

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**DIAGNOSTIKA A SROVNÁNÍ MENTÁLNÍCH PŘEDPOKLADŮ
TANEČNIC NA ZÁVĚSNÉM KRUHU A TANEČNIC POLE
DANCE**

Diplomová práce

Autor: Bc. Jiřina Sztefková

Studijní program: Učitelství TV pro 2. stupeň ZŠ a SŠ se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Bc. Jiřina Sztefková

Název práce: Diagnostika a srovnání mentálních předpokladů tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Diplomová práce na téma „Diagnostika a srovnání mentálních předpokladů tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance“ pojednává o charakteristice vzdušné akrobacie na kruhu a taneční akrobacii pole dance, jejich vzniku, organizacích, soutěžích a vybavení. Součástí teoretické části je psychologie sportu, psychologická příprava a Teorie Terryho Orlicka. Praktická část se zaměřuje na Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT-3*, prostřednictvím kterého byl proveden sběr dat. Dotazník byl rozeslán elitním i amatérským tanečnicím na závěsném kruhu a pole dance. Dotazníkem byly zjištěny mentální dovednosti tanečnic obou odvětví. Na základě zjištěných výsledků by tato diplomová práce mohla posloužit jako přehled mentálních předpokladů, podle kterých by se mohla řídit psychologická příprava.

Klíčová slova:

Pole dance, závěsná akrobacie, mentální dovednosti, OMSAT-3*, psychologie sportu

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Bc. Jiřina Sztefková
Title: Diagnostics and comparison of the mental qualifications of aerial hoop dancers and pole dance dancers

Supervisor: Mgr. Michal řaf, Ph.D.
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2023

Abstract:

The diploma thesis on the topic "Diagnostics and comparison of the mental qualifications of aerial hoop dancers and pole dance dancers" discusses the characteristics of aerial acrobatics on the ring and dance acrobatics of pole dance, their origin, organizations, competitions and equipment. The theoretical part includes sports psychology, psychological preparation and Terry Orlick's theory. The practical part focuses on the Ottawa Mental Skills Questionnaire OMSAT-3*, through which data was collected. The questionnaire was distributed to elite and amateur aerial hoop dancers and pole dancers. The mental skills of the female dancers of both branches were determined by the questionnaire. Based on the results found, this diploma thesis could serve as an overview of the mental qualifications according to which psychological preparation could be guided.

Keywords:

Pole dance, aerial hoop, mental skills, OMSAT-3*, sport psychology

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, PhD., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 14. dubna 2023

.....

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za vstřícnost, ochotu, pomoc a cenné rady při zpracování diplomové práce. Také bych chtěla poděkovat všem testovaným tanečnicím z obou disciplín bez kterých by tato diplomová práce nevznikla.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Vzdušná akrobacie na závěsném kruhu (Aerial hoop).....	10
2.1.1 Historie Aerial hoop.....	11
2.1.2 Organizace Aerial hoop v ČR	12
2.1.3 Soutěže Aerial hoop v ČR	13
2.1.4 Vybavení pro Aerial hoop.....	13
2.2 Taneční akrobacie na vertikální tyči (Pole dance)	17
2.2.1 Historie akrobacie na vertikální tyči.....	18
2.2.2 Druhy pole dance	22
2.2.3 Organizace pole dance v ČR	23
2.2.4 Soutěže Poledance v ČR	25
2.2.5 Vybavení pro Poledance.....	27
2.3 Psychologie sportu.....	31
2.3.1 Osobnost sportovce	31
2.3.2 Emoce sportovce	33
2.3.3 Motivace ve sportu.....	33
2.4 Psychologická příprava	34
2.4.1 Modelový trénink	35
2.4.2 Aktuální psychologické stavy sportovce.....	35
2.5 Teorie Terryho Orlicka	36
2.5.1 Koncentrace sportovce.....	37
2.5.2 Odhodlání sportovce	37
2.5.3 Psychická připravenost sportovce	38
2.5.4 Pozitivní představy sportovce	39
2.5.5 Důvěra sportovce	39
2.5.6 Kontrola rušivých faktorů.....	40
2.5.7 Neustálé učení sportovce.....	40

3	Cíle	41
3.1	Hlavní cíl.....	41
3.2	Dílčí cíle	41
3.3	Výzkumné otázky případně hypotézy	41
4	Metodika.....	42
4.1	Výzkumný soubor.....	42
4.1.1	Dotazník OMSAT-3*	42
4.2	Metody sběru dat	46
4.3	Statistické zpracování dat	46
5	Výsledky	47
5.1	Výzkumná otázka 1 – Jaká je úroveň mentálních předpokladů u tanečnic na závěsném kruhu?.....	47
5.2	Výzkumná otázka 2 - Jaká je úroveň mentálních předpokladů u tanečnic pole dance? 48	
5.3	Výzkumná otázka 3 - Existují rozdíly v mentálních předpokladech u tanečnic na závěsném kruhu a pole dance?	49
6	Diskuse.....	51
7	Závěry	53
8	Souhrn	54
9	Summary.....	56
10	Referenční seznam	58
11	Přílohy.....	63
11.1	Matice tanečnic na závěsném kruhu a pole dance.....	63

1 ÚVOD

V současné době existuje celá řada sportů, kterým se mohou děti věnovat ve svém volném čase. Není tomu tak dávno, kdy mezi ně přibyla i vzdušná akrobacie na kruhu a pole dance. Přes počáteční rozpaky společnosti začaly po celém území naší země vznikat studia, kde se tyto náročné disciplíny vyučují a těší se veliké oblibě nejen u dětí, ale také u dospělé populace.

Závěsná akrobacie na kruhu a pole dance jsou velmi populární formy tance, které vyžadují nejen silovou a technickou zdatnost, ale také mentální odolnost a odvalu. Tyto disciplíny vyžadují, aby akrobaté zvládli složité a náročné prvky, které mohou být spojeny s rizikem úrazu. Mentální předpoklady jsou klíčovými faktory, které mohou ovlivnit úspěšnost a bezpečnost tanečnic i tanečníků při tréninku i v soutěžích.

Důvodem výběru diplomové práce na téma diagnostika a srovnání mentálních předpokladů u tanečnic na závěsném kruhu a pole dance je to, že už se pár let těmito disciplínám věnuji. V těchto disciplínách je psychické nastavení beze sporu důležitým pilířem výkonu. Z pohledu diváka jde o poutavou podívanou, kdy akrobaté s lehkostí vykonávají náročné pohyby a létají ve vzduchu jako by snad měli křídla. Opak je ale pravdou. Ve skutečnosti se jedná o velmi fyzicky náročné disciplíny, které si určitě zaslouží pozornost.

V první části své práce se věnuji teoretickému objasnění vzdušné akrobacie na kruhu, pole dance i psychologie sportu. Snažila jsem se o podložení předložených faktů studii. Druhá část práce je praktická a věnuje se Ottawskému dotazníku OMSAT-3*, kdy jsem nasbírala data pro diagnostiku a následné srovnání mentálních předpokladů obou disciplín.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vzdušná akrobacie na závěsném kruhu (Aerial hoop)

Akrobacie na závěsném kruhu je disciplínou, kdy tanečník předvádí náročné prvky pod, uvnitř nebo nad kovovým, kruhovým objektem.

Kruh označovaný též jako obruč nebo lyra je jedním z nejnápadnějších vzdušných zařízení pro akrobacii. Tanečníkovi umožňuje širokou škálu pohybů od kondičních cvičení přes statické pohyby hlavou dolů až po náročné dynamické přechody z pozice do pozice.

Jak už to u estetických disciplín bývá, akrobacie na kruhu by pro diváka měla být fascinující podívanou vzbuzující lehkost, jemnost a snadnost pohybu. Krása akrobacie na závěsném kruhu ale bývá zvláště ze začátku velmi pomíjivá. Vzhledem k tvrdosti materiálu kruhu je manipulace s ním obtížná a nepříjemná. Postupem času ale dochází ke kvalitnější práci s kruhem a zvýšené toleranci k bolesti tanečníka.

Studie Ruggieri & Costa (2019) zjišťovala fyziologické požadavky pro vzdušné disciplíny včetně závěsné akrobacie na kruhu. Závěrem výzkumu bylo zjištění, že vzdušní akrobaté vykazují vynikající flexibilitu, koordinaci, kardiorepirační zdatnost a sílu horní poloviny těla.

Závěsné akrobacii na kruhu se mohou věnovat ženy, muži, děti, dospívající i dospělí. V České republice existuje několik desítek studií věnujících se výuce závěsné akrobacie na kruhu nebo jiných zařízeních. Jelikož závěsná akrobacie poskytuje poutavou podívanou, často s ní začínají děti v mladším školním věku.

Studie Coulston et al. (2023) se zabývala zdravotními aspekty různých cirkusových aktivit u dětí školního věku. Výzkumu se účastnily zdravé děti i děti s různými zdravotními problémy včetně psychických onemocnění či dětí po dětské mozkové obrně. Děti navštěvovaly ve svém volném čase prostory, kde se věnovaly cirkusovým aktivitám. U všech zúčastněných dětí bylo prokázáno zlepšení fyzické kondice i sociálně-emocionálních aspektů.

Aumiller (2012) ve svém článku rozebíral vzdušnou akrobacii ve spojitosti s moderním tancem. Pod vedením zkušeného akrobata Claudia Roberta si na vlastní kůži vyzkoušel vzdušnou akrobacii hned na několika zařízeních. Aumiller (2012) potvrzuje že vzdušná akrobacie je uměleckou formou jak pro silné tělo, tak i pro silnou mysl. Vzdušná akrobacie podle něj vyžaduje mentální flexibilitu a odvahu tanečníků.

O tom, kdy a jak vznikla tato náročná disciplína pojednává následující kapitola.

2.1.1 Historie Aerial hoop

Dostupné zdroje o historii aerial hoop nenabízí mnoho informací.

Web Vertical wise (n.d.) jako první zmínku uvádí konec 18. století, kdy se kovové obruče využívaly na dvoře domů jako způsob zábavy a her pro děti. První zaznamenané použití obruče pochází z týdeníku The New York Clipper, který vyšel v roce 1893. Součástí byla fotka znázorňující umělce Ceada Marvela na obruči (Obrázek 1).

Počátky akrobacie na závěsném kruhu sahají až do 19. století, kdy se kruh poprvé objevil v cirkusových představeních. Kruhy byly původně zavěšeny na stropě, což nebylo vyhovující, a proto došlo k jejich zavěšení na lana, aby umožnila tanečnickům více variací pohybů.

Postupem času se závěsná akrobacie na kruhu těšila rostoucí oblibě zejména v kabaretech, cirkusech a varieté představeních. Odtud se šířila mezi veřejnost, která si akrobacii na kruhu velmi oblíbila.

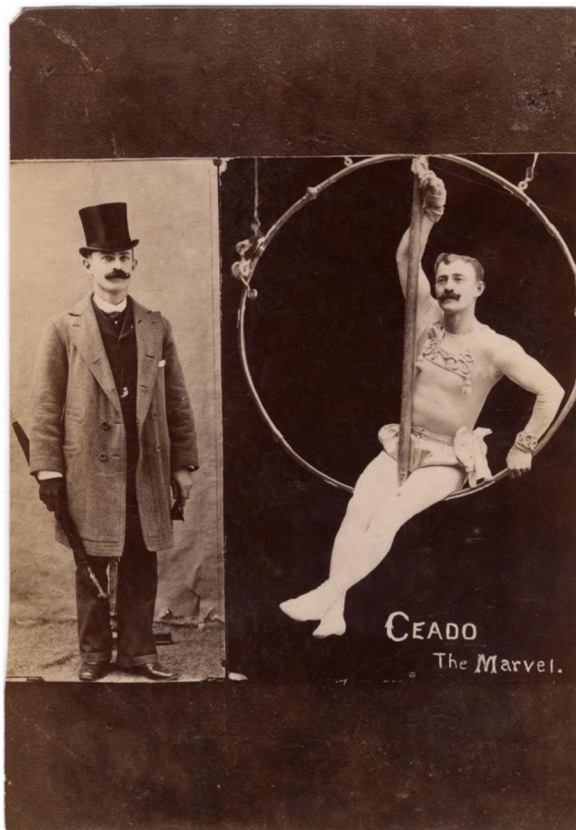
Nejznámějším inscenací, ve které se objevila závěsná akrobacie na kruhu je představení cirkusové organizace Cirque du Soleil s názvem Varekai. Toto představení bylo uvedeno v Montrealu v roce 2002 (Cirque wiki, 2021) a jeho součástí byla i závěsná akrobacie na kruhu. Při ní letěl sólista nad jevištěm na kovové obruči, na které energicky předváděl akrobatické prvky. Závěsná akrobacie nebyla součástí představení od samotného počátku této show. Byla přidána dodatečně jako záložní plán v roce 2004 a poté byla ze show vyřazena na počátku roku 2013 (Ellingsworth, 2010).

V českém prostředí funguje cirkus s názvem Cirk La Putyka, který založili bratři Rostislav a Vít Novákovi. Tento novocirkusový soubor zahrnuje téměř sto umělců, tanečníků, akrobatů a dalších profesionálů svých oborů. Během první desítky let trvání vzniklo více než dvacet projektů (Cirk La Putyka, n.d.)

Součástí představení Kaleidoscope, který měl premiéru v roce 2020 (Cirk La Putyka, n.d.) či Memories of Fools – premiéra 2019 je i akrobacie na závěsném kruhu. (Cirk La Putyka, n.d.)

Obrázek 1

Umělec Ceado Marvel na obruči (Barrett, 2020)



2.1.2 Organizace Aerial hoop v ČR

Český svaz pole & aerial sports (ČESPAS)

Český svaz pole & aerial sports je spolek, který se snaží pomocí pohybových aktivit rozvíjet děti, dospívající či dospělé, popularizovat a rozvíjet pole & art sports ve všech podobách a masově zapojovat děti, dospívající či dospělé jak k rekreační podobě pole & art sports, tak i k té vrcholové.

Mezi své cíle ČESPAS zařadila zajištění špičkové úrovně pole & art sports, zavedení certifikace lektorů i instruktorů a podporu členů, a to prostřednictvím tvorby a rozvoje systému soutěží či systému vzdělávání a metodického vedení. (Czech Pole & Aerial sports Federation, n.d.)

Czech pole sport organization

Czech pole sport organization je neziskovou, národní organizací, která se věnuje Pole sportu a Aerial hoop. Tato organizace se zaměřuje na podporu, rozvoj a propagaci pole sportu a aerial hoop jako sportovní disciplíny.

Czech pole sport Organization patří mezi členy Mezinárodní sportovní federace pole sport (IPSF). Tato organizace se snaží především o vzdělávání, podporu a strukturovaný systém soutěží. IPSF i Czech pole sport organization spolupracují na tom, aby olympijský výbor uznal a začlenil pole Sport jako rovnocennou sportovní disciplínu na olympijských hrách. (Czech Pole sport organization, n.d.)

