

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY TANEČNÍHO SPORTU: PŘEHLEDOVÁ STUDIE**

Bakalářská práce

Autor: Barbora Matýsková

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se  
specializacemi

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph. D.

Olomouc 2023



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Barbora Matýsková

**Název práce:** Psychologické aspekty tanečního sportu: přehledová studie

**Vedoucí práce:** doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

**Pracoviště:** Institut aktivního životního stylu

**Rok obhajoby:** 2023

### **Abstrakt:**

Cílem této přehledové studie je prozkoumat taneční sport a psychologické aspekty s ním spojené. Konkrétně jsem provedla systematické vyhledávání publikovaných studií v databázích Medline, Scopus, EBSCO a ResearchGate. Bylo zahrnuto 23 vhodných studií z 15 různých zemí za 13 let (2007–2019). Z výsledků studií, které se zaměřovaly na pozitivní a negativní psychické dopady tanečního sportu na tanečnický, bylo více pozitivních vlivů než negativních. Nejčastějším negativním dopadem byl stres, konkrétně spojený s hormonem kortizol. Pozitivní vliv tance se osvědčil jak u vrcholových tanečních sportovců, tak u běžné populace.

### **Klíčová slova:**

Latinskoamerické tance, standardní tance, soutěžní taneční sport, stres, požitky z tance

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Barbora Matýsková  
**Title:** Psychological aspects of dance sport: a review study

**Supervisor:** doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.  
**Department:** Institute of Active Lifestyle  
**Year:** 2023

**Abstract:**

The aim of this review study is to investigate dance sport and the psychological aspects associated with it. Specifically, I conducted a systematic search of published studies in Medline, Scopus, EBSCO and ResearchGate databases. 23 eligible studies from 15 different countries over 13 years (2007–2019) were included. From the results of studies that focused on the positive and negative psychological effects of dance sports on dancers, there were more positive effects than negative. The most common negative impact was stress, specifically linked to the hormone cortisol. The positive influence of dance has been proven both in elite dance athletes and in the general population.

**Keywords:**

Latin dances, Ballroom dances, Dance sport, stress, pleasure of dancing

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením doc. Mgr. Jany Pelclové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Děkuji vedoucí práce doc. Mgr. Janě Pelclové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu, trpělivost a cenné rady při zpracování této práce.

## OBSAH

Obsah.....	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Tanec.....	10
2.2 Taneční sport.....	10
2.3 Standardní tance.....	12
2.3.1 Waltz.....	12
2.3.2 Tango.....	13
2.3.3 Valčík.....	13
2.3.4 Slowfoxtrot.....	13
2.3.5 Quikstep.....	14
2.4 Latinskoamerické tance.....	14
2.4.1 Samba.....	14
2.4.2 Cha Cha.....	14
2.4.3 Rumba.....	15
2.4.4 Paso Doble.....	15
2.4.5 Jive.....	15
2.5 Psychologické aspekty.....	15
2.5.1 Význam trenéra v životě tanečníka.....	18
2.5.2 Pozitiva tance.....	19
3 Cíle.....	21
3.1 Hlavní cíl.....	21
3.2 Dílčí cíle.....	21
3.3 Výzkumná otázka.....	21
4 Metodika.....	22
4.1 Kritéria inkluze.....	22
4.2 Kritéria exkluze.....	22
4.3 Extrakce dat.....	22
5 Výsledky.....	24

5.1	Populační skupiny studií .....	24
5.1.1	Charakteristika účastníků .....	24
5.1.2	Cílová populace.....	24
5.1.3	Rok publikace.....	24
5.1.4	Geografické umístění studií.....	24
5.1.5	Typy tanců .....	24
5.1.6	Sledované proměnné a výsledky .....	44
6	Diskuse.....	47
7	Závěry .....	49
8	Souhrn .....	50
9	Summary.....	51
10	Referenční seznam .....	52



# 1 ÚVOD

Taneční sport má mnoho psychologických aspektů, které ovlivňují úspěchy, životní pohodu, radost a celkový život tanečníků. Motivací k vypracování této práce mi bylo získání nových informací o tanečním sportu, protože jsem se osobně věnovala sportovnímu tanci pět let.

Vybrané téma by mohlo být pro mnohé sportovce zajímavé a obohacující. Každý jedinec se denně potýká s psychologickými aspekty, jako je například stres, koncentrace, emoce, sebevědomí, mentální odolnost, komunikace, disciplína aj. Tyto psychologické aspekty se objevují v každodenním životě a není tomu jinak ve sportu. V tanečním sportu mohou mít tyto aspekty velký vliv na úspěch tanečníka a zaměření se na ně by mělo být součástí tréninkového programu pro tanečnický.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

V této práci budu pracovat s pojmy tanec, taneční sport, latinsko-americké tance, standardní tance, tango Argentino a psychologické aspekty.

### 2.1 Tanec

Mnohokrát se setkáváme s názorem, že tanec není sport. Slýcháváme názory, že je to „pouze“ umění a mezi sport se tedy nezařazuje. Pojem sport je dnes obvykle označována aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou měřitelné nebo porovnatelné. Pojem sport má tyto tři vymezení: 1. jedná se o pohybovou aktivitu, 2. tato aktivita má jasná pravidla, 3. a soutěžní charakter. Proto lze tvrdit, že tanec má sportovní charakter.

Tanec jako sportovní disciplína vychází ze společenského tance. Tanec definujeme jako pohyb jednoho nebo více těl. Ten může být součástí choreografie nebo improvizovaného výstupu za hudebního doprovodu či bez něj. Velké množství aspektů ztělesněného poznání, které se podílejí na provádění a vnímání tance inspirovaly vědce k použití tance jako prostředku pro studium motorického ovládnutí, odbornosti a vazeb akce-vnímání (Bläsing et al., 2012).

Tanec se ale také používá jako léčebný rituál a má své historické kořeny mezi domorodými obyvateli (Spingte & Droh, 1992). Díky tomu se v posledních desetiletích rozvíjí taneční (pohybová) terapie, která představuje specifický přístup k léčbě. American Dance Therapy Association definuje taneční (pohybovou) terapii jako „psychoterapeutické využití pohybu jako procesu, který podporuje emocionální, sociální, kognitivní a fyzickou integraci jednotlivce“ (Sheets-Johnstone, 2010).

### 2.2 Taneční sport

Svět společenského tance na soutěžní úrovni (DanceSport) je regulován Světovou federací tanečního sportu (WDSF), která stanovuje pravidla pro soutěže ve standardních a latinsko-amerických společenských tancích. Taneční sport se skládá ze tří disciplín: standardní tance, latinsko-americké tance a deset tanců. Standardní tance zahrnují: Waltz, Tango, Valčík, Slowfox a Quickstep. Do latinsko-amerických tanců patří Samba, Cha-Cha, Rumba, Paso Doble a Jive a deset tanců se skládá z výše uvedených standardních a latinsko-amerických tanců dohromady (Uzunović, 2008). V tanečních soutěžích jsou tyto disciplíny odděleny a tanečníci soutěží buď jen ve standardních tancích, jen v latinskoamerických tancích nebo v obou kategoriích zároveň. Taneční sport vyšel ze společenského tance, jehož principem je společné tančení. V tanečním sportu soutěží na parketě současně více párů naráz (Odstrčil, 2004).

Tanečníci jsou rozděleni do kategorií podle věku, který je řízen starším členem v páru, kdežto u seniorů je tomu naopak.

Dle soutěžního řádu ČSTS (© 2018) je rozdělení věkových kategorií následující:

- do 8 let
- děti (děti I, děti II)
- junioři (junior I, junior II)
- mládež
- do 21 let
- dospělí
- senioři (senioři I-IV)

Výkonnostní třídy, podle kterých se na soutěžích soutěží, začínají na nejnižší úrovni E a pokračují vzestupně D, C, B, A a M, což znamená mezinárodní a je to nejvyšší dosažitelná třída. Dle soutěžního řádu ČSTS (© 2018) může být taneční pár na vlastní rozhodnutí také zařazen do taneční třídy P (profesionálové).

Pro postup do vyšší výkonnostní třídy pár potřebuje získat 200 bodů a 5 F (účastí ve finále), které je ovlivněno počtem zúčastněných párů na soutěži. Čím více párů, tím větší počet F pro nejlépe umístěné tanečnický.

Jde o fyzicky náročný sport (Liiv et al., 2013), který zahrnuje významný vztah mezi technickou zdatností a motorickými schopnostmi, jako je rovnováha těla, flexibilita, rychlost, vytrvalost a síla pro provádění pohybů horních a dolních končetin (Kostić et. al., 2002). Při soutěžích tanečních sportů jsou dvojice tanečnicků hodnoceny podle pohybového rytmu a plasticity, taneční techniky, pohybové koherence, držení těla a polohy rukou a harmonie pohybů dvojice. Taneční sport má i řadu dalších aspektů, které mu dávají zcela ojedinělé postavení v typech sportů – např. důraz na správné držení těla a na celkový vzhled, na estetickou, hudební a citovou výchovu, na vztah k opačnému pohlaví, na schopnost vlastní prezentace (Odstrčil, 2004).

Velký význam má synchronizace pohybů, interakce mezi tanečnický, opakované sekvence pohybů a kontakt mezi tanečnický v páru (Torrents et al., 2011). Byly také hlášeny pozitivní účinky různých tanečních stylů používaných ve vzdělávacích programech tanečního sportu na zlepšení fyzické kondice (Koutedakis & Jamurtas, 2004).

## 2.3 Standardní tance

Společenský tanec vyžaduje synchronizaci různých pohybů těla podle sluchových podnětů (Lu, 2018). Standardní tance jsou jeden z druhů párového tancování, kde partner a partnerka tancují v uzavřeném postavení (Odstrčil, 2004). Pár stojí v těsném kontaktu naproti sobě, partnerka je posunuta mírně doprava tak, že špička pravé boty směřuje mezi špičky partnera a dotýkají se spodní částí hrudníku, břicha a kyčlí na pravé straně. Partnerka pokládá svoji levou paži na pravou paži partnera, která je v upažení pokrčmo a na druhé straně je spojena levá ruka partnera a pravá ruka partnerky ve výši jejich očí.

Obrázek 1



Mezi STT se řadí pětice tanců: waltz, tango, valčík, slowfoxtrot a quickstep. Obecně tyto tance postupují proti směru hodinových ručiček. Pro čtyři tance je typický švihový pohyb, pouze tango je výjimkou. Pánové nosí fraky (příp. vesty), dámy dlouhé šaty obvykle s dlouhými vlečkami na rukou. Z původního anglického stylu, který se vyznačoval hlavně nedbalou elegancí a obdivem k technice tance, se tak současný standardní styl posunul k větší dravosti, k romantičnosti a citovému prožití pohybu a hudby (Odstrčil, 2004).

### 2.3.1 *Waltz*

Soutěžně prvním standardním tancem je anglický Waltz, který je spolu s tancem slowfox nejpomalejším standardním tancem s tempem 28 až 30 taktů za minutu. Je to tanec v tříčtvrtěčném taktu a počítá se na tři doby. Hlavní charakteristikou tohoto tance je takzvaný švihový kyvadlový pohyb, kde na dobu raz začíná zdvih, na druhou dobu zdvih pokračuje a na konci doby tři nastává plynulé snížení. Charakteristickým krokem pro waltz je přísun, který

umožňuje dostat se co nejvýše, aby se zase, pomocí kyvadla, mohl pomalu dostat do snížení (Odstrčil, 2004).

