

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra Antropologie a Zdravovědy

Klára Maderová

3. ročník

Obor: Anglický jazyk a výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

**VLIV PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY NA ROZVOJ A POSILOVÁNÍ
SEBEVĚDOMÍ V DOROSTOVÉM VĚKU**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.

Olomouc, 2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne 30. 3. 2018

.....

Podpis

Poděkování:

Tímto bych chtěla poděkovat RNDr. Kristíně Tománkové Ph.D. za čas věnovaný konzultacím ohledně této práce a její odborné vedení.

Obsah

ÚVOD.....	6
Cíle a úkoly práce	7
1 DOROSTOVÝ VĚK, ADOLESCENCE	8
1.1 Procesy a změny v adolescenci	8
1.1.1 Rozdělení období adolescence.....	8
1.1.2 Subkultura mládeže.....	9
1.2 Vývojové změny v adolescenci.....	10
1.2.1 Tělesné proměny.....	10
1.2.2 Kognitivní vývoj	11
1.2.3 Emocionalita.....	13
1.2.4 Vztahy.....	15
1.2.5 Vztahy v rodině	15
1.2.6 Vztahy s vrstevníky.....	16
1.2.7 Vztah k učitelům.....	17
1.2.8 Vývoj identity a osobnosti.....	17
1.3 Vliv pohybové aktivity na sebepojetí	18
2 SEBEVĚDOMÍ A IDENTITA.....	18
2.1 Identita.....	18
2.2 Sebevědomí.....	19
2.2.1 Vývoj sebevědomí v dospívání	20
2.2.2 Vývoj sebevědomí v adolescenci.....	20
2.2.3 Vnitřní vlivy působící na sebevědomí.....	21
2.2.4 Vnější vlivy působící na sebevědomí.....	22
2.2.5 Důsledky nízkého sebevědomí, komplex méněcennosti	23
3 POHYBOVÁ AKTIVITA A TANEC	24
3.1 Pohybová aktivita.....	24
3.1.1 Výhody pravidelné pohybové aktivity.....	25
3.1.2 Intenzita pohybové aktivity.....	26
3.2 Tanec.....	26
3.2.1 Role trenéra.....	27
3.2.2 Motivace.....	27
4 PRAKTICKÁ ČÁST	29
4.1 Metodika práce	29
4.2 Výsledky výzkumu	30

4.2.1	Vliv pravidelné pohybové aktivity- tance na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku.....	31
4.2.2	Vliv rodiny	34
4.2.3	Taneční kolektiv a působení trenéra.....	35
4.2.4	Školní kolektiv a vrstevníci	36
4.3	Celkové vyhodnocení dotazníku	37
	Diskuze	37
	Závěr.....	38
	Souhrn	39
	Summary	40
	Referenční seznam.....	41
	Seznam grafů.....	43
	Seznam příloh.....	44
	Přílohy	45

ÚVOD

Vývoj jedince a vliv různých faktorů na jeho sebevědomí je stále aktuálním tématem. Tato práce je zaměřena na vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí jedinců v dorostovém věku. Práce je koncipována do dvou částí a v teoretické části popisuje problematiku dospívání a rozvoje sebevědomí. Dále je teoretická část věnována pravidelné pohybové aktivitě a tanci. Druhá část práce je soustředěna na výzkum vlivu pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí jedinců v dorostovém věku.

U jedinců v dorostovém věku probíhá mnoho změn jak fyzických, tak i psychických. Mění se to, jak vnímají sami sebe i okolí a potýkají se s jinými problémy než dříve. Pro jedince je nyní mimo jiné důležité začlenit se a patřit do nějaké skupiny. Jak již bylo zmíněno, tato práce je zaměřena na vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí jedinců v dorostovém věku. Obecný pojem pohybové aktivity je v této práci zaměřen na specifickou pohybovou aktivitu- tanec. Právě tanec je aktivita, která mimo jiné nabízí prostor k seberealizaci a také kolektiv tanečnicků- tedy skupinu vrstevníků se stejným zájmem. Tato skupina poskytuje jedinci to, co je pro něj v tomto věku důležité a napomáhá vymanit se na chvíli z velmi často navštěvovaného kolektivu spolužáků. Pokud dospívajícího aktivita skutečně zajímá a baví, má možnost se v ní postupně rozvíjet a získávat nové zkušenosti.

Pravidelná pohybová aktivita- tanec má kladný vliv na zdraví jedince, jeho fyzickou kondici, ale i sebevědomí. Tento fakt ovšem ovlivňují také jiné faktory, jako je například kolektiv tanečnicků, podpora ze strany rodiny nebo trenér. Všechny tyto faktory působí na jedince a mohou vliv této aktivity na jeho sebevědomí nějakým způsobem ovlivnit. Této problematice je pak věnována praktická část práce.

Cíle a úkoly práce

Cíle práce

Hlavním cílem této bakalářské práce je seznámit se s problematikou změn u jedinců v dorostovém věku, rozvoje jejich sebevědomí a hlavně s problematikou působení pravidelné pohybové aktivity- tance na rozvoj a posilování jejich sebevědomí. V rámci teoretické části je cílem popsat zejména psychický vývoj jedince, popsat vztahy k určitým skupinám v jeho okolí a vývoj jeho sebevědomí v daném věkovém období. Mezi další cíle práce patří charakteristika pojmů Pravidelná pohybová aktivita a Tanec a jejich vliv na jedince.

Úkoly práce

Celkovým úkolem práce je rozšířit teorii této problematiky a zaměřit se na konkrétnější pohybovou aktivitu, tedy na vliv specifické pohybové aktivity- tance na rozvoj a posilování sebevědomí jedinců v dorostovém věku na základě výzkumu v praktické části práce.

Hypotéza

Pravidelná pohybová aktivita má pozitivní vliv na rozvoj na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku.

1 DOROSTOVÝ VĚK, ADOLESCENCE

Označení dorost či dospívající je v českém jazyce volnou záměnou za termín Adolescence. (Macek, 1999). Tento termín pochází z latinského slova adolescere, což znamená dospívat, dorůstat. Toto slovo bylo poprvé použito v 15. století jako označení určitého období života člověka. (Muuss, 1989).

V tomto období se rozvíjí nová etapa myšlení, sebeuvědomování- člověk si je vědom svého chování, prožívání, myšlení, komunikování, svých emocí, potřeb a přání. Soustředí se na smysl vlastního života, sebvymezení a sebehodnocení.

Přesné věkové vymezení adolescence se u různých autorů liší, nicméně v evropské psychologii adolescence navazuje na pubescenci, která je většinou ve věkové hranici 11-15 let. Počátek adolescence je charakterizován určitými biologickými a psychologickými znaky, jako jsou například: reprodukční zralost, dokončení tělesného růstu a dosažení osobní autonomie. Adolescenci je možno označit jako období mezi dětstvím a dospělostí. (Macek, 1999). V průběhu tohoto období probíhají u adolescentů různé změny, proto je důležité jej rozdělit do tří fází: časná adolescence v časovém rozmezí zhruba 11-13 let, střední adolescence přibližně od 14-16 let a pozdní adolescence od 17 do 20 let, případně déle. Každá z těchto etap má své určité charakteristiky, během nichž se výrazně rozvíjejí základní schopnosti člověka. (Macek, 2003)

1.1 Procesy a změny v adolescenci

1.1.1 Rozdělení období adolescence

Jak již bylo zmíněno, v tomto období probíhá množství biologických, psychických a sociálních změn a proto je užitečné členit adolescenci na ranou, střední a pozdní.

Časná adolescence (obvykle datována od 11 do 13 let) je charakteristická pubertálními změnami, projevují se první biologické a fyzické změny. Často začíná být projevován zájem o vrstevníky opačného pohlaví, což bývá spojováno s projeveným pohlavním pudem a výskytem sekundárních pohlavních znaků. **Střední adolescence** (od 14 do 16 let) je obdobím hledání vlastní identity- adolescenti se často snaží odlišovat od svého

okolí, hledají vlastní jedinečnost. **Pozdní adolescence** (17 až 20 let, či později) je fáze, kdy se posiluje sociální aspekt identity- touha někam patřit, něco s někým sdílet. Směřuje k dospělosti, kdy adolescent více přemýšlí nad svými plány, má určité cíle. Změny v tomto období se také odvíjejí od časování vlastních dospělých rolí jako je například bydlení s rodiči, osamostatnění, vstup do manželství a jiné. (Macek, 2003)

1.1.2 Subkultura mládeže

V průběhu období adolescence procházejí dospívající procesem socializace, kdy se začínají začleňovat do společnosti dospělých. Jedinec si na základě osvojených dovedností z dětství, nových emocionálních a kognitivních kapacit rozšiřuje vlastní schopnosti potřebné pro výkon rolí a přijetí statusu dospělého člověka. Jelikož byla adolescence vydělena jako samostatné specifické životní období, vznikl fenomén zvaný subkultura mládeže. Proces přechodu z dětství do dospělosti bývá stále více charakterizován určitými kulturními, ekonomickými a politickými podmínkami, ale také vlastní historií a aktuální situací jedince.

Adolescentní kultura je v dnešních demokratických zemích stále více uznávána a dospělí do ní pouze minimálně zasahují, nebo se naopak zúčastní a různým způsobem z ní profitují. Vznikl i „průmysl pro teenagery“ – oděvní, sportovní, potravinářský, hudební, filmový, atd. (Macek, 2003).

Určité oddělení adolescentního života od světa dospělých může však mít negativní vliv na přístup adolescentů k společnosti. (Havrdová, Wolf 1989). Dospívající se věnují různým aktivitám, avšak jedinou společensky uznávanou aktivitou bývá vzdělávání, které může být vnímáno jako formalita, jež musí být splněna. Právě díky nedostatku příležitostí zapojit se do společnosti dospělých bývají adolescenty často vyhledávány jiné možnosti formování vlastní identity. (Musgrove, 1964, cit. Podle Havrdové, Wolfa, 1989, Macek, 2003). I to může být považováno za jeden z důvodů, proč vznikají různá rozdělení subkultury mládeže vyznačující se specifickými znaky, jako je například nápadná úprava zevnějšku, specifická hudba a jazyk, resp. Slang. (Lloyd, 1985, Abma, 1992, cit. Podle Macka, 2003). Je to jakási cesta odlišení se od světa dospělých, způsob začlenění se ke skupině vrstevníků či jiné specifické skupině. Způsoby tohoto projevení mohou být různé specifické účesy či oděv, který může být také považován za způsob komunikace mezi vrstevníky.

Dalším podstatným faktorem adolescentní subkultury je hudba. Je prostředkem pro vyjadřování pocitů a emocí, tvoří prostředí pro sbližování a různé společenské aktivity například na koncertech, festivalech, diskotékách atd. V poslední době existuje mnoho druhů hudby a každý z nich bývá spojován s určitým životním stylem a názorem. „Prezentace názorů na hudbu a komunikace o hudbě mezi adolescenty navzájem pak funguje jako prostředek rychlé „diagnostiky“ postojů, názorů a hodnot vrstevníků („řekni mi, co posloucháš, a já budu vědět, kdo jsi“).“ (Macek, 1999, s. 51)

1.2 Vývojové změny v adolescenci

Většina autorů dělí vývojové změny na biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální, všechny jsou však vzájemně propojeny. (Macek, 2003)

1.2.1 Tělesné proměny

Dospívající procházejí viditelnými tělesnými změnami (růst postavy, změna proporcí, sekundární pohlavní znaky, funkce pohlavních orgánů, sexuální prožitky atd.), které pocítují a nějakým způsobem se s nimi vyrovnávají. (Vágnerová, 2012). Tyto změny, jak uvádí většina autorů, jsou změny hormonální. (Macek, 2003). K hormonálním změnám však nedochází až v pubertě, ale již kolem osmého roku života. (Macek, 2003).

