnosti. Volného času mám spoustu, využívám ho právě k těm činnostem, které jsem zmiňoval v předešlé otázce. Přes týden mám v průměru tak 6 hodin volného času denně. O víkendu jak kdy.“

## **Co je pro tebe nejlepší aktivita na fyzický odpočinek?**

„Když mám možnost, tak rozhodně videohry. Já ale fyzicky odpočívám i při bruslení a tanci. Obecně když se pohybuju, tak je to pro mě relax.“

## **Co je pro tebe nejlepší aktivita na psychický odpočinek?**

„Pokud si chci odpočinout po psychické stránce, tak rozhodně brusle a tancování. No ale vlastně i ty videohry jsou dobrý na vypnutí hlavy. Já těmito aktivitami odpočívám jak fyzicky, tak psychicky.“

## **Jak dlouho se tanci věnuješ?**

„Tanci se věnuji už 13 let. Takže od svých 4 let.“

## **Jakým tanečním stylům se věnuješ?**

„Věnuji se společenským tancům, jak latinskoamerickým, tak standardním. V rámci ZUŠ je to těžké říct, je to takový mix všeho možného. Dříve jsme se věnovali lidovým tancům s klavírním doprovodem, pak novodobé hudbě. Ale věnujeme se i contemporary, scénickému tanci, a tak.“

### **Co tě na tanci nejvíce baví?**

„Nejvíce mě na tanci baví samotný pohyb – fyzická aktivita. Také to, že je tanec propojen s hudbou. Dále bych mohl zmínit to potkávání se s lidmi, to je bezva, dá se u toho dobře popovídat a tak.“

### **Co ti podle tebe tanec přináší?**

„Tak určitě si myslím, že každý by se měl naučit tancovat, protože je to výborná zkušenost do života. Je to zábava, která se hodí všude, a to na jakýkoliv žánr. Je to navíc část mě, naplňuje mě to.“

### **Jak se cítíš, když tančíš?**

„Podle toho, o jaký tanec jde. Vždycky mě to ale baví a cítím nadšení. Někdy se stane, že jsem trochu našťvaný, když mi ten tanec nejde. Naopak když mi jde, tak si to hodně užívám a baví mě to. Cítím se u tance šťastný. Někdy tohle zase vůbec neřeším a prostě se u tance perfektně uklidním.“

### ***Jaké taneční akce navštěvuješ?***

„Navštěvuji různé plesy, závěrečné věnečky tanečních kurzů, když je možnost tak Prostory. Na nějaké diskotéky a zábavy nechodím.“

### ***Co tě na těchto akcích baví?***

„Tak, hlavně ten tanec, že jo. Procvičování tance, program, zábava na akci. Dále určitě lidé. Možnost setkávat se s nimi, komunikovat s nimi, poznávat se s novými lidmi.“

### ***Mají podle tebe takovéto taneční akce nějaký výchovný smysl?***

„Určitě. Ale podle mě záleží na organizátorovi té akce a vlastní vůli každého člověka, jak se tam chová. Třeba na těch plesech jsou nějaká pravidla slušného chování, které by měl člověk dodržovat, takže i tohle se člověk naučí. Já osobně se snažím chovat slušně a nevyčínat z davu.“

### ***Jak tě účast na takovýchto akcích rozvíjí?***

„Hlavně tanečně - naučím se něco nového. Rozvíjí mě to také v komunikaci s lidmi, ale i při jejich poznávání. Určitě i hudebně. Takové akce působí i výchovně. Ale má to podle mě na každého jiný dopad.“

***Jsou podle tebe taneční akce dobré místo pro scházení se s přáteli?***

„Stoprocentně. Je to zábava, pohyb, každý se od někoho něco přiučí, komunikujeme, zjišťujeme co je nového od přátel, a tak.“