### **2.3.2 Tango**

Tento tanec se nejvíce liší od všech standardních tanců a tančí se v tempu 31 až 33 taktů za minutu a na rozdíl od všech ostatních standardních tanců se tancuje bez švihů a zdvihů. Je v kombinaci s kulturními prvky afrických, indiánských a latinských tanců společně s argentinskou hudbou. Právě díky hudbě se tomuto tanci říká tango Argentino a šířilo se do Paříže a poté přes Evropu, Londýn a New Yourk (Kassing, 2007).

V tomto tanci jde více o prostor uvnitř páru než okolo. Charakteristické jsou prudké pohyby kontrastující s výdržemi, které se pojí s dynamikou a mírností zároveň. Neustálou změnou mezi tvrdostí a útočností na jedné straně a měkkostí a zadržováním energie na druhé straně vytváří tento tanec skutečné drama (Odstrčil, 2004).

### **2.3.3 Valčík**

Přestože je tento tanec takzvaným kmenem standardních tanců, dostal se mezi ně jako poslední. Pochází z Bavorska a Rakouska z lidových tanců kolem roku 1780. V Anglii se rozšířil roku 1812, odkud se šířil do dalších kontinentů a získával si obrovskou popularitu (Kassing, 2007).

Tento tanec je nazýván jako vídeňský valčík. Je to nejrychlejší standardní tanec s tempem 58 až 60 taktů za minutu. Valčík je obvykle méně oblíben pro svou jednotvárnost, protože nemá velké množství figur. Vyznačuje se rotačním švihem, při kterém se pár nepřestává pohybovat po tanečním parketu. Kvůli nepřetržitému točení je tento tanec považován za jeden z nejnáročnějších tanců. Klasické figury jsou otáčka vpravo, změna, otáčka vlevo, pivoty, spiny a valčík na místě vpravo nebo vlevo (Odstrčil, 2004).

### **2.3.4 Slowfoxtrot**

Tento tanec byl pojmenován po Harry Foxovi, který vynalezl tzv. „liščí klus“ nazýván foxtrot. Byla to specifická chůze, při které se opakovaly dva pomalé a čtyři rychlé kroky (Kassing, 2007).

Slowfox je považován za neklasičtější anglický tanec. Je to pomalý a plynulý tanec, který se tančí v tempu 28 až 30 taktů za minutu. Vyznačuje se elegancí, velkoprostorový pohyb vychází z kyvadlového švihů a rozprostírá se do dálky a vytváří iluzi dlouhé ploché vlny. Tanečnický do švihového pohybu nesou takzvané kývající nohy (Odstrčil, 2004).

### **2.3.5 Quikstep**

Soutěžně jako poslední standardní tanec je quikstep s hudbou v tempu 50 až 52 taktů za minutu. Pro tento tanec je vyžadována velká fyzická výdrž, kondice a obratnost kvůli jeho poskokům a přeběhům. Díky malému počtu zastavování a neustálému plynutí choreografie vpřed je tento tanec velice atraktivním pro diváky (Odstrčil, 2004).

## **2.4 Latinskoamerické tance**

Tento typ tanců vznikl jako směsice tří proudů – evropského, afrického a domorodého (kvůli vlivu původních indiánských obyvatel karibských oblastí). Jedná se o tance párové, držení a rám v těchto tancích se figuru od figury mění. Někdy je jako ve standardních tancích uzavřené, jindy se pár drží jen za jednu ruku či vůbec.

Dodnes platí názor, že ty nejzákladnější postupy a techniky jsou v obou disciplínách tanečního sportu podobné. Tance Latinské Ameriky překypují rytmickou pestrostí, temperamentem, smyslností a obrovským citovým nábojem. Latinsko-americké tance jsou oproti standardním tancům mnohem uvolněnější jak v držení v páru, tak v soutěžních kostýmech (Odstrčil, 2004).

### **2.4.1 Samba**

Jako první soutěžní tanec WDSF je samba. Je tančena ve 2/4 taktu a pochází z Brazílie, přestože má africké kořeny. Je to poměrně rychlý tanec, tedy 50-52 taktů za minutu a důraz se klade na 2. dobu. Existuje mnoho variant samby, ale mezi nejznámější patří karnevalová samba. Nejtypičtějším prvkem samby je "bouncing" - zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem kyčlí vpřed a vzad. V tomto tanci se používá nejvíce rytmických obměn (Odstrčil, 2004).

### **2.4.2 Cha Cha**

Ze všech soutěžních tanců je cha cha (ča ča) nejmladší, má 4/4 takt a důraz je kladen na první dobu. Nohy, paže, ruce a prsty, celé tělo, dokonce i oči hrají v ustavičném pohybu a charakteristikou pohybu a celého obsahu tohoto tance je flirtování a koketování a pohyb kyčlí a ostré nohy podtrhují kubánský původ tohoto tance. Základní pohyb a většina jednoduchých figur je stejná pro oba partnery, přičemž oba tančí zrcadlově, nebo takzvaně stínově (Odstrčil, 2004).

### **2.4.3 Rumba**

Tento nejpomalejší romantický tanec podobný cha chi se tančí na 4/4 takt a důraz klade na čtvrtou dobu. Během jednoho taktu pár učiní jen tři kroky, a to na doby 2,3,4 a na první dobu pouze dokončuje krok z doby čtvrté. V tomto tanci dochází mezi tanečnickými partnery k neustálému napětí. Jedná se o afrokubánský tanec, byl to tanec černých otroků a jeho počátky vycházejí z kubánských slavností na oslavu plodnosti a sklizně cukrové třtiny (Odstrčil, 2004).

### **2.4.4 Paso Doble**

V překladu ze španělštiny znamená paso doble "dvojkrok". Je to druh tance, který symbolicky znázorňuje koridu. Původ má ve Španělsku a vyvinul se z lidových tanců oslavujících vítězného toreadora při býčích zápasech, jako jediný z latinskoamerických tanců tedy nemá kořeny v Americe. Partner představuje toreadora v aréně a partnerka ztělesňuje tři prvky: toreadorův šátek, býka a toreadorovu přítelkyni. O jeho specifičnosti svědčí i to, že se tancuje na stále stejnou hudbu: „España Cani“, kde je takt 2/4.

### **2.4.5 Jive**

Posledním latinskoamerickým soutěžním tancem je nejrychlejší tanec jive. Jde o rytmický tanec, který představuje obměnu rock&rollu. Je velmi dynamický, jsou pro něj typické neustálé otočky, kopky a volnost kroků. Tančí se v 4/4 taktu, a důraz je na 2. a 4. době. Základním krokem jivu je tzv. jivová přeměna tančená krok-přisun-krok na jednu stranu a pak zpět krok-přisun-krok, zakončená vratnou kolébkou. Je považován za nejnáročnější tanec z důvodu rychlého tempa a pohybové náročnosti, a proto je posledním tancem v soutěži (Odstrčil, 2004).

## **2.5 Psychologické aspekty**

Psychologii můžeme dělit na psychologii laickou a odbornou. S laickou psychologií se denně setkáváme všichni. Můžeme si dovolit tvrdit, že každý z nás je svým způsobem psychologem, protože se zamýšlíme nad různými psychologickými aspekty života, aniž bychom si to uvědomovali. Zamýšlíme se jak nad svým životem, tak nad životem ostatních. Když vidíme extravagantně oblečeného jedince, obvykle automaticky přemýšlíme, co daného člověka vedlo k výběru tak nestandardního oblečení, proč se chce od ostatních lišit, co mu to přináší, jak se jeho pohled na svět rozchází s pohledem ostatních a tak dále. Vlastní obraz o ostatních si pak logicky utváříme díky našim vlastním zkušenostem a představám (Helus, 2011).

Pokud se zaměříme na psychologii odbornou, ta je budována na vědeckých základech. Hlavní roli zde hraje odborný psycholog, který si prošel potřebným kvalifikačním procesem, tudíž je dostatečně vzdělaný a kvalifikovaný na tuto odbornou pomoc.

Psychologie se člení do několika základních oborů, které se dále větví do velkého množství podoborů. Mezi nejdůležitějšími je psychologie klinická (do níž řadíme například psychické problémy), psychologie zdraví, poradenská psychologie, pedagogická a školní psychologie, psychologie práce, forenzní psychologie a v neposlední řadě psychologie sportu (Kučera, 2013).

Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka (Slepička et al, 2009).

Psychologie sportu zkoumá psychické procesy, stavy i vlastnosti člověka během sportovní činnosti. Každý sportovec se alespoň jednou za svou sportovní kariéru potýkal s psychickými problémy, ať se jednalo o ztrátu motivace, nebo neustálé zklamání z proher a stagnování na místě. Mezi nejčastěji související problémy sportovců patří nedostatek sebevědomí, motivace, sebeuspokojení nebo problémy v osobním životě.

Subjektivní vnímání vlastního života však zásadně ovlivňuje podstata osobnosti jedince, jeho aktuální psychický stav, emoce či vzpomínky na tyto emoce, které prožíval při provozování sportovní činnosti. Pocit štěstí, uspokojení po případném vítězství se odráží na celkovém psychickém stavu jedince, kdy tento proces funguje jak v pozitivním směru, tak i samozřejmě v negativním. Tyto pocity ze sportovního výkonu se pochopitelně odráží do všech sfér života.

Taneční sport má řadu aspektů, které mu dávají zcela ojedinělé postavení ve sportu. Psychologická charakteristika zahrnuje vysoké nároky na statickou a dynamickou rovnováhu, pohybovou kreativitu a schopnost expresivity. Tanec má z psychologického hlediska vliv zejména na celkový životní styl, spojuje se s vnímáním sebe sama a komunikací s druhými. Dává jim to, co mohou nabídnout i ostatní sporty: pohybovou, ale i psychickou námahu (Odstrčil, 2004).

Zde uvedu pár příkladů psychologických aspektů tanečního sportu:

- Sebevědomí – tanečníci musí být schopni prezentovat své taneční dovednosti a techniky před publikem i porotci a při tom si věřit. Mimo to musí být stále pozitivně naladěni. Sebevědomí se utváří během celého života a liší se od jedince k jedinci. Často je problémem neadekvátně vysoké sebevědomí anebo v opačném případě příliš nízké a tento problém má často základy v dětství a dospívání, kdy se osobnost jedince formuje nejvíce (Sedláčková, 2009).
- Koncentrace – taneční sport vyžaduje naprostou koncentraci a soustředěnost před i po celou dobu soutěže. Tanečníci musí být schopni ignorovat rušivé elementy



z publika a ostatních tanečníků. Každý pohyb, který je prováděn, musí být nepřetržitě kontrolován od začátku do konce s maximální mírou soustředěnosti (Kulka, 2008). Pro nácvik nových pohybů je zapotřebí velké dávky vědomé koncentrace po delší dobu, což bývá velmi náročné. Předpokladem úspěchu může být zaměření své pozornosti jen na některé části pohybu a poté „skládání“ pohybů dohromady.