Jak již bylo zmíněno, dospívání charakteristické tělesnými změnami je pro dospívajícími určitým způsobem prožíváno. Zevnějšek je součástí identity, proto mohou tyto změny ovlivnit sebejistotu, a to jak pozitivně, tak i negativně. Jedinec může být na změny vlastního těla pyšný, ale také se za ně může stydět. (Vágnerová, 2012).

Tělesné znaky jsou také jakýmsi způsobem prezentace sebe samého. To, jak vypadá zevnějšek jedince, je první informací, kterou druhý člověk získává. Reakce na změny spojené s dospíváním mají vliv na sebepojetí jedince, a jestliže okolí dává najevo, že tělesné změny pubescenta jsou spíše negativní, má to dopad na sebejistotu a sebehodnocení, které se tímto zhorší. (Vágnerová, 2012).

Začátek průběhu změn je u každého jedince individuální a změny bývají odlišné. Obecně je známo, že dívky dospívají dříve než chlapci. Změny jsou nápadnější a brány dospělými jako významnější signál, kdežto u chlapců se změna zevnějšku projevuje hlavně zesílením a růstem. Macek uvádí, že pubertální změny mají větší vliv na

sebehodnocení u dívek a vnímají je jako zásah do jejich života například v podobě omezení v souvislosti s menstruací, nebo zvýšené kontroly ze strany rodičů.

V době dospívání se zvyšuje zájem o vlastní tělo a většina dospívajících, zejména dívky, se více zajímají o svůj vzhled. Často se také objevují pochybnosti o jejich vzhledu a to zejména díky standardům atraktivity mezi vrstevníky. Pokud fyzická atraktivita splňuje ideál, pomáhá to dospívajícímu udržovat sebevědomí. Jestliže má jedinec nějakou nevýhodu na svém vzhledu, nebude tak sebevědomý a jakákoliv tělesná odlišnost dokonce může vyvolat různé obranné reakce a pocit zklamání v situacích, kdy má zevnějšek nějaký význam. (Vágnerová, 2012). Často lze také z úpravy vzhledu poznat nejistotu a náznak hledání vlastní identity. Například výrazné líčení a přílišné zdůrazňování zralosti může naznačit potřebu upozornit na sebe, provokovat a kompenzovat zatím nedosažené ideály.

1.2.2 Kognitivní vývoj

V období adolescence také dochází ke změně uvažování a myšlení. Piaget toto období charakterizoval jako stadium formálních logických operací. Začíná se rozvíjet abstraktní myšlení, rozvíjí se schopnost uvažovat hypoteticky. (Macek, 2003, Vágnerová, 2012).

Dospívající je schopen uvažovat nad hypotetickým problémem bez ohledu na realitu a celkově na realitě méně ulpívá. Hypotetické myšlení má však v tomto období ještě určité nedostatky. Pro toto myšlení je obtížné přesněji rozlišovat mezi existujícími a pouze možnými alternativami, což bývá následkem nezralosti a nezkušenosti. (Vágnerová, 2012).

Další změnou je také vztah k časové dimenzi. Adolescent se již nesoustředí pouze na současnost, ale většího významu nabývá budoucnost. Je kompetentní o budoucnosti přemýšlet, plánovat a předvídat, stejně jako lze uvažovat i o minulosti a přemýšlet o tom, proč nastala určitá situace a zda nebylo možné, aby se například vyvíjela jinak. (Vágnerová, 2012).

Důležitou kompetencí ve změnách uvažování je postoj k základním psychickým potřebám jedince a jejich uspokojování. Potřeba jistoty a bezpečí se vytrácí a je potřeba

usilovat o novou. Jedinec již přemýšlí o svých budoucích možnostech a díky tomu nabývá na významu potřeba seberealizace. Ta je nyní zaměřena i na budoucnost, proto aktuální úspěch není až tak důležitý, jelikož momentální neúspěšnost může být vykompenzována dobrými výsledky v budoucnu. Dospívající mají schopnost uvažovat hypoteticky, představují si, co by se mohlo změnit a co by jak mohlo být. Tyto úvahy mohou být lákavé, ale zároveň mohou také být zdrojem nejistoty. Změna pohledu na svět vede dočasně k posílení poznávacího egocentrismu. Elkind (1984) popsal tyto změny následujícími způsoby:

Dospívající často ulpívají na jednom názoru a odlišný názor by mohli chápat jako projev neochoty či omezenosti. Byli by schopni odlišný názor akceptovat po rozumové stránce, avšak ne po stránce emocionální. Vlastní názor považují za nejlepší a nechtějí o něm pochybovat, chtějí uplatnit své úvahy a věří, že jejich argumenty jsou dostatečně jasné na to, aby je každý pochopil a přijal.

Bývají nadměrně kritičtí. Z důvodů prožívání změn vlastního způsobu myšlení se dospívající domnívají, že jejich úvahy jsou výjimečné a že uvažují zcela jinak než ostatní. Tento pocit se projevuje na nedostatku empatie vůči způsobu uvažování jiných lidí.

Dalším projevem nezralosti a nevyrovnanosti je pocit, že dospívající neustále někdo sleduje a kritizuje. Elkind tyto pocity charakterizuje jako „iluzi imaginárního publika“ kdy jedinec bývá přecitlivělý a vztahovačný. Postupem času však dospívající přijde na to, že pro ostatní není natolik zajímavý, aby mu věnovali takovou pozornost, jakou si myslí, že dostává. Dospívající často používají radikalismus jako jejich obranu proti různým nejasnostem. Často zobecňují své názory, které mohou být nekonkrétní či dokonce nesmyslné. Např. „všichni učitelé jsou nespravedliví“ protože od učitele dostal jinou známku, než očekával. Tyto reakce prohlubují nezkušenost, emoční nevyrovnanost nebo i velké citové zaujetí. Dospívající si však za svými názory stojí a většinou nepřipustí, že by jejich názory nemusely být správné. Jedinci v tomto věku jsou naopak hledání kompromisu schopni chápat jako morální selhání. (Vágnerová, 2012).

Dalším aspektem ve změně uvažování je postoj k výuce a běžnému životu na druhém stupni základní školy. Dospívající si uvědomuje, že problémy, které řeší ve škole, jsou odlišné od situací v normálním životě. Problémy, které žák řeší ve škole, mají určitý model a pravidla a většinou je snadné najít správné řešení. Kdežto situace v běžném životě nejsou tak jasné a mohou být více komplikované.

V průběhu adolescence, obzvláště v druhé polovině, dochází k rozlišení v oblasti kognitivních kompetencí. Způsoby uvažování jedince jsou individuální, například ti s větší mírou analytického myšlení jsou schopni více uvažovat logicky a systematicky, jsou schopni především při práci ve škole. Co se týče profesního života, při nedostatku sociálního citění by mohlo dojít k neúspěchu, jelikož jedinec nemusí být schopen uplatnit všechny své znalosti. Jedinci s větší mírou praktické a sociální inteligence mívají hodně přátel, dokáží se uplatnit v běžném životě a ve vztazích s lidmi, kdežto ve studentském a profesním životě až tak úspěšní být nemusí. (Stenberg, 1999, Siegler a kol., 2003. Cit.podle Vágnerové, 2012).

Některé řešení situací může být v tomto věku ovlivněno emocemi. Při velkém nadšení, nebo naopak při negativních emocích může být ovlivněn úsudek adolescenta. (Vágnerová, 2012)

Dospívající uvažuje o sobě samém, svých kompetencích a možnostech, podle kterých si dokáže stanovit své cíle, kterých je schopen dosáhnout. Dokáže lépe určit obtížnost úkolu, nicméně při hodnocení vlastních schopností může dojít ke strachu ze selhání, nebo také může mít vliv nízká sebedůvěra. Co se týče učení, dospívající jsou schopni používat vylepšené strategie, díky nimž jsou schopni udržet informace, které potřebují a mají větší kapacitu paměti. Ovládají také lépe svou pozornost a začínají chápat, jakou strategií se nejvíce naučí a jakým způsobem udrží co nejlepší pozornost při práci. (Vágnerová, 2012).

1.2.3 Emocionalita

Dospívání, jak již bylo zmíněno, je doprovázeno hormonálními změnami, které ovlivňují změny v oblasti citového prožívání. Toto období je poměrně dlouhé a v jednotlivých fázích mohou být emocionální projevy rozdílné.

Během časně adolescence, tudíž v období pohlavního dozrávání, se projevuje zvýšená emoční labilita, dráždivost, nebo sklony reagovat přecitlivěle (Macek, 2003, Vágnerová, 2012) Tyto změny souvisí také se zvýšenou potřebou sebehodnocení a zvětšenou mírou egocentričnosti, ale i s celkovou zvýšenou únavností, která taky hraje svou roli. (Langmeier, 1983,cit. podle Macka, 2003).

Citové prožívání pubescentů může být velice intenzivní, nicméně bývá spíše krátkodobé a často proměnlivé. Vágnerová (2012) tyto změny popsala takto: „Emoční reakce pubescentů jsou ve srovnání s jejich dřívějšími projevy nápadnější a zdají se být ve vztahu k vyvolávajícím podnětům méně přiměřené.“ (str. 340).

Na změny vlastních pocitů dospívající obvykle reagují spíše negativně, nejsou schopni přijít na důvod těchto změn a dalšími reakcemi často bývají výkyvy nálad, které mají rušivý dopad na jejich okolí. Navenek se tyto změny mohou projevovat větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání. Tyto proměny nálad a přecitlivělost dospívajících mohou také vést ke konfliktům v mezilidských vztazích. Dospělí nemusí vždy pochopit tyto proměny a často se domnívají, že jsou jejich dospívající děti rozmazlené a nevychované, což bývá důsledkem již zmíněných výkyvů nálad a podrážděnosti, ke kterým dospívající většinou nemají žádný důvod.

Dospívající se tak stávají méně přijatelnými a tím i méně chápanými. Pocit odmítnutí a negativních reakcí pak vede k posilování nejistoty dospívajících. (Vágnerová, 2012).

Pubescenti ve svých pocitech nemají jasno a nepřejí si své city tolik projevovat. Věnují svým pocitům více pozornosti než dříve a nemají zájem o jejich sdílení s někým jiným. Citově již nejsou tak otevření, snaží se nedávat najevo, jak se cítí. Své pocity nyní berou jako intimní část vlastní identity, nechtějí je projevovat, mohou se stydět, nebo se obávají výsměchu či nepochopení. (Vágnerová, 2012)

Při popisování emocionálního průběhu puberty je však potřeba vzít v úvahu jak individuálně typologické rozdíly, tak i kulturní a sociální faktory a způsob a styl výchovy jedince. (Macek, 2003).