***Je četnost takovýchto tanečních akcí dostatečná?***

„Záleží na období. Většina akcí je hlavně v plesovém období, kdy jsou věnečky a plesy, takže během zimy. Klidně by jich mohlo být ale víc. Dobré jsou „Prostory“, protože bývají během celého roku, vždycky ob měsíc, ty jsou takové skvělé taneční obohacení. Škoda je, že od dubna, kdy končí plesy, do září, než začínají taneční kurzy, nejsou v podstatě žádné akce. Jedině Prostory.“

***Byl/a bys pro, aby se takovýchto akcí konalo více?***

„No určitě. Já jsem pro. Jsou hlavně přes plesovou sezónu, zbytek roku je jich ale fakt málo. Já se jich účastním, co to jen jde, takže bych byl rád za jakékoliv další taneční akce.“

***Je podle tebe účastnění se tanečních akcí smysluplné využití volného času?***

„Ano, za mě rozhodně ano. Já se jich rád účastním, a rád se jich budu účastnit nadále.“

***Myslíš, že ti hrozí nějaká rizika na tanečních akcích?***

„Podle mě záleží na tom, jak se tam ti lidé chovají. Pokud se tam někdo opije, a pak se chová nevhodně a jde s někým úmyslně do sporu a rvačky, tak je to špatný. Nebo se může stát, že si někdo vyčká a chce někomu úmyslně ublížit. Vždycky je to ale o lidech.“

**Radek**

**Věk: 17 let**

**Jak trávíš svůj volný čas?**

„Aktuálně chodím na různé túry a procházky, hlavně s přítelkyní. Baví mě natáčet, takže jsem si k tomu koupil výbavu, a teď chodím například ven a natáčím všechno možné. S tím souvisí i střihání videí a postprodukce, které se věnuji. Jsem velký fanoušek filmů a seriálů. Normálně se ale věnuji taky tanci, což teď není bohužel možné.“

**Kolik volného času týdně v průměru máš?**

„Volného času mám spoustu. V běžný školní den okolo 4-6ti hodin denně. Jelikož dojíždím do školy do Olomouce, mám volno hlavně později odpoledne a večer. O víkendu mám volno. Udělám maximálně domácí práce, které zaberou tak 2 hodiny, a zbytek mám pro sebe.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na fyzický odpočinek?**

„Jdu za kamarády na Discord a povídáme si, řešíme různé věci, a tak. Nebo si lehnu a pustím si film nebo seriál. Nebo si dám dobrý jídlo.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na psychický odpočinek?**

„Píšu. Většinou píšu různé příběhy či náměty. Dobrý odpočinek na psychiku jsou také mí přátelé, když si s nimi můžu pokecat. A určitě bych měl zmínit i tanec, protože při tom se člověk perfektně uvolní. U toho tance je to hlavně o tom kontaktu s druhým pohlavím a o tom pohybu. Těším se vždycky na páteční trénink v ZUŠ.“

**Jak dlouho se tanci věnuješ?**

„Od 6ti let. Takže už 11 let - a stále mě to baví.“

**Jakým tanečním stylům se věnuješ?**

„Tak asi ty společenské tance, jak latinu, tak standard. Dále lidové tance, scénický tanec, některé jazzové tance, jako je charleston nebo swing. Děláme třeba i taneční improvizaci, ale nevím, jestli to spadá mezi taneční styly.“

### **Co tě na tanci nejvíce baví?**

„Přátelství a komunita. Tanec mě nejvíce baví proto, že mě sblíží s lidmi. Kdyby to bylo bez ostatních, tak se mu asi ani nevěnuju. Tanec mi přinesl hlavně kamarády, a to je pro mě zásadní. Ale samozřejmě mě baví také ten pohyb a ten dobrý pocit z tance.“

### **Co ti podle tebe tanec přináší?**

„Tak opět musím říct to přátelství. To je pro mě hlavní věc, co mi tanec přináší. A taky mi třeba rozvíjí komunikaci. Po fyzické stránce mi dává prostě pohyb – jsem v kondici a houževnatý, což je super.“