2.1.3 Soutěže Aerial hoop v ČR

Czech Pole Sport Open

Czech Pole Sport Open je otevřenou soutěží jak pro soutěžící z celé České republiky, tak pro soutěžící ze zahraničí.

Soutěže se každoročně účastní padesát sportovců v elitních kategoriích jako Pole Sport, Aerial Hoop, Artistic Pole, Artistic Hoop a Aerial Pole. Nejlepší výkony soutěžících se nominují na World Pole and Aerial Sports Championships. (Czech Pole sport organization, n.d.)

Vítězové soutěže zastupují Českou republiku na Mistrovství světa IPSF, kterého se účastní více než čtyřicet zemí.

2.1.4 Vybavení pro Aerial hoop

Kruh (obruč)

Pro trénink, vystoupení či soutěže je nutný kruh. Těch existuje několik druhů, je ale důležité uvědomit si, kde a jak bude kruh viset. Pro domácí využití nebo pro potřeby studií se využívá kruh, který visí ze stropu. Jeho instalace je složitý proces, který by měl provádět odborník. Ten musí určit vhodné, pevné a bezpečné místo. Pro případy vystoupení či potřeby přenášení kruhu lze využít možnosti speciálních přenosných konstrukcí, které lze sestavit za pár minut.

Podle Vertical wise (n.d.) se samotnou instalací kruhu souvisí i výška, ve které bude kruh viset. Vzdušnou akrobacii na kruhu lze provádět v jakémkoliv výšce. Začátečníci s méně náročnými prvky mohou mít kruh zavěšený těsně nad zemí, ale s přibývajícím zkušenostmi a narůstající obtížností lze viset i několik metrů nad zemí. Limitujícím faktorem je poté výška stropu a dostatek prostoru. Je potřebné brát v potaz točení a houpání kruhu do všech směrů.

S výběrem kruhu souvisí i jeho šířka úchopu a vnitřní průměr. Standartní šířka úchopu je 25 mm. Vnitřní průměr se pohybuje v rozmezí 75–110 cm a je nutné zvolit jej individuálně dle svých potřeb. Obecně platí, že čím více je akrobat flexibilní, tím menší průměr kruhu může využívat. K určení správného průměru se mohou využívat tyto metody:

1. Sportovec sedí na židli a změří se rozměr od kostrče k temeni hlavy. K výslednému číslu je zapotřebí připočítat pět centimetrů. Výsledek je číslo odpovídající velikosti kruhu.
2. Sportovec propne nohu i chodidlo do špičky. Změří se délka nohy od kostrče po palec na noze. Od tohoto čísla se odečtou tři centimetry. Výsledek je číslo odpovídající velikosti kruhu.

Dalším a velmi podstatným kritériem při výběru kruhu je jeho typ. Rozlišujeme kruh s jednobodovým, dvoubodovým a nulovým úchytem pro zavěšení.

Kruh jedno úchytový

Má jen jeden úchyt pro zavěšení. Jedná se o kruh, který se mírně otáčí i když je upevněn bez twistů pro otáčení. Je méně stabilní, houpe se do všech stran a pro některé pozice může být frustrující. Je vhodnou variantou pro menší prostory.

Obrázek 2

Kruh jedno úchytový. (Acroshop, n.d.)



Kruh dvou úchytový

Má dva úchyty pro zavěšení. Tento typ se podle způsobu zavěšení může otáčet kolem své osy nebo naopak zůstat stabilní. Kvůli instalaci je potřebný vyšší strop. Je stabilnější variantou pro provádění náročnějších pohybů a lze na něm provádět větší množství pohybů v jeho horní části.

Obrázek 3

Kruh dvou úchytový (Acroshop, n.d.)

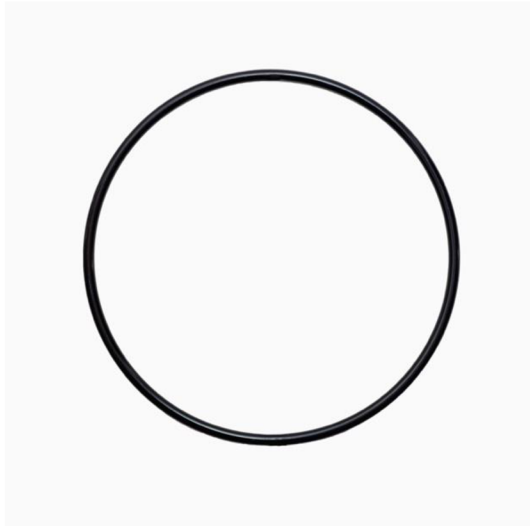


Kruh bez úchytu

Nemá žádný úchyt pro zavěšení. Jeho předností je estetičnost, jelikož neobsahuje žádné vyčnívající úchyty pro zavěšení. Lze jej upravit na kruh jedno či dvou úchytový. Umožňuje využít i horizontální zavěšení. (Vertical wise, n.d.)

Obrázek 4

Kruh bez úchytu (Acroshop, n.d.)



Za zmínku určitě stojí i materiál, ze kterého je kruh vyroben. Vybírat můžeme z hliníku, který je lehký, celo nerezové oceli, která má skvělou přilnavost a lakované oceli, která je k mání v mnoha barvách a je vhodná pro alergiky. Všechny druhy kruhů lze tejpovat pro lepší úchop.

Obrázek 5

Tejpovací páska a kruh. (Vrbická, n.d.)



2.2 Taneční akrobacie na vertikální tyči (Pole dance)

„Je to to nejlaskavější, nejženštější a nejvíce podporující prostředí, se kterým jsem se kdy setkala.“ (Holland, 2010).

Většina lidí si pod pojmem pole dance představí klasický obrázek mladé, krásné, štíhlé ženy v úsporném oblečení na vysokých podpatcích, která se ladně a svůdně pohybuje ze stoje do dřepu a zase zpátky s tyčí mezi nohama. Méně častou představou lidí už bývá žena visící na tyči hlavou dolů ve zdánlivě nemožné pozici, která naprosto popírá gravitaci.

Mohlo by se zdát, že tanec na tyči je pouze ženskou disciplínou, ale není tomu tak. Dánská studie Andorra & Lone (2022) zjišťovala souvislosti mezi pohlavím, tělem a pole dance. Zkoumala genderové nerovnosti a s tím spojené omezující faktory, které prostupují sportovní kulturou. Závěrem studie bylo zpochybnění genderové normy a zjištění, že ideální tělo pro pole dance zahrnuje ženské i mužské vlastnosti.

Svalová síla, vytrvalost, koordinace, odvaha a hodiny cvičení – tohle všechno, a ještě mnohem víc jsou aspekty tance na tyči.

Nenalezla jsem žádnou definici toho, co se pod pojmem pole dance skrývá. Můžeme ale využít popis autorky Aalten (2004), která ve svém článku sice hovoří o baletu, ale pokud bychom si namísto pojmu balet dosadili pojem pole dance, celý odstavec by dával perfektní smysl.

Aalten (2004) popisuje balet jako „otevřenost, vertikálnost a stylizace jsou základními estetickými principy baletu. Krása baletu spočívá v přímých liniích nataženého lidského těla a umělosti pohybů. Baletní tanečníci poskytují divákům podívanou, ve které jsou hlavními prvky stoupající rovné linie těla a iluze beztíže. Samozřejmě ale platí, že lidská těla nejsou tvořena z přímek a nevyhnutelně podléhají gravitačnímu zákonu.“

Taneční akrobacie na vertikální tyči neboli pole dance bychom mohli interpretovat jako tanec u tyče, ale v tomto případě se jedná především o tanec na tyči. Pole dance slučuje gymnastické prvky, akrobacii a tanec na tyči i mimo ni. Jedná se o velmi náročnou disciplínu, co se týče síly horních i dolních končetin, flexibility, tanečního vyjádření a také preciznosti realizace jednotlivých prvků.

Hodiny pole dance obsahují cvičení, která praktikují nejen profesionálové nebo umělci, ale všichni od studentů přes fitness nadšence až po národně a mezinárodně uznávané sportovce. Jsou vhodné pro ženy i muže bez rozdílu a také pro děti, které své získané dovednosti mohou porovnávat s ostatními dětmi v různých soutěžích.

Článek Jha (2022) pojednává o benefitech pole dance. Mezi benefity patří posílení celého těla a zvýšení flexibility. Autor v článku tvrdí, že síla a flexibilita jsou základními pilíři a je

zapotřebí je trénovat i prostřednictvím jiných pohybových aktivit jako je například jóga. V článku se také hovoří o vhodnosti provozovat pole dance v případě prodělaných traumat. Pole dance například pomáhá lidem z LGBTQIA+ komunity s vyjádřením sebe sama.

Hodiny pole dance jsou pro širokou veřejnost stále ještě nové, což s sebou nese určitou formu nedůvěry, která je spojená s tancem u tyče ve striptýzových barech.

Studie Donaghue et al. (2011) zkoumala patnáct webových stránek v Austrálii, které nabízí hodiny pole dance. Ve svém výzkumu zjišťovali, jak daná pole dance studia „prodávají“ tanec u tyče ženám. Výsledkem bylo zjištění, že studia na svých webových stránkách zdůrazňují především kondiční funkci tance na tyči, a to zejména z důvodu domněnek, že by některým z jejich potencionálních klientů byla nepříjemná činnost, která by byla primárně zaměřená na učení sexy pohybů.

„Nemyslím si, že bych někdy spojovala – vím, je to šílené – pole dance se striptérkou nebo hříšností a nevím proč jiní lidé pravděpodobně ano. Stále si myslím, že je to legitimní způsob, jak někteří lidé vydělávají peníze.“ (Holland, 2010).

2.2.1 Historie akrobacie na vertikální tyči

Pole dance tak, jak jej známe dnes pochází ze dvou specifických tradic, a to Chinese pole a Indian pole.

Pokud se ponoříme hlouběji do historie narazíme na pojem „Chinese pole“, což v překladu znamená Čínská tyč. Ta byla čínskými cirkusovými profesionály využívána k představení už ve 12. století. Jednalo se o tyč, která byla obalená gumovým materiálem a byla vysoká až devět metrů. Tanečníci si pro svá představení oblékali celotělové kostýmy a předváděli šplhání, klouzání a držení těl v různých pozicích (Pole fitness studio, n.d.)

Inscenace v této době byly samozřejmě méně plynulé a oku lahodící než nyní, a to zejména díky přilnavosti tyče a kostýmu, který byl pro tento druh aktivity nevhodný. Tanečníci se často potýkali se spáleninami a odřeninami, což se pro ně stalo způsobem, jak se v rámci této umělecké disciplíny vzájemně identifikovat a respektovat.

Představením Chinese pole se inspirovali různí umělci zejména z cirkusového prostředí i nyní. Jedním takovým to souborem je možná nejznámější moderní cirkus pocházející z Kanady Cirque du Soleil. Ten se nechal inspirovat tímto druhem cvičení ve svých představeních jako Saltimbanco, Mystere, Zed, Amaluna, Luzia nebo Messi10. (Cirque du Soleil, n.d.)

Obrázek 6

Chinese Pole (Gyra school dance academy, n.d.)



Další tradicí, ze které vychází Poledance tak, jak jej známe dnes je Indian pole. Ten se vyvinul ve státě Maharashtra zhruba před osmi sty lety. Forma cvičení byla nazývána jako Pole Mallakhamb a označovala způsob, jak trénovat zápasníky (Felién, 2015).

Při těchto cvičeních byla využívána tyč o průměru základny padesát pět centimetrů, jejíž průměr byl na konci tenčí, a to zhruba třicet pět centimetrů. Byla pomazána ricinovým olejem, aby se zabránilo tření. Tanečníci byli velmi spoře oděni a neměli žádnou obuv (Pole Fitness Studio, n.d.).

Jednalo o tělesná cvičení, která měla za úkol rozvíjet rychlost, flexibilitu, zdatnost, koncentraci, koordinaci a výkonnost zápasníků. Zápasníci věřili, že jim tento druh tréninku pomáhá k praktikování mnoha dalších činností jako je zápas, atletika nebo jízda na koni.

Přítomnost Mallakhambu dokazují národní šampionáty, kterých se účastní čtrnáct států. Těchto šampionátů se účastní pouze muži. V roce 2013 byl Mallakhambu vyhlášen státem Madhjadpraděš národním sportem. (Hindustan Times, 2020).

Obrázek 7

Mallakhamb (Ryan, 2019)



Při pátrání v historii narazíme na další druh tanečního umění, který se v Pole dance odráží, a tím je exotický tanec. Počátky exotického tance sahají až do období starověku, kdy se k němu váže pověst o bohyni lásky Inanně. Pověst vypráví, že Inanna se pokusila o ovládnutí podsvětí. Při své cestě do podsvětí musela projít sedmi branami a u každé svléct nějaký kousek oblečení či šperk, který zdobil její tělo. V momentě, kdy dorazila k sedmé bráně, ztratila roušku cudnosti a ocitla se zcela nahá (Hruška, 1977).

Počátky samotného tance u tyče nalezneme na amerických veletrzích ve 20. letech 20. století. Tehdy bavila publikum skupina tanečnic, které vystupovaly ve stanech kolem tyče, která stan držela na místě. Jejich tanec byl plný pohybů boků.

Podle webové stránky Dance Bibles (2020) byla první známou tanečnicí na tyči Fawnia Monday, která v roce 1994 zorganizovala první vedenou hodinu tance na tyči pro amatérské tanečnický. Později otevřela první školu věnující se výuce pole dance. Tento krok následovaly i ostatní země jako USA, Austrálie nebo Evropa.

Obrázek 8

Fawnia Mondey (Pole Dance Community, 2012)



Spojením ladných dovedností čínských cirkusových tanečníků s energickým a silovým pohybem indických bojovníků spolu se svůdnými a smysluplnými dovednostmi exotických tanců vznikl pole dance tak, jak jej známe dnes.

Vývoj Poledance v České republice

Postavení pole dance u nás bylo dlouhou dobu neuspokojivé. To souviselo zejména s představami společnosti o laciných pohybech ve striptýzových podnicích. Díky práci asociací, federací, spolků, lektorů a samotných tanečníků se ale tyto představy začínají pomalu, ale jistě měnit v obdiv a zájem široké veřejnosti.

První hodiny v České republice vedla známá česká tanečnice Eva Procházková, která pořádala skupinové lekce v Centru Tance Praha. Jen o rok později začala vznikat taneční studia, a to konkrétně studio Soleila v Plzni vedené právě Evou Procházkovou a studio Blanka Institut v Brně, jehož majitelkou je Blanka Toboláková. Obě ženy inspirované zahraničím se zasloužily o rozkvet pole dance, kdy postupně začala vznikat studia po celé republice. (European pole dance federation, n.d.)