Petersenová (1988) ve své studii zmiňuje, že problémy mají hlavně ti dospívající, kteří již v dětství projevovali emoční labilitu a tyto problémy je pak často provázely i v pozdějších fázích vývoje.

Dalším důležitým faktorem v těchto poznatcích je pohlaví dospívajících. Macek (2003) dodává, že dívky obvykle prožívají psychické potíže hůře než chlapci vzhledem ke spojitosti těchto potíží s pubertálními změnami a jejich subjektivními pocity. Ke konci adolescence náladovost a labilita odeznívá a emoční prožívání starších adolescentů se urovnává.

1.2.4 Vztahy

Změny provázené obdobím dospívání vedou také ke změnám postojů a vztahů k lidem, ale i k sobě samému. Mění se postoj k autoritám, jako jsou rodiče a učitelé. Pro dospívající je nyní složité přijmout podřízené postavení a často o jejich rozhodnutích přemýšlejí a diskutují, hledají možnosti, které se od názorů autorit liší. Tímto chováním se adolescent snaží vyrovnat autoritám a nabývá potřebného pocitu sebejistoty. Vyžaduje také rovnoprávnost, díky níž nemusí projevovat dostatek respektu vůči autoritě. (Vágnerová, 2012)

Postoje k sociálním skupinám, ve kterých se adolescent pohybuje, se také mění. Adolescent se pomalu osamostatňuje, ale stále je pro něj rodina důležitým zázemím. Školní prostředí je důležité zejména pro budoucnost, volnočasové aktivity mohou vyvažovat negativní vlivy rodiny, či neúspěšnost ve škole, pomáhají při sociálním začlenění a rozvíjejí schopnosti a dovednosti jedince.

Setkávání s vrstevníky je pro dospívající stále více důležité, rozvíjí mezi nimi vztahy, jako jsou například přátelství a první lásky. Dospívající v této skupině získává potřebnou citovou a sociální podporu. (Vágnerová, 2012). Volnočasové aktivity mohou být brány jako místo, kde se jedinec může scházet se svými vrstevníky bez přítomnosti dospělých.

1.2.5 Vztahy v rodině

Stejně jako se mění osobnost adolescenta, i vztahy mezi členy rodiny prochází určitými proměnami. Adolescent se nyní snaží své postavení v rodině změnit. Často se neshoduje s názory svých rodičů, chce rozhodovat sám za sebe a své názory si prosadit. Pro období dospívání je typické vzdalování se od rodiny. Dospívající se osamostatňuje, čímž se mění i citové vazby k rodičům, avšak jsou stále zachovány, nikoliv zničeny. Postoj rodičů k dospívajícím nabývá také jiných rozměrů a dospělí často mívají na své potomky vyšší nároky. Věří, že jejich potomci jsou již schopni nést větší zodpovědnost a plnit své povinnosti, nicméně stále nejsou ochotni pubescentům připustit více práv a samostatnosti.

Obvykle také dochází ke konfliktu potřeb rodičů a dospívajících, kdy si rodič snaží udržet svou autoritu, kdežto adolescent se snaží osamostatnit a dostat více svobody

v rozhodování. Ubývá také času stráveného s rodiči, sdílí méně společných zážitků a snižuje se vzájemná komunikace. (Vágnerová, 2012)

Rodiče jsou však celkově stále velmi důležitými osobami pro adolescenty. Vnímají je jako osoby, které je nejvíce ovlivňují a to, jaký mají rodiče vztah s adolescenty se také odráží na vztazích s vrstevníky. Například zvýšená kontrola ze strany rodičů může přispět k větší orientaci na vrstevníky a vytváření spojení proti rodičům. Špatný vztah s rodiči dále ovlivňuje kontakty s vrstevníky jejich zvyšováním, avšak nepodporuje kvalitu těchto vztahů. (Macek, 1999).

1.2.6 Vztahy s vrstevníky

V dospívání vrstevnické vztahy nabývají mnohem větší důležitosti a je potřeba je oddělovat od vztahů přátelských a partnerských. (Macek, 1999). Vrstevníci jsou nyní skupinou, se kterou jedinec sdílí své názory i určitý způsob života a jsou k němu v rovnocenném postavení.

Význam vrstevnické skupiny tkví zejména ve formování identity dospívajícího, jemuž právě tato vazba bývá oporou také k překonání nejistoty z osamostatňování a zvyšuje pocit sebejistoty a sebevědomí.

Dalším významem těchto vztahů je uspokojování různých psychických potřeb. Vrstevníci spolu získávají všelijaké zkušenosti, přemýšlí jak řešit určité situace a tím se učí používat různé sociální strategie. Svě zkušenosti, chování, postoje a pocity pak adolescent může porovnávat se zkušenostmi vrstevníků, což přispívá k pochopení sebe sama. Zkušenosti adolescent často porovnává i s rodiči a jeho postavením v rodině. Informace získané od vrstevníků pak využívá k požadavkům na rodiče.

Adolescenti mimo jiné potřebují být ve vrstevnické skupině akceptováni a získat nějaké postavení, které se stává součástí identity jedince. Postavení ve skupině má také pozitivní vliv na rozvoj sebepojetí a snižuje nejistotu. (Vágnerová, 2012)

Poměrně podstatnou roli ve vrstevnických vztazích hraje školní třída, ve které dospívající tráví dost času a proto má i vliv na formování osobní identity, kdy je důležitá pozice ve třídě. Čím více úspěšnosti jedinec prokáže, tím více bude mít sebejistoty. Třída většinou bývá rozdělena na menší podskupiny například podle prospěchu, pohlaví, nebo

zájmů. V dospívání se již přestávají oddělovat skupiny podle chlapců a dívek a zájem o druhé pohlaví může vztahy mezi skupinami pozměnit. (Vágnerová, 2012).

Dospívající se snaží uspokojit potřebu přátelství a hledají mezi vrstevníky někoho, komu mohou důvěřovat a svěřovat se se svými pocity. Pro adolescenta je přítel emoční oporou a oporou při zvládání složitých situací. Tento vztah s blízkým přítelem bývá vyhledáván již při začátku puberty, kdežto v pozdní adolescenci může tuto potřebu nahradit vztah s partnerem. (Vágnerová, 2012)

Obecně platí, že zařazením do vrstevnické skupiny adolescent získává sociální status a pocit vlastní hodnoty. (Macek, 2003).

1.2.7 Vztah k učitelům

Odpoutávání od autority a změny uvažování dospívajících mají jistý dopad i na vztahy k učitelům. Dospívající, zejména žáci druhého stupně základní školy, bývají často kritičtí a nejsou tolik tolerantní. O rovnoprávnou diskuzi usilují i ve škole a stejně jako v rodině mají potřebu vyslovit svůj názor a být respektováni. Mají také tendence učitele provokovat různými způsoby projevů chování dospívajících, za účelem narušení jejich sociální prestiže a nadřazenosti. Avšak ne každý žák si toto chování dovolí, zejména z důvodů možných postihů za jejich chování. Tito žáci se s učitelem nedohadují, ale většinou pak projevují své názory například ve skupině vrstevníků, kde jim žádné sankce nehrozí.

Učitel, který většinou vyvolává negativní reakce je ten, který příliš zdůrazňuje svou moc. Naopak oblíbení bývají učitelé, kteří tolik nezdůrazňují svou autoritu a jsou ochotni vyslechnout názory žáků.

1.2.8 Vývoj identity a osobnosti

Utváření vlastní identity v adolescenci se dá rozlišit na osobní a sociální aspekt. Pocit začlenění ve vztazích i čase spadá pod sociální aspekty identity, kdežto osobní aspekt je zaměřen na vlastní sebereflexi a sebehodnocení, kde je významné vědomí vlastní jedinečnosti vůči ostatním. (Macek, 1999).

Podstatnou složkou sebereflexe v rané adolescenci jsou zejména fyzické a emoční změny a vztahy s rodiči. Ve střední adolescenci jsou pak v rámci sebereflexe důležité vztahy mezi vrstevníky, přijetí v této skupině, ale také v přátelských či erotických vztazích. Pokud se jedinec necítí být přijímán rodiči, nebo skupinami do kterých patří, může pociťovat odcizení. (Macek, 1999).

Dospívající se v procesu utváření identity snaží uskutečnit, kým by chtěl být. Zaměřuje se více na sebe, poznávání okolí už jej neuspokojuje tolik, jako v dřívějších letech. Snaží se vymezit své schopnosti a usiluje o hlubší sebepoznání. Jeho osobnost se mění, čímž se mění i postoj k sobě samému.

K osobní identitě také patří vztah k někomu jinému, nebo ke skupině, se kterou se může ztotožnit. „Adolescent se definuje i tím, ke komu patří.“ (Vágnerová, 2012, str. 409). Tím, že se adolescent ztotožňuje s nějakou skupinou, se může cítit jistější, jelikož skupina jej odpovědnosti za jeho chování zbavuje a pomáhá mu překonat nejistotu z osamostatnění.

1.3 Vliv pohybové aktivity na sebepojetí

Důležitým aspektem sebepojetí je také vymezení vlastních schopností a výkon. S tím souvisí také význam pohybové aktivity, která poskytuje možnost zapadat do kolektivu, budovat sociální vztahy, sdílet tělesnou aktivitu i soutěživost. Adolescent má možnost zužitkovat svou energii a učí se sebekontrolu. „Sportovní výkon je v období střední adolescence důležitější než školní prospěch a i později se může stát významnou součástí identity dospívajícího.“ (Vágnerová, 2012, str. 419).

2 SEBEVĚDOMÍ A IDENTITA

2.1 Identita

Vysoké, nebo nízké sebevědomí je závislé na sebehodnocení- hodnotícím vztahu k sobě. Termín sebepojetí bývá ztotožňován s termínem identita, která se formuje na základě zkušeností se sebou samým, prožíváním, uvažováním o sobě, ale zkušenostmi s postoji jiných lidí. M. Vágnerová rozlišuje tři základní složky identity:

1. Tělesná identita

Člověk své vlastní tělo vnímá, hodnotí a prožívá. Zpracované informace ve vztahu k tělu uchovává v paměti. Výsledkem je tzv. tělové schéma, které je důležitou součástí identity. Člověk má vždy ke svému tělu nějaký postoj, ať už negativní, nebo pozitivní. Podstatné však je, aby jedinec své tělo přijal takové, jaké je a byl sám se sebou ztotožněn. Pro každého je určitým způsobem důležité, jak jej vnímá okolí a i to má pak vliv na hodnocení vlastního tělesného schématu.

2. Psychická identita

Psychická identita zahrnuje individuálně typické procesy a vlastnosti, které vytvářejí představu o sobě samém. Člověk má určitý postoj ke svým psychickým projevům a chápe je jako součást své identity. Je schopen rozlišit, co je výsledkem jeho myšlení, a co pochází od okolí.

3. Sociální identita

Každý jedinec zaujímá určitou roli v dané sociální skupině a jsou pro něj důležité názory i postoje lidí z jeho okolí. Lidé mu sdělují, jak ho vidí a jak se jim prezentuje. Jednotlivé role člověka v sociální skupině jsou začleněny do sebepojetí, stejně jako to, kam člověk patří a jak bývá hodnocen, což napomáhá k vymezení vlastní identity.