### **Jak se cítíš, když tančíš?**

„Cítím se šťastně a vesele. Je to mix pozitivních nálad a uvolněnosti. Cítím se ale občas i egoisticky – když třeba máme vystoupení nebo předtančení na plese, a všichni na nás koukají a pak říkají, jak jsme byli dobří a tak. Ten obdiv mi dělá skvělé pocity, ale to je asi řekl bych normální.“

### **Jaké taneční akce navštěvuješ?**

„Přes podzim a zimu navštěvuji hlavně plesy a závěrečné věnečky tanečních kurzů. Občas chodím i na zábavy a diskotéky, ale to spíše v letních měsících. Celoročně pak navštěvuji Prostory – ty jsou prostě klasika, bez těch by to nešlo.“

### **Co tě na těchto akcích baví?**

„Podobně jako u tance, prostě přátelství a lidé. Co se týče diskoték, ty bývají o alkoholu, tam to jinak nejde. Plesy jsou zase hlavně o lidech a tanci. „Prostory“ mě nejvíce baví proto, že je zde navíc možnost se naučit nějaký nový tanec, nebo si ho alespoň zdokonalit.“

### **Mají podle tebe takovéto taneční akce nějaký výchovný smysl?**

„Určitě mají. Člověk se seznámí s novými lidmi, komunikuje s nimi. Naučí se, jak se má ve společnosti chovat, což je například na plesech naprosto ideální prostředí na naučení se. I ten tanec člověka nějak usměrňuje. Celkově bych řekl, že lidé, kteří rádi chodí na plesy a „Prostory“ nejsou tak problémoví, nejsou takoví grázlové.“

### **Jak tě účast na takovýchto akcích rozvíjí?**

„Rozvíjí mě to v chování, jak se mám ve společnosti chovat, bavit se s lidmi a tak, včetně vzájemných vztahů. Rozvíjí mě to tedy i fyzicky, mám díky tanci kondici.“



### **Jsou podle tebe taneční akce dobré místo pro scházení se s přáteli?**

„Určitě ano. Je zde spousta přátel, se kterými se můžu bavit. Navíc je zde možnost poznat spoustu nových lidí. Ideální místo kam se jít bavit.“

### **Je četnost takovýchto tanečních akcí dostatečná?**

„Já si myslím, že jo. Jako, přes plesovou sezónu je plesů dost. To jsou každý víkend 2 plesy, takže je vždycky kam jít. Fakt ale je, že přes léto mi to chybí. Ono, jak skončí plesová sezóna, tak zase chodím na diskotéky a Prostory, takže podle mě je těch akcí dostatek.“

### **Byl/a bys pro, aby se takovýchto akcí konalo více?**

„Těch akcí je podle mě dostatek, ale těch Prostorů by mohlo být víc. Celkově jsem ale spokojený.“

### **Je podle tebe účastnění se tanečních akcí smysluplné využití volného času?**

„Ano. Je to určitě lepší místo, než se scházet někde “na ulici“. Já se na těchto akcích hlavně cítím svůj. Je tam ta společnost, kterou vyhledávám, a tanec, který mám rád.“

### **Myslíš, že ti hrozí nějaká rizika na tanečních akcích?**

„Napadá mě alkohol – když to někdo přežene a pak neví, co dělá. Můžeme se v důsledku toho s někým třeba pohádat, ukončit přátelství. Někdo po alkoholu nemá zábrany a chce vyvolávat rvačky. Někdo to třeba přežene s alkoholem a pak se pozvrací. Takže určitě i nějaké odsouzení od společnosti třeba.“

**Monika**

**Věk: 16 let**

**Jak trávíš svůj volný čas?**

„Většinou hned po škole chodívám na tréninky roztleskávaček, které mám 3x týdně po 2 hodinách, aktuálně náš soubor trénuju. Ráda cvičím a čtu knížky, trávím čas s přáteli a rodinou.“