Podle European pole dance federation, (n.d.) V březnu roku 2011 vznikla Česká pole sport federace o.s (ČPSF) a hned v dubnu téhož roku vznikla Asociace pole dance Česká republika o.s (APD ČR). Tyto organizace byly nakonec spojeny do České pole & aerial federace, o.s (CPASF) v červnu 2011.

V roce 2012 se konalo první české mistrovství v pole dance a došlo ke vzniku Českého svazu pole & art sport (ČESPAS). Tato organizace ještě téhož roku zaštitila první kolo soutěže Pole Battle League. (European pole dance federation, n.d.)

Pod záštitou ČESPAS vzniklo v roce 2013 první školení pro instruktory a konal se první ročník mezinárodní soutěže Pole Stars.

Kvůli organizaci mezinárodních soutěží Pole Battle League a Pole Stars vznikla v roce 2014 Evropská pole dance federace, z.s (EPDF). Téhož roku proběhla pod záštitou CPASF mezinárodní soutěž Pole Emotions o rok později poté další mezinárodní soutěž Battle of the pole.

V roce 2016 zaštitila ČESPAS první ročník Mistrovství ČR v pole art a konal se první ročník zcela juniorské soutěže s názvem Pole Princess. (European pole dance federation, n.d.)

Stěžejním bodem vývoje Pole dance u nás je rok 2017, kdy Jarmila Hanzlíková založila na MŠMT novou živnost Instruktor pole dance. Organizuje akreditované školení Pole Dance Instructor, což bylo první oficiální pole dance školení na světě schválené MŠMT.

Pod záštitěním EPDF proběhlo v roce 2019 první Mistrovství ČR a SR v aerial sports. Proběhly první ročníky dalších soutěží jako Czech Pole Championship nebo Czech Exotic Open a došlo ke vzniku Českého svazu pole dance a Czech pole sport Organization (CPSO). (European Pole Dance Federation, n.d.).

V roce 2021 proběhlo celorepublikové sčítání tanečníků věnujících se Pole dance v České republice. Výzkumem EPDF bylo zjištěno, že se Pole dance věnuje téměř šest tisíc aktivních sportovců, což svědčí o nárůstu zájmu o tento druh pohybové aktivity. (European pole dance federation, n.d.)

2.2.2 Druhy pole dance

S rostoucím zájmem o pole dance přibývá i druhů, kterým se lze věnovat a které mají své jasné vymezení.

Pole Art

Jak už název napovídá, v této soutěžní formě je kladen důraz na uměleckost. V choreografiích jsou využívány příběhy, kostýmy, jevištní dekorace a rekvizity. Hodnotí se projev, kreativita a celkové zpracování. (Czech Pole Art, n.d.)

Pole Sport

Pole Sport je další soutěžní formou, která ale na rozdíl od Pole Art klade důraz na technické zvládnutí pohybu, náročnost provedených prvků a triky. Soutěžící mají jasně daný dresscode a nesmí používat rekvizity (Pole dance online, 2020).

Pole Battle

Pojem battle je v tanečním světě hojně používán a znamená souboj. Ten může probíhat mezi skupinami tanečníků nebo mezi jednotlivci. V battlu pole dance tanečníků proti sobě stojí dva soutěžící, kteří improvizují na nahodilou hudbu (Pole battle league, n.d.).

Pole Exotic

Tato forma se těší stále větší oblibě. Je charakteristická tanečnicemi s vysokými podpatky a lehce erotickým nádechem spíš než technicky náročnými prvky na tyči. Důraz je kladen na poutavou choreografii (Pole dance online, 2020).

Pole Fitness

Úmyslem Pole Fitness je posílení celého těla, kdy začátečník či pokročilý provádí silové prvky na tyči. Tuto formu stále častěji vyhledávají muži, kteří chtějí zpevnit svá těla a naučit se pár zajímavých prvků na tyči (Pole dance online, 2020).

2.2.3 Organizace pole dance v ČR

Za vcelku krátkou dobu přítomnosti pole dance v České republice stihla vzniknout řada organizací, o jejichž působení a cílech je tato kapitola.

Každá z organizací plní úkoly a má své vlastní cíle, ale určitě je pro všechny stěžejní zvednout prestiž pole dance, zájem o něj a zařadit pole dance mezi respektovaná sportovní odvětví.

Český svaz Pole Dance z.s (ČSPD)

Český svaz Pole Dance je dobrovolným a zájmovým spolkem, který si za svůj hlavní úkol stanovil plnit informační, sdružovací, koordinační a metodickou funkci.

Hlavním cílem tohoto spolku je seskupovat oddíly, sportovní zařízení, sportovce i lektory.

Díličními cíli spolku jsou organizace, propagace a rozvoj pole dance, školení a evidence trenérů a rozhodčích pro pole dance, organizace a příprava seminářů a workshopů. Snaží se o zvyšování společenského věhlasu.

ČSPD organizuje oficiální soutěže jako například Elite Poledance ČR a snaží se o vytvoření základny pro pole dance v České republice (Český svaz pole dance, 2019).

Česká pole & aerial sport federace (CPASF)

Česká pole & aerial sport federace vznikla v roce 2011, a to zejména kvůli narůstajícímu zájmu o tyto disciplíny. Jedná se o dobrovolné sdružení, které tvoří profesionální, ale i začínající tanečnice, kterým nechybí nadšení a snaží se o zviditelnění a nárůst prestiže těchto disciplín.

Mezi jejich hlavní cíle patří seznámit širokou veřejnost s těmito netradičními pohybovými aktivitami tak, aby se jednou tento náročný druh pohybu dočkal svého zařazení mezi ostatní sporty.

Mezi další cíle federace spadá formovat děti, mládež i dospělé ve fyzické, psychické i sociální rovině, zvyšovat dostupnost pohybových aktivit, usilovat o neustálý růst kvalifikace lektorů a jejich odborné úrovně, pořádat workshopy a semináře pro širokou veřejnost, podporovat vzájemnou kooperaci mezi studii napříč republikou.

CPASF jedná s mezinárodními sportovními organizacemi, stará se o reprezentaci České republiky na mezinárodních soutěžích a akcích, pořádá a zabezpečuje mezinárodní akce u nás jako například Poledance Championship 2016 nebo Battle of the pole 2015, tvoří metodiky a jednotný způsob bodování platný pro veškeré soutěže v České republice.

CPASF disponuje výhradním právem na pořádání Mistrovství České republiky v pole sport, na udělování lektorských licencí a licencí pro rozhodčí. (Czech Pole & aerial sports federation, 2015).

Předsedkyní CPASF je Olga Marešová, která je významnou osobností ve světě Poledance. Výrazně se podepsala na rozvoji Poledance nejen u nás, ale i ve světě. Spolupracovala na vzniku kodexů a spoluvytvářela také pravidla mistrovství platná pro celý svět. Zároveň je i certifikovanou porotkyní. Byla součástí poroty na mezinárodních soutěžích v Singapuru, Hong Kongu i v mnoha dalších zemích od roku 2011. Na Mistrovství světa se stala hlavní porotkyní od roku 2016. (Czech Pole & aerial sports federation, n.d.).

European Pole Dance Federation (EPDF)

European Pole Dance Federation je organizace, která vznikla za účelem rozvoje a proma pole dance v Evropě. Pořádá různé mezinárodní soutěže včetně mistrovství Evropy, tvoří edukační materiály a vzdělává lektory.

Mezi hlavní cíle EPDF spadá vytvoření národní i mezinárodní základny pro všechny příznivce pole dance a rozvoj pole dance ve všech výkonnostních úrovních. Usilují o zdravé sportovní prostředí při soutěžích či reprezentaci, podporují juniorskou kategorii. Organizují soutěže jako například Pole Battle League, Pole Stars či Mistrovství ČR a SR v aerial sports.

Svou pozornost soustředí i na studia věnující se pole dance po celé České republice i na Slovensku s cílem vzájemně spolupracovat, podporovat a poskytovat veškeré potřebné informace. (European pole dance federation, n.d.)

Czech Pole Championship, z.s.

Czech Pole Championship, z.s. je organizace plná nadšenců věnujících se pole dance od roku 2011.

Jako tým uvedli dvě nové soutěže, a to Czech Pole Championship, kde se hodnotí předvedený sportovní výkon a Czech Exotic open, která je charakteristická choreografií na vysokých podpatcích. V roce 2022 převzali organizaci soutěže Mistrovství ČR v Pole Art pod novým jménem Czech Pole Art. (Czech pole championship, n.d.)

2.2.4 Soutěže Poledance v ČR

Soutěží v pole dance probíhá v České republice mnoho a jejich počet narůstá. O těch neznámějších informuje tato kapitola.

Elite Pole dance ČR

Elite Pole dance ČR je soutěží organizovanou Českým svazem Pole dance (ČSPD). Soutěže se účastní osm sportovců, kteří jsou pečlivě vybráni a osloveni odbornou porotou. Ta soutěžící volí na základě toho, zda se podílí na propagaci a rozvoji pole dance. A také na základě úspěchů a přínosů pro pole dance komunitu.

Soutěžící jsou rozřazeni do dvojic a probíhá mezi nimi battle. Vítěz každého battlu postupuje do dalšího kola. Finalisté se poté utkávají ve finálovém battlu o titul Miss Pole dance ČR, čímž se automaticky kvalifikuje do finálového kola na Mistrovství ČR v Pole dance. (Český svaz pole dance, n.d.)

Pole Princess

Pole Princess je soutěž, která je zaměřená na kategorii dětí ve věku šest až sedmnáct let. Je určená jednotlivcům i dvojicím, děvčatům i chlapcům.

Pořadatelem soutěže je Circus! Dance Studio Nový Jičín, z.s., které se jako první studio v České republice pustilo do výuky pole dance pro děti. (Cirkus! dance studio, n.d.)

Stejně jako v klasické Miss i tady dostávají první tři místa v každé kategorii ručně vyráběné korunky a spoustu dalších dávků. Vítěz se může pyšnit titulem Pole Princess pro daný rok. (Czech Pole & Aerial sports Federation, n.d.)

Pole Emotions

Pole Emotions je zajímavou mezinárodní soutěží, ve které je poskytnuto dostatečné množství prostoru pro odhalení uměleckého cítění, kreativity a emocí daného sportovce. Soutěžící může nechat pracovat svou fantazii a ukázat, co v něm doopravdy je.

Soutěže se mohou účastnit ženy, muži, jednotlivci i dvojice pouze v jediné kategorii, a to nejlepší show. Soutěžící si sám volí styl, v jakém se bude prezentovat. Může si vybrat komedii, pantomimu, drama či cokoliv jiného, protože v této soutěži se fantazii meze nekladou. Důležitou součástí jsou pomůcky, rekvizity, originální kostým či jevištní dekorace.

Soutěžící se v prvé řadě účastní kvalifikačního kola, kdy svou choreografii natočí na video, které hodnotí porota. Dvacet nejlepších, neoriginálnějších a nejzajímavějších choreografií potom postupuje do slavnostního finále. (Czech Pole & Aerial sports Federation. (n.d.)

Mistrovství ČR v Pole Art

Mistrovství ČR v Pole Art je soutěží organizovanou Českým svazem pole & art sports, z.s. (ČESPAS). Jedná se o soutěž, skládající se ze dvou kol, kde se klade důraz na uměleckou složku soutěžícího.

Soutěží se v kategoriích děti, junioři, dvojice junioři, ženy amatéři, profesionálové, elite, masters, muži a dvojice.

V prvních semifinálovém kole odesílá soutěžící zpracovanou choreografii na videonahrávce. Ta je hodnocena odbornou komisí, která vybírá vítězné choreografie pro finálové kolo. Finálové kolo už probíhá na předem určeném místě před stanovenou porotou, kdy se hodní technika pohybu, nápad a zpracování choreografie. (Pole art, 2020)

V roce 2022 došlo k převzetí organizace soutěže organizací Czech Pole Championships, z.s., která soutěž vede pod názvem Czech Pole Art (CPCH, n.d.)

Pole Battle League

Pole Battle League je soutěží, která byla vytvořena v České republice v roce 2012. Probíhá pod záštitou European Pole Dance Federation, z.s. (EPDF) a může se ji zúčastnit kdokoli z evropských zemí, pokud souhlasí s podmínkami a předpisy soutěže.

Soutěž je poutavá zejména pro konání jednotlivých kol pokaždé v jiné zemi. Předvedené choreografie jsou hodnoceny odbornou mezinárodní porotou, kdy je hodnoceno zejména technické zvládnutí pohybu. (Pole battle league, n.d.)

Soutěžící umístění na přených příčkách postupují do Pole Battle Championship.

Pole Stars

Pole Stars, jejíž organizátorem je European Pole Dance Federation (EPDF) je mezinárodním mistrovstvím v pole artu. Soutěž probíhá v jediné kategorii pro účastníky všech národností bez věkového omezení. Soutěže se účastní dva nejlepší soutěžící z přidružených soutěží, kteří jsou nominováni.

Výkony jsou hodnoceny odbornou porotou, která hodnotí výkony ve třech úsecích, a to v provedení a technické náročnosti choreografie, výtvarném zpracování a art&choreo. (European Pole Dance Federation. n.d.)

Czech Exotic Open

Czech Exotic Open je soutěží, která je jedinečná v tom, že se umění pole dance předvádí na podpatcích.

Soutěže se mohou účastnit jednotlivci, dvojice nebo skupina do šesti členů žijící v České republice či zahraničí. Jako u předchozích soutěží i tady probíhá první kolo soutěže prostřednictvím videonahrávek. Z těch odborná porota vybírá deset nejlepších, jejichž autoři se utkají o prvenství ve finále. (Czech exotic, n.d.)

2.2.5 Vybavení pro Poledance

Taneční tyč

Jak jsme si již uvedli v předchozích kapitolách pole dance je tanec na tyči a bez ní by to nešlo. V první řadě je nutné uvědomit si, kam se tyč bude instalovat. Pro domácí potřeby či studia lze využít rozpěrnou tyč jejíž délku lze upravit pomocí nástavců. Pro upevnění tyče je nutné zajistit pevnou podlahu i strop v místě, kde bude tyč umístěna. V případě, že je výška stropu vyšší než umožňuje tyč s použitím veškerých nástavců, lze využít tyč s pódiem. Ta se hojně využívá pro vystupování, protože ji lze přenášet. Jedná se ale o dražší variantu.

Při výběru tyče je možné vybírat z varianty tyče statické nebo spinové. Statická tyč je základním provedením a neotáčí se. Naopak tyč spinová otáčení umožňuje a lze z ní přepnutím udělat tyč statickou. Při návštěvě studií narazíme na oba druhy tyčí. (Basic invert, n.d.)

V dnešní době existuje řada materiálů, ze kterých se tyče pro pole dance vyrábí. Mezi ty nejpoužívanější patří chrom, mosaz, nerez a titan. Další možností je silikon, ten se používá především pro tanec v oblečení. Tyč je možné objednat i v lakované verzi v barvách jako bílá, černá nebo růžová. (Taneční tyče, n.d.)