2.2 Sebevědomí

Sebevědomí je zakladatelem nedirektivní psychoterapie, Carlem Rogersem, definováno jako „hodnota, jakou sami sobě přisuzujeme.“

Sebevědomí lze chápat jako důvěru v sebe sama, svou hodnotu a význam. „Jde o opak úzkostné nejistoty, podceňování se, rozpaků, obav z neúspěchů a jejich nenapravitelných následků.“ (Novák, 2013. Str. 9).

Zdravé sebevědomí je přiměřené hodnocení sebe sama vzhledem k možnostem a situaci. Jedinec nemá tendence se podceňovat, řídí se vlastními myšlenkami a zároveň bere ohledy na zájmy a potřeby ostatních. (Novák, 2013).

Člověk se zdravým sebevědomím se neobává přistížení při děláni chyby, ale koná tak, jak nejlépe vzhledem ke svým schopnostem dokáže. Uvědomuje si také, že pochopení, které poskytuje druhým, je potřeba poskytnout i sobě. (Sedláčková, 2009)

Sebevědomí není u každého rozvíjeno stejně a ne mnoho lidí má dostatek sebevědomí, proto si přejí dosáhnout větší sebejistoty. (Lauster, 1991)

Sebejistota nepatří mezi vrozené vlastnosti a jedinec sám není jediným faktorem ovlivňujícím vlastní sebevědomí. Důležitým vlivem jsou zážitky z dětství a mládí.

Příčinou nízkého sebevědomí může být zažitá frustrace, která nemusí být zaviněná jinou osobou, ale problém může vycházet z vlastního já.

2.2.1 Vývoj sebevědomí v dospívání

Jak již bylo zmíněno, období dospívání (cca. 11-15 let) je charakteristické hledáním vlastní identity a jedinec se více soustředí na svůj zevnějšek. Při sebehodnocení dochází k výkyvům a může být ovlivněno negativními názory okolí, na které jsou dospívající velmi citliví. Sebeúcta dospívajícího obsahuje 2 složky- aktuální pocity a bazální sebeúctu, která obnáší základ toho, jaké zkušenosti nabyl v průběhu svého života. Aktuální sebeúcta bývá často ovlivněna tím, jak se dospívající zrovna cítí a jakými situacemi prochází. Ovlivňují ho také vrstevníci a jejich názor, ale také pochybnosti o sobě samém, kdy mívá pocit, že jej ostatní neberou vážně.

Jestliže dospívající skutečně podléhá pochybnostem o sobě samém, bude mít sklony si všechny reakce okolí vykládat negativně, bude přecitlivělý a podezřívavý. Někdy však může v rámci obranného mechanismu reagovat opačně a všechny projevy lidí z jeho okolí bude vnímat negativně a sám sebe přeceňovat.

Často se stává, že při dosahování úspěchů dospívající neumí reagovat přiměřeně. Například při dosažení prvního úspěchu se dospívající může cítit, že již vše dokáže a nemusí se nadále snažit. Naopak první neúspěch může znamenat ztrátu veškeré motivace pro snahu o další pokus. (Matějček, Pokorná, 1998).

2.2.2 Vývoj sebevědomí v adolescenci

Podstatnou součástí adolescence (cca. 15-20 let) je tělesný vzhled. Tělové schéma je často srovnáváno s ostatními a může se stát i hlavní složkou identity adolescenta. Pokud tělesný vzhled splňuje podmínky daného ideálu krásy, může se tělo stát oporou

vlastního sebevědomí. Pomáhá v jedincovi podpořit pocit jistoty, sociálního přijetí a dosažení dobré sociální pozice.

Formuje se také vztah k výkonu a zaměřuje se na úspěch v životě (škola, později profese). Záleží však na hodnotách jedince a na tom, jaký význam pro něj úspěch má.

2.2.3 Vnitřní vlivy působící na sebevědomí

Psychické dispozice

Jedním z důležitých faktorů ovlivňujících sebevědomí je inteligence. Jednou ze složek inteligence je zvědavost a motivace dozvídat se a učit novým věcem. Důležité je také být spolehlivý a cílevědomý. Vědomí, že je na daného jedince spoleh, budí v jeho okolí pocit jistoty, což je jednou ze základních psychických potřeb člověka. Dalším faktorem je extravertze, což je jakási schopnost aktivního jednání a cítění ve společnosti. Tito lidé se ve společnosti lépe cítí a uplatňují, nestydí se a většinou bývají oblíbení. Významná je také schopnost odolávat negativním vlivům a být optimistický, tedy určitá citová stabilita, kdy je člověk vyrovnaný a klidný. Jako poslední z faktorů je známa přívětivost neboli vstřícnost vůči ostatním, ochota a tolerance.

Společným faktorem všech těchto vlastností je to, že jsou společnosti příznivé, tím pádem je nositel těchto vlastností snáze přijatelný ve společnosti a tím je podpořen i jeho osobnostní rozvoj.

Fyzické dispozice

Sebepojetí a sebehodnocení bývá často negativně ovlivněno biologickými podmínkami, které mohou vyvolat až komplex méněcennosti například z obezity, malé výšky nebo síly, či jiné odlišnosti, která vyvolala negativní reakce lidí v okolí.

V každé kultuře jsou dány jakési normy vzhledu člověka, které jsou často zvýrazňovány na sociálních médiích, nebo v televizi. Jedinec, který se od těchto norem liší, může tyto pocity odlišnosti prožívat. Veškeré prezentace těchto hodnot společností mohou sebevědomí jedince značně poškodit.

Svým zevnějškem se zabývají více dívky než chlapci, což může být zapříčiněno i tím, že sociokulturní stereotypy kladou více důrazu na ženskou krásu než na mužskou.

Obecně je známo, že atraktivní adolescenti bývají často lépe přijímáni jejich vrstevníky.

2.2.4 Vnější vlivy působící na sebevědomí

Rodina

Rodina má podstatnou roli ve vytváření vztahu k sobě samotnému. Vliv rodiny na sebevědomí se projevuje různým způsobem. Pokud dítě nedostává dostatečnou podporu sebevědomí ze strany rodiny, může si pak začít kompenzovat to, čeho má nedostatek - může mít sebevědomí nízké nebo naopak zvýšené.

Rodiče a jejich výchova jsou důležitými faktory při získávání sebejistoty, nebo naopak pocitů méněcennosti. (Lauster, 1991). Výchovou v rodině je také spoluvytvářen charakter, ovlivňován temperament, styl komunikace, odolnost vůči stresu a vyrovnanost. V některých rodinách fungují různé typy výchovy, ne všechny však bývají správné. Všechny tyto způsoby výchovy se pak na dítěti nějakým způsobem projevují. Rodina má také vliv na to, jak dítě vychází s lidmi ve svém okolí i samo se sebou.

Škola

Ve školním prostředí jsou pro žáka důležité výsledky práce a hodnocení, vztah žáka a učitele a zkušenost s vlastním úspěchem a neúspěchem. Hodnocení žáků ve škole může mít negativní vliv na jejich sebevědomí: „Jestliže dítě, které je méně nadané, je stále srovnáváno jen s těmi nadanějšími a úspěšnějšími, a jestliže následují posměšky, výčitky a bolestínské nářky celé rodiny, pocit méněcennosti se stane trvalou součástí postoje dítěte ke škole a k učení vůbec.“ (Sedláčková, 2009. Str. 53)

Hodnocením je ale také možno dosáhnout určité motivace pro žáka. Uvědomí si, že snahou a pocitem z dobrých výsledků ve škole získá také přízeň a pochvalu v rodině, čímž rozvíjí svou vůli a sebehodnocení. V opačném případě však může dojít k rezignaci. Dítě se nesnaží získat dobré výsledky ve škole a tím posiluje pocit vlastní méněcennosti.

Vrstevnická skupina

Jedinec, který je jakýmkoli způsobem odlišný od skupiny ostatních, nemusí být skupinou vždy akceptován. To je ovšem zásadním problémem v tomto věku. Každý jedinec má potřebu být akceptován ve skupině vrstevníků a to zejména pro přijatelný rozvoj sebehodnocení. Ve vrstevnické skupině, většinou ve škole, může také dojít k šikaně- agresivnímu chování, které umožňuje trýzniteli získat pocit převahy pomocí

fyzického a psychického týrání ostatních. Trýznitel bývá poznamenán citovým strádáním z dětství, mohl být v minulosti týrán nebo může projevovat narcistické rysy. Většinou je šikana jakousi kompenzací komplexu méněcennosti trýznitele.

Obětmi šikany se často stávají sociálně, či vzhledově odlišní lidé. (Novák, 2013).

Vliv Médii

Média prezentují určité informace, které mohou dospívající chápat jako realitu a často je chtějí napodobovat. Mohou mít vliv na sebevědomí, ale mohou být také kompenzací pro nedostatek opravdových sociálních vztahů. Významný vliv má sdílení informací s vrstevníky, kdy si vybírají určité medium na základě potřeby identifikace s vrstevníky. Sdílení těchto informací vytváří určitou zkušenost, na které se vrstevníci chtějí podílet, aby nebyli od skupiny izolováni.

2.2.5 Důsledky nízkého sebevědomí, komplex méněcennosti

Jak již bylo zmíněno, na základě frustrací z dětství může dítě prokazovat pocity méněcennosti a poníženosti. „Pocity méněcennosti se mohou týkat například, vzhledu, inteligence a tělesné obratnosti. Mohou se stát chronickými.“ (Lauster, 1991. Str. 50)

Prohlubuje se úzkost, klesá motivace a vývoj zájmů. Nízké sebevědomí, které přechází až v komplex méněcennosti, je projevem ztráty vlastní hodnoty. „Svou intenzitou se rovná bolesti fyzické, někdy ještě bolestivější“ (Sedláčková, 2009. Str. 66)

Nízké sebevědomí při dosahování výsledků má vliv na motivaci- jedinec se domnívá, že nemůže dobrých výsledků dosáhnout, tudíž se o ně ani nesnaží. Vyhýbá se situacím, o kterých se domnívá, že nezvládne, bojí se neúspěchu a snaží se mu vyhnout.

Jedinec s nízkým sebevědomím je přesvědčen, že není schopen zvládnout dané úkoly a bývá závislý na pomoci ostatních. Tato přílišná závislost je právě u dospívajících znakem nízkého sebevědomí. Stává se také, že jedinec s nízkým sebevědomím považuje vlastní dobrý výkon pouze jako náhodu a nevěří, že je schopen výsledek své práce nějakým způsobem ovlivnit. Tyto projevy lze charakterizovat jako naučenou bezmocnost, kdy převažují negativní emoce a ztráta motivace. Jedinec je přesvědčen, že nic nedokáže a obává se nastávajících problémů.

3 POHYBOVÁ AKTIVITA A TANEC

3.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je provázána s vývojem člověka. Je jedním z vlivů působících na proces růstu a vývoje, myšlení a fyzickou výkonnost.

Pravidelná pohybová aktivita je označována jako hlavní prvek zdraví a zdravého životního stylu. Je také důležitá pro udržování tělesných funkcí a struktur.