**Kolik volného času týdně v průměru máš?**

„Denně zhruba 3 hodiny. V průměru za týden zhruba 17 hodin. Přes víkend mám volného času více, to je za sobotu a neděli zhruba tak 10 hodin.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na fyzický odpočinek?**

„Rozhodně se jít projít na čerstvý vzduch. Žádná náročná túra, čistě jednoduchá procházka s nějakým kamarádem.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na psychický odpočinek?**

„Rozhodně tancování. To je pro mě nejlepší způsob, jak se uvolnit. Anebo taky poslouchám písničky, to mi taky pomáhá.“

**Jak dlouho se tanci věnuješ?**

„Tanci se věnuji už 11 let, takzvaně od 5ti.“

**Jakým tanečním stylům se věnuješ?**

„Když jsem byla mladší, tak jsem tancovala závodně disco dance a hiphop. Pak jsem tancovala v ZUŠ, tam jsme měli celou řadu různých tanečních stylů, ale hlavně klasický tanec – balet. Teď se poslední 2 roky věnuji roztleskávačkám, neboli cheerleadingu.“

**Co tě na tanci nejvíce baví?**

„Všechno. Jelikož tancuju od malička, tak je to v podstatě mou součástí. Nedokážu si život bez tance představit. Jsem díky němu v kontaktu s kamarádkami, a perfektně si u něj odpočinu. Navíc trénuju děti, které miluju. Takže i to mě na tom baví.“

### **Co ti podle tebe tanec přináší?**

„Chut' do života. Dokážu si u něj vyčistit perfektně hlavu. Přináší mi zkušenosti. Je to prostě zábavná část mého života.“

### **Jak se cítíš, když tančíš?**

„Jsem šťastná. Nepotřebuju u toho ani přemýšlet nebo nějak zapojovat hlavu. Hudba prostě vede moje tělo. Poslouchám hudbu a do toho tancuju. Nevím, jak to jinak popsat, prostě mě to naplňuje.“

### **Jaké taneční akce navštěvuješ?**

„Navštěvuji pravidelně plesy a závěrečné věnečky, výjimečně i Prostory. Na diskotéky nechodím, tam jsem ještě ani nikdy nebyla.“

### **Co tě na těchto akcích baví?**

„Kromě toho, že se tam dá zatancovat, tak určitě, že se vidím s těmi lidmi, které mám ráda. Je to prostě akce, nesedím doma na zadku a dělám něco pořádného.“

### **Mají podle tebe takovéto taneční akce nějaký výchovný smysl?**

„Řekla bych, že jo. Někdo se třeba naučí, že nemá pít moc alkoholu. Důležitá je taky etika. Člověk se naučí, jak se má obléct a jak se má chovat v takové společnosti.“

### **Jak tě účast na takovýchto akcích rozvíjí?**

„Občas poznám nové lidi. Sem tam se naučím i nějaké nové tance, které neumím. Díky plesům se třeba ani tak nestydím, jako dříve.“

### **Jsou podle tebe taneční akce dobré místo pro scházení se s přáteli?**

„S těmi, co rádi tancují nebo se alespoň umějí chovat slušně, určitě ano. Člověk si tam dobře popovídá a pořádně si zatancuje.“

### **Je četnost takovýchto tanečních akcí dostatečná?**

„Podle mě ne. Jako chápu, že plesy jsou sezónní akce přes zimu, ale já mám plesy strašně ráda. Vždycky mě moc bavily. Takže by mohla být plesová sezóna nějak prodloužená. Když nejsou plesy, tak se nedá nikam moc jít, což je velká škoda. Prostory jsou fajn, ale vždycky když nějaký byl, tak jsem bohužel zrovna nemohla.“