S výběrem tyče souvisí i tzv. grip, který udává průměr tyče. Existují tyče o průměrech 40, 45, 48 a 50 mm. Nejvíce využívaný grip je 45 mm, který se hojně vyskytuje i na soutěžích nejen u nás, ale i v zahraničí. (Pole fitness dancing, 2015)

Mezi nejpoužívanější tyče patří ty od značek X-pole, Lupit Pole, Gympole a Fitpole, jejichž cena se odvíjí od materiálu, typu a konkrétní značky.

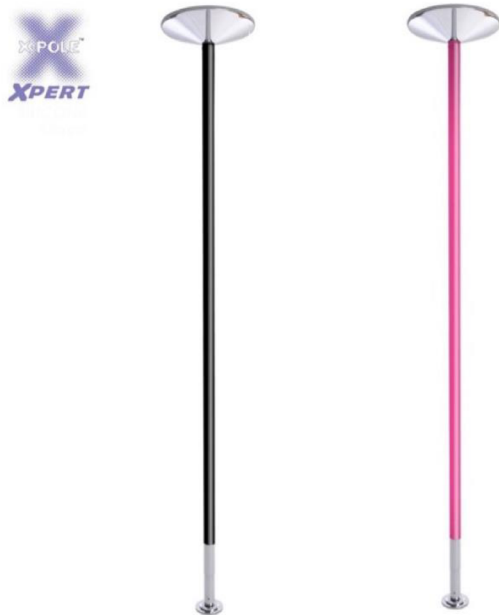
Obrázek 9

Přenosná pole dance tyč s pódium (Europoles, n.d.)



Obrázek 10

Rozpěrná tyč pro pole dance (Europoles, n.d.)



Pomůcky

S tancem na tyči souvisí i potřeba použití různých podpůrných pomůcek jako jsou například magnézia, vosky, gripy či spreje, které zajišťují vyšší přilnavost kůže k tyči a brání tak nepříjemným prokluzům.

Pro zachování kvality povrchu samotné tyče je vhodné používat čisticí spreje, které tyč očistí, ošetří a prodlouží její trvanlivost.

Při každé pohybové aktivitě je důležitá především bezpečnost. Při tréninku, vystoupeních i soutěžích by pod tyčí neměla chybět vhodná žíněnka. Jedná se o speciální žíněnky vyrobené pro pole dance s otvorem pro tyč uprostřed.

Obrázek 11

Žíněnka pro pole dance (Europoles, n.d.)



Oblečení

Pro zahřátí svalů na začátku tréninku a pro závěrečný strečink je vhodné použít tričko a dlouhé legíny nebo tepláky. Pro samotný trénink je potom nejpříhodnější sportovní podprsenka a upnuté šortky. Čím více je holé kůže, tím lépe se s tyčí pracuje. S přibývajícím technickou náročností dochází k využívání většího počtu opěrných bodů, proto je zapotřebí mít je odhalené.

S přibývajícím zájmem o tuto pohybovou aktivitu dochází i k nárustu značek vyrábějících oblečení vhodné pro pole dance. Mezi nejznámější patří Dragonfly, CatRed, Larita Dance Wear, BHiStyle a spousta dalších.

2.3 Psychologie sportu

Psychologie sportu je vědním oborem, který se zabývá pomocí lidem s jejich problémy a otázkami, přičemž využívá znalosti jak z oboru psychologie, tak i ze sportu.

Psychologie sportu je velmi přínosná pro jedince věnující se jakékoliv sportovní disciplíně, ať už se jedná o samotné sportovce, trenéry, lektory, instruktory či učitele tělesné výchovy.

Samotná psychologie sportu je velmi rozmanitá oblast, která se zabývá mnoha faktory a procesy, které ovlivňují výkon a chování sportovců v tréninku i v soutěži.

Autoři Gill & Williams (2008) definují psychologii sportu jako průzkum jedinců a jejich chování v různých sportovních disciplínách.

Psychologie sportu je nejčastěji skloňována ve spojitosti s vrcholovými sportovci různých disciplín. Tato úzká skupina jedinců není ale jedinými možnými adepty pro čerpání benefitů vycházejících z psychologie sportu. Všechny užitečné informace a pomoc, kterou psychologie sportu nabízí je určena dětem, dospívajícím i dospělým jedincům kteréhokoliv pohlaví, kteří rádi vykonávají jakýkoliv druh pohybové aktivity.

Poskytovatelem odborných rad jsou sportovní psychologové. Ti sportovcům pomáhají s řešením jejich problémů, které si potřebují vyřešit. Nejsou to ale pouze sportovci, kteří mohou čerpat poznatky a rady od sportovních psychologů. V dnešní době je stále častější, že se se sportovními psychology radí i trenéři či lektoři.

2.3.1 Osobnost sportovce

„Osobnost sportovce považujeme za jednotu duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti.“ (Jansa, 2018).

Osobnost sportovce je velmi individuální a má svou podstatu ve vnitřních předpokladech, ale samozřejmě na ni působí i vnější vlivy jako například prostředí, ve kterém se člověk pohybuje či výchova, kterou člověk prochází. Rozdílnost a pestrost těchto vlivů je tak významná, že se sportovec stává osobností zcela výjimečnou.

V dětství je charakteristická vysoká dynamika přeměn osobnosti, naopak v dospělosti se člověk pozměňuje pozvolna.

Pro charakteristiku osobnosti sportovce využíváme charakteristické a trvalé vlastnosti, které jsou pro daného sportovce příznačné. Tyto vlastnosti nám mohou ukázat, jak bude sportovec jednat v určitých situacích při tréninku či soutěži. (Perič & Dovalil, 2010).

Jak už bylo zmíněno, určité aspekty osobnosti sportovce mají významný dopad na jeho výkon a chování při tréninku či soutěži. Z hlediska psychologie sportu jsou klíčovými faktory a

zároveň charakterizují strukturu osobnosti sportovce temperament, vlohy, schopnosti, talent, nadání, charakter, sociální role.

Temperament zahrnuje různé biologické a psychologické charakteristiky, které jsou relativně stabilní a zůstávají v průběhu let konzistentní. Obsahuje citovou vzrušivost, intenzitu, trvalost a proměnlivost psychických dějů, udává velikost a trvání emocionálních reakcí.

Při hledání informací o temperamentu nejčastěji narazíme na čtyři základní typy a to choleric, sangvinik, melancholik a flegmatik.

Pro choleric je charakteristická výbušná osobnost, je pro něj vhodný kratší, ale intenzivní sportovní výkon. Sangvinik je ideálním sportovcem pro všechny typy sportů. Bývá veselý a často je kapitánem či mluvčím svého týmu. Melancholik je vhodným kandidátem pro adrenalinové sporty. Je označován za elegantního sportovce, který zvládne jakýkoliv druh zátěže. Posledním jmenovaným je flegmatik, který je naopak označován za těžkopádného sportovce. Je ale velmi odolný a dobře zvládá maximální zátěž. Jsou pro něj vhodné disciplíny vytrvalostního charakteru. (Blahutková & Pacholík, 2004).

Osobnost člověka se vyvíjí během celého života z neznámých nebo těžko rozpoznatelných vloh a teprve až činy člověka odkryjí, kdo doopravdy jsme. (Jung, 1995). Vlohy jsou zcela vrozené předpoklady pro plnění či uskutečňování činností. Pro vlohy platí, že se za celý život jedince nemusí projevit. Z vloh se stávají schopnosti.

Souborem tělesných i psychických dispozic, které jsou zásadní pro zdárné provádění pohybových činností jsou schopnosti. Ty mohou být motorické, intelektuální, senzorycké či estetické. Schopnosti těsně souvisí s dovednostmi, což jsou učením nabyté předpoklady pro správné vykonávání určité činnosti. (Jansa, 2012).

Nadání je definováno jako souhrn vloh, který je spojen s určenou oblastí. Ve sportu bychom mohli hovořit o vlohách silových či rychlostních (Perič, 2006).

Pod pojmem talent se skrývá jakési shromáždění vloh pro určitý druh činnosti, kterou zamýšlíme dělat. Talent ve sportu je tedy soubor předpokladů pro specializovanou činnost, sportovci talent předpovídá vynikající sportovní výkony. (Perič, 2006).

I když může být talent důležitým faktorem, k dosažení úspěchu talent sám o sobě nestačí. Sportovec musí mít vůli a odhodlání trénovat a dále zdokonalovat své schopnosti, aby mohl vyniknout v konkurenčním boji.

Vičar (2018) ve své knize rozebírá, nakolik se od sebe liší pojem nadání a talent, přičemž je sám označuje za zaměnitelné. Řada dalších autorů vidí nejvýznamnější rozdíl v oblasti, ve které se schopnosti využívají. Pro talent je to odvětví tance, hudby či sportu naopak pro nadání je to oblast intelektuální.

Z hlediska psychologie sportu je charakter soubor vlastností jedince, které ovlivňují to, jak se sportovec chová a také to, jak se mu daří v jeho sportovní kariéře. Charakterem označujeme přístup jedince k sobě samému, k ostatním bytostem i ke sportovní aktivitě (Jansa, 2012).

Charakter může být klíčovým faktorem, který ovlivňuje úspěch sportovce v dané sportovní disciplíně. Vlastnosti jako odhodlání, sebevědomí, sebekontrola a další mohou sportovci pomoci překonávat překážky, zvládat stres a zlepšovat své výkonu v tréninku i soutěži.

2.3.2 Emoce sportovce

Emoce jsou silné subjektivní prožitky, které v souvislosti se sportem souvisí se sportovním výkonem. Emoce jsou významnou součástí psychického stavu sportovce a mohou mít výrazný vliv na jeho výkon. Emoce mohou mít vliv na myšlení i chování sportovce v průběhu soutěže. V ideálním případě by sportovec měl být schopen regulace svých emocí.

Emoce mohou být pozitivní jako například radost nebo nadšení. Tyto emoce zvyšují výkon sportovce a mohou sportovce motivovat, zlepšit jeho sebevědomí nebo zvýšit jeho odhodlání k plnění určených cílů. Opakem jsou negativní emoce jako stres, úzkost, frustrace či strach. Tento druh emocí může sportovce demotivovat nebo snižovat jeho víru v sebe sama.

Ve sportovním tréninku ani při závodech neexistují ideální emoce, které by byly vhodné pro vynikající výkon. Pro závodníky i pro jejich trenéry je důležité pochopit, jaký dopad mají emoce na jejich výkon (Pavel & Pavlová, 2019).

Sportovci jsou během své kariéry často vystaveni mnoha emocionálním stresorům, se kterými se během své kariéry musí vyrovnat. Příkladem může být situace, kdy sportovec není vybrán pro soutěž či zápas na základě úsudku trenéra (Mellalieu et al. 2009).

Výzkumná studie Milne & Neely (2022) zkoumala zklamání a dopady na sebevědomí u tanečnicků, kteří nebyli vybráni pro soutěž. Výzkum se snažil prozkoumat mechanismy, které tanečnice používají ke zvládnutí svých emocí. Závěrem studie je zjištění, že takováto zkušenost negativně ovlivnila sociální identitu tanečnicka a zároveň i jeho motivaci k tanci. Zjištění zdůraznila důležitost zvládnutí těchto emocí a spolupráci se sportovními psychology.

2.3.3 Motivace ve sportu

Motivace ve sportu je proces zahrnující vytrvalé úsilí, které sportovec vynakládá pro dosažení předem určených cílů v dané sportovní disciplíně. Lze říci, že motivace je klíčovým faktorem, který ovlivňuje výkon a následný úspěch sportovce. Motivace vychází z vnitřních nebo vnějších faktorů.

Vnitřní motivace je spojena s touhou sportovce dosáhnout osobního uspokojení z výkonu. Může být spjata s pocitem nadšení, který sportovec pociťuje během tréninku či soutěže.

Vnější motivace je spojena s faktory mimo samotného sportovce. Patří sem odměny, pochvala, uznání či podpora ze strany rodiny a přátel.

Vnitřní a vnější motivace mohou sportovci pomoci překonávat překážky na cestě k úspěchu, zlepšovat své dovednosti a dosahovat svých cílů.

Podle Pavla & Pavlové (2019) motivaci indikují tři aspekty a to směr, vytrvalost a intenzita. Směr motivace nám podává informace o směru úsilí sportovce. Vytrvalost motivace vede sportovce k co nejdelšímu setrvání u aktivity, u které v minulosti nebyl úspěšný, ale je potřebná pro dosažení cíle. Posledním jmenovaným aspektem je intenzita motivace, která hovoří o množství vydané energie potřebné k dosažení cíle.

Opakem motivace je termín amotivace, který lze chápat jako nízkou úroveň motivace. Amotivace může být důvodem vynechávání závodů a soutěží či rezignace při neúspěchu.

Hsu et. al (2022) ve své studii vycházeli z faktu, že jedním z hlavních aspektů pro setrvání u určitého druhu pohybové aktivity je úroveň motivace. Proto ve svém výzkumu zkoumali vliv různých pohybových aktivit na motivaci jedince. Výsledkem bylo zjištění, že jedinci praktikující chůzi či pilates jako formu pohybové aktivity vykazují nižší zájem a radost než účastníci provádějící jiný druh pohybové aktivity.

2.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava je klíčovým aspektem ve sportovním tréninku. Sportovcům může pomoci dosáhnout lepších výkonů a také zlepšit jejich sportovní dovednosti.

Záměrem psychologické přípravy je podporovat rozvoj podstatných vlastností sportovce. Mezi tyto vlastnosti patří zejména cílevědomost, vytrvalost disciplína či odolnost. Sportovec se v rámci psychologické přípravy učí různým mentálními dovednostem jako je zvládání stresu a emocí, relaxaci a koncentraci (Pernicová et al., 2022).

V rámci psychologické přípravy mohou být sportovci vystaveni různým technikám mezi které patří dechová cvičení, meditace či vizualizace. Tyto techniky mohou u sportovců uvolnit vnitřní napětí, zlepšit koncentraci nebo získat lepší kontrolu nad svými emocemi.

Mimo jiné může psychologická příprava pomoci sportovcům zvládat stres a tlak, které jsou často součástí soutěží, závodů a zápasů. Sportovní psychologové, kteří jsou v tomto oboru odborníky se také zaměřují na komunikaci a týmovou dynamiku s cílem zlepšit mezilidské vztahy a vzájemnou spolupráci.

Ve své výzkumné práci se autor Huang (2022) věnoval analýze vlivu tance na fyzický i duševní rozvoj vysokoškolských studentů. Získané výsledky potvrdily nárůst psychické pohody o 7,8 % u studentů věnujících se tanci.