Mnohé studie z posledních let prokázaly, že sedavý způsob života patří mezi hlavní příčiny invalidity a úmrtí. Je prokázáno, že pravidelná pohybová aktivita přináší psychologické a fyziologické změny. Výzkumy také potvrdily, že riziko onemocnění je u jedinců provozujících pravidelnou pohybovou aktivitu nejnižší. (Marcus, Forsyth, 2009).

Pohybovou aktivitu lze také rozdělit na dvě kategorie:

1. Běžné denní aktivity (habituální)

Aktivity, které jsou vykonávány v běžném životě a jsou podmíněny danou situací. (Například práce doma, nebo na zahradě).

2. Dovednostní aktivity (strukturované)

Znamenají aktivity s určitými pravidly, které jsou omezeny časem. Vyžadují vhodný prostor, oblečení a náčiní. Tento druh aktivit je plánován a opakován v daném časovém intervalu. (Mužík, Suss, 2009, cit. Podle Marcus, Forsyth).

Termínem *pohybová aktivita* lze chápat jakoukoli aktivitu, resp. Tělesný pohyb, který vyžaduje větší kalorickou spotřebu. (Caspersen, 1989).

Všeobecně je prokázáno, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na zdraví adolescentů a převažuje vlivy negativní. (Frömel, Novosad, Svozil, 1999). V případě psychického stavu jedince má aktivita také pozitivní vliv a to jak emotivní, tak i sociální.

Frömel také tvrdí, že je potřeba využívat i mimoškolní pohybové aktivity, jelikož samotná tělesná výchova ve škole ke zlepšení zdravotního stavu mládeže nestačí.

3.1.1 Výhody pravidelné pohybové aktivity

Mezi výhody pravidelné pohybové aktivity se řadí zejména snížení rizika různých onemocnění, například srdečních, vysokého tlaku a cukrovky, rakoviny tlustého střeva, rakoviny prsu, chřipky a nachlazení. Zlepšuje kontrolu hmotnosti, spánek, zdraví a sílu kostí, snižuje úroveň úzkostnosti a deprese, zvyšuje energii a hlavně sebevědomí. (Marcus, Forsyth, 2009)

Doporučení vztahující se k pohybovým aktivitám podporujícím zdraví jsou zpracovány zdravotnickými organizacemi a tvrdí, že dospělý člověk by se měl věnovat středně namáhavým aktivitám po dobu minimálně 30 minut alespoň 5 dní v týdnu (Haskell et al., 2007, Pate et al., 1995. Cit. Podle Marcus, Forsyth, 2009). U dětí a mladých lidí se pak doporučuje denní dávka 60 minut pohybové aktivity střední intenzity. Za středně namáhavé aktivity jsou považovány ty, u kterých je potřeba vynaložit nějaké úsilí, ale menší, než například při kondičním běhu. (Marcus, Forsyth, 2009). Mezi středně namáhavé aktivity patří například rychlá chůze, jízda na kole, ale také tanec.

V kontextu pohybových aktivit lze rozdělit určitá stadia změny podle modelu Prochasky a DiClementea. Bývá nazýván jako model stadií změny a je popsán takto:

Stadium 1 je typické nedostatkem pohybu a spadají do něj lidé, kteří se nevěnují pohybovým aktivitám a ani o tom nepřemýšlí.

Stadium 2 popisuje lidi, kteří se také pohybové aktivitě nevěnují, ale mají v úmyslu začít.

Stadium 3 se týká těch, kteří se aktivitě věnují občas.

Stadium 4 je charakterizováno lidmi, kteří se již pohybové aktivitě věnují v doporučeném množství, nicméně je to v době, která ještě nedosáhla šesti měsíců a tudíž není jisté, zda se při této úrovni aktivity udrží.

5 Stadium je již typické pro pohybovou aktivitu jako součást způsobu života, které se věnují pravidelně a déle než šest měsíců. (Marcus a Simkin, 1993, cit. Podle Marcus, Forsyth, 2009).

Stadii však člověk nemusí procházet postupně, ale často se vrací z jednoho do druhého a zase zpět.

3.1.2 Intenzita pohybové aktivity

Při posuzování lze charakterizovat pohybovou aktivitu pomocí ukazatelů, které popsal Frömel ve zkratce FITT, tedy zkratky počátečních písmen anglických slov Frequency, Intensity, Time a Type. V českém překladu pak Frekvence, Intenzita, Doba a Druh. Frekvence popisuje, jak často je daná aktivita vykonávána. Intenzita pohybu určuje jeho namáhavost a je důležitým ukazatelem při určování výsledku účinků pohybu. Typ aktivity je určitý druh aktivity nebo sportu.

3.2 Tanec

Tanec je již od nepaměti znám jako důležitá aktivita v životě člověka. Společně s hudbou představuje prostředek sebevyjádření a už od minulosti byl součástí různých významných událostí v životě. (Čížková, 2005)

Pojem tanec byl vymezen v článku Gulbenkian Dance Report (1980) jako „součást historie lidského pohybu, součást historie lidské kultury a součást historie lidského dorozumívání.“ (Cit. Podle Staňkové, 1999).

„Taneční improvizace a dramatizace určité zkušenosti může přispět k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci.“ (H. Payne, 1990, str. 14). V průzkumu z roku 1987 (Dojne a kol.) je uvedeno, že Tanec je prostředkem pro uvolnění stresu a napětí. Lze jej totiž také brát jako určitý nástroj pro komunikaci, díky jemuž je jedinec schopen sdělit své pocity prostřednictvím práce s vlastním tělem a tím se zbavit například i agresivity. Projev různých emocí tancem podporuje schopnost tyto pocity vyjádřit. Espenak (1981) tuto tezi dále popisuje: „Pojem tanec můžeme vztáhnout na celou konstelaci tělesného vyjádření. Pokud pohyb, gesto, či póza představují komunikaci jednotlivce se sebou samým, s vedoucím skupiny nebo se skupinou, pak je takový pohyb tancem.“ (cit. Podle Payneové, 1990)

Ve studii, kterou provedli Leste a Rust (1984) je zkoumán vliv tance na stavy úzkosti. Výsledky této studie prokázaly pozitivní výsledek ve snižování úzkosti.

Moderní tanec je od osmdesátých let považován jako určitý druh umění, který bývá propojen s výchovou a společností. Tento druh umění je charakteristický určitými technikami a choreografiemi. (Payne, 1990) Pohyb celkově ovlivňuje kognitivní kompetence, vývoj řeči, a sociálně akceptovatelné chování.

V tanci se člověk často zaměřuje na estetické provedení pohybu a důležitá je také taneční technika. Tanečník by měl umět mimo jiné i vyjádřit své pocity a vtáhnout diváky do děje. Důležité proto jsou také reakce publika, jelikož se předpokládá, že publikum bude nějakým způsobem vystoupení hodnotit.

Tanec se mimo volnočasové pohybové aktivity využívá také jako terapie, která má za cíl redukovat úzkost a strach. Umožňuje člověku, aby lépe poznal své tělo, svůj styl pohybu a sním spojené osobnostní rysy a emoční stav. Jedinec může pomocí tance vyjádřit své někdy i potlačené pocity a rozvojem jejich pohybových schopností také posiluje svou jistotu. (Čížková, 2005)

3.2.1 Role trenéra

Trenér (učitel tance, lektor, vedoucí skupiny) je důležitou osobou ve vlivu tance na dospívajícího. Působí na tanečníka jako motivátor, ale také jako vychovatel. Jeho vliv se odráží jak na jedinci samotném, tak i na celé skupině a kolektivu tanečníků. Pro úspěšnost této profese je mimo umění tance potřeba také mít pedagogicko- psychologické znalosti, jelikož tato specifická činnost je také činností pedagogickou a je důležité, aby v dané situaci uměl trenér tyto znalosti využít.

Svoboda (2007) zmiňuje vlastnosti důležité pro osobnost trenéra: Pohotovost, vzápůsobení pracovní atmosféry, vyrovnaný přístup k problémům, vhodný způsob prezentace úkolů a správnou komunikaci. Trenér by měl dále být schopen zajistit organizační stránku činnosti, správně vést skupinu na trénincích a soutěžích.

Obecně lze konstatovat, že pro funkci trenéra je důležitá jeho osobnost. Je důležité, aby byl emočně stabilní, odpovědný, uměl komunikovat a měl organizační schopnosti. (Votík, 2005)

3.2.2 Motivace

Motivace je velmi důležitou součástí vykonávání pohybové aktivity. Můžeme ji definovat jako jakousi „sílu“ vedoucí jedince k dosažení určitého cíle.

Motivaci lze rozdělit na vnější a vnitřní. Vnitřní motivace znamená provádění určité činnosti jen kvůli potěšení z ní samotné, bez očekávání nějakého podnětu- odměny či pochvaly. Například tanečník tančí, protože jej tanec naplňuje a neočekává žádné ocenění. Tanečník tuto činnost vykonává dobrovolně, baví jej se učit novým věcem a těší se z výsledku. Kdežto u vnější motivace je jedinec většinou pod vlivem vnějších

motivačních podnětů. Činnost může vykonávat pod tlakem a napětím a vést až k nejistotě a pocitům úzkosti. (Deci, Ryan, 1985). Jedinec má většinou pod vlivem vnější motivace za cíl dosáhnout nějaké odměny nebo vyhnoutí se trestu.

Jedinci, u kterých převládá právě vnější motivace, mohou mít větší problémy se začleněním do školního prostředí, mohou vykazovat hlubší míru úzkosti a nízké sebevědomí. (Lokša, Lokšová, 1999)

Motivační činitele, kteří působí na výkon jedince, mohou být vnitřní a vnější. Mezi vnitřní činitele se řadí potřeba výkonu, potřeba dosažení úspěchu a vyhnoutí se neúspěchu a sociální potřeby, tedy potřeba postavení ve společnosti a potřeba sociálního vztahu. Vnější činitele v tanečním prostředí mohou být například hodnocení ze strany trenéra, nebo vztah k jiným lidem. Obecně tedy může být pro člověka motivací plnění některých jeho potřeb. Tyto potřeby jsou velmi dobře znázorněny v Maslowově pyramidě potřeb. Podle jeho teorie má člověk pět základních potřeb (od nejnižších po nejvyšší):

1. Fyziologické potřeby
2. Potřeba jistoty, bezpečí
3. Potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti
4. Potřeba uznání, úcty
5. Potřeba seberealizace

(Maslow, 1943)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metodika práce

V rámci praktické části své bakalářské práce jsem se zaměřila na výzkum vlivu pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí tanečnic v dorostovém věku. Obecný pojem pohybová aktivita jsem zúžila na specifickou aktivitu- tanec.

Výzkum byl proveden formou dotazníků zaměřených na tanečnice ve věku 13-20 let, tedy jedinců v dorostovém věku. Ty jsem rozdala v několika tanečních skupinách v okolí. Otázky v dotazníku byly směřovány na názory jedince na sebe samého, faktory ovlivňující jeho sebevědomí (rodina, sociální skupiny) a postoj k vykonávané aktivitě- tanci, na základě získaných zkušeností z tanečního prostředí. Otázky v dotazníku byly sestaveny stylem hodnotící škály, kdy respondent volil mezi hodnotami 1-5, tedy mezi hodnotami 1- plně nesouhlasím, 2- spíše nesouhlasím, 3- nemám vyhraněný názor, 4- souhlasím, 5- plně souhlasím. Těchto otázek bylo celkově 50 a dalších 5 doplňujících orientačních otázek bylo založeno na kroužkování možností ANO/NE.