### **Byl/a bys pro, aby se takovýchto akcí konalo více?**

„Určitě. Hlavně přes rok, když nejsou plesy.“

### **Je podle tebe účastnění se tanečních akcí smysluplné využití volného času?**

„Pro lidi, kteří mají vztah k tanci, je to určitě smysluplné využití. Pro lidi, kteří ten vztah k tanci moc nemají, je to asi tak napůl, ale těžko říct. Jelikož je tam ale možnost vidět se s přáteli, pokecat si s nimi, tak je to určitě parádní místo pro smysluplné využití volného času. Pro všechny. Raději si zajdu na ples, než někde sedět celý večer v kavárně nebo hospodě.“

### **Myslíš, že ti hrozí nějaká rizika na tanečních akcích?**

„Jako riziko mě asi napadá, když se někdo opije a pak se nedokáže ovládat. Můžou se třeba opilí chlapi poprat, a tak. Jinak, ty rizika jsou asi různá.“

**Kristýna**

**Věk: 18 let**

**Jak trávíš svůj volný čas?**

„Svůj volný čas trávím hodně aktivně. Ráda chodím do posilovny, jezdím na bruslích nebo na kole, když je teplo tak chodím plavat, pravidelně tancuji v ZUŠ. Jsem hodně společenská, takže se snažím obklopovat kamarády. Ráda také chodím ven se psy na dlouhé procházky. Hlavně se snažím dělat cokoli, abych nebyla na telefonu.“

**Kolik volného času týdně v průměru máš?**

„No, každý den mám zhruba tak 4 hodiny volného času. Ale je to jak kdy. Někdy mám 6 hodin, někdy 2 hodiny. Víkendy mám většinou volné celé.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na fyzický odpočinek?**

„Když jsem fyzicky unavená, tak se většinou protahuji. Pustím si nějakou relaxační hudbu a snažím se si protáhnout svaly, protože často trpím právě na bolesti svalů, takže s tímto způsobem uvolňuji. Snažím se tedy zlepšovat si rozsahy a tak.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na psychický odpočinek?**

„Když jsem psychicky unavená, tak si buď zatančím – pustím si v obýváku písničky a „jedu“, nebo vezmu psa a jdu se s ním kdekoli projít. To je asi nejlepší na pročištění myšlenek.“

**Jak dlouho se tanci věnuješ?**

„Tancovat jsem začala ve 13ti. Takže tančím už 5 let.“

**Jakým tanečním stylům se věnuješ?**

„Za tu dobu co tancuji, jsem se doposud věnovala jazzu, muzikálovému tanci a také výrazovému tanci, neboli scénickému. To jsou styly ze ZUŠ. Dále se věnuji společenským tancům, obzvláště latině.“

**Co tě na tanci nejvíce baví?**

„Nejvíce mě baví, že můžu být sama sebou, že se můžu vyjádřit prostřednictvím toho tance. Dávám do něj svůj osobní náboj, svoji energii, a pokaždé to vypadá jinak.“

### **Co ti podle tebe tanec přináší?**

„Svobodu, uvolnění, potěšení. Uvolním se od stresu a díky tanci zmizí. Mám radost, když si můžu zatančit.“

### **Jak se cítíš, když tančíš?**

„Když tančím, tak jsem hrozně moc šťastná, protože se cítím svobodně a spokojeně. To souvisí i s tím, co mi ten tanec přináší – prostě uvolnění.“

### **Jaké taneční akce navštěvuješ?**

„Tak určitě závěrečné plesy, tedy ty maturitní. Dále závěrečné věnečky tanečních kurzů. No a obecně plesy všeho druhu. Občas navštívím i Prostory. Ráda chodím také do různých tanečních klubů, kde se tancuje například latina. Na klasické diskotéky vůbec nechodím.“

### **Co tě na těchto akcích baví?**

„Na plesech a věnečkách mě nejvíce baví sledovat ostatní lidi. Mám na mysli ten program, atmosféru, jak lidé tančí, jak jsou oblečení a tak. Také se mi líbí, když už je ples v té druhé polovině programu, a už se třeba jenom tančí jeden tanec za druhým. To mě baví asi nejvíce. Co se týče těch tanečních klubů, tak mě baví ti domorodci, co mě naučí zase něco více ze salsy či cha-chi.“