2.4.1 Modelový trénink

Vaněk (1984) ve své knize říká, že modelový trénink je variantou tréninku, kdy se vytváří rezervy vzorců pro efektivní řešení nesnází a překážek v průběhu soutěže. Hlavním úkolem modelového tréninku je tedy zmenšit odlišnosti fyzické zátěže při tréninku a psychické zátěže při soutěži. Modelovým tréninkem se tvoří dispozice pro nabytí odolnosti proti mnoha stresorům.

2.4.2 Aktuální psychologické stavy sportovce

Psychický stav jedince je často chybně nahrazován pojmem nálada. Náladu je jednou ze složek lidské psychiky, která je těžce ovlivnitelná vůlí. Náladu lze charakterizovat jako výrazně vyvíjející se systém, který ovlivňuje naše emoce a pocity (Novák, 2010).

Aktuální psychický stav, ale kromě emocí pojímá i další oblasti lidské psychiky jako například motivaci či aktivaci (Stackeová, 2011).

Aktuální psychický stav sportovce je jedním z rozhodujících pilířů, na kterém stojí jeho výkon. Z tohoto důvodu je psychický stav často diagnostikován sportovními psychology, kteří se snaží o jeho posun na optimální úroveň.

Stackeová (2011) ve své knize jmenuje hned několik relaxačních technik, které se dají využít pro ovlivnění aktuálního psychického stavu jako například Schultzův autogenní trénink, jógová relaxace nebo Feldenkraisova metoda.

Aktuální psychické stavy můžeme rozdělit na předstartovní, soutěžní a posoutěžní.

Předstartovní stavy, které jsou ovlivňovány emocemi a motivací sportovec vnímá ve chvíli, kdy ví, že bude závodit nebo soutěžit na důležité soutěži. Nelze říci s jakým časovým odstupem od startu soutěže lze tento stav vypořádat. Předstartovní stav lze charakterizovat pocity strachu z neúspěchu, napětí a úzkosti.

Soutěžní stav ve velké míře ovlivňuje výsledek soutěže, začíná momentem příjezdu na soutěž a může trvat celou dobu soutěže.

Posoutěžní stav nastává ve chvíli, kdy soutěž skončí a sportovec hodnotí svůj výkon. Tento stav trvá i několik hodin po skončení soutěže a poté odeznívá. Při úspěchu v soutěži sportovec prožívá pocity blaženosti a je to pro něj odměna za vynaložené úsilí. Naopak při neúspěchu

sportovec prožívá pocity beznaděje či deprese, což může vést k rezignaci pro další setrvání ve své sportovní disciplíně (Dovalil, 2009).

Aktuální psychické stavy sportovce by měly být vnímány jako důležitý pilíř sportovního výkonu, na kterém stojí úspěch či neúspěch v soutěži. Proto by měly být terčem zkoumání sportovních psychologů potažmo trenérů, kteří by k nim měli přistupovat s opatrností a všemi dostupnými prostředky tak, aby byly pod kontrolou.

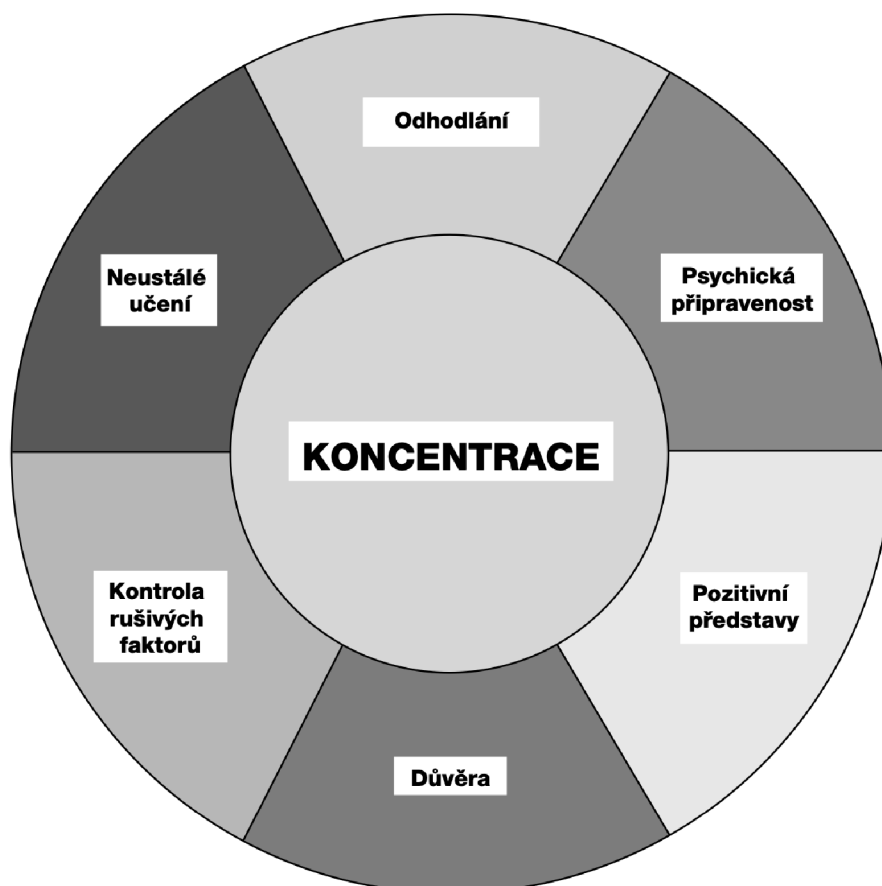
2.5 Teorie Terryho Orlicka

Terry Orlick (2012) ve své knize s názvem Na cestě k vítězství vnímá každého jedince jako realizátora vlastních snů a cílů, který má obrovskou sílu vycházející ze soustředění.

Osobní dokonalost, kterou tvoří koncentrace, odhodlání, psychická připravenost, pozitivní představy, důvěra, kontrola rušivých faktorů a neustálé učení je kombinací navzájem propletených dílků, které se dají použít pro splnění jakéhokoliv cíle.

Obrázek 12

Kruh dokonalosti (Orlick, 2012)



2.5.1 Koncentrace sportovce

Termín koncentrace vysvětlují autoři Pavel & Pavlová (2019) jako schopnost nastavit pozornost na určitou věc a také si ji zachovat.

Koncentrace je pro sportovce nesmírně důležitá. Při svém sportovním výkonu musí být sportovec schopen soustředit se a ignorovat všechny rušivé vlivy okolí. Koncentrace umožňuje sportovci namířit svou pozornost na důležité detaily. Sportovec by měl být schopný udržet svou pozornost a být tak koncentrován i v náročných situacích jako jsou soutěže či zápasy na vrcholné úrovni, kdy jsou na něj kladeny vysoké nároky a je pod tlakem.

Samozřejmě i koncentrace může být ovlivněna mnoha faktory jako je únava, stres, nervozita a spousta dalších. V rámci sportovního tréninku by měl samotný sportovec i jeho trenér přizpůsobit trénink tak, aby minimalizoval tyto faktory a zlepšil tak svou schopnost soustředit se na výkon.

S pojmem koncentrace souvisí termín flow. Flow ve své knize srozumitelně definoval autor Csikszentmihalyi (2015) jako „stav vědomí, v němž se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity a myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného“.

Flow ve sportu můžeme popsat jako stav, kdy sportovec zapomíná na všechny své starosti a problémy a je plně ponořený do své sportovní disciplíny. Sportovec v tomto stavu nevnímá čas, prostor ani žádné jiné vlivy, ale jednoduše reaguje na situace v průběhu výkonu.

Studie (Łuczniak et al., 2021) se věnovala otázce flow u tanečnicků ve skupině. Tanečníci popisovali svou zkušenost s flow jako „sjednocení se skupinou“, kdy nacházeli překvapivá a velmi přirozená pohybová řešení. Výsledky studie potvrdily, že stav flow, který člověk pociťuje souvisí se stavem, kdy se jedinec cítí šťastně, výkonně a motivovaně a že dosažení těchto stavů může být docíleno snáze prostřednictvím skupiny.

2.5.2 Odhodlání sportovce

Odhodlání sportovce je důležitým činitelem, který ovlivňuje sportovní výkon a následný možný úspěch sportovce. Odhodlání se ve sportovní psychologii často zkoumá v souvislosti s motivací a sebedůvěrou sportovce. Odhodlání může být definováno jako vůle neustávat při dosahování cíle i v případě, kdy se vyskytnou překážky a obtíže. Odhodlání sportovce může být motivováno různými faktory jako jsou osobní ambice nebo týmový duch (Orlick, 2012).

Neméně důležitým faktorem pro odhodlání sportovce je sebedůvěra. Sportovec s vyšší mírou sebedůvěry má tendenci být odhodlanější a lépe se vyrovnává s možnými porážkami a neúspěchy. Toto tvrzení prokazuje studie Lohbeck et al. (2022), která se věnovala prozkoumání

motivačních profilů u dětí mladšího školního věku ve sportu. Výsledky ukázaly odlišné motivační profily označené jako amotivovaný, neseburčený a seburčený. Členy amotivovaného profilu byly děti s nižším fyzickým sebepojetím ostatní profily tvořily děti s vyšším fyzickým sebepojetím. Děti spadající do seburčeného profilu prokázaly nejlepší fyzické výkonu v různých motorických testech.

Studie Nordin-bates et al. (2011) zkoumala vztah perfekcionismu k představivosti a úzkosti z výkonu. Výzkumu se účastnily tanečnické rozdělení do tří skupin podle toho, zda patřily mezi osoby se silně, středně nebo žádnými perfekcionistickými sklony. Výsledky odhalily, že skupina tanečnicků se silnými perfekcionistickými sklony má menší představivost, větší úzkost a nižší sebedůvěru než zbylé dvě skupiny.

Sportovec by měl pracovat na posílení své motivace, sebedůvěry a také by měl aplikovat mentální trénink, aby byl odhodlanější a aby byl schopen překonávat všechny strasti na cestě k úspěchu.

2.5.3 Psychická připravenost sportovce

Orlick (2012) často zmiňuje psychickou připravenost jako pilíř osobního úspěchu. Psychickou připravenost vnímá jako soustředěné činy, které jedince přivedou k úspěchu.

To, zda je člověk pozitivní, neúnavný, odvážný a plně se upne k tomu konat dle svého uvážení plně souvisí s psychickou připraveností. Když chce sportovec vyniknout ve své sportovní disciplíně musí být připraven přemýšlet, soustředit se ale i konat.

Pro sportovce je důležité psychicky se připravit, soustředit a konat na cestě k nalezení svých cílů, pokud chce předkládat vrcholné výkony.

Orlick (2012) ve své knize zmiňuje různé možnosti na které by sportovec měl upnout svou pozornost, pokud chce, aby jeho psychická připravenost stoupala jako například:

- tvořit kladné možnosti k učení,
- zlepšovat dovednosti, které sportovec potřebuje ke svému úspěchu,
- každou možnou volnou chvíli věnovat tréninku.

Každý sportovec by ke své sportovní disciplíně měl přistupovat zodpovědně a měl by být schopný se poučit ze svých chyb. Pro co možná nejlepší výsledky je zapotřebí nalézt způsoby, jak se co nejvíce soustředit a připravit na nadcházející výkon. Pro tyto případy Orlick (2012) ve své knize zmiňuje strategie, které lze použít jako například:

- uvažovat nad tím, jaký je momentální cíl,

- používat každodenní otázku typu „Co udělat nebo na se zaměřit abych mohl být blíže dnešnímu cíli?
- Uvažovat nad skutečnostmi, kterých už bylo dosaženo

Psychická připravenost sportovce je nezbytnou součástí jeho úspěchu. Kromě fyzického tréninku a přípravy je také důležité, aby sportovci pracovali na svých mentálních dovednostech.

2.5.4 Pozitivní představy sportovce

Pozitivní představy sportovce jsou hnací silou na cestě k úspěchu. Soustředěné představy výborných výkonů jedinci umožní zformovat předpoklady pro úspěch. Když má sportovec pozitivní myšlení a zároveň si tvoří pozitivní představy, tak si vytváří pozitivně nastavenou mysl, která je pro výborné výkony nezbytná (Orlick, 2012).

Pozitivní představy soustředí sportovcovu mysl na klady, takže šance na dosažení cílů poroste. Většina úspěšných lidí z různých oborů denně využívá vizualizaci. Vzpomínají na své výkony a úspěchy, kterých dosáhly a tvoří si tak vidinu budoucnosti. Pečlivě si představují ty části svého výkonu, které se povedly a ve svých představách upravují ty části, ve kterých se dá něco vylepšit.

Pro lepší výkon je zapotřebí přemýšlet o tom, jak by měl vypadat. Ve své hlavě si to představit, ujasnit, procítit a usadit.

2.5.5 Důvěra sportovce

Důvěra je stejně jako dříve jmenované složky klíčovým faktorem na cestě k úspěchu. Důvěru si sportovec musí pěstovat. Postupnými krůčky, kdy se těšíme z vydařených věcí, uvědomujeme si zlepšení, ale také chyby naše důvěra v sebe sama roste.

V momentě, kdy sportovec pociťuje, že ví, kým je, kam patří a čeho chce dosáhnout, tak teprve potom sám sobě plně a doopravdy důvěřuje. V tomto případě sportovec naprosto věří svému soustředění a jeho výkon je kvalitnější. Naopak v případě, kdy sportovce přemáhají záporné myšlenky a má jakékoliv pochybnosti je jeho výkon nestálý, a ne vždy naplní své předpoklady.

Sebedůvěra roste vlastním přemítáním nad tím, co se povedlo a co by se ještě povést mohlo, roste překonáváním překážek a pozitivním přístupem.

Je samozřejmě možné podávat kvalitní výkony i bez plné sebedůvěry, ale pravděpodobnost je nižší. Sportovec musí vycházet z respektu k sobě samému, a také z uvolnění těla a mysli, aby mohl předvádět nerušený výkon (Orlick, 2012).

2.5.6 Kontrola rušivých faktorů

Kontrola rušivých faktorů spočívá v zaměření se na samotný výkon bez možnosti dovolit jakékoliv rozptýlení či vyrušení. Sportovec by se měl snažit o udržení naprosté koncentrace, ať už jde o rozptýlení ze strany fanoušků, soupeře či vlastních negativních myšlenek.

Jedním z klíčových prvků je schopnost sportovce být koncentrován po celou dobu výkonu a zaměřit se na důležité úkoly, i když jej vyrušují okolní vlivy. Sportovci v rámci své přípravy mohou využít například vizualizaci, kdy si představují situace, ve kterých jsou vystaveni rušivým faktorům a vizualizují si své reakce.

Dalším prvkem je schopnost sportovce ovládat své emoce a zvládnout stresové situace. K tomu mohou sportovci využít různé techniky relaxačních cvičení včetně meditace.

Jestliže u sportovce dojde k rozptýlení, dopadnou na něj nepříznivé myšlenky nebo dojde ke snížení sebedůvěry před, během nebo po výkonu je úkolem se co nejrychleji koncentrovat. K tomu může sportovec využít různá slova, která mu pomohou k získání kontroly a soustředění. (Orlick, 2012).