Účelem dotazníku bylo zjistit, zda respondentovi aktivita skutečně baví, zda se neobjevují nějaké negativní vlivy ovlivňující dotazovaného a zda tanec skutečně pomáhá při posilování sebevědomí a cítí se při ní dobře.

Jak již bylo zmíněno, dotazník byl rozdělen podle faktorů, které nějakým způsobem respondentovi ovlivňují. Na základě těchto faktorů byly otázky zaměřeny na vliv rodiny, školního prostředí, tanečního prostředí, vrstevníků, motivace a postoj k sobě samému.

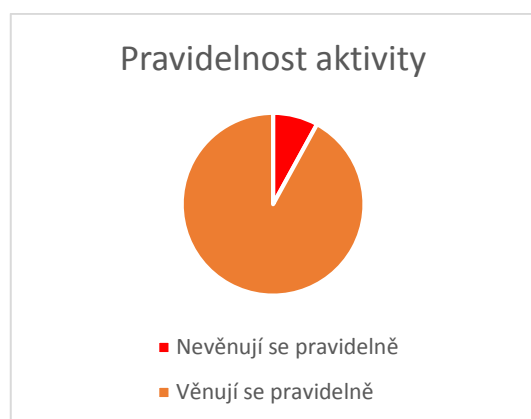
Celkově bylo dotazováno 50 respondentů. Všechny otázky škály dotazníku byly sečteny jako body a výsledný počet bodů byl převeden na procenta úspěšnosti dotazníku. Výsledky dotazníků jsou uvedeny v procentech úspěšnosti, tedy míry positivity dotazníku.

Vzhledem k tomu, že členové zkoumaných skupin byly pouze dívky s nulovým počtem chlapců, není tento výzkum rozdělen podle pohlaví. Jelikož v žádné z cílových skupin nebyl ani jeden chlapec, je tento výzkum zaměřen pouze na dívky.

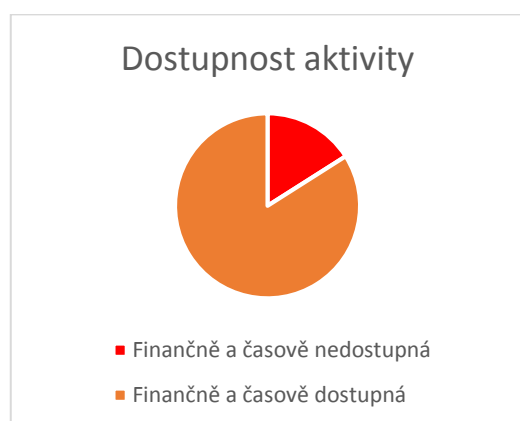
4.2 Výsledky výzkumu

Dotazníky obsahují otázky, které doplňují základní informace o respondentovi. Tyto informace mohou také ovlivnit působení vykonávané aktivity na respondenta, proto je důležité o dotazovaném zjistit, zda není začátečník, tudíž se aktivitě věnuje déle než rok, resp. Jednu taneční sezonu, zda se aktivitě věnuje pravidelně a je mu z časové i finanční stránky dostupná.

Při vyhodnocování dotazníků bylo zjištěno, že všichni respondenti se aktivitě věnují déle než rok. Dále bylo zjištěno, že 8% respondentů se aktivitě nevěnuje pravidelně a 16% dotazovaných tvrdí, že jim aktivita z finanční a časové stránky není snadno dostupná. (Graf 1,2).



Graf 1. Pravidelnost aktivity



Graf 2. Dostupnost aktivity

4.2.1 Vliv pravidelné pohybové aktivity- tance na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku

Jednou z částí dotazníku byla část zaměřená právě na jedince samotného, jeho sebehodnocení a sebevědomí. (Tabulka 1.) Největší počet dotazníků vyšel na 80-90% , naopak nejmenší počet dotazníků bylo vyhodnoceno na 50- 60%. Výsledek dvou dotazníků byl negativní- vyšel pod 50% úspěšnosti. (Graf 3). Důvod takto vyplněného dotazníku byl zřejmý již při první otázce, kdy respondenti uvedli, že je tanec nebaví. Následující otázky byly tímto faktem ovlivněny. Lze polemizovat o tom, zda tito dva respondenti mohou zažívat nátlak například ze strany rodiny, nebo sociální skupiny. Při aktivitě se necítí dobře a nebaví je, ale stále ji navštěvují a to po dobu delší než rok. Tito respondenti jsou ve věku 18 a 19 let.

V tabulce (tabulka 1.) lze vyčíst, že většina respondentů volila kladné odpovědi (souhlasím, plně souhlasím). Mnoho z nich si při tanci věří, nicméně někteří tvrdí, že jsou nervózní při vystupování před cizími lidmi a bojí se vystupovat sami. (Tabulka 1.)

Otázky	1 Plně nesouhlasím	2 Spíše nesouhlasím	3 Nemám vyhraněný názor	4 Souhlasím	5 Plně souhlasím
1. Ve svém vlastním těle se cítím dobře.	0%	8,3%	25%	62,5%	16%
2. Tanec pozitivně ovlivnil mou fyzickou kondici	0%	0%	8,3%	50%	41,6%
3. Věřím, že se v tanci budu stále zlepšovat	4,1%	0%	4,1%	29,1%	58,3%
4. Při tanci si věřím	0%	4,1%	25%	45,8%	29,1%
5. Při vystupování před lidmi necítím nervozitu	0%	20,8%	16,6%	41,6%	16,6%
6. Soutěže či jiná vystoupení si užívám	0%	0%	0%	20,8%	66,6%

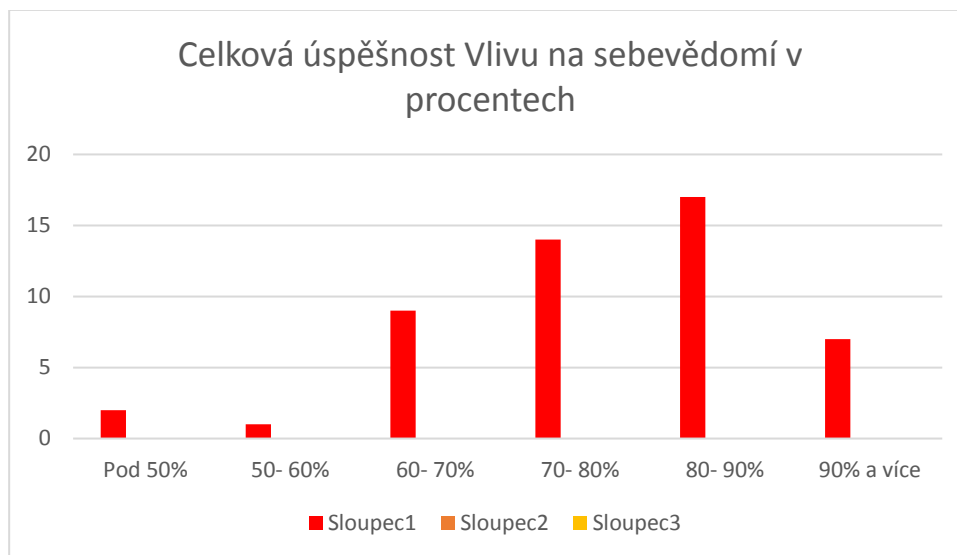
7. Vystupování před cizími lidmi mi pomohlo více si věřit	0%	0%	20,8%	70,8%	12,5%
8. Před ostatními tanečníky se nestydím	0%	16,6%	29,1%	37,5%	16,6%
9. Rád/a poznávám nové lidi a prostředí	0%	0%	0%	29,1%	62,5%
10. Než jsem začal/a tančit, mé sebevědomí bylo nižší	0%	16,6%	29,1%	41,6%	12,5%
11. Úspěch na soutěži/ vystoupení mi pomohl více si věřit	0%	8,3%	4,1%	25%	54,1%
12. Věřím, že jakákoliv komplikace se dá překonat	0%	4,1%	12,5%	45,8%	37,5%
13. Jsem přibližně stejně dobrý/á jako ostatní tanečníci	0%	12,5%	20,8%	62,5%	4,1%
14. Tanec je aktivita, při které si nejvíce věřím	0%	4,1%	12,5%	58,3%	25%
15. Nebojím se vystupovat sám/ sama	16,6%	29,1%	29,1%	8,3%	20,8%
16. Jsem rád/a, když na mě jde při vystupování dobře vidět	4,1%	29,1%	29,1%	54,1%	25%

Tabulka 1. Otázky zaměřené na postoje a sebehodnocení jedince a jejich procentuální hodnocení na škále 1-5

V celkovém měřítku vyšlo vyhodnocení této části dotazníku pozitivně- většina respondentů se cítí ve svém těle dobře, souhlasí s tím, že tanec pozitivně ovlivnil jejich fyzickou kondici a při tancování si věří. Dotazovaní ve většině případů také potvrdili, že úspěchy na soutěžích či vystoupeních a celkově vystupování před cizími lidmi pozitivně

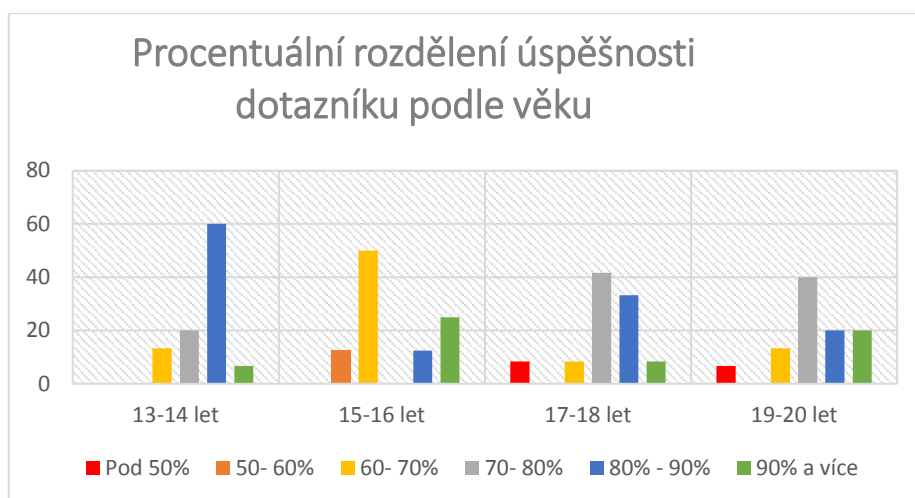
ovlivnilo jejich sebedůvěru. Pouze někteří prožívají při vystupování nervozitu a bojí se vystupovat sami, bez kolektivu.

Dosažení nižších výsledků dotazníku bylo způsobeno tím, že někteří respondenti si nemuseli být svou odpovědí jistí a zvolili neutrální odpověď, tudíž neměli na danou otázku vyhraněný názor.