### **Mají podle tebe takovéto taneční akce nějaký výchovný smysl?**

„Přijde mi to spíše jako zábava, než že by mi to vyloženě něco dávalo. Na druhou stranu, někteří lidé jsou perfektní odstrašující případy.“

### **Jak tě účast na takovýchto akcích rozvíjí?**

„Určitě tě rozvíjí jako tanečnicka, tím že tě učí zvládat stres a získávat sebedůvěru, když tančíš metr od někoho, koho třeba znáš. Rozvíjí to také tvoji schopnost komunikace s lidmi, protože na takovýchto akcích neustále potkáváš nové lidi.“

### **Jsou podle tebe taneční akce dobré místo pro scházení se s přáteli?**

„Určitě ano. Podle mě se při tanci lidé nejlépe poznají. Poznají svou osobnost, charakter. Je to prostě takové místo, kde si člověk užije super zábavu a zároveň se může poznávat a tak.“

### **Je četnost takovýchto tanečních akcí dostatečná?**

„Podle mě by toho mohlo být víc. Třeba co se týče těch plesů, tak bych chtěla, aby jich bylo ještě víc. Sice bývají přes plesovou sezónu každý víkend, ale občas jsou to takové plesy,

které mi úplně nevyhovují nebo na ně nejsou k sehnání lístky. Blbý je, že plesy jsou vždycky jenom přes zimu. Pak se to totiž odstříhne a není vůbec nic. Během roku potom je jen občas nějaký koncert, člověk si občas zajde do nějakého toho tanečního klubu, ale je to málo. Je škoda, že se v KAS (Kulturní a společenské centrum) nekonají během roku nějaké taneční akce.“

***Byl/a bys pro, aby se takovýchto akcí konalo více?***

„Sto procentně ano.“

***Je podle tebe účastnění se tanečních akcí smysluplné využití volného času?***

„Pokud tam jde člověk s cílem zatančit si a strávit tam nějaký čas s kamarády, tak určitě ano. Pokud tam jde jenom pít alkohol na bar nebo sedět s telefonem v ruce a dělat si fotky na instagram, že tam byl, tak určitě ne.“

***Myslíš, že ti hrozí nějaká rizika na tanečních akcích?***

„Člověk by si měl určitě dávat pozor na svoje věci, na sebe a na svoje přátele. Dávat si jednoduše bacha na určité lidi, kteří dokážou takovou akci udělat velmi nekonformní. Dále by si měl člověk uvědomit, kdy už má dost s alkoholem či touhou po pozornosti. Určitě jsou riziko taková lidé, kteří se opijí, což většinou nedopadá dobře. Určitě je riziko se také sama vracet domů z takové akce v nočních hodinách.“

**Mirka**

**Věk: 17 let**

**Jak trávíš svůj volný čas?**

„Snažím se chodit ven, snažím se udržovat kontakty s kamarády. Chodím hodně na procházky a čtu si. Běžně také chodím do ZUŠ do tanečního kroužku a dělám jógu. A jinak dělám takový ty běžný činnosti, co dělají lidé v mém věku. Bohužel taky trávím spoustu času na sociálních sítích.“

**Kolik volného času týdně v průměru máš?**

„Podle mě mám celkem hodně volného času. Během týdne je to mezi 4 a 6 hodinami. Víkend mám prakticky celý volný.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na fyzický odpočinek?**

„Když si potřebuju fyzicky odpočinout, tak se strašně ráda protahuji a dělám jógu. Tím si úplně nejlépe odpočinu.“

**Co je pro tebe nejlepší aktivita na psychický odpočinek?**

„Jóga nebo meditace, tak odpočívám pravidelně. Ale pomáhá mi i spánek nebo sociální sítě.“