2.5.7 Neustálé učení sportovce

Neustálé učení je proces, pomocí kterého sportovci zlepšují své dovednosti a schopnosti. Je klíčovým faktorem pro dosažení vrcholových výkonů v kterékoliv sportovní disciplíně.

Při neustálém učení musí být sportovci otevření novým způsobům i přístupům k tréninku. Sportovci musí být ochotni přijímat zpětnou vazbu od svých trenérů případně spoluhráčů a pracovat na svých slabých stránkách tak, aby mohli dosáhnout lepších výkonů.

Neustálé učení pomáhá sportovcům zlepšovat jejich sebedůvěru, protože s každým zdokonalením svých dovedností se cítí jistější a připravenější na výzvy, které je čekají. Také napomáhá zlepšovat koncentraci, protože opakované tréninky umožňují naučit se, jak se soustředit a zároveň udržet pozornost delší dobu.

Podle Orlicka (2012) se lidé, kteří jsou úspěšní ve své sportovní disciplíně precizně připravují, kvalitně se soustředí, nejsou roztržití, po tréninku či soutěži vyhodnocují svůj výkon a berou si ponaučení ze svých zkušeností.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo stanovit úroveň jednotlivých mentálních předpokladů u tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance.

3.2 Dílčí cíle

Dílčím cílem práce bylo porovnat mentální předpoklady u tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance.

3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy

1. Jaká je úroveň mentálních předpokladů u tanečnic na závěsném kruhu?
2. Jaká je úroveň mentálních předpokladů u tanečnic pole dance?
3. Existují rozdíly v mentálních předpokladech mezi tanečnicemi na závěsném kruhu a mezi tanečnicemi pole dance?

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Pro výzkum mé diplomové práce jsem zvolila kvantitativní přístup pomocí Ottawského dotazníku OMSAT-3*. Data jsem získala od tanečnic, které se věnují závěsné akrobacii na kruhu či pole dance ve věkové kategorii 13–20 let, a to konkrétně amatéři a elite. Dotazník OMSAT-3* jsem vytvořila v elektronické podobě na internetovém porálu Survio na podzim roku 2022. Jelikož jsou tyto disciplíny stále ještě nové a nevěnuje se jim tolik závodnic, oslovila jsem desítky tanečních studií a skupin na sociálních sítích s prosbou o vyplnění. Navráceny mi byly v zimě roku 2023.

4.1.1 Dotazník OMSAT-3*

Ottawský dotazník mentálních dovedností patří k nejčastěji využívaným dotazníkům ve sportu. Jeho autory jsou Natalie Durrand-Bush a John H. Salmela, kteří jej vytvořili na Univerzitě v Ottawě. Během let prošel dotazník řadou změn a byl přeložen do mnoha jazyků jako například portugalského (Vianna & Newton, 2005), rumunštiny (Craciun et al., 2011), francouzštiny (Fournier, Bernier & Durand-Bush, 2006) a dalších.

Ottawský dotazník OMSAT-3* je složen ze čtyřiceti osmi otázek, které zkoumají dvanáct mentálních dovedností a umožňuje tak trenérům či psychologům posoudit, jak jsou tyto předpoklady pro sportovce relevantní. Každá z otázek v dotazníku je hodnocena pomocí sedmistupňové likertovské škály (Vičar & Hřebíčková, 2017).

Tabulka 1

Likertovská sedmistupňová škála

Stupeň	Popis
1	Zcela nesouhlasím
2	Nesouhlasím
3	Spíše nesouhlasím
4	Ani nesouhlasím/ani souhlasím
5	Spíše souhlasím
6	Souhlasím
7	Zcela souhlasím

OMSAT-3* je užitečným nástrojem, který může být použit pro měření a porovnávání mentálních předpokladů v různých sportovních odvětvích a výkonnostních oblastech. Může také sloužit jako podklad pro mentální trénink sportovců, protože jim poskytne zpětnou vazbu na jejich silné a slabé stránky.

Studie Green-demers et al. (2001) posuzovala psychometrické vlastnosti Ottawského dotazníku mentálních dovedností. Výzkum ukázal a zároveň potvrdil že OMSAT-3* je vhodným nástrojem, který poskytuje adekvátní výsledky a zároveň je schopný rozlišovat mezi závodními a elitními sportovci.

Dvanáct mentálních dovedností zkoumaných dotazníkem OMSAT-3* autoři dělí do tří skupin.

Základní dovednosti (Fundamental Skills)

Orlick (1992) tvrdí, že základní dovednosti jsou podstatou sportovního výkonu. Pod základní dovednosti řadíme stanovování cílů, sebedůvěru a odhodlání.

Stanovování cílů je technika, kterou využívá mnoho sportovců. Cíle umožňují vyhodnocovat, podněcují k hledání jiných strategií a pomáhají k sebepoznání. Bez určení cílů nemohou být výsledky, ale také platí, že cíl bez plánu je pouhým přáním (Pavel & Pavlová, 2019).

Sebedůvěra označuje vjemy, představy a hodnoty, které člověk vztahuje k sobě samému. Označuje to, jak vnímám sebe jako osobnost, co umím, jak definuji své možnosti (Nürnberg, 2010).

Odhodlání člověku poskytuje sílu pro dosahování vyšších cílů. Pomáhá zdolávat překážky a dosáhnout i prvotně nemožného (Orlick, 2012).

Tabulka 2

Základní mentální dovednosti

Mentální dovednost	Otázka v dotazníku
Stanovování cílů	Stanovuji si náročné, ale dosažitelné cíle.
Sebedůvěra	Věřím, že je v mých možnostech dosáhnout svých cílů.
Odhodlání	Jsem odhodlaný/á budovat sportovní kariéru bez ohledu na všechny překážky.

Psychosomatické dovednosti (Psychosomatic Skills)

Psychosomatické dovednosti umožňují jedinci využívat svou mentální sílu a emocionální stabilitu k řízení reakcí a procesů v těle. Zahrnují reakci na stres, relaxaci, zvládání strachu a nabuzení.

Křivohlavý (1994) označuje stres za vnitřní stav člověka, ten může být něčím ohrožován nebo ohrožení očekává a zároveň se domnívá, že se proti nepříznivým vlivům nemůže dostatečně bránit.

Reakce na stres je pro sportovce klíčová, protože se při ní mění nejen tepová frekvence, ale také se snižuje pozornost. Často se stává, že nezvládnutá míra stresu způsobí, že nakonec jedinec neuspěje. (Kožinová, 2022)

Relaxace je proces, který umožňuje jedincům snížit úroveň napětí a stresu v těle i mysli. Tento proces může být dosažen různými technikami jako například meditace či vizualizace. Relaxace je důležitá pro udržení fyzické i psychické pohody.

Opakem relaxace je aktivace neboli nabuzení, kdy jsou jedinci plní elánu připravení pro různé typy aktivit. Aktivace je důležitým prvkem pro dosažení úspěchu, pomáhá zvýšit výkonnost a soustředění.

Zvládání strachu je pro sportovce velmi důležité, protože strach postihuje schopnost soustředění, koordinace a správného rozhodnutí. Sportovci se zvýší tep, zkrátí dech a nedokáže přemýšlet jasně. Pokud se sportovec nenaučí zvládat strach, ovlivní to jeho výkon. Důležité je nervozitu nepopírat ani jí nepodléhat (Gonzalez & McVeigh, 2013).

Tabulka 3

Psychosomatické dovednosti

Mentální dovednost	Otázka v dotazníku
Reakce na stres	Velké publikum mě při soutěži/zápase znervózňuje.
Relaxace	Je pro mě snadné relaxovat
Nabuzení	Když jsem při tréninku unavený/á, umím navýšit své tréninkové úsilí.
Zvládání strachu	Bojím se prohrávat.

Kognitivní dovednosti (Cognitive skills)

Jsou to mentální procesy, které jedincům umožňují zpracovávat informace, řešit problémy či se rozhodovat. Kognitivní schopnosti zahrnují zaměření pozornosti, imaginaci (představivost), mentální trénink, opětovné zaměření pozornosti a plánování soutěže.

Pozornost je prvkem celé řady duševních úkonů jako paměť, učení, empatie, porozumění a dalších. To, jak si v našich životech povedeme závisí právě na pozornosti ve všech jejích formách, a i přes to tvoří nedoceněnou část naší mentální výbavy. Pokud je pozornost využívána málo dochází k jejímu poklesu naopak při správném používání dochází k jejímu růstu. Inteligentně zvolené aktivity tak mohou pozornost zlepšovat (Goleman, 2014).

Představivost neboli imaginace otevírá mentální dráhy k dosahování vytyčených met, situací a nápadů. Když si jedinec představí vytyčený cíl, v případě sportovce výkon, jeho mozek se na daný výkon zaměří a přesune na něj svou pozornost. (Loja, 2022).

Studie různých autorů potvrzují, že pokud by existovaly dvě skupiny sportovců se stejnou výkonností, ale jedna z nich by absolvovala mentální trénink, bude úspěšnější ta, která jej absolvuje. Důvodem je, že prostřednictvím mentálního tréninku získávají sportovci psychickou výhodu. Není důležitá disciplína, ve které sportovec soutěží je to naopak psychická připravenost, která tvoří rozdíly mezi průměrnými a excelentními výkony. Čím víc dokáže sportovec ovládat svou psychiku, tím lepší budou jeho úspěchy (Gonzalez & McVeigh, 2013).

Opětovné zaměření pozornosti je schopnost, kdy se daný jedinec dokáže i navzdory rušivým prvkům rychle a dostatečně soustředit.

Plánování soutěže představuje čas, kdy si jedinec promyslí plány a myšlenky, které jej budou provázet před, během i po soutěži.

Tabulka 4

Kognitivní dovednosti

Mentální dovednost	Otázka v dotazníku
Zaměření pozornosti	V některých situacích v tréninku je pro mě těžké se soustředit.
Imaginace (představivost)	Snadno si v mysli vytvářím představy.
Mentální trénink	Mentální trénink provádím každodenně.
Opětovné zaměření pozornosti	V průběhu soutěže/zápasu je pro mě těžké dostat z hlavy nečekanou událost.
Plánování soutěže	Plánuji, na jaké věci budu před zápasem myslet.

4.2 Metody sběru dat

Pro výzkum mé diplomové práce jsem využila Ottawský dotazník OMSAT-3*. Nejdříve jsem otázky dotazníku přepsala do online podoby prostřednictvím internetového portálu survio. Odkaz na dotazník jsem sdílela na stránkách našeho tanečního studia AcroDancers Třinec a také jsem je odeslala dalším tanečním studiím věnujícím se výuce závěsné akrobacie na kruhu a pole dance v celé České republice prostřednictvím sociálních sítí. Zároveň jsem oslovila správce skupin na sociálních sítích s prosbou o zveřejnění mého dotazníku, který byl opatřen zprávou poskytující informace o dotazníku. Zpráva obsahovala informace o anonymitě dotazníku a také vysvětlení, jak při vyplňování postupovat.

4.3 Statistické zpracování dat

Výsledky Ottawského dotazníku mentálních dovedností (OMSAT-3*) byly zpracovány podle následujícího postupu.

Nejdříve byly průměry každé mentální dovednosti převedeny do programu Microsoft Excel, kde se prostřednictvím vzorců vypočítaly průměrné hodnoty každého sportovce. Poté byl využit program Statistica 14, který sloužil pro posouzení významných rozdílů mezi testovanými tanečnicemi na závěsném kruhu a tanečnicemi pole dance. Ke zjištění odlišnosti byl využit Mann – Whitney U test, kdy $p < 0,5$ znamenalo statisticky významný rozdíl. Zjištěné hodnoty jsem interpretovala pomocí tabulek.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole shrnuji samotné výsledky prováděného výzkumu. Cílem práce bylo stanovit jednotlivé mentální předpoklady u tanečnic na závěsném kruhu a u tanečnic pole dance. Dílčím cílem potom porovnat jednotlivé mentální předpoklady obou disciplín.

Výzkum prováděný pomocí Ottawského dotazníku OMSAT-3* zkoumá dvanáct mentálních dovedností. Každá z nich je vyjádřena číselnou stupnicí 1-7.

V případě, že tanečnice dosahovaly hodnot 1-3, byly dané mentální dovednosti jen slabě rozvinuté. Jestliže dosahovaly hodnot 3-5 jednalo se o mentální hodnoty středně rozvinuté. Hodnoty vyšší než 5 potom ukazovaly na mentální dovednosti, které jsou vysoce rozvinuté.

5.1 Výzkumná otázka 1 – Jaká je úroveň mentálních předpokladů u tanečnic na závěsném kruhu?

Při bližším zkoumání mentálních dovedností tanečnic na závěsném kruhu bylo zjištěno, že ani u jedné z mentálních dovedností nebyly naměřeny hodnoty nižší než 3 čili ani jedna mentální dovednost není slabě rozvinutá. Vysoce rozvinuté jsou základní dovednosti. Z nich byly nejvyšší hodnoty naměřeny u sebedůvěry. Z naměřených dat je patrné že psychosomatické dovednosti jsou středně rozvinuté, pouze aktivace je vysoce rozvinutá. Skupina kognitivních dovedností je také středně rozvinutá, vyšších hodnot potom dosahovalo plánování soutěže a imaginace. Nejmenší naměřená hodnota se týká relaxace, ale i její hodnota uvádí střední rozvinutost.

Tabulka 5

Výsledky jednotlivých mentálních dovedností tanečnic na závěsném kruhu

Mentální dovednost	Četnost	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	35	5,29	0,79	3,75	7,00
Sebedůvěra	35	5,59	0,72	4,25	6,75
Odhodlání	35	4,78	1,15	2,25	7,00
Reakce na stres	35	4,92	0,86	2,50	6,50
Relaxace	35	4,17	0,85	2,50	5,75
Zvládání strachu	35	4,80	1,13	2,75	6,25
Aktivace	35	5,02	0,80	3,25	6,25
Zaměření pozornosti	35	4,32	1,19	2,00	6,75

Imaginace	35	5,61	0,84	3,50	7,00
Plánování soutěže	35	5,00	1,14	2,00	6,25
Mentální trénink	35	4,31	1,11	1,50	6,00
Opětovné zaměření pozornosti	35	4,52	0,89	3,00	5,75

5.2 Výzkumná otázka 2 - Jaká je úroveň mentálních předpokladů u tanečnic pole dance?

Tabulka 2 uvádí zjištěné hodnoty u tanečnic pole dance. Z tabulky je patrné, že i v tomto případě nebyla zjištěna mentální dovednost, která by byla slabě rozvinutá. Nejvyšších naměřených hodnot dosahují dvě ze základních dovedností, a to konkrétně stanovování cílů a sebedůvěra. Těsně za nimi je poté imaginace, která patří mezi kognitivní dovednosti. Nejnižší naměřená hodnota se týká zaměření pozornosti.