.Graf 3. Rozdělení úspěšnosti Vlivu na sebedůvěru v procentech

Hodnocení dotazníků jsem dále rozdělila do čtyř kategorií podle věku. Z grafu (Graf 2.) lze vyčíst, že vliv pravidelné pohybové aktivity na sebedůvěru adolescentů je velmi individuální a kromě věku závisí i na jiných faktorech. Lze konstatovat, že v kategorii 13-14 let všichni respondenti odpovídali pozitivně a velmi výrazný počet dotazníků získal 80-90%. V ostatních kategoriích odpovědi kolísaly a například ve věkové kategorii 17-18 let lze pozorovat kontrast negativních a pozitivních výsledků, kdy dotazníků hodnocených negativně byl stejný počet jako těch hodnocených velice pozitivně, tj. 90% a více.



Graf 4. Procentuální rozdělení úspěšnosti dotazníku podle věku

4.2.2 Vliv rodiny

V otázkách zaměřených na vliv rodiny odpovědělo 88% respondentů kladně. Tyto otázky jsou v dotazníku celkem tři. (Tabulka 2.) Věří, že je rodina podporuje v aktivitě a projevuje obdiv za jejich výkon. 6% dotazovaných tvrdí, že rodinou podporováni nejsou a nezískávají ze strany rodiny žádnou podporu. Dalších 6% odpovědí je hodnoceno neutrálně. Je tedy možné, že si respondent nebyl svou odpovědí jistý. Z jednoho dotazníku vyplývá, že v tanečním kolektivu a kolektivu vrstevníků dotazovaný získává více podpory než od rodiny. Dotazník s nejnižším počtem bodů této kategorie obsahoval negativní odpovědi i u ostatních otázek. V tabulce (tabulka 2.) jde vidět, že většina respondentů podporu ze strany rodičů potvrzuje.

Otázky	1	2	3	4	5
1. Rodiče mě tanci podporují	0%	4,1%	4,1%	25%	62,5%
2. Rodiče věří, že na to mám	0%	4,1%	8,3%	29,1%	58,3%
3. Rodina mě za mé úspěchy obdivuje	0%	4,1%	16,6%	37,5%	25%

Tabulka 2. Otázky zaměřené na podporu ze strany rodiny a procentuální hodnocení podle hodnotící škály



Graf 5. Procentuální vyjádření podpory rodiny

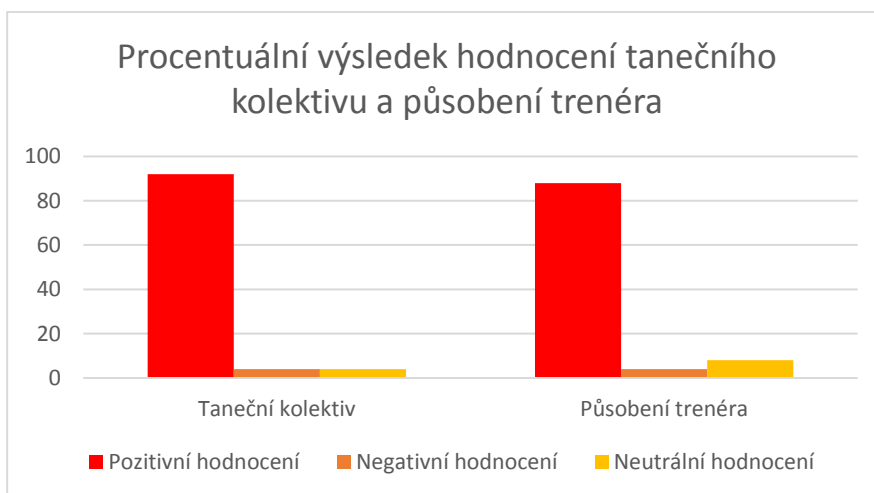
4.2.3 Taneční kolektiv a působení trenéra

Mezi vlivy působící na tanečnicka patří také Taneční kolektiv a trenér. Na tuto kategorii bylo zaměřeno celkem šest otázek v dotazníku- tři otázky týkající se tanečního kolektivu a další tři týkající se vlivu trenéra. (Tabulka 3.) Výsledky odpovědí této kategorie jsou rovněž ve většině kladné. 92% dotazovaných se cítí ve svém tanečním kolektivu dobře a vzájemně se podporuje. 88% pak souhlasí s tím, že od trenéra získávají potřebnou podporu a motivaci. (Viz. Graf 5). Jeden z dotazníků, jak již bylo zmíněno, obsahuje všechny odpovědi záporného charakteru. Pouze v jednom případě bylo uvedeno negativní hodnocení jak tanečního kolektivu, tak i trenéra v kontrastu s ostatními kategoriemi, které byly hodnoceny buď pozitivně, nebo neutrálně. Tento jedinec zhodnotil školní kolektiv na 100%, kdežto taneční kolektiv a působení trenéra pouze na 20%.

Otázky	1	2	3	4	5
1. Po tréninku se cítím dobře	0%	12,5%	8,3%	29,1%	45,8%
2. V kolektivu tanečnicků se cítím dobře	0%	0%	12,5%	8,3%	70,8%
3. V tanečním kolektivu se vzájemně podporujeme	0%	4,1%	4,1%	33,3%	58,3%
4. Na tréninku už jsem byl/a alespoň jednou pochválen/a	0%	4,1%	4,1%	45,8%	41,6%

5. Trenér/ka věří, že na to mám.	0%	4,1%	33,3%	37,5%	33,3%
6. Trenér/ka mě podporuje	4,1%	4,1%	8,3%	50%	29,1%

Tabulka 3. Otázky zaměřené na taneční kolektiv a působení trenéra v procentuálním hodnocení podle škály



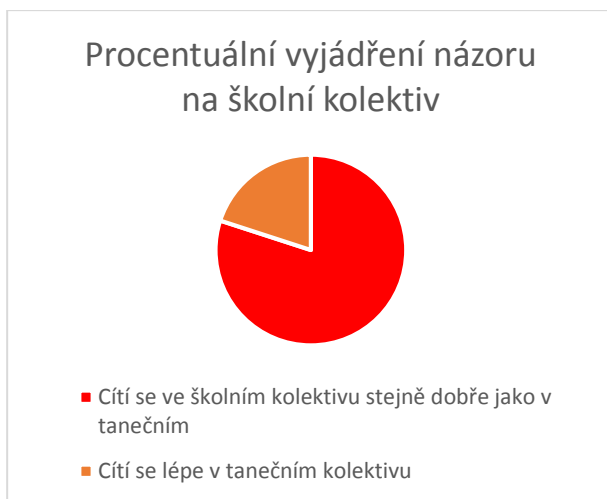
Graf 6. Procentuální výsledek hodnocení tanečního kolektivu a působení trenéra

4.2.4 Školní kolektiv a vrstevníci

Výzkum této části potvrdil, že 80% dotazovaných se cítí dobře jak v tanečním kolektivu, tak i v kolektivu spolužáků ve školním prostředí. Otázky zaměřené na školní kolektiv a vrstevníky byly celkem 4. (Tabulka 4.) 20% respondentů pak uvedlo, že se v kolektivu spolužáků necítí tak dobře a taneční kolektiv je pro ně lepším prostředím. Tito respondenti také uvedli, že se členy tanečního kolektivu vycházejí lépe. (Graf 6.)

Otázky	1	2	3	4	5
1. V kolektivu spolužáků se cítím dobře	0%	20,8%	20,8%	33,3%	25%
2. Se svými spolužáky/ kamarády vycházím dobře	0%	8,3%	8,3%	62,5%	29,1%

Tabulka 4. Otázky zaměřené na školní kolektiv a podporu kamarádů v procentuálním hodnocení podle škály



Graf 7. Procentuální vyjádření názoru na školní kolektiv

4.3 Celkové vyhodnocení dotazníku

Všechny kategorie ovlivňující jedince byly sestaveny do jednoho dotazníku. Cílem bylo potvrdit pozitivní výsledek všech těchto kategorií. Sečtení výsledných procent jednotlivých dotazníků a následné vydělení počtem vyneslo výsledek 78,8%, tedy průměr všech vyplněných dotazníků.

Diskuze

Jak již bylo výše uvedeno, celkové vyhodnocení dotazníků vyšlo v pozitivním výsledku. Většina respondentů potvrdila kladný vliv vykonávané pohybové aktivity na rozvoj jejich sebevědomí a díky vykonávaným aktivitám spojených s tancem také více rozvinuli vlastní sebedůvěru. Vliv na celkový nižší výsledek dotazníků měly méně hodnocené kategorie, kdy si někteří respondenti nebyli jistí například podporou ze strany rodiny nebo trenéra a proto volili negativní, nebo neutrální odpověď. Většina dotazníků však v celkovém měřítku byla vyplněna kladnými odpověďmi na otázky, s odchylkami některých faktorů vlivu na jedince. Průměr všech dotazníků také ovlivnily dva již zmíněné dotazníky, jejichž odpovědi byly všechny záporného charakteru. Může být také pravděpodobné, že respondent ztratil zájem o vyplnění dotazníku a u všech otázek zvolil stejnou odpověď. Je tedy možné, že mezi tanečníky se objevili jedinci, které tato aktivita nebaví, a tudíž nebyli schopni potvrdit její pozitivní vliv. Zbytek respondentů pozitivní vliv aktivity zaznamenal.

Závěr

Výzkum v celkovém měřítku potvrdil, že jedinci vykonávající pravidelnou pohybovou aktivitu věnující se tanci potvrzují, že tanec zlepšil jejich fyzickou kondici a ve svém těle se cítí dobře. Jejich sebedůvěra stále roste i v důsledku stálého sebe rozvíjení a dosažených úspěchů v této aktivitě. Je tedy možno konstatovat, že pravidelná pohybová aktivita má pozitivní přínos pro člověka a to jak pro jeho sebevědomí, tak i pro fyzickou kondici. Lze ji proto doporučit každému jedinci nejen v dorostovém věku. Je ovšem důležité si vybrat aktivitu, která tanečnicka baví a sám se o ni zajímá.

Výsledky dvou negativně vyplněných dotazníků byly v porovnání s ostatními výsledky překvapivé. Tito respondenti volili ve velké části dotazníku negativní odpovědi, tudíž jejich vyhodnocení bylo záporného charakteru. Ani jednoho z těchto respondentů, jak sami uvedli, tanec nebaví.

Obecně je prokázáno, že na základě několika již provedených studií lze pravidelnou pohybovou aktivitu brát jako přínosnou pro člověka. Výzkum této práce prokázal, že i specifická aktivita jako je právě tanec skutečně pomáhá rozvíjet sebevědomí jedinců v dorostovém věku.

Změny probíhající u jedinců v dorostovém věku jsou individuální a formování jejich identity, sebevědomí a sebehodnocení může být ovlivněno různými faktory. Na rozvíjení osobnosti má také vliv pravidelná pohybová aktivita, přesněji tanec, který jako samotný pozitivně ovlivňuje rozvoj a posilování sebevědomí jedince. Další faktory ovlivňující člověka však mají na rozvoj sebevědomí také určitý dopad.