- Motivace – tanečníci musí mít jasně definované cíle a být schopni se na ně soustředit a ambiciózně se jim věnovat. Motivace napomáhá překonat překážky a těžkosti na cestě za stanovenými cíli. Je potřeba být psychicky odolný vůči neúspěchům a překážkám. Velkým motivátorem na této cestě by měl být tanečnímu páru mimo jiné jejich trenér.
- Komunikace a spolupráce – taneční sport vyžaduje spolupráci a komunikaci mezi partnery, což zahrnuje velkou míru empatie a porozumění pro svého tanečního partnera/ku. Je velmi důležité se umět navzájem podporovat a pracovat jako tým. Jedná se jak o psychickou spolupráci, tak o pohybovou při tanci.
- Emoce – skrze svůj taneční výkon tanečníci vyjadřují své emoce, ale zároveň je musí být schopni kontrolovat a regulovat, aby neovlivnily jejich výkon negativně. Uvolňují napětí, navozují nejrůznější pocity a dokážou naprosto přeměnit emocionální stav. Tanec představuje jednu z forem aktivní imaginace a pro jeho porozumění je důležité porozumět vztahu těla, psychiky a emocí. Nelze tedy oddělovat emoce od tance. Podle Junga (2006) jsou emoce základním kamenem osobnosti člověka a též jeho duševní energií. Emoce vytvářejí během života náš žebříček hodnot a postojů.
- Stres – Taneční sport skýtá nepřeborné množství stresových situací. Podle Macháčové et al. (1985) patří stres mezi základní typy psychické zátěže, která ovlivňuje organismus sportovce a působí především na psychiku. Tanečníci jsou na tréninzích i soutěžích vystavováni různým stresovým faktorům a situacím. Častokrát si tanečníci ani neuvědomí, že jsou pod stresovou situací, avšak stres, vyplavující stresový hormon kortizol, negativně ovlivňuje jejich duševní rovnováhu a pohodu. Setrvávající stres může mít negativní dopad na kvalitu soutěžního vystoupení a taneční výkon. Mimo to je stres velmi nezdravý pro tělo a může dlouhodobě ovlivnit zdraví jedince. Porota a ostatní soutěžní páry vyvolávají stresové

myšlenky a pocity, s kterými je nutné se naučit pracovat a ubránit se jim. Někteří tanečníci, aby se vyvarovali stresu, upřednostňují samotu a koncentraci během tanečních kol a jiní zase „rozptýlení“ společností. Vliv na konečný výsledek soutěže má nejen samotná úroveň tance, nýbrž i stres, který může vyvolávat stav mysli soutěžících, porota, publikum, hudba, soupeři a mnohdy i trenéři (Winkelhuis, 2001). Také faktor, že na soutěžích tanečníky často doprovází neznámá hudba, která není nikdy dopředu stanovena, dostává tanečníky do stresu. Na straně druhé, se objevuje faktor muzikálnosti páru, jakým způsobem dokáže zareagovat a vyjádřit charakter tance, rytmus, melodii a strukturu skladby. Hudební aspekt či dovednosti spjaté s hudbou jsou opět důležitým faktorem výkonu. Jak řekl porotce a trenér Oliver Wessel Therhorn na jednom z kongresů porotců WDSF (World dance sport federation), úspěch tance předurčuje partnerství muže a ženy, a to na základě média zvaného hudba (Landsfeld, 2008).

Tyto psychologické aspekty jsou pro tanečníky velmi důležité, aby dosahovali úspěchů a cílů a zlepšili své taneční výkony. Psychologická příprava a trénink mohou pomoci tanečnickům rozvíjet tyto schopnosti a dosahovat lepších výsledků a být v psychické pohodě.

### **2.5.1 Význam trenéra v životě tanečníka**

Obyčejná populace bez tanečních zkušeností na sportovní úrovni se může domnívat, že tanec má pouze dobrý vliv na tělesnou i duševní stránku člověka. Tanec má opravdu kladný dopad na tanečníka, ale dokáže mít i velmi negativní. Zejména pokud jde o dospívající adolescenty či teenagery. Přejít z dětství do dospělosti provází řada změn. Jedinec byl dosud závislý na prostředcích, které mu většinou poskytovala jeho rodina. Časem se mění v závislosti na prostředí, ve kterém pobývá a na skupinky lidí, se kterými se schází. V tanci je určitě velkým vzorem a vychovatelem jeho trenér, který by si měl být vědom jeho postavení a moci ovlivnění. Člověk, který se věnuje výuce tance, by měl mít akademické taneční vzdělání, znalosti pedagogiky, metodiky a alespoň základní znalosti psychologie. Současně by měl být vzdělán v anatomii lidského těla. Pokud výše zmíněné body trenér nespĺňuje, může docházet k velmi negativním dopadům z tanečního sportu. Pokud je kvalitní a vzdělaný pedagog, tanec se v jeho rukou stává prostředkem, který dokáže pozitivně ovlivnit mnoho lidí. Je to výchovný prostředek, který je pohybem pro všechny věkové kategorie a nesmí být chápán pouze jako příprava profesionálních tanečníků (Blažíčková, 2005).

Je důležité, aby trenéři dokázali svým svěřencům přidělit příhodnou dávku dovedností, které jsou schopni zpracovat. Zpětná vazba trenéra pro korekci chyb bývá nepochybně důležitou

součástí v osvojování dovedností. Sportovec potřebuje dostávat přiměřenou informaci o kvalitě zpracovávaného pohybu jasným a srozumitelným způsobem.

### **2.5.2 Pozitiva tance**

Tanec dokáže člověku přinést jisté uvolnění a odreagování od tohoto uspěchaného života. Tanec zároveň podporuje pohybovou, emocionální, kognitivní i sociální stránku jednotlivce (Dosedlová, 2012). Tanec může být určitou formou fyzioterapie. Přináší značné zlepšování jak pohybové, tak psychické stránky. Tanec jako koníček ve volnočasových aktivitách může být zábavnou a příjemnou výplní volného času, a proto je schopen obšťastňovat jedince.

Jedinci, kteří tancují ve svém volném čase mohou nejen rozšířit své sociální sítě, ale také se navzájem povzbuzovat k větší aktivitě, z čehož vyplývá, že zvýšená spokojenost s tímto typem aktivity pravděpodobně motivuje ostatní k pravidelné pohybové aktivitě. To může také snížit rizika různých onemocnění a vést ke zlepšení jejich celkového zdraví (Angosta, 2015).

Tanec má velký vliv na člověka jak psychicky, tak pohybově. Specifický význam taneční aktivity pro utváření životního stylu je v získání vztahu k pravidelnému pohybu. Přínos tance je mimo jiné návyk správného držení těla, schopnost tancovat, schopnost improvizovat a krásné zážitky v kolektivu spojené s tancem.

Angosta (2015) ve své studii zmiňuje zjištění, že společenský tanec má potenciál podporovat pohybovou aktivitu a může být aplikován na klinické a komunitní prostředí. Kromě toho má společenský tanec potenciál zlepšit kardiovaskulární výsledky tanečnicků i běžné populace, která je ohrožena ischemickým srdečním onemocněním.

Že sportovní aktivita může mít na tělesné sebepojetí pozitivní vliv, zjistili Wilkins a Boland (1991). Sportovci v jejich výzkumu měli celkově vyšší sebehodnocení a lépe hodnotili své tělo než nesportovci. Domnívají se, že sportovci kladou větší důraz na výkonové aspekty svého těla a nezabývají se tolik váhou a jinými aspekty spojenými se vzhledem.

Svalová zdatnost ovlivňuje rozsah a techniku tanečního pohybu, cíleným posilováním jednotlivých svalových partií se rozvíjí zdatnost tanečnicků. Jedná se o zvýšení celkové síly a klidového svalového napětí, zlepšení svalové vytrvalosti, vnitro a mezisvalové koordinace, zlepšení stability a pevnosti kloubů, v neposlední řadě má silový trénink pozitivní vliv na držení těla sportovců (Jeřábek, 2014).

Společenský tanec je zábavou na nesčetných akcích jako jsou plesy, svatby, oslavy apod. Při tomto tanci nejste nikdy vázáni žádnými tanečními pravidly a užíváte si pohyb na plno. Zbavuje Vás stresu a láme ledy mezi účastníky akcí. Existuje také nespočet tanečních lekcí pro manželé,

solo tanečnický, děti aj. Tato forma tance má velice pozitivní vliv na psychiku jedince a dochází k vyplavování hormonu endorfinu. Lidé dochází na tyto lekce za účelem pobavení se, osvojení si tanečních kroků, odreagování od běžného života a stresu.

Je tedy zajímavé sledovat, jak tanec sám o sobě dokáže být na jedné straně negativem a na druhé pozitivem v psychologických aspektech jedince. Hodně záleží na to, za jakým účelem jdeme tanec provozovat. Zda je to na vysoké soutěžní úrovni, anebo pro zábavu s přáteli, či partnerem.

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Zmapovat dostupné informace o psychologických aspektech tanečního sportu.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Popsat psychologické aspekty vztahující se k tanečnímu sportu.
- 2) Popsat typy tanců tanečního sportu.
- 3) V přehledové tabulce popsat autora studií, zemi, rok vydání, druh studie, účastníky studie a jejich zkušenosti s tanečním sportem, typ tanců, sledovanou proměnnou a výsledky.
- 4) Objevit pozitivní a negativní účinky tance na psychickou stránku člověka.

#### **3.3 Výzkumná otázka**

- 1) Co je z existující literatury známo o psychologických aspektech tanečního sportu?

## 4 METODIKA

Úmyslem této přehledové studie bylo vytvořit práci, která shrne informace o psychologických aspektech v tanečním sportu. Použila jsem elektronické databáze PubMed, Scopus, EBSCO a Researchgate ve kterých jsem vyhledávala pomocí několika klíčových slov: „ballroom“, „ballroom dancer“, „ballroom dancing“, „ballroom dance injury“, „ballroom dance injuries“, „ballroom injury“, „ballroom injuries“, „latin dances“, „latin dancer“, „latin ballroom dancing“, „latin dancing“, „dancesport“, „dance-sport“, „formation dance“, „formation dances“, „formation dancing“, „dance sport“, „modern ballroom danc\*“, „modern ballroom dancing“, „sport dance“, „sport-dance“, „standard ballroom danc\*“, „latin ballroom dan\*“, „argentine tango“, „waltz“, „viennese waltz“, „quikstep“, „slowfox“, „samba“, „chacha“, „chachacha“, „rumba“, „paso doble“, „paso-doble“, „pasodoble“, „jive“.

Moje práce byla součástí širší spolupráce výzkumníků, kdy se vyhledávaly všechny práce zabývající se problematikou tanečního sportu z různých aspektů. Můj podíl byl právě ve vyhledávání publikací, které se zaměřovaly pouze na psychologické aspekty tanečního sportu.

Pomocí těchto klíčových slov jsem vyhledala 1333 studií zabývajících se vybraným tématem. U zbylých 64 studiích jsem započala analýzu celého textu, po které jsem získala již konečných 23 studií (Obrázek 2).

### 4.1 Kritéria inkluze

Studie musely být napsány v anglickém jazyce, ale neměly žádné geografické omezení či omezení v roce vydání. Čerpala jsem pouze ze studií, které zmiňovaly psychologické aspekty tanečního sportu.

### 4.2 Kritéria exkluze

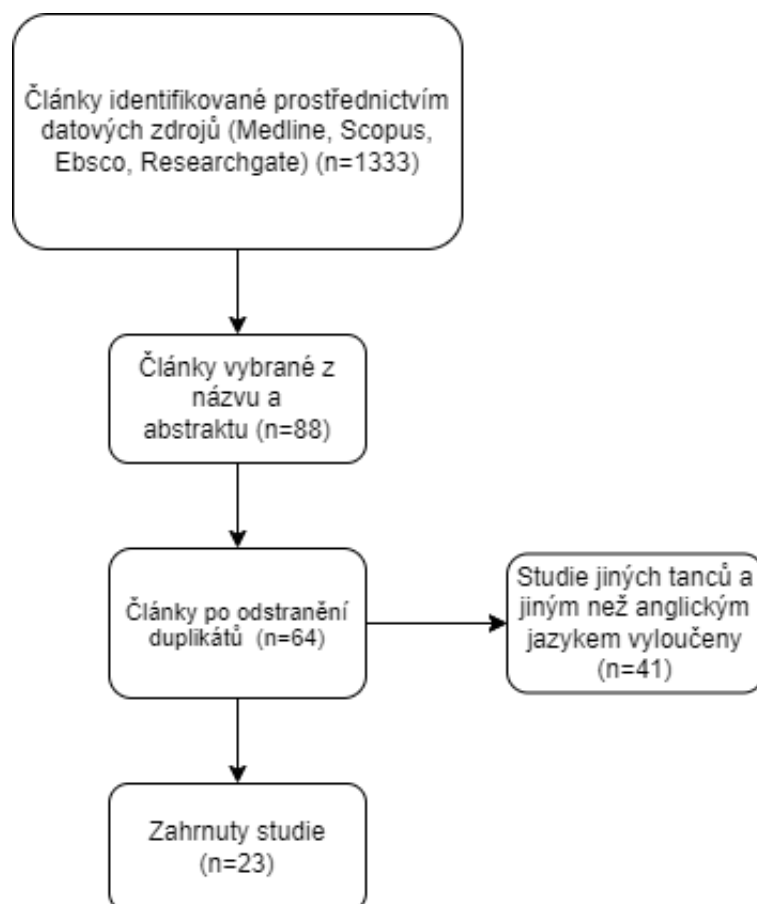
Všechny studie, které nebyly v anglickém jazyce byly vyloučeny. Všechny přehledové studie byly vyloučeny. Studie, které se nezabývaly standardními nebo latinsko-americkými tanci, byly vyloučeny. Studie, které nepojednávaly o psychologických aspektech byly vyřazeny.