Tabulka 6

Výsledky jednotlivých mentálních dovedností tanečnic pole dance

Mentální dovednost	Četnost	Průměr	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Stanovování cílů	35	5,36	0,98	3,25	7,00
Sebedůvěra	35	5,39	0,93	3,75	7,00
Odhodlání	35	4,84	1,21	2,50	7,00
Reakce na stres	35	3,76	1,41	1,00	6,50
Relaxace	35	4,59	1,24	2,50	7,00
Zvládání strachu	35	3,85	0,93	2,25	6,00
Aktivace	35	4,60	1,07	2,25	7,00
Zaměření pozornosti	35	3,53	1,02	1,25	5,00
Imaginace	35	5,33	1,05	3,00	7,00
Plánování soutěže	35	4,56	0,86	3,25	7,00

Mentální trénink	35	4,29	1,36	1,25	7,00
Opětovné zaměření pozornosti	35	4,22	0,87	2,75	6,26

5.3 Výzkumná otázka 3 - Existují rozdíly v mentálních předpokladech u tanečnic na závěsném kruhu a pole dance?

Z naměřených hodnot bylo zjištěno, že tanečnice na závěsném kruhu dosáhly lepších výsledků než tanečnice pole dance, a to konkrétně u devíti z dvanácti měřených mentálních dovedností. Ve zbylých třech mentálních dovednostech dosáhly lepších hodnot tanečnice pole dance, a to u stanovování cílů, odhodlání a relaxace. Srovnání naměřených hodnot ukazuje Tabulka 7.

Tabulka 7

Mentální dovednosti tanečnic na závěsném kruhu a pole dance

Mentální dovednost	Četnost		Průměr		Směrodatná odchylka		Minimum		Maximum	
	AH	PD	AH	PD	AH	PD	AH	PD	AH	PD
Stanovování cílů	35	35	5,29	5,36	0,79	0,98	3,75	3,25	7,00	7,00
Sebedůvěra	35	35	5,59	5,39	0,72	0,93	4,25	3,75	6,75	7,00
Odhodlání	35	35	4,78	4,84	1,15	1,21	2,25	2,50	7,00	7,00
Reakce na stres	35	35	4,92	3,76	0,86	1,41	2,50	1,00	6,50	6,50
Relaxace	35	35	4,17	4,59	0,85	1,24	2,50	2,50	5,75	7,00
Zvládání strachu	35	35	4,80	3,85	1,13	0,93	2,75	2,25	6,25	6,00
Aktivace	35	35	5,02	4,60	0,80	1,07	3,25	2,25	6,25	7,00
Zaměření pozornosti	35	35	4,32	3,53	1,19	1,02	2,00	1,25	6,75	5,00
Imaginace	35	35	5,61	5,33	0,84	1,05	3,50	3,00	7,00	7,00
Plánování soutěže	35	35	5,00	4,56	1,14	0,86	2,00	3,25	6,25	7,00
Mentální trénink	35	35	4,31	4,29	1,11	1,36	1,50	1,25	6,00	7,00

Opětovné zaměření pozornosti	35	35	4,52	4,22	0,89	0,87	3,00	2,75	5,75	6,26
------------------------------	----	----	------	------	------	------	------	------	------	------

Poznámka. AH = testované tanečnice na závěsném kruhu, PD = testované tanečnice pole dance

V následující Tabulce 8 byly zjištěny odlišnosti mezi dovednostmi tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance. Prostřednictvím Mann – Whitney U testu byla zjištěna odlišnost v reakci na stres, zvládání strachu, zaměření pozornosti a plánování soutěže. Ve všech čtyřech zmíněných mentálních dovednostech dosáhly vyšších, a tedy lepších hodnot tanečnice na závěsném kruhu. V ostatních mentálních dovednostech statistický rozdíl potvrzen nebyl.

Tabulka 8

Mentální předpoklady tanečnic na závěsném kruhu a pole dance

Mentální dovednost	Součet pořadí skup. 1	Součet pořadí skup. 2	Valid N skup. 1	Valid N skup. 1	p-hodnota
Stanovování cílů	1240,500	1244,500	35	35	0,986
Sebedůvěra	1327,500	1157,500	35	35	0,319
Odhodlání	1236,500	1248,500	35	35	0,948
Reakce na stres	1556,000	929,000	35	35	0,002*
Relaxace	1123,000	1362,000	35	35	0,161
Zvládání strachu	1530,500	954,500	35	35	0,006*
Aktivace	1402,000	1083,000	35	35	0,061
Zaměření pozornosti	1448,000	1037,000	35	35	0,016*
Imaginace	1356,500	1128,500	35	35	0,180
Plánování soutěže	1452,500	1032,500	35	35	0,013*
Mentální trénink	1276,000	1209,000	35	35	0,697
Opětovné zaměření pozornosti	1378,000	1107,000	35	35	0,111

*Poznámka. Součet pořadí skup. 1 = součet pořadí hodnot v mentálních dovednostech tanečnic na závěsném kruhu, součet pořadí skup. 2 = součet pořadí hodnot v mentálních dovednostech tanečnic pole dance, Valid N skup. 1 = počet dotazníků tanečnic na závěsném kruhu, Valid N skup. 2 = počet dotazníků tanečnic pole dance, p-hodnota = asymptotická p-hodnota. *p<0,05*

6 DISKUSE

Naměřené výsledky získané od tanečnic na závěsném kruhu nám ukazují, že žádná z jejich mentálních dovedností nedosahuje hodnot menších než 3, což znamená, že ani jedna z jejich mentálních dovedností není slabě rozvinutá. Nejvíce mentálních dovedností, ať už se jedná o psychosomatické nebo kognitivní dovednosti se drží ve středním pásmu hodnot, jsou proto středně rozvinuté. Základní dovednosti tanečnic na závěsném kruhu vykazují vysoké rozvinutí. Nejvyšší naměřené hodnoty byly u sebedůvěry, což koresponduje s tím, o jakou disciplínu se jedná a jak si musí tanečnice věřit pro zvládnutí mnohdy velmi náročných prvků i několik metrů nad zemí. Další zkoumanou oblastí byly psychosomatické dovednosti, u kterých nejvyšších hodnot dosahovala aktivace, která dosáhla největší naměřené hodnoty ze všech dvanácti měřených. Poslední zkoumanou oblastí byly kognitivní dovednosti, u kterých vyšších hodnot dosahovaly mentální dovednosti jako plánování soutěže a imaginace. Nejméně rozvinutou mentální dovedností, i když stále patřící do pásma středně rozvinutých mentálních dovedností je relaxace. To, že je relaxace mentální dovedností s nejmenší naměřenou hodnotou může souviset s věkem zkoumaných tanečnic, jehož průměr je kolem 16 let. Sama při tréninku pozoruji, že to dívky baví, nejraději by cvičily pořád, neustále přemýšlí nad novými cviky a vylepšením své choreografie a neumí si odpočinout.

Druhou zkoumanou skupinu tvořily tanečnice pole dance, u kterých totožně jako u tanečnic na závěsném kruhu nebyla zjištěna dovednost, která by byla slabě rozvinutá. V oblasti základních dovedností byly nejvyšší hodnoty zaznamenány u sebedůvěry a stanovování cílů. Třetí nejvýše rozvinutou mentální dovedností je u tanečnic pole dance imaginace, která patří mezi kognitivní dovednosti. Všechny kognitivní dovednosti jsou středně rozvinuté, nejnižších hodnot dosahovalo zaměření pozornosti, které bylo nejhůře rozvinutou mentální dovedností ze všech měřených. Nejvyšší naměřené hodnoty u psychosomatických dovedností byly naměřeny u aktivace, nejnižší potom u reakce na stres. Stejně jako u předchozí skupiny je nejvíce rozvinutou mentální dovedností sebedůvěra, což znovu příkládám obtížnosti pole dance, kde si tanečnice musí věřit pro to, aby byly schopné předvést náročné prvky. U tanečnic pole dance mě nejvíce překvapuje nejméně rozvinutá mentální dovednost a tou je zaměření pozornosti. Očekávala bych alespoň střední rozvinutí vzhledem k tomu, že je v této disciplíně jakákoliv chyba bohužel potrestána ne vždy zrovna příjemným pádem.

Poslední výzkumnou otázkou praktické části bylo srovnání mentálních předpokladů u tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic věnujících se pole dance. Je pro mě velikým překvapením, že výsledky odhalily vyšší hodnoty, a tedy lepší rozvinutí mentálních dovedností u tanečnic na závěsném kruhu. Vyšší hodnoty byly naměřeny u devíti z dvanácti měřených

mentálních dovedností. Zbylé tři mentální dovednosti, a to konkrétně stanovování cílů, odhodlání a relaxace vykazovaly vyšší hodnoty u tanečnic věnujících se pole dance. Než jsem shromáždila výsledky tohoto výzkumu očekávala jsem, že vyšší hodnoty, a tedy lepší rozvinutí mentálních dovedností bude u tanečnic pole dance. Důvodem mého očekávání byl vyšší průměrný věk tanečnic a také zdůrazňuji, že z mého pohledu menší nebezpečí plynoucí z disciplíny pole dance. Dále byly zjišťovány odlišnosti pomocí Mann – Whitney U testu, ve kterém bylo důležité zaměřit se na koeficient $p < 0,5$. Statistický rozdíl byl zjištěn u čtyř mentálních dovedností a to v reakci na stres, zvládnání strachu, zaměření pozornosti a plánování soutěže. V těchto čtyřech mentálních dovednostech dosahovaly vyšších hodnot tanečnice na závěsném kruhu, jsou tedy více rozvinuté právě u nich. Ve zbylých mentálních dovednostech nebyl zjištěn statistický rozdíl.

7 ZÁVĚRY

Teoretická část mé diplomové práce se zabývala závěsnou akrobacií na kruhu a pole dance. Jelikož se ještě stále jedná o ne příliš známé sportovní disciplíny, bylo nutné jejich objasnění. Další části teorie se věnují psychologii sportu, psychologické přípravě a teorii Terryho Orlicka. Významným pilířem práce je Ottawský dotazník mentálních dovedností OMSAT-3*, pomocí kterého byl realizován výzkum a pomocí kterého jsem došla k těmto výsledkům.

U žádné ze zkoumaných tanečnic na závěsném kruhu nebyla zjištěna mentální dovednost, která by byla slabě rozvinutá. Nejvíce mentálních dovedností tanečnic na závěsném kruhu je středně rozvinutých. Nejvyšších hodnot dosahovaly základní dovednosti, a to konkrétně sebedůvěra. Naopak nejméně rozvinutou mentální dovedností je relaxace, která spadá mezi psychosomatické dovednosti. Tanečnice na závěsném kruhu jsou vyrovnané a konstantní ve všech zkoumaných mentálních dovednostech.

Druhou zkoumanou skupinu tvořily tanečnice věnující se pole dance. Obdobně jako u předchozí skupiny nebyla u tanečnic pole dance zjištěna slabě rozvinutá mentální dovednost. Nejvyšších hodnot dosahovala stejně jako u tanečnic na závěsném kruhu sebedůvěra. Hned za ní potom stanovování cílů, což jsou mentální dovednosti spadající mezi základní dovednosti. Mentální dovedností, u které byla zjištěna nejnižší hodnota je zaměření pozornosti, které spadá pod kognitivní dovednosti. Tanečnice pole dance jsou vyrovnanými sportovci.

U statistického zpracování výsledků tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance byl zjištěn významný statistický rozdíl u čtyř mentálních dovedností, a to konkrétně u reakce na stres, zvládání strachu, změření pozornosti a plánování soutěže. Vyšších hodnot dosahovaly tanečnice na závěsném kruhu, což znamená, že tyto dovednosti jsou lépe rozvinuté právě u nich.

8 SOUHRN

Má diplomová práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická a věnuji se v ní popisu závěsné akrobacie na kruhu (aerial hoop) a popisu pole dance. Snažila jsem se o objasnění historie těchto dvou disciplín a o stručný přehled organizací a soutěží, které existují v České republice. Další část teoretické části se zabývá psychologíí sportu, psychologickou přípravou a teorií Terryho Orlicka.

Druhá část je praktická a jejím cílem bylo diagnostikovat jednotlivé mentální dovednosti jak u tanečnic na závěsném kruhu, tak i u tanečnic pole dance prostřednictvím Ottawského dotazníku OMSAT-3*. Dílčím cílem této diplomové práce bylo srovnání mentálních předpokladů tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance.

Téma této práce jsem si vybrala z toho důvodu, že pracuji jako trenér v akrobatickém studiu AcroDancers Třinec, kde jsou vyučovány obě tyto disciplíny a zajímalo mě, zda budou zjištěny významné rozdíly. Prací na téma mentálních předpokladů existuje celá řada, ale žádná z nich nezkoumá akrobacii na závěsném kruhu a pole dance, což bylo dalším důvodem proč zvolit zrovna toto téma.

Tanečnice vyplňovaly dotazníky na internetovém portálu Survio, do kterého jsem převedla otázky dotazníku OMSAT-3*. Podařilo se mi získat data od 70 tanečnic ve věku 13-20 let. Výzkumný soubor poté tvořilo 35 tanečnic věnujících se závěsné akrobacii na kruhu a 35 tanečnic věnujících se pole dance.

Po nasbírání dotazníků jsem začala s přepisem každého z nich do programu Microsoft Excel 2007, kde jsem zhotovila matici výsledků a potom z ní získala průměrné hodnoty a směrodatné odchylky. Následně jsem matici převedla do programu Statistica 14, kde jsem porovnávala mentální dovednosti tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole dance pomocí Mann – Whitney U testu.

Těmito kroky jsem se dopracovala k výsledkům, že žádná ze zkoumaných mentálních dovedností není u tanečnic na závěsném kruhu slabě rozvinutá. Nejvyšších hodnot dosahovaly základní dovednosti, a to konkrétně sebedůvěra. Naopak nejméně rozvinutou mentální dovedností je relaxace, která spadá mezi psychosomatické dovednosti.

U tanečnic pole dance bylo zjištěno obdobně jako u předchozí skupiny, že nemají žádnou slabě rozvinutou mentální dovednost. Nejvyšších hodnot dosahovala sebedůvěra. Hned za ní potom stanovování cílů, což jsou mentální dovednosti spadající mezi základní dovednosti. Mentální dovedností, u které byla zjištěna nejnižší hodnota je zaměření pozornosti, které spadá pod kognitivní dovednosti.

U srovnávání mentálních dovedností tanečnic na závěsném kruhu a tanečnic pole byl prokázán významný statistický rozdíl u čtyř mentálních dovedností, a to konkrétně u reakce na stres, zvládnání strachu, zaměření pozornosti a plánování soutěže. Vyšších hodnot dosahovaly tanečnice na závěsném kruhu, což znamená, že tyto dovednosti jsou lépe rozvinuté právě u nich.