Působení rodiny, skupiny vrstevníků, trenéra i školního prostředí je vzájemně provázáno jak s vykonávanou aktivitou, tak i s jedincem samotným. Tato působení mohou jedince motivovat k dobrým výsledkům, působit kladně na jeho osobnostní rozvoj, ale také mohou resultovat opačným způsobem. Dopadem může být nedostatek sebevědomí ať už ze strany nedostatečné podpory rodiny, neakceptování vrstevnickou skupinou či osobními problémy vyrovnávání se s vlastními jak fyzickými, tak psychickými změnami.

Souhrn

Na základě výzkumu provedeného na tanečnicích v dorostovém věku (13- 20 let) bylo zjištěno, že celkový vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku má pozitivní výsledky. Většina respondentů uvedla, že jim tanec zlepšuje náladu, pomáhá odreagovat od negativních myšlenek a v tanečním kolektivu se vzájemně podporují. Zároveň také ve většině případů potvrdili, že již dosáhli v tanci nějakého úspěchu, za jejich úspěchy už jim byl projeven obdiv a věří, že se v tanci budou i nadále zlepšovat. Stejně tak i značný počet respondentů potvrdil, že se jejich fyzická kondice díky tanci zlepšila a ve svém těle se cítí dobře.

50 otázek v dotazníku bylo koncipováno do několika již zmíněných faktorů ovlivňujících působení jedince v této aktivitě. Po celkovém vyhodnocení jednotlivých dotazníků lze konstatovat, že až na dvě výjimky byly odpovědi na otázky kladného charakteru. Žádný z dotazníků nebyl vyhodnocen jako extrémně negativní.

Summary

On the basis of the research realized on dancers at youth age (13-20 years) was found that the overall impact of regular physical activity on development and strengthening confidence at youth age has proved positive results. The majority of respondents said that dancing helps them to stay positive, feel good and to let off steam. They also said they are supporting each other in the collective. Respondents mostly confirmed achieving any type of success in their dancing career, being admired for their success and believe they are going to get better in dancing and improvig their skills. Majority of respondent also confirmed their physical condition has gotten better and they feel good in their own body.

The survey consists of fifty questions that are separated into specific categories of factors affecting the performance of an individual in the activity. After analysing all the surveys, it can be said that all the answers were positive except the two slightly negative surveys. However, overall results are positive. None of the surveys was evaluated as extremely negative.

Referenční seznam

1. MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-x.
2. MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
3. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
4. SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.
5. CARR-GREGG, Michael a Erin SHALE. *Puberťáci a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál, 2010. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-662-9.
6. PERRY, Martin. *Sebevědomí: 10 kroků k překonání pochybností o sobě samém*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. ISBN 80-7360-023-4.
7. NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.
8. LAUSTER, Peter. *Sebevědomí: Jak získat sebejistotu a neztratit cit*. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-22-8.
9. MARCUS, Bess H. a LeighAnn H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
10. SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
11. ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.
12. PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.
13. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
14. . SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Karolinum, Praha. 2000,2007
15. 13. SLEPIČKA, Pavel. *Psychologie koučování*. Vyd. 1. Praha, 1988.

16. MARTENS, Rainer. Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 501 s. ISBN 80-247-1011-0.
17. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-x.
18. FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 807067945x.
19. RYAN, Richard M. a Edward L. DECI. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press, 2017. ISBN 9781462528769.
20. MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
21. *Podoby současného tance-terminologie* [online]. Dostupné z: <http://www.musicologica.cz/studie-prosinec-2013/podoby-soucasneho-tance-terminologie>
22. *Maslowova pyramida* [online]. Dostupné z: <http://psychoanalyza.com/maslowova-pyramida/>
23. *Druhy škál* [online]. Dostupné z: <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/index.php/kapitoly/posudzovacie-skaly/druhy.php?id=i13p2>
24. World Health Organization: Global recommendations on physical activity for health [online]. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2010. Dostupné z: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
25. *Je těžké být adolescentem* [online]. Dostupné z: <https://www.celostnimedcina.cz/je-tezke-byt-adolescentem.htm>
26. *Running versus Weight lifting in the Treatment of depression* [online]. z: <https://spers.ca/wp-content/uploads/2013/08/running-vs-weight-lifting-in-depression-management.pdf>
27. *Why should we dance?* [online]. Dostupné z: <http://salsa-in-essex.co.uk/health-benefits-of-dance/why-should-we-dance/>
28. *Dance as therapy* [online]. Dostupné z: https://www.washingtonpost.com/archive/lifestyle/1978/10/08/dance-as-mental-therapy/a15a3bd7-74ab-41fa-81cb-861c61f2c48e/?utm_term=.189880e517a9

Seznam grafů

Graf 1 Pravidelnost aktivity

Graf 2 Dostupnost aktivity

Graf 3 Rozdělení úspěšnosti Vlivu na sebevědomí v procentech

Graf 4 Procentuální rozdělení úspěšnosti dotazníku podle věku

Graf 5 Procentuální vyjádření podpory rodiny

Graf 6 Procentuální výsledek hodnocení tanečního kolektivu a působení trenéra

Graf 7 Procentuální vyjádření názoru na školní kolektiv

Tabulka 1. Otázky zaměřené na postoje a sebehodnocení jedince a jejich procentuální hodnocení na škále 1-5

Tabulka 2. Otázky zaměřené na podporu ze strany rodiny a procentuální

Tabulka 3. Otázky zaměřené na taneční kolektiv a působení trenéra v procentuálním hodnocení podle škály

Tabulka 4. Otázky zaměřené na školní kolektiv a podporu kamarádů v procentuálním hodnocení podle škály

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník pro tanečnický v dorostovém věku – Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku

Přílohy

Dotazník k Bakalářské práci
Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta
Klára Maderová

Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku

Milí tanečníci. Touto příležitostí vás žádám o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci zaměřené na vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku. Je potřeba vyplnit všechny otázky a to formou hodnotící škály. Dotazník je anonymní, není tudíž potřeba se nikam podepisovat. Za všechny vyplněné odpovědi mockrát děkuji.

VĚK:

1. Ve svém vlastním těle se cítím dobře.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

2. Se svým životem jsem spokojený/á

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

3. Tanec pozitivně ovlivnil mou fyzickou kondici.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

4. Nemám žádné zdravotní komplikace.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

5. Věřím, že se v tanci budu stále zlepšovat

1	2	3	4	5
Plně souhlasím	Souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Plně nesouhlasím

6. Tanec mě baví.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

7. Při tanci si věřím.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

8. Na tréninky se těším

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

9. Tanec mi pomáhá odreagovat se od negativních myšlenek.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

10. Při vystupování před cizími lidmi necítím nervozitu

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

11. Soutěže či jiná vystoupení si užívám

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

12. Po vystoupení se cítím dobře

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

13. Po tréninku se cítím dobře

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

14. V kolektivu tanečnicků se cítím dobře

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

15. V kolektivu spolužáků ve škole se cítím dobře

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

16. Vystupování před cizími lidmi mi pomohlo více si věřit

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

17. Před ostatními tanečnickými se nestydím

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

18. Neúspěch je pro mě motivací

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím
------------------	-------------------	-----------------------	-----------	----------------

19. Na tréninku už jsem byl/a alespoň jednou pochválen/a

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

20. Rád/a poznávám nové lidi a prostředí

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

21. Rád/a se učím nové věci

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

22. Rodiče mě v tanci podporují.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

23. Kamarádi mě v tanci podporují

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

24. Byl mi projevěn obdiv za můj výkon

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

25. Rodiče věří, že na to mám.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

26. Trenér/ka věří, že na to mám.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

27. Tréninky vnímám jako odreagování

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

28. Než jsem začal/a tančit, mé sebevědomí bylo nižší

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

29. Se svými spolužáky/ kamarády vycházím dobře

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

30. Díky tanci jsem poznal/a nové kamarády

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

31. V tanečním kolektivu se vzájemně podporujeme.

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

32. Trenér/ka mě podporuje

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

33. Dobré výsledky na tréninku mě motivují

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

34. Úspěch na soutěži/ vystoupení mi pomohl více si věřit

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

35. Když se cítím špatně, tanec mi zlepší náladu

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

36. Když mi něco nejde, snažím se pracovat na zlepšení

1	2	3	4	5
Plně souhlasím	Souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Plně nesouhlasím

37. Většinou se mi daří tak, jak bych si představoval/a

1	2	3	4	5
Plně souhlasím	Souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Plně nesouhlasím

38. Věřím, že jakákoliv komplikace se dá překonat

1	2	3	4	5
Plně souhlasím	Souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Plně nesouhlasím

39. Nikdy nemám pocit, že bych měl/a s tancem skončit

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Plně souhlasím	Souhlasím	Nemám vyhraněný názor	Spíše nesouhlasím	Plně nesouhlasím
----------------	-----------	-----------------------	-------------------	------------------

40. Nerad/a se vzdávám

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

41. Nebojím se vyzkoušet něco, co jsem nikdy předtím nedělal/a

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

42. Jsem přibližně stejně dobrý/á jako ostatní tanečníci

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

43. Již jsem dosáhl/a nějakého úspěchu v tanci

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

44. Kamarádi mě za mé úspěchy obdivují

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

45. Rodina mě za mé úspěchy obdivuje

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

46. Tanec je aktivita, při které si nejvíce věřím

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím
------------------	-------------------	-----------------------	-----------	----------------

47. Při vystupování dostávám podporu

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

48. Nebojím se vystupovat sám/sama

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

49. Jsem rád/a, když na mě jde při vystupování dobře vidět

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

50. Rád/a se dělím o své zážitky a úspěchy

1	2	3	4	5
Plně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nemám vyhraněný názor	Souhlasím	Plně souhlasím

1. Tanci se věnuji déle než rok

ANO	NE
-----	----

2. Tanci se věnuji pravidelně

ANO	NE
-----	----

3. Tanci se věnuji i jinde než na tréninku

ANO	NE
-----	----

4. Účastním se všech akcí, soutěží a vystoupení, do kterých je zapojena má taneční skupina

ANO	NE
-----	----

5. Aktivita je mi z finanční i časové stránky snadno dostupná

ANO	NE
-----	----

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Klára Maderová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku
Název v angličtině:	The influence of regular physical activity on development and strengthening confidence at youth age
Anotace práce:	Tato bakalářská práce obsahuje dvě části. První část je zaměřena na teoretické vymezení dorostového věku, jeho problematiku a rozvoj sebevědomí. Dále se zabývá pohybovou aktivitou a tancem. Druhá část práce je zaměřena na výzkum vlivu pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí tanečnicků v dorostovém věku.
Klíčová slova:	Sebevědomí, adolescence, dospívání, pohybová aktivita, tanec
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis consists of two parts. The first part focuses on theoretical characteristics of adolescence, its problematic and the development of a self esteem. It also focuses on physical activity and dancing. The second part of thesis deals with researching the influence of regular physical activity on development and strengthening confidence at youth age.
Klíčová slova v angličtině:	Confidence, self-esteem, adolescence, physical activity, dance

Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Dotazník pro tanečnice v dorostovém věku – Vliv pravidelné pohybové aktivity na rozvoj a posilování sebevědomí v dorostovém věku
Rozsah práce:	39
Jazyk práce:	Český jazyk