### 4.3 Extrakce dat

Výše uvedené metody umožnily shromáždit tyto informace k vybraným publikacím: autor, rok publikace, počet účastníků, jejich věk, pohlaví a zkušenosti s tancem, geografické umístění, cíl studie a sledovaná proměnná, popis tanců a výsledky studie.

## Obrázek 2

Vývojový diagram práce



## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Populační skupiny studií

#### 5.1.1 Charakteristika účastníků

2,366 účastníků bylo zkoumáno ve všech 23 studiích (Tabulka 1). Průměrný počet účastníků na jednu studii byl zaokrouhleně 100 účastníků. V 15 studiích, které uvedly pohlaví, převažoval počet žen (n=952) nad počtem mužů (n=690). Ve zbylých 7 studiích nebylo uvedeno pohlaví účastníků. Ve zkoumaných studiích se objevovali účastníci od 8 do 94 let. Nejvíce se pohybovali v rozmezí kolem 20-30 let (n=12), dále se často objevovali od 50 do 94 let (n=7) a v poslední řadě i junioři kolem 13 let (n=5).

#### 5.1.2 Cílová populace

371 účastníků z 9 studií nemělo žádné zkušenosti s latinskoamerickými a standardními tanci ani tanečním sportem. 879 účastníků z celkově 21 studií mělo zkušenost na amatérské úrovni, nebo na vysoké národní i mezinárodní úrovni.

#### 5.1.3 Rok publikace

Do mé přehledové studie jsem nejvíce čerpala ze studií, které byly publikovány během let 2014–2016 (Obrázek 3). Nejnovější studie (3) [1, 2, 16] byly publikovány v roce 2019. V jedné z nich se během 8měsíčního období u jedné tanečnice mezinárodní úrovně sledovaly údaje o náladě, stresu a únavě. Oproti tomu nejstarší studie publikovány roku 2007 (4) [19, 20, 21, 22] zkoumaly stresovou reakci: kortizol v tanečním sportu.

#### 5.1.4 Geografické umístění studií

Nejvíce vybraných studií pochází z Evropy (n = 14), poté ze severní Ameriky (n = 3), z jižní Ameriky (n = 1), z Asie (n = 4) a z Austrálie (n = 1) (Obrázek 4).

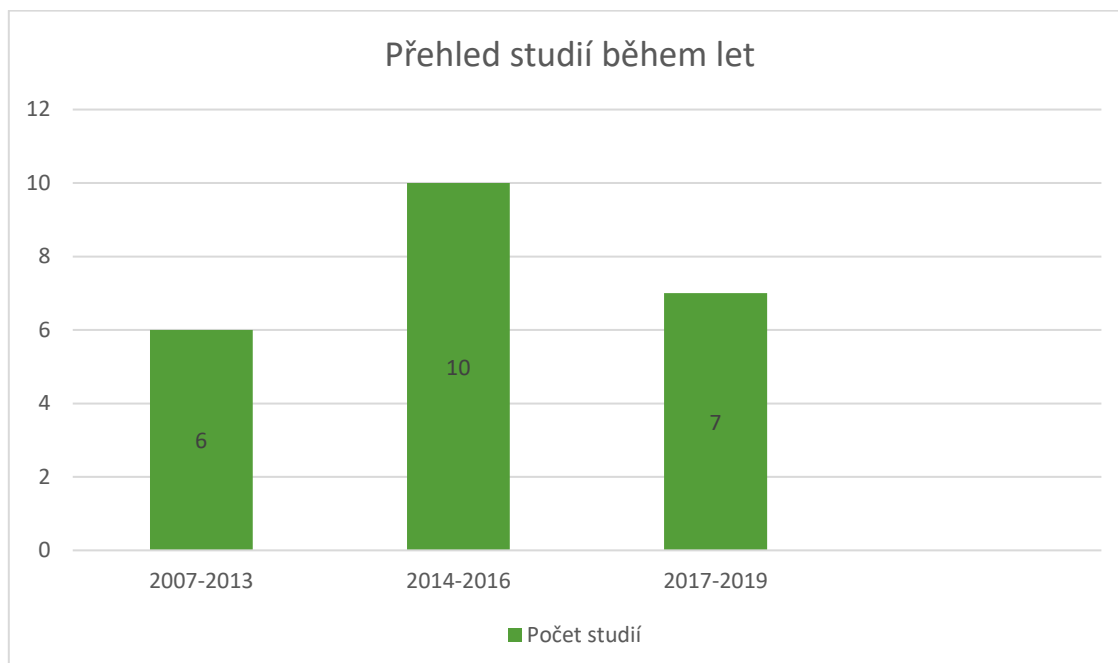
#### 5.1.5 Typy tanců

Standardní tance byly ve studiích zohledňovány nejvíce (n = 10) [2, 3, 4, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22]. Jako další, dle četnosti, bylo 10 tanců (n = 8) [1, 7, 8, 10, 11, 16, 18, 23]. Vlivem tance tango Argentino se zabývaly 3 studie [6, 12, 13] a 2 studie zkoumaly latinsko-americké tance [5, 9].



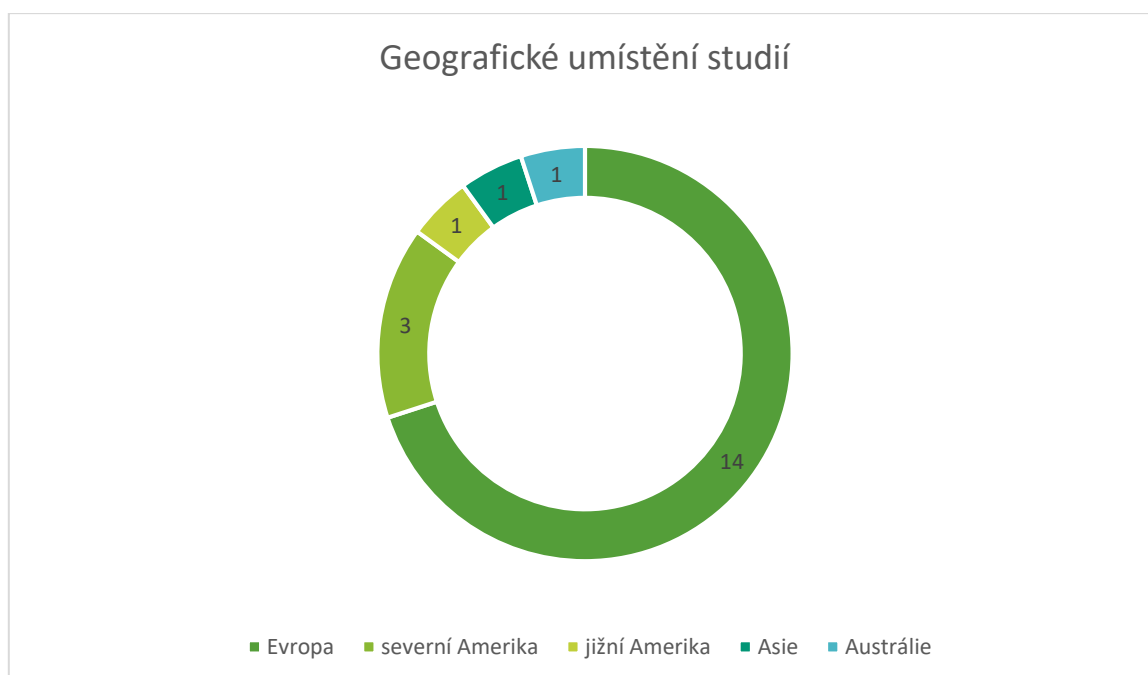
**Obrázek 3**

*Přehled vybraných studií během let*



**Obrázek 4**

*Přehled vybraných studií geografického umístění*



**Tabulka 1***Charakteristika a výsledky studií*

	Autor, země	Účastníci (počet, muži/ženy, věk, taneční zkušenosti)	Popis tance	Popis studie, sledovaná proměnná	Výsledky
1	Tay et. al. (2019) USA Průřezová studie	n = 134 n(muži) = 67 n(ženy) = 67 věk M = 22.26 Národní a mezinárodní taneční úroveň	10 tanců	Zkoumali spontánní využití mentálního kontrastu v profesionálním tanečním sportu; Výkonnější a méně výkonné páry upřesnily svá přání ohledně tréninku a nadcházející soutěže; Zkoumal se rozdíl výkonu mezi výše hodnocenými páry a níže hodnocenými; Předpokládali, že výkonnější páry budou vykazovat vyšší level spontánního mentálního kontrastu	67 párů požadovalo výkon na soutěži, který byl vyšší (M=0.18) než jejich skutečný výkon (M=0.38); Výkonnější páry chtěly vyšší výkon (M=0.11) než páry s nižší výkonností (M=0.26); Výkonnější páry si vedly v soutěži výrazně lépe (M=0.18) ve srovnání s páry s nižšími výkony (M=0.59); Výkonnější páry vykazují vyšší využití spontánního mentálního kontrastu ve srovnání s páry s nižšími výkony; Výsledky naznačují, že mentální kontrast se zdá být účinnou strategií seberegulace, která může povzbudit výkon tanečníků. Ukázalo se, že seberegulační strategie mentálního kontrastu vysněných výsledků s překážkami současných výsledků podněcuje úsilí a úspěšný výkon.