9 SUMMARY

My thesis is divided into two parts. The first part is theoretical and is devoted to the description of aerial hoop and the description of pole dance. I tried to clarify the history of these two disciplines and provide a brief overview of the organizations and competitions that exist in the Czech Republic. Another part of the theoretical part deals with sports psychology, psychological preparation and Terry Orlick's theory.

The second part is practical and its aim was to diagnose individual mental skills both in the aerial hoop and the pole dance through the Ottawa questionnaire OMSAT-3*. A partial goal of this diploma thesis was to compare the mental skills of the aerial hoop dancers and the pole dance dancers.

I chose the topic of this thesis because I work as a trainer in the acrobatic studio AcroDancers Třinec, where both disciplines are taught, and I was interested in whether significant differences would be found. There are many works on the topic of mental skills, but none of them examines acrobatics on the aerial hoop and pole dancing, which was another reason for choosing this topic.

The dancers filled out questionnaires on the Survio internet portal, into which I transferred the questions of the OMSAT-3* questionnaire. I managed to obtain data from 70 female dancers aged 13-20. The research sample then consisted of 35 dancers engaged in the aerial hoop acrobatics and 35 dancers engaged in pole dancing.

After collecting the questionnaires, I first transcribed each of them into the Microsoft Excel 2007 program, where I created a matrix of results and then obtained average values and standard deviations from it. Subsequently, I transferred the matrix to the Statistica 14 program, where I compared the mental skills of the aerial hoop dancers and the pole dancers using the Mann-Whitney U test.

These steps yielded the finding that none of the investigated mental skills are weakly developed among the dancers on the aerial hoop. Basic skills, namely self-confidence, achieved the highest values. On the contrary, the least developed mental skill is relaxation, which falls under psychosomatic skills.

Similarly to the previous group, it was found that the female pole dancers do not have any weakly developed mental skills. Self-confidence reached the highest values. Right behind it was goal setting, which are mental skills that fall under the basic skills. The mental skill with the lowest value found is attention focus, which falls under cognitive skills.

When comparing the mental skills of aerial hoop dancers and pole dancers, a significant statistical difference was demonstrated in four mental skills, specifically stress response, fear

management, attention focus and competition planning. Higher values were achieved by dancers on the aerial hoop, which means that these skills are better developed in this group.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aalten, A. (2004). The Moment When it All Comes Together: Embodied Experiences in Ballet. *European Journal of Women's Studies*, 11(3), 263–276.
- Acroshop (n.d.). Akrobatické kruhy. Retrieved from <https://acroshop.cz/shop/kruhy/>
- Andorra, L. J. & Lone, F., T. (2022) Performing Gender in Recreational Pole Dancing: Enabling and Constraining Factors, *Sociological Focus*, 55 (3), 254-270.
- Aumiller, R. (2012). Choreography for Aerial Dance. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(8), 6-6,8.
- Barret, K. (2020). The History of Aerial Hoop. History of Yesterday. Retrieved from <https://kimbarrett92.medium.com/the-history-of-aerial-hoop-fd39c2803732>
- Basic invert. (n.d.) The main types of dancing poles – The complete dance pole guide. Retrieved from <https://www.basicinvert78.com/main-types-dancing-poles/>
- Blahutková, M., & Pacholík, V. (2004). *Psychologie sportu. Kapitoly ze sportu. Brno: Masarykova univerzita*, 67-110.
- Cirk La Putyka (n.d.) Historie. Retrieved from <https://www.laputyka.cz/cs/company/history>
- Cirk La Putyka (n.d.) Memories of Fools. Retrieved from <https://www.laputyka.cz/cs/inscenace/memories-of-fools>
- Cirk La Putyka (n.d.) Kaleidoscope. Retrieved from <https://www.laputyka.cz/en/play/kaleidoscope>
- Cirkus! dance studio. (n.d.) Pole princess. Retrieved from <https://poledancestudio.cz/pole-princess/>
- Cirque du Soleil (n.d.) Our shows. Retrieved from <https://www.cirquedusoleil.com/about-us/our-shows>
- Cirque wiki (2021). Varekai. Retrieved from <https://cirquedusoleil.fandom.com/wiki/Varekai>
- Coulston, F., Cameron, K. L., Sellick, K., Cavallaro, M., Spittle, A., & Toovey, R. (2023). Circus Activities as a Health Intervention for Children, Youth, and Adolescents: A Scoping Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(5), 2046.
- CPCH (n.d.) CPCH. Retrieved from <https://www.cpch.cz>
- Craciun, M., Dobosi, S., Ioan, N., & Prodea, C. (2011). A confirmatory factor analysis of the ottawa mental skill assessment tool (OMSAT-3*) - romanian version. *Human Movement*, 12(2), 159-164.
- Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života*. Portál.
- Czech Exotic. (n.d.) Czech Exotic Open. Retrieved from <https://www.czechexotic.cz>

- Czech pole & aerial sports federation. (n.d.) *Historie*. Retrieved from <http://www.cpasf.cz/historie>
- Czech Pole & Aerial sports Federation. (n.d.) *O nás*. Retrieved from <http://www.cpasf.cz/o-nas>
- Czech Pole & Aerial sports Federation. (n.d.) Pole emotions. Retrieved from <http://www.cpasf.cz/o-pole-emotions>
- Czech Pole & Aerial sports Federation. (n.d.) Pole princess. Retrieved from <http://www.cpasf.cz/pole-princess>
- Czech Pole & Aerial sports Federation. (2015). *Stanovy*. Retrieved from <http://www.cpasf.cz/img/uploads/Stanovy%20CPASF%202015.pdf>
- Czech Pole Art (n.d.) Czech pole art 2023. Retrieved from <http://www.czechpoleart.cz>
- Czech Pole Championship. (n.d.) Czech Pole Championship. Retrieved from <https://www.czechpolechampionship.cz>
- Czech pole sport organization. (n.d.) Czech Pole sport open. Retrieved from <https://czechpolesport.cz>
- Český svaz pole dance (2019). *Stanovy*. Retrieved from <https://ceskysvazpoledance.cz/o-nas/stanovy/>
- Český svaz pole dance (n.d.) Elite pole dance ČR. Retrieved from <https://ceskysvazpoledance.cz/souteze/elite-pole-dance-cr/>
- Dance bibles. (2020). History of pole dance: from 12 century to nowadays. Retrieved from <https://dancebibles.com/history-of-pole-dance/>
- Donaghue, N., Kurz, T. R., & Whitehead, K. (2011). Spinning the pole: A discursive analysis of the websites of recreational pole dancing studios. *Feminism & Psychology*, 21 (4), 443-457.
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu - 4. vydání*. Olympia.
- Ellingsworth, J. (2010). Cirque du Soleil: Varekai. *SideShow Circus Magazine*.
- European Pole Dance Federation. (n.d.) Historie pole dance v ČR. Retrieved from <https://www.epdf.eu/historie-pole-dance-v-cr/>
- European Pole Dance Federation. (n.d.) O nás. Retrieved from <https://www.epdf.eu/about/>
- European Pole Dance Federation. (n.d.) Pole stars. Retrieved from <https://www.epdf.eu/pole-stars/>
- Europoles (n.d.) Pole dance tyče. Retrieved from <https://www.tanecnytyce.cz/pole-dance-tyce/>
- Europoles (n.d.) Žíněny. Retrieved from <https://www.tanecnytyce.cz/zinenky/>
- Felien, S. (2015). „Looking for the Links: Pole Dancing as it Developed in the Western World.“ *Vertical Exploration: Journal of Pole and Aerial Movement Studies* 1 (1), 12-25.

- Fournier, J., Bernier, M., & Durand-Bush, N. (2006). Version française du questionnaire Ottawa Mental Skills Assessment Tool. Retrieved from <https://www.mindeval.com/en/content/download/>
- Gill, D. L., & Williams, L. (2008). *Psychological dynamics of sport and exercise* (3rd ed.). *Human Kinetics*.
- Goleman, D. (2014). *Pozornost. Skrytá cesta k dokonalosti*. Jan Melvil Publishing.
- Gonzalez, C., D. & McVeigh, A. (2013). *Tajemství mentálního tréninku. Jak zvládnout strach, otočit prohraný zápas a proměnit slabiny v přednosti*. Grada.
- Green-demers, I., Salmela, J. H., & Durand-bush, N. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). *Sport Psychologist*, 15(1), 1 - 19.
- Gyra school dance academy (n.d.). The history of pole dance. Retrieved from <http://gyrapoledance.com/en/paginas/ver/the-history-of-pole-dance>
- Hindustan Times. (2021). Mallakhamb, the art of aerial yoga. Hindustan Times. Retrieved from <https://www.hindustantimes.com/photos/india-news/photos-mallakhamb-the-art-of-aerial-yoga/photo-P5MI0CXIN6UMPP5846OexJ.html>
- Holland, S. (2010). *Pole Dancing, Empowerment and Embodiment*. Palgrave Macmillan London.
- Hruška, B. (1977). *Mýty staré mezopotámie*. Odeon.
- Hsu, R. M. C. S., Cardoso, F. L., Varella, M. A. C., Pires, E. M., & Valentova, J. V. (2022). Comparing Different Typologies of Physical Activities With a Focus on Motivation. *Frontiers in psychology*, 13, 790490.
- Huang H. (2022). The Influence of Sports Dance on the Physical and Mental Development of Contemporary College Students Based on Health Detection. *Emergency medicine international*, 2022, 3715150.
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Jansa, P. (2018). *Pedagogika sportu*. 2. Vydání. Praha: Univerzita Karlova. Karolinum.
- Jha, S. (2022). Pole baby pole: Pole dance emerges as a new fitness regime [fitness]. *The Times of India*. Retrieved from <https://www.proquest.com/newspapers/pole-baby-dance-emerges-as-new-fitness-regime/docview/2625329818/se-2>
- Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Academia.
- Kožinová, D. (2022). *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Grada
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada, Avicenum.
- Lohbeck, A., Hohmann, A., von Keitz, P., & Daseking, M. (2022). Children's Motivation Profiles in Sports and Physical Activities: A Latent Profile Analysis and Self-Determination Theory Approach. *Journal of Sport*, 44(4), 251-262.

- Loja R. (2022). *Myšlení pod kontrolou. Alfa stav a jeho využití v pracovním a osobním životě*. Grada.
- Łuczniak, K., May, J., & Redding, E. (2021). A qualitative investigation of flow experience in group creativity. *Research in Dance Education*, 22(2), 190-209.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experience in the competition environment. *Journal of Sport Sciences*, 27, 729-744.
- Milne, M: J., Neely, K.C. (2022). Exploring female dancer's emotions and coping experiences following deselection: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63.
- Nordin-bates, S. M., Cumming, J., Aways, D., & Sharp, L. (2011). Imagining Yourself Dancing to Perfection? Correlates of Perfectionism Among Ballet and Contemporary Dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(1), 58-76.
- Novák, T. (2010). *Jak s dobrou náladou překonat nepříjemné situace*. Grada.
- Nürnbergger, E. (2010). *Jak získat sebedůvěru. Klíč k životu podle vlastních představ*.
- Orlick, T. (1992). The psychology of personal excellence. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*. 1,109-122.
- Orlick, T. (2012). *Na cestě k vítězství*. CPress.
- Pavel, J., & Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha, Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Grada.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada
- Pernicová, H., Šafář, M., Štěrbová, D. (2022). *Sportovní psychologie – Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada Publishing.
- Pole art. (2020). Soutěžní řád – pravidla 2020. Retrieved from <https://pole-art.cespas.cz/2020/pravidla>
- Pole battle league. (n.d.) About competition. Retrieved from <https://www.polebattleleague.com>
- Pole dance community (2012). PDC Approved pole dancing instructor and industry pioneer Fawnia Dietrich. Retrieved from <https://www.poledancecommunity.com/magazine/515-pdc-pioneer-fawnia-monday>
- Pole dance online (2020). Která pole dance disciplína je ta vaše? Retrieved from <https://www.poledanceonline.cz/kategorie-pole-dance/>
- Pole fitness dancing. (2015). Determining what pole dancing pole size is best for you. Retrieved from <https://polefitnessdancing.com/determining-what-pole-dancing-pole-size-is-best/>

- Pole Fitness Studio. (n.d.). History of Pole. Retrieved from <https://www.polefitnessstudio.com/history-of-pole>
- Ruggieri, R. M., & Costa P. B (2019). Contralateral Muscle Imbalances and Physiological Profile of Recreational Aerial Athletes. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(3), 49.
- Ryan, Ch. (2019). Mallakhamb at Shree Samartha Vyayam Mandir. Retrieved from <https://www.christopherryan.com/mallakhamb-at-shree-samartha-vyayam-mandir/>
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada.
- Taneční tyče. (n.d.) Pole dance tyče. Retrieved from <https://www.tanecnityce.cz/pole-dance-tyce/>
- Vaněk, K. (1984). *Malá encyklopedie fotbalu*. Olympia.
- Vertical wise. (n.d.) Aerial hoop and its origins. Retrieved from <https://www.verticalwise.com/the-aerial-hoop/>
- Vertical wise. (n.d.) Aerial hoop buying guide: How to choose the right for me. Retrieved from <https://www.verticalwise.com/aerial-hoop-buying-guide/>
- Vertical wise. (n.d.). Things to consider before buying an Aerial hoop. Retrieved from <https://www.verticalwise.com/things-consider-buying-aerial-hoop/>
- Vičar, M. * Hřebíčková, H. (2017). *Mentální dovednosti českých sportovců: validační studie české verze dotazníku OMSAT-3**. Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno.
- Vičar, M. (2018). *Sportovní talent: komplexní přístup*. Grada Publishing.
- Vrbická, M. (n.d.). Proč a jak otejpovat kruh. Na kruhu. Retrieved from <https://nakruhu.cz/proc-a-jak-otejpovat-kruh/>

11 PŘÍLOHY

11.1 Matice tanečnic na závěsném kruhu a pole dance

	AH3/PD4	stanovování cílů	sebevědomí	odhodání	reakce na stres	relaxace	zvládnutí útrahu	aktivace	zaměření pozornosti	img/face	plánování soutěže	mentální trénink	opakovně zaměřeni pozornosti
2	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
3	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
4	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
5	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
6	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
7	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
8	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
9	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
10	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
11	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
12	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
13	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
14	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
15	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
16	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
17	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
18	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
19	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
20	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
21	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
22	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
23	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
24	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
25	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
26	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
27	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
28	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
29	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
30	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
31	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
32	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
33	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
34	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
35	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
36	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
37	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
38	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
39	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
40	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
41	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
42	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
43	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
44	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
45	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
46	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
47	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
48	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
49	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
50	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
51	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
52	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
53	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
54	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
55	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
56	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
57	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
58	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
59	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
60	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
61	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
62	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
63	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
64	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
65	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
66	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
67	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
68	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
69	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
70	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
71	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
72	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	
73	1	4	5,25	6	4	5	2,75	3	3,25	4	1,5	4,5	