**Jak dlouho se tanci věnuješ?**

„Do ZUŠ jsem začala chodit, když mi bylo 5 nebo 6. Takže už je to zhruba 11 až 12 let.“

**Jakým tanečním stylům se věnuješ?**

„V ZUŠ je super, že jsme se za celou dobu věnovali celé řadě tanců a každý si mohl vybrat to, co ho bavilo nejvíce. Já se věnuji především moderně, klasickému tanci a contemporary. Ale zmínit bych měla také latinskoamerické a standardní tance, tedy běžné společenské tance.“



### **Co tě na tanci nejvíce baví?**

„Nejvíce mě baví sledovat ten pokrok. Když ti člověk ukáže něco nového, nějaké nové kroky, které ti nejdou, ale postupem času se to začne zlepšovat. Potom když vidíš, že to celá skupina tančí perfektně, tak máš super pocit. To mě fakt baví nejvíc.“

### **Co ti podle tebe tanec přináší?**

„Přijde mi, že se mi zlepšuje hlavně pohybová paměť za ty roky. Pak mnohem rychleji zvládám naučení se nových kroků. Rozvívám si koncentraci a soustředěnost na více věcí zároveň.“

### **Jak se cítíš, když tančíš?**

„Když vystupuji, tak pod stresem, aby se to povedlo. Zároveň se ale cítím volně a spokojeně. Když tancuju s někým, tak je to sranda a zábava.“

### ***Jaké taneční akce navštěvuješ?***

„Určitě plesy, to je hodně velká kategorie. Samozřejmě taky Prostory, ty jsou taky fajn. Byla jsem na spoustě workshopech. A taky občas vesnické diskotéky, ale na těch se zase tak moc netančí.“

### ***Co tě na těchto akcích baví?***

„Mě baví asi ta společnost nejvíce. Taky ta atmosféra, že se člověk může hezky obléct, zatančit si, sejít se s přáteli. Když je dobrá atmosféra, tak je dobrá akce.“

### ***Mají podle tebe takovéto taneční akce nějaký výchovný smysl?***

„Například, že se člověk může začlenit do společnosti tím, že se naučí nějaký tanec. Možná také základy etiky, že si muž umí zavázat kravatu nebo vybrat správně padnoucí oblek.“

### ***Jak tě účast na takovýchto akcích rozvíjí?***

„Přijde mi, že na takovýchto akcích se z tebe stává extrovert, protože se snažíš více komunikovat s lidmi. Vycházíš ze své konformní zóny.“

### ***Jsou podle tebe taneční akce dobré místo pro scházení se s přáteli?***

„Určitě. I když člověk neumí tančit, tak je to suprové místo“

***Je četnost takovýchto tanečních akcí dostatečná?***

„Já si myslím, že by mohlo být více akcí mimo plesovou sezónu. Na druhou stranu, jelikož jsou ty Prostory a diskotéky během roku, tak si myslím, že toho je i docela dost. Ale ono neuškodí, když těch akcí bude víc, alespoň je z čeho vybírat.“

***Byl/a bys pro, aby se takovýchto akcí konalo více?***

„Jak jsem již zmiňovala, určitě bych se tomu nebránila.“

***Je podle tebe účastnění se tanečních akcí smysluplné využití volného času?***

„Rozhodně ano. Už jen z těch mých předešlých odpovědí musí být jasné, že je to super místo pro trávení času s kamarády ve společnosti.“

***Myslíš, že ti hrozí nějaká rizika na tanečních akcích?***

„Nějaká rizika mi asi hrozí, ale věřím, že když je tam spousta lidí, tak by se mě nějak snažili zachránit. Alkohol sám o sobě je rizikem. Můžou se na mě jako holku lepit divní cápci (kluci), což není úplně příjemné. Na těch vesnických zábavách se víc pije, tak tam je to určitě horší. Tam se nedodrží slušné chování tak, jako třeba na plese.“