2	Strahler et. al. (2019) Německo Případová studie	n = 1 žena 25 let elitní tanečnice mezinárodní úrovně	STT	Během 8měsíčního období (313 datových bodů) se u jedné tanečnice mezinárodní úrovně sledovaly údaje o náladě, stresu a únavě. Paralelně odebírala vzorky slin pro hodnocení kortizolu (sCort) a alfa-amylázy (sAA). Co 3 měsíce shromáždila pramen vlasů na vyšetření kumulativní sekrece kortizolu.	Jak se očekávalo, vnímaný stres souvisel se snížením pohody a positivity. Na denní bázi sCort předpovídal nižší únavu. Soutěže navíc vedly k 3násobnému a 2násobnému zvýšení sCort a sAA a došlo k výraznému poklesu vlasového kortizolu v důsledku přerušování tance související s operací. Potvrdilo se, že společenské tance na soutěžní úrovni představují hlavní stresor s okamžitými a dlouhodobými důsledky osobní pohody a biologického stresu.
3	Kattenstroth et. al. (2011) Německo Intervenční studie	n = 49 n(muži) = 14 n(ženy) = 35 věk 60–94 let  11 dobrovolníků na dlouhodobé soutěžní úrovni (5 žen) 71.18 ± 1.13 průměrný věk  38 dobrovolníků bez sportovních aktivit (30 žen) 71.66 ± 1.11 průměrný věk	11 STT + 38 žádná sportovní aktivita	Testovala se kognitivita, držení těla, rovnováha a senzomotorický výkon ve 2 skupinách starších účastníků stejného pohlaví, věku a vzdělání. Jedna skupina s rozsáhlou historií soutěžního tance a druhá bez tanečních zkušeností.	Skupina tanečníků měla značně lepší výkon ve většině testů. Hodnocení držení těla a rovnováhy ukázalo významné rozdíly mezi těmito 2 skupinami Rombergovým testem s otevřenými i zavřenými očima. Tanečníci potřebovali méně času na standing-turn test. Byly také zjištěny významné rozdíly mezi 2 skupinami v motorické doméně pro cílený subtest, který ukázal, že bylo méně chyb u tanečníků, stejně jako kratší doba zasunutí kolíků, kde byly pozorovány pouze pravé ruce. V hmatové doméně ukázalo hodnocení prahů

					2pd významné rozdíly mezi skupinami mezi pravým a levým ukazováčkem.
4	Lu et. al. (2018) Čína Průřezová studie	n = 23 tanečnice na profesionální úrovni (18–23 let) n = 21 ženy bez zkušeností s tancem (19–22 let)	STT	Tato studie se zaměřuje na zkoumání rozdílů ve spontánní mozkové aktivitě a funkční konektivitě v senzomotorickém systému mezi tanečnicemi a netanečnicemi, aby se dále podpořila funkční změna u lidí s odbornou kvalifikací. Amplituda nízkofrekvenční fluktuační (ALFF) metoda pro hodnocení dat funkčního zobrazování magnetickou rezonancí v klidovém stavu (rs-fMRI), byla použita k odhalení funkce mozku v klidovém stavu u těchto účastníků.	Výsledky ukázaly, že tanečnice vykazovaly zvýšenou nervovou aktivitu v senzomotorických oblastech a funkční změny ve frontálně-temporální a frontálně-parietální konektivitě oproti netanečnicím, což může odrážet specifické tréninkové zkušenosti související se společenským tancem, včetně vysokokapacitního akčního vnímání, kontroly pozornosti, a přizpůsobení pohybu.
5	Kim et. al. (2016) Korea Intervenční studie	n = 24 n = 12 tanečnicků (21.9 ± 5.1 let) 6,8 let zkušeností v tanečním sportu  n = 12 dospělých z psychiatrické léčebny (22.1 ± 4.2 let)	LAT	Tělesná inteligence a mozková aktivita byly u obou skupin hodnoceny pomocí Body Intelligence Scale (BIS) a funkční magnetické rezonance v klidovém stavu.	Skóre BIS mezi tanečnickými (76,5 ± 6,3) bylo vyšší než u kontrolních subjektů (71,3 ± 4,4) (z = 2,17, p = 0,02). V post hoc testech bylo skóre vědomí vnitřního těla (BIS) mezi tanečnickými (25,9 ± 2,5) vyšší než u kontrolních subjektů (23,3 ± 2,6) (z = 2,17, p = 0,03). Skupina sportovních tanečnicků vykazovala zvýšenou funkční konektivitu od precentrálního gyru k

					pravému cingulárnímu gyru, pravý okcipitální fusiformní gyrus, pravý dolní frontální gyrus, pravý mediální frontální gyrus, levý dolní frontální gyrus, pravý parietální postcentrální gyrus a pravý frontální lalok ve srovnání s kontrolními subjekty. Sportovní tanečníci propagují zvýšenou citlivost tělesné inteligence ve srovnání s kontrolní skupinou. Navíc vlastnosti tance, včetně fyzického pohybu v souladu s vnímáním rytmu, mohou být spojeny se zvýšenou mozkovou aktivitou v somatosenzorických sítích a sítích na vnímání rytmu.
6	Targhetta et. al. (2013) Francie Průřezová studie (Observational study)	n = 1129 (49.5 ± 13.1 let) n(muži) = 455 (52.8 ± 12.5 let) n(ženy) = 674 (47.4 ± 13.1 let)	tango	Behaviorální závislost je nově se objevující koncept založený na podobnosti mezi symptomy nebo pocity způsobenými drogami, hazardním hraním atd. Po pozorovací studii tanečníků tanga vykazujícího kritéria závislosti na tomto tanci provedli průzkum, aby posoudili, zda byl tento případ ojedinělý nebo se v	Na dotazník odpovědělo 1 129 tanečníků tanga. Míra závislosti byla 45,1; 6,9 a 35,9 %, podle DSM-IV, Goodmanových kritérií a skóre sebehodnocení. Fyzické abstinenční příznaky udávalo 20 % celého vzorku a jedna třetina popisovala silnou touhu po tanci. Pozitivní účinky byly vysoké v závislých i nezávislých skupinách a byly výrazně větší než negativní účinky. Dlouhé trénování tanga nezměnilo

				komunitě tanečnicků tanga často projevuje.	míru závislosti ani nesnížilo míru pozitivních účinků.
7	Berndt et. al. (2012) Německo Průřezová studie	n = 20 tanečníci na soutěžní úrovni 11.68 let (20.9 let)  n = 20 sportovci bez tanečních zkušeností (24 let)	10 tanců	Tato studie si klade za cíl odhalit možné biologické mechanismy a cesty, které mohou vést k vyšší náchylnosti k nemocem v populaci jinak zdravých mladých sportovců. Zkušení tanečníci a zdraví sportovci poskytli vzorky krve a slin, aby bylo možné vyhodnotit denní produkci kortizolu a alfa-amylázy (sAA) a také zánětlivé parametry interleukin (IL)-6 a C-reaktivní protein (CRP).	Zjistili, že denní kortizol a sAA výstupy jsou významně nižší u tanečníků. Kromě toho byly u tanečníků prokázány vyšší hladiny IL-6, ale nikoli CRP. Tanečníci sami sebe popisovali jako úzkostnější a hlásili více stížností na fyzické zdraví. Konkurenční tanečníci vykazují známky hypoaktivity ve stresových systémech a periferních zánětech spolu s pohybovými potížemi, které sami hlásili. Soutěžní společenský tanec proto představuje chronický stresor, který může vést k významným funkčním následkům.
8	Gomes da Silva Borges et. al. (2012) Brazílie Intervenční studie	n = 75 n = 39 experimentální skupina (7.95 ± 1.33 let) lidé provádějící fyzickou aktivitu  n = 36 kontrolní skupina (67.22 ± 1.28 let) lidé neprovádějící pohybovou aktivitu během posledních 3 měsíců	10 tanců	Cílem této studie bylo analyzovat vliv programu společenského tance na funkční autonomii a fyzickou rovnováhu institucionalizovaných starších jedinců.	Při hodnocení funkční autonomie pouze EG prokázalo významné zkrácení doby provedení všech testů a indexu GDAM: GI (D = 6,99), a to jak ve vnitroskupinové (p <0,001), tak v meziskupinové analýze (p = 0,011). Lze tedy odvodit, že sedaví starší jedinci, kteří jsou rezidenty dlouhodobých ústavů, mohou zlepšit svou funkční autonomii a rovnováhu pomocí společenského tance.

9	Korobeynikov et. al. (2016) Ukrajina Průřezová studie	n = 32 (15-16 let) kvalifikovaní tanečníci od nejnižších tříd po kandidáta na mistra Ukrajiny	LAT	Zjistit zvláštnosti neurodynamických charakteristik sportovců ve věku 14- 15 let v tanečním sportu a jejich vliv na úspěšnost.	Bylo zjištěno, že vysoká práce schopnost a snížená úzkostnost tanečníků s vyšší úspěšností je doprovázena aktivací sympatického adrenalinového systému, která je důsledkem mobilizace adaptačních zdrojů organismu. Přítomnost vysoké mobility nervových procesů a zvýšení rychlosti vnímání a zpracování informací jsou klíčem k úspěchu v tanečním sportu. Bylo prokázáno, že úspěch ve sportovním tanci je spojen s rovnováhou nervových procesů a umožňuje vyšší organizaci psychomotorických dovedností. Je také podmíněna soustředěním na plnění pohybových dovedností, doprovázená snížením lability nervových procesů.
10	Andreeva et. al. (2017) Litva Průřezová studie	n = 31 tanečníci se soutěžními zkušenostmi nad 7 let; mistři světa toho roku; TOP-50 páry světového žebříčku tanečního sportu	10 tanců	Cílem výzkumu bylo analyzovat předsoutěžní emoční stav tanečníků před soutěží.	Výsledky rozhovorů a pozorování účastníků ukázaly, že předsoutěžní emoční stavy tanečníků byly pozitivní i negativní. Pozitivní emoční stav vykazovala většina účastníků. Bylo zjištěno šest důvodů pozitivního emočního stavu a pět důvodů negativního emočního stavu.

11	<p>Armas (2016) Litva Longitudinální studie</p>	<p>n = 107 (18–24 let) n(muži) = 50 n(ženy) = 57 Národní a mezinárodní taneční úroveň</p>	10 tanců	<p>Vědecký problém řešený v rámci výzkumu je rámován otázkami: Jaký vliv mají sociální dovednosti soutěžení, kooperace a spolupráce na soutěživost sportovců? Jaký je dopad mezinárodního kontextu na uplatnění posledně jmenovaných dovedností? Za výzkumné prostředí je považován případ Mezinárodní taneční soutěži „Ambercouple“. Cílem výzkumu bylo zjistit soutěživost mezi tanečnicemi.</p>	<p>Výsledky výzkumu ukázaly, že konkurence a spolupráce mohou být kombinovány ve spolupráci a nepřímo tím ovlivňovat kooperaci. Navíc mezinárodní prostředí (v rámci International Event) má přímý pozitivní vliv na spolupráci sportovních tanečniců. Lze konstatovat, že globální prostředí je zásadní pro rozvoj sociálních dovedností spolupráce mezi tanečnicemi, soutěžení a harmonizaci v páru v rámci spolupráce. Shrňme-li výzkum, lze konstatovat, že globální prostředí je zásadní pro rozvoj sociálních dovedností tanečniců tanečního sportu. Touha po úspěších na mezinárodní úrovni stimuluje soutěž; osobní cíle pro účast na mezinárodních akcích nepřímo ovlivňují spolupráci v rámci celosvětové sportovní komunity.</p>
12	<p>Hancox et. al. (2015) USA Průřezová studie</p>	<p>n = 21 (12-36 let = <math>\bar{x}</math> 22.71 let) n(muži) = 10 n(ženy) = 11 M = 12.57 let tancují = (tanečnicemi z tanečních kurzů, rekreační</p>	<p>balet, contemporar y, jazz, tap, street, hip hop, modern,</p>	<p>Cíle této studie byly dvojí: zaprvé zkoumat platnost obsahu dotazníku PMCSQ-2 (=Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2) a identifikovat problematické položky,</p>	<p>Rozhovory byly doslovně přepsány a segmentovány do textu souvisejícího s každou položkou v PMCSQ-2. Odpovědi každého účastníka byly individuálně analyzovány, s povahou a četností problémů zaznamenaných</p>



		tanečníci, tanečníci z taneční školy či skupiny, studenti tance střední nebo vysoké školy nebo na umělecké škole či konzervatoři, odborníci, profesionálové)	African a tango	povahu a četnost výskytu problémů, jestli tanečníci dokončí takt; za druhé, určit, zda obsah klima zahrnující úkoly a ego, jak jsou zachyceny v dílčích škálách PMCSQ-2, zda jsou relevantní a smysluplné v tanečních kontextech	ve vztahu k pěti potenciálním příčinám: chyby v porozumění, interpretaci, vyhledávání, úsudku a reakci. Rozhovory Think Aloud odhalily, že 72 % odpovědí účastníků nepředstavovalo žádný problém, což naznačuje, že opatření má přijatelný stupeň obsahové validity. Zjištění však poukazují na řadu potenciálně problematických oblastí, které si zaslouží další pozornost. Důsledky pro interpretaci předchozího výzkumu a provádění budoucího výzkumu zaměstnávání probírá se PMCSQ-2 v tanci, stejně jako další kontexty úspěchů (např. sport). Popisné statistiky odhalily, že tanečníci obecně vnímali motivační klima vytvořené jejich učiteli jako více zapojující úkoly než egem. Zjištění ukázala, že účastníci reagovali na měření způsobem srovnatelným s předchozím výzkumem, přičemž průměrné skóre pro subškály, hodnoty alfa a bivariační korelace byly podobné jako v předchozím výzkumu s tanečníky.
--	--	--	-----------------	--	--

13	Lolich et. al. (2014) USA Intervenční studie	n = 126 n = 63 profesionální tango tanečníci (32.92 ± 14.50) n = 63 běžná populace (33.34 ± 13.97)	tango	Hlavním účelem této studie je porovnat afektivní temperamenty mezi argentinskými profesionálními tanečníky tanga a běžnou populací.	Statistické rozdíly byly nalezené u tanečníků tanga na hyperthymické subškále s mediánovými hodnotami (tanečníci tanga 584 medián, 5r medián; kontrolní skupina 34 medián, 60r medián; pr0,001), hodnoty mediánu dráždivé subškály (tanečníci tanga 354 medián, 28r medián; kontrolní skupina 244 medián, 39r medián; pr0,05) a globální střední skóre TEMPS-A (tanečníci tanga 434 medián, 20r medián; kontrolní skupina 184 medián, 45r medián; pr0,001). Celkem 12 tanečníků tanga (19,04 %) a 4 obyčejní občané (6,34 %) měli alespoň jeden převažující temperament (skupina Tango: 5 dystymických, 3 cyklotymických, 3 podrážděných a 1 úzkostně dominantní temperamenty; kontrolní skupina: 1 dystymický, 2 cyklotymický a 1 podrážděné dominantní povahy). Nebyly nalezeny žádné statisticky významné rozdíly mezi skupinami ohledně dominantních temperamentů v rámci každé subškály.
----	---	--	-------	---	---

14	Kyan N. (2012) Austrálie Průřezová studie	n = 26 n = 20(ženy) n = 6(muži) Na soutěžní elitní úrovni	STT	Výzkum zkoumal fyzické sebevnímání a vzorce stravování a chování při kontrole hmotnosti u tanečnicků a tanečnic, kteří soutěží na elitních úrovních v tanečním sportu.	Analýza dat odhalila tři klíčová zjištění: Soutěžící v tanečním sportu, zejména ženy, jsou vystaveni riziku vzniku obav o vzhled těla, nezdravé postoje ohledně stravování a zapojování se do problematického chování při řízení hmotnosti; prvky z prostředí tanečního sportu (tréninkové, soutěžní a sociální) přispívá k riziku pro soutěžící; a soutěžící vykazují podobné osobní vlastnosti (jako je perfekcionismus, vysoká motivace), které se obvykle vyskytuje u populace s poruchami příjmu potravy.
15	Angosta et. al. (2015) Asie Průřezová studie	n = 37 (35–65 let) bez tanečních zkušeností	STT	Aby se rozšířily znalosti o způsobech podpory pohybové aktivity u filipínských Američanů, tato studie proveditelnosti hodnotila, zda je baví společenské tance, a zároveň testovala platnost škály požitku z pohybové aktivity (PACES) pro hodnocení potěšení v této populaci.	Tato studie popsala účinnost společenského tance jako formy pohybové aktivity mezi první generací filipínských Američanů a potvrdila vhodnost PACES pro hodnocení potěšení u této populace. Společenský tanec má potenciál podporovat pohybovou aktivitu a zlepšit kardiovaskulární výsledky filipínských Američanů a další populace, která je ohrožena srdečním onemocněním. Pro skóre PACES i pro jednotlivé položky byly získány popisné statistiky. V průměru se celkový průměr skóre

					<p>PACES účastníka zlepšil z 108,26 (SD = 14,24) ve 4. týdnu na 115,73 (SD = 7,63) po intervenci (12. týden), což je klinické a statisticky významné zlepšení (<math>t = 3,61</math>, <math>df = 36</math>, <math>p &lt; 0,01</math>). To naznačuje, že společenský tanec byl mezi účastníky studie příjemnou formou pohybové aktivity.</p>
16	<p>Peris-Delcampo et. al. (2019) Španělsko Případová studie</p>	<p>n = 1 (20 let) 14 let aktivně soutěžící v 10 tancích</p>	10 tanců	<p>Práce ukazuje jednotlivou případovou intervenci založenou na motivačním koučovacím modelu „Cantón’s Giraffe“, teoreticky a experimentálně ověřené u 20leté tanečnice praktikující taneční sport, která uvažovala o zlepšení provedení a výsledků se svým tanečním partnerem.</p>	<p>Výsledky ukazují zlepšení přehodnocení, zvýšení subjektivního hodnocení a spokojenost účastníků a vnímané zdroje získané na konci intervence. Tyto výsledky jsou v souladu s předchozími podobnými studiemi. Pozitivní změny pozorovala ve zlepšení v subškálách sebepřijetí a sebeúctě. Pozitivní zkušenosti s úspěšným plněním úkolů a aktivní účastí ve výuce podpořily tyto výsledky a zlepšily její sebevědomí pro dosažení cíle a vztah s partnerem a učiteli. Tyto kvantitativní výsledky byly v souladu se subjektivním vnímáním účastníka a pozorovanými změnami, což odhalovalo důležitost dočasné organizace kroků k dosažení cíle a prospěchu z</p>

					dostupných zdrojů, například aktivnější účast na hodinách.
17	Adam et. al. (2018) Rumunsko Průřezová studie	n = 24 (12-13 let) n(muži) = 12 n(ženy) = 12 Soutěžící Rumunské federace tanečního sportu	STT	Cílem výzkumu bylo vyvinout a experimentovat program specializovaný na optimalizaci psychomotorických schopností v tréninku tanečníků prostřednictvím důsledného plánování svého kalendáře.	Analýzou výsledků získaných subjekty naší studie můžeme zdůraznit rozdíly mezi průměry zaznamenanými v závěrečném testování ve srovnání s počátečním testováním v důsledku našeho tréninkového programu, přičemž tyto výsledky jsou podpořeny statistickou analýzou, která ukázala významný rozdíl. Průměr hodnot Bassova testu v závěrečném testu je tedy o 13,69 bodů vyšší než průměr hodnot v počátečním testování (81,87-68,18), což ukazuje, že prostředky použité v tréninkovém programu přispěly ke značnému zlepšení dynamické rovnováhy. Statistická analýza ukazuje významný rozdíl, hodnota t mezi dvěma testy je 9,41 při prahu významnosti 0,00 < 0,05. V testu specifickém pro rovnováhu naše subjekty zaznamenaly průměrně 6,87 při svém počátečním testování, čímž zlepšily svůj výkon v této hodnocené složce v průměru o 8,25 při závěrečném testování. Statistická analýza ukazuje, že rozdíl mezi průměry je

					statisticky významný, protože t má hodnotu 2,35 na prahu významnosti 0,03 < 0,05, což je opravňuje tvrdit, že programy pro optimalizaci koordinačních kapacit byly účinné.
18	Mandarić et. al. (2017) Bělehrad Průřezová studie	n = 40 (studenti 3. ročníku) n(muži) = 20 n(ženy) = 20 Znají praktické i teoretické znalosti tanečního sportu	10 tanců	Tato studie je na účel provádět pohyby s vysokými estetickými kritérii. Co nejdokonaleji byl proveden výzkum pomocí techniky sémantického diferenciálu s využitím škály hodnocení estetického zážitku.	Po zpracování dat, zohlednění vlivu pohlaví respondentů na estetický zážitek z tanečního sportu a opomenutí vlivu typu tanečního sportu, výsledky výzkumu naznačují, že respondentky hodnotí taneční sport více než respondenti muži pouze na dimenzi aktivity. Pokud pomineme roli pohlaví respondentů a vezmeme v úvahu pouze posouzení typu tanečního sportu, byly rozdíly v estetickém hodnocení standardních a latinskoamerických tanců pozorovány ve všech testovaných estetických dimenzích. Interakce mezi pohlavími respondentů a typů tanečních sportů byl přítomen pouze z hlediska dimenze aktivity. Analýza rozptylu pro opakovaná měření ukazuje, že na dimenzi harmonie není vliv pohlaví respondentů statisticky významný: $F(1,38) = 2,427, p > 0,05$ , přičemž statistická významnost byla pozorována u základního

					<p>vlivu typu tanečního sportu: <math>F(1,38) = 6,342</math>, <math>p &lt; 0,05</math>, ve vztahu k latinskoamerickým tancům.</p> <p>Pohlaví a typ tanečního sportu respondentů v interakci nejsou statisticky významné: <math>F(1,38) = 0,075</math>, <math>p &gt; 0,05</math>. Výsledky výzkumu naznačují, že pro dimenzi sémantické hloubky není vliv pohlaví respondentů statisticky významný: <math>F(1,38) = 1,167</math>, <math>p &gt; 0,05</math>. Statistická významnost je pozorována u základního efektu typu tanečního sportu: <math>F(1,38) = 55,638</math>, <math>p &lt; 0,05</math>, ve vztahu k latinskoamerickým tancům.</p>
19	<p>Rohleder et. al. (2007)</p> <p>Německo</p> <p>1. studie</p> <p>Průřezová studie</p>	<p><math>n = 44</math> (17–62 let)</p> <p><math>n(\text{muži}) = 22</math></p> <p><math>n(\text{ženy}) = 22</math></p> <p>Páry byly zkušeny v soutěžích společenských tanců, které se účastnily 137,52 (24 až 400) soutěží za posledních 10,5 let v průměru, amatéři</p>	STT	<p>Zkoumali, zda sociální situace v reálném životě (soutěžní společenské tance) vyvolávají stresem indukované reakce kortizolu. Účastníci byli požádáni, aby odebírali vzorky slin během jednoho soutěžního dne a během jednoho nesoutěžního kontrolního dne (žádná soutěž nebo trénink).</p>	<p>Celkově studie prokázala aktivaci biologické stresové reakce v reálných podmínkách sociální hodnotící hrozby. Zatímco kontrolní den byl typickou budící odezvou kortizolu a neustále klesajícími hodnotami v průběhu dne s malým nárůstem v pozdních večerních hodinách, soutěžní den odhaluje zcela jiný obrázek. Například 6 hodin před soutěží již průměrná hladina kortizolu překračuje koncentraci naměřenou ve stejnou dobu v kontrolní den. Kromě toho lze pozorovat velký nárůst, který vyvrcholí po druhém kole</p>

					soutěže. Po ukončení soutěže se koncentrace kortizolu snížila a vrací se na výchozí hodnotu po 6 hodinách
20	Rohleder et. al. (2007) Německo 2. studie Průřezová studie	n = 16 (21–55 let) n(muži) = 8 n(ženy) = 8 Tanečníci STT, amatéři	STT	Testovali alternativní hypotézu, že zvýšení kortizolu v soutěžních dnech je způsobeno fyzickou zátěží při společenském tanci. Udělal to porovnáním hladin kortizolu během tréninkového dne s hladinami během kontrolního oddychového dne.	Hladiny kortizolu ve slinách naměřené každým z účastníků během tréninku v simulované soutěži byly zprůměrovány. Tyto průměrné hodnoty jsou poměrně nízké od začátku prvního kola do konce druhého kola a představují normální hodnoty typicky pozorované u zdravé populace. Hodnoty kortizolu během tréninku jsou také výrazně nižší než hodnoty během soutěžního dne.
21	Rohleder et. al. (2007) Německo 3. studie Průřezová studie	n = 16 (20–62 let) n(muži) = 8 n(ženy) = 8 Zkušenost v průměru 131,25 tanečních soutěží za posledních 8,2 roku v průměru	STT	Cílem studie bylo zjistit, zda si kortizolové reakce na sociálně hodnotící podmínky ohrožení časem zvyknou. Protože nebylo možné hodnotit tanečníky během první soutěže v jejich životě, rozhodli se to otestovat posouzením kortizolových reakcí tanečníků v průběhu tří následujících soutěží a také porovnáním kortizolových reakcí tanečníků s různou úrovní zkušeností.	Koncentrace kortizolu ve slinách byly zprůměrovány odděleně pro každý ze tří časů měření během každé ze tří soutěží. Abychom statisticky otestovali, zda existuje významný rozdíl mezi stresem vyvolanými reakcemi kortizolu při opakovaných měřeních, předložili jsme data 3 (turnaj: T1 vs. T2 vs. T3) × 3 (čas: začátek vs. konec 1. kola vs. úplný konec) ANOVA. Tyto výsledky poskytují důkaz o nedostatečném návyku na psychofyziologickou stresovou reakci na soutěžní situaci



					společenského tance. To znamená, že každá soutěž produkovala podobný vzorec zvýšení kortizolu; vzory se v následujících soutěžích nezmenšovaly a nelišily se mezi tanečnický s různou úrovní zkušeností.
22	Rohleder et. al. (2007) Německo 4. studie Intervenční studie	n = 17 (14–24 let) tanečníci na soutěžní úrovni n(muži) = 8 n(ženy) = 9  n = 20 (19–29 let) studenti univerzity n(muži) = 10 n(ženy) = 10	STT	Porovnávali reakci kortizolu na sociálně hodnotící hrozbu v reálné situaci oproti laboratorní situaci. Udělali to porovnáním kortizolové reakce během soutěžního společenského tance s reakcí na standardizovaný sociálně hodnotící laboratorní stresor.	První analýza ukazuje, že neexistuje žádný rozdíl v odpovědích kortizolu na TSST mezi tanečnický společenských tanců a univerzitními studenty, což zdůrazňuje, že tento laboratorní zátěžový protokol je vhodnou metodou k vyvolání sociálního hodnotícího stresu u tanečnicků společenských tanců. Chcete-li otestovat, zda se reakce kortizolu na TSST liší mezi reakcemi na skutečný stres na turnaji u společenských tanečnicků, 3 (čas: před 1. kolem/před TSST vs. po 1. kole/10 minut po TSST vs. po turnaji/20 minut po TSST) × 2 (typ stresoru: turnaj vs. TSST) ANOVA odhalila přítomnost hlavního účinku druhu stresoru, $F(1, 16) = 35,17$ ; $p < 0,001$ ; $\omega^2 = 0,25$ ; a hlavní vliv času, $F(2, 32) = 7,70$ ; $p < 0,01$ ; $\omega^2 = 0,12$ . Interakce typu stresor × čas nebyla významná, $F(2, 32) = 2,06$ ; $p > 0,10$ . Tato zjištění

					naznačují, že sociální hodnotící stresor v reálném životě vyvolává větší kortizolové reakce než laboratorní úkol sociálního hodnotícího stresu, když je srovnán u stejného jedince. To podporuje teorii, že ohrožený cíl, který je pro jednotlivce důležitější (umístění na soutěži pro tanečníka), vyvolá větší kortizolovou odezvu než laboratorní stresor, který je hodnotící, ale nemusí dosahovat na centrální cíl (mluvení na veřejnosti stresor pro soutěžního tanečníka).
23	Chu et. al. (2012) Tchaj-Wan Intervenční studie	n = 312 n = 69 prváci 54 % n = 55 druháci 43 % n = 9 kategorie moderního tance 7 % n = 77 kategorie latinskoamerických tanců 61 % n = 41 tanečníci 10 tanců 32 % n = 86 nižší úroveň soutěží 76,7 % n = 10 nejvyšší úroveň soutěží 7,9 %	10 tanců	Zkoumali potenciální rozdíly v úrovních sportovního nasazení a souvisejících předchůdcích na základě sportovních zkušeností, úrovně účasti a metody účasti u 127 jednotlivců soutěžících v roce 2010 na mistrovství National College Dance Sport v Taipei v Tchaj-wanu.	Zjistili, že existují významné rozdíly podle sportovních zkušeností, úrovně participace a metody participace ve vztahu k požitku, alternativám zapojení, příležitostem k zapojení, sociální podpoře, sociálním omezením a osobním investicím. Výsledky ANOVA odhalily, že s výjimkou sociálních omezení byly účinky tanečního sportu významné pro všechny determinanty sportovního nasazení i pro celkové sportovní nasazení. Post hoc analýza Scheffé také odhalila, že s výjimkou sociálních omezení se

					<p>účastníci s různou úrovní zkušeností s tanečním sportem lišili, pokud jde o šest dalších determinantů: zábava, příležitosti k zapojení, sociální podpory, osobní investice, alternativa zapojení a celkové nasazení. Pro úroveň účasti byly tři významné determinanty sportovního nasazení: celkové nasazení, sociální podpora a požitek. Jednotlivci, kteří mají více let zkušeností s tancem a zúčastnili se kategorie 4, měli větší nasazení a osobní investice než začátečníci nebo jednotlivci, kteří soutěžili pouze v kategorii 1. Ti, kteří soutěžili na nižší úrovni, měli více možností zapojení než ti, kteří soutěžili na vyšší úrovni.</p>
--	--	--	--	--	--

### **5.1.6 Sledované proměnné a výsledky**

Studie [1] se zabývala mentálním kontrastem tanečnicků a rozdílu v motivaci u výkonnějších a méně výkonných tanečnicků. Mentální kontrast je proces porovnávání kontrastu pozitivních a negativních aspektů sledovaného cíle. Výkonnější páry vykazovaly vyšší využití spontánního mentálního kontrastu ve srovnání s páry s nižšími výkony.

Dále nejčastější sledovanou proměnnou byl stresový hormon kortizol a celkový vliv tance a tanečního sportu na psychický stav tanečnicků [2, 7, 10, 15, 19, 20, 21, 22]. Porovnávali se sportovní tanečníci například s univerzitními studenty a v mnoha případech se potvrdilo, že taneční sport je pro tanečnický velký stresovým faktorem. Tanečníci sami sebe popisovali jako úzkostnější a hlásili více stížností i na fyzické zdraví. Ve většině případech stres v reálném životě vyvolá větší kortizolovou odezvu než zkušební laboratorní stresor. Hodnoty kortizolu během tréninku jsou také výrazně nižší než hodnoty v den před soutěží nebo během soutěžního dne. V případové studii jedné tanečnice se potvrdilo, že společenské tance na soutěžní úrovni představují hlavní stresor s okamžitými a dlouhodobými důsledky na osobní pohodu a biologický stres.

Na opačné straně se ukázalo, že společenský tanec má často kladný vliv na pohybovou i psychickou stránku člověka. Další studie zkoumala správné držení těla, rovnováhu, senzomotorický výkon a mozkovou aktivitu mezi tanečnický a populací bez tanečních zkušeností. Skupina tanečnicků měla značně lepší výkon ve většině zkoumaných testů [3, 4, 5]. Sportovní tanečníci propagují zvýšenou citlivost tělesné inteligence ve srovnání s kontrolní skupinou, která nemá žádné zkušenosti s tancem. Navíc vlastnosti tance, včetně fyzického pohybu v souladu s vnímáním rytmu, mohou být spojeny se zvýšenou mozkovou aktivitou v somatosenzorických sítích a sítích na vnímání rytmu. Společenský tanec má potenciál podporovat pohybovou aktivitu a zlepšit kardiovaskulární výsledky populace, která je ohrožena srdečním onemocněním. Jedna studie sledovala pozitivní změny ve zlepšení v subškálách sebepřijetí a sebeúctě. Zaznamenali další pozitivní zkušenosti s úspěšným plněním úkolů a aktivní účastí ve výuce. Dalším kladným dopadem u jedné tanečnice bylo značné zlepšení sebevědomí a motivace na dosažení cílů, a také byl i nesrovnatelně lepší vztah s partnerem a učitelem.

Studie [6] se zaměřila na závislost tanečnicků na tanci tango, kde se závislost z objektivních i subjektivních testů u některých tanečnicků potvrdila. Pozitivní účinky byly vysoké v závislých i nezávislých skupinách, ale byly výrazně větší než negativní účinky. Ukázalo se však, že dlouhé trénování tanga nezměnilo míru závislosti ani nesnížilo míru pozitivních účinků.

Cílem studie [8] byla analýza funkční autonomie a fyzické rovnováhy programem společenského tance pro starší sedavé jedince a výsledek měl pozitivní dopad a doporučení pro ústavy se staršími obyvateli.

Studie [9] se zabývala neurodynamickými charakteristikami sportovců v určitém věku v tanečním sportu a potvrdilo se, že úspěch ve sportovním tanci je spojen s rovnováhou nervových procesů a umožňuje vyšší organizaci psychomotorických dovedností. Výsledkem je, že přítomnost vysoké mobility nervových procesů a zvýšení rychlosti vnímání a zpracování informací jsou klíčem k úspěchu v tanečním sportu. Bylo prokázáno, že úspěch ve sportovním tanci je spojen s rovnováhou nervových procesů a umožňuje vyšší organizaci psychomotorických dovedností. Je také podmíněn soustředěním na plnění pohybových dovedností a doprovázen snížením lability nervových procesů.

Další sledovanou proměnnou byla soutěživost mezi tanečnickými [11]. Jaký vliv mají sociální dovednosti soutěžení, kooperace a spolupráce na soutěživost sportovců. Výsledky výzkumu ukázaly, že konkurence a spolupráce mohou být kombinovány ve spolupráci a nepřímo tím ovlivňovat kooperaci. Globální prostředí je zásadní pro rozvoj sociálních dovedností spolupráce mezi tanečnickými, soutěžení a harmonizaci v páru v rámci spolupráce. Shrne-li se výzkum, lze konstatovat, že globální prostředí je zásadní pro rozvoj sociálních dovedností tanečnicků tanečního sportu.

Porovnávání různých tanečnicků pomocí dotazníku PMCSQ-2 bylo součástí další studie [12]. Zjišťovala se platnost obsahu dotazníku a byla snaha identifikovat problematické položky, povahu a četnost výskytu problémů. Dotazníky odhalily, že 72 % odpovědí účastníků nepředstavovalo žádný problém, což naznačuje, že opatření má přijatelný stupeň obsahové validity. Objevila se však zjištění, která poukazují na řadu potenciálně problematických oblastí, kterým by se mělo dále věnovat.

Studie [13] se snažila porovnat afektivní temperamenty mezi argentinskými profesionálními tanečnickými tanga a běžnou populací. Autoři zjistili, že žádné významné rozdíly mezi skupinami ohledně dominantních temperamentů v rámci každé subškály nejsou.

Častým tématem tanečního sportu je fyzické sebevnímání, vzorce stravování a chování při kontrole hmotnosti u tanečnicků a tanečnic. Stejně tak i perfekcionismus, příliš vysoká motivace a porucha příjmu potravy je velkým rizikem v tanečním sportu. Tohle téma si dala za cíl studie [14]. Analýza dat odhalila, že soutěžící v tanečním sportu, zejména ženy, jsou opravdu vystaveni riziku vzniku obav o vzhled těla, nezdravých postojů ohledně stravování a zapojování se do problematického chování při řízení hmotnosti. Zmíněný přehnaný perfekcionismus u tanečnicků a tanečnic se potvrdil, a to zejména u těch, kteří se již potýkají s problémy nezdravého postoje ohledně stravování.

Cílené zlepšení výsledků tanečnicků v psychomotorických schopnostech v tréninku a plánování svých kalendářů se potvrdilo po důsledném tréninkovém plánu a konkrétním motivačním koučovacím modelu [16, 17]. Pozitivní změny pozorovala jedna tanečnice v případové studii ve zlepšení v oblasti sebepřijetí a sebeúctě. Pozitivní zkušenosti s úspěšným plněním úkolů a aktivní účastí ve výuce tyto výsledky podpořily a zlepšily její sebevědomí pro dosažení cílů a vztah s partnerem a učiteli. Z další analýzy výsledků z určitého experimentálního programu, který byl specializovaný na optimalizaci psychomotorických schopností v tréninku, byly získány rozdíly mezi průměry zaznamenanými v závěrečném testování ve srovnání s počátečním testováním v důsledku tréninkového programu, přičemž tyto výsledky jsou podpořeny statistickou analýzou, která ukázala významný rozdíl. Což naznačuje, že prostředky použité v tréninkovém programu přispěly ke značnému zlepšení dynamické rovnováhy.

Studie [18] hodnotila vnímání tance jako estetického zážitku. V první řadě se zohledněním vlivu pohlaví respondentů na estetický zážitek z tanečního sportu a opomenutí vlivu typu tanečního sportu. Výsledky výzkumu naznačují, že respondentky hodnotí taneční sport více jako estetický zážitek než respondenti muži pouze na dimenzi aktivity. Pokud pominuli roli pohlaví respondentů a vzali v úvahu pouze posouzení typu tanečního sportu, byly rozdíly v estetickém hodnocení pozorovány ve všech testovaných estetických dimenzích.

Ve studii [23] zkoumali potenciální rozdíly v úrovních sportovního nasazení a souvisejících předchůdcích na základě sportovních zkušeností, úrovně účasti a metody účasti tanečnicků. Výsledkem bylo, že podle sportovních zkušeností opravdu existují významné rozdíly. S výjimkou sociálních omezení byly účinky tanečního sportu významné pro všechny determinanty sportovního nasazení i pro celkové sportovní nasazení. S výjimkou sociálních omezení se účastníci s různou úrovní zkušeností s tanečním sportem lišili, pokud šlo o šest dalších determinantů: zábava, příležitosti k zapojení, sociální podpory, osobní investice, alternativa zapojení a celkové nasazení.

## 6 DISKUSE

Cílem této studie je analyzovat dostupnou literaturu o tanečním sportu a psychologických aspektech s ním spojené. Prošla jsem mnoho studií, které pojednávaly například o snížení životní pohody a potěšení a zvýšení stresu v důsledku tance a soutěží (Strahler et. al., 2019, Berndt et. al., 2012, Andreeva et. al., 2017), anebo naopak, kdy tanec měl pozitivní vliv na člověka a jeho psychické i fyzické zdraví (Gomes da Silva Borges et. al., 2012, Andreeva et. al., 2017, Angosta et. al., 2015, Peris-Delcampo et. al., 2019). Další studie zkoumaly například držení těla, rovnováhu a senzomotorický výkon (Kattenstroth et. al., 2011). Některé studie pojednávaly dokonce o závislostech spojených s tancem (Targhetta et. al., 2013). Dále se přišlo na to, že sportovní tanečníci mají zvýšenou citlivost tělesné inteligence oproti populaci, která se nevěnuje tanci. Soutěžící v tanečním sportu, zejména ženy, se obávají o vzhled těla, jsou náchylnější k nezdravým postojům ohledně stravování, zapojování se do problematického chování při řízení hmotnosti, perfekcionismu a příliš vysoká motivace (Kyan N., 2012). Angosta et. al. (2015) udává, že společenský tanec má potenciál podporovat pohybovou aktivitu a zlepšit kardiovaskulární výsledky populace, která je ohrožena srdečním onemocněním. Rohleder et. al. (2007) se ve svých 4 studiích zaměřili na kortizol v soutěžním dni v porovnání s běžným tréninkem.

Když porovnám psychologické aspekty tanečního sportu s fotbalem, tak například schopnost koncentrace, schopnost komunikace se spoluhráči, psychická i fyzická vyrovnanost a stabilita jsou tématem obou sportovních odvětví. Také stres je velkým faktorem v každém sportovním odvětví. Před utkáním a v den utkání bývá kortizolová odezva větší než přes běžné tréninky. Ve fotbale se však tolik nehledí například na estetický zážitek z provedení, správné držení těla, rytmus, vzhled těla a perfekcionismus jako v tanečním sportu. Také existují různé taneční terapie, které mají napomáhat psychické pohodě a potěšení a ve fotbale jsem se s něčím takovým nesetkala.

Základním stavebním kamenem herního projevu fotbalového hráče je iniciativa. Kantorová (2008) ve své knize udává, že chtějí hráče aktivní, iniciativní a schopné samostatného a kreativního rozhodování, kde se vývojová psychologie shoduje s jejich cílem. Záměrná autonomně řízená iniciativa je konečný cíl výchovného procesu. Tanec iniciativu rozumí spíše jako schopnost improvizace. Například když se na taneční soutěži stane nečekaný stav, kdy je potřeba v tanci zastavit a improvizovaně pokračovat, aby byl výkon profesionální.

Dovalil a kol. (2009) tvrdí, že sport je emocemi intenzivně naplněn. Právě intenzivní prožívání emocí je jedním z důvodů, proč sport a zmíněný fotbal nebo tanec tak baví. Fotbal je plný radosti, štěstí, ale také smutku, hněvu či strachu. Právě intenzivní přítomností této dvojznačnosti sport přitahuje o to více a není tomu ani jinak v tanečním sportu. Rozdíl v intenzitě

prožívání emocí v běžném životě a sportovním životě je zřejmý. Především muži milují výzvy k překonávání překážek a dobrodružství, kdy fotbalista neví, jak se utkání bude vyvíjet nebo co se mu povede či naopak nezdaří. Tanečník prožívá stejné pocity dobrodružství, jen s tím rozdílem, že v tanečním sportu se s tím potýkají v páru, kdežto ve fotbale v týmu či každý hráč samostatně.

Sport jako soutěžní disciplína se potýká s výsledky a umístěním. To vyžaduje psychickou odolnost a rovnováhu, jelikož je občas těžké se vyrovnat s neúspěchem. Problém tkví také ve skutečnosti, že trenéři často chtějí okamžité výsledky, pokud možno co nejrychleji a nejsou schopni zůstat trpěliví a empatičtí. Začnou na sportovce tlačit a dosáhnou tak psychické instability, která může vést pocitům méněcennosti a odporu k danému sportu. S tímto faktem se bohužel potýkají sportovci všech sportovních soutěžních odvětví. Podle Eriksona (2015) zmíněná méněcennost „...může obsahovat velmi osudový konflikt; může vést dítě do excesivní soutěživosti nebo u něj způsobit regresi – která může znamenat pouze oživení vnitřních konfliktů z dětství, a tím i zabývání se konflikty ve fantazii spíše než skutečným setkáváním s dosažitelnými nápomocnými osobami.“ Hráč tak na sebe začne explicitně strhávat pozornost svým nepřirozeným chováním, nebo boj v týmu vzdá a uchýlí se do vlastního vnitřního světa. Nezdravá psychika ze sportovního prostředí může vést k velmi vážným dlouhodobým životním následkům.



## 7 ZÁVĚRY

Tato přehledová studie vybraných studií za 13 let (2007–2019) zjistila mnoho psychologických aspektů spojených s tanečním sportem. Z výsledků studií, které se zaměřovaly na pozitivní a negativní dopady tanečního sportu na jedince, bylo v četnosti více pozitivních důsledků než těch negativních.

Pozitivní vlivy tance zahrnovaly spolupráci v páru, lepší soustředěnost, preciznost aj. Ať už studie zkoumala psychickou stránku člověka a stres, anebo tělesnou zdatnost tanečníků oproti běžné populaci nebo sportovců jiných odvětví, převládaly pozitivní výsledky na straně tanečníků, pokud se jednalo o intervenční studii. Společenský tanec se také kladně osvědčil ve svém vlivu na správné držení těla, rovnováhu, senzomotorický výkon, mozkovou aktivitu, zvýšenou citlivost tělesné inteligence, možnost zlepšit kardiovaskulární výsledky populace aj.

Negativní vlivy tance se nejvíce objevovaly v oblastech stresu ze soutěží, podaném výkonu, vyplaveném kortizolu, obavách o vzhled a porovnávání se, přehnaném perfekcionismu a nezdravých postojích ve stravování, které mohou vést až k poruchám příjmu potravy (zejména u žen) a celkovému snížení životní pohody a potěšení.

## 8 SOUHRN

Tanec je skvělá sportovní i společenská činnost, která má mnoho benefitů. Může přispívat ke správnému držení těla, zdravému vývoji, pohybové i psychické zdatnosti a odolnosti, udržení mobility a kondice.

Výběr studií této přehledové studie byl proveden ze studií psaných v anglickém jazyce použitím elektronických databází Medline, Scopus, EBSCO a ResearchGate. Klíčová slova, podle kterých jsem vyhledávala přijatelné studie musely být spojeny s latinskoamerickými tanci, standardními tanci a tanečním sportem. V rámci této přehledové studie, jejíž název je psychologické aspekty tanečního sportu, jsem vyhodnotila 23 přijatelných studií z 15 různých zemí za 13 let (2007-2019). V těchto studiích bylo analyzováno 2,366 účastníků. Pouze 15 studií uvádělo pohlaví a převažoval v nich počet žen (n=952) nad počtem mužů (n=690). Účastnili se dobrovolníci, kteří neměli žádné zkušenosti s latinskoamerickými nebo standardními tanci (n=371) a tanečníci na amatérské i profesionální úrovni (n=879). Nejvíce studií podle četnosti pojednávalo o standardních tancích, poté 10 tancích, tangu a latinskoamerických tancích.

V první části této bakalářské práce jsem jednotlivě představila všechny tance, které patří do soutěžního tanečního sportu. Popsala jsem soutěžní podmínky a pravidla pro tanečnický. Uvedla jsem i některé psychologické aspekty, kterým jsem se věnovala ve studiích.

Druhá část neboli výsledková část zahrnovala tabulku, kde jsem shromáždila informace o studiích, které se týkaly: autora, roku publikace, počtu účastníků, jejich věku, pohlaví a zkušenosti s tancem, geografického umístění, cíle studie a sledovaných proměnách, popisu tanců a výsledků studie. Zjistila jsem jak pozitivní, tak negativní dopady tanečního sportu na psychickou stránku člověka. Pozitivní vlivy byly zaznamenány zejména u skupiny, která se nezabývá tanečním sportem na soutěžní úrovni, ale pouze rekreačně pro potěšení. Negativní dopady se projevovaly převážně u tanečníků, kde největší problém představoval stres, snížená životní pohoda a nespokojenost s vlastním tělem.

## 9 SUMMARY

Dancing is a great sport and social activity with many benefits. It can contribute to proper posture, healthy development, physical and mental profits and endurance, maintaining mobility and fitness.

The selection of studies for this review study was made from studies written in the English language using the electronic databases Medline, Scopus, EBSCO and ResearchGate. The keywords by which I searched for acceptable studies had to be related to Latin American dances, standard dances and dance sports. As part of this review study, the title of which is psychological aspects of dance sport, I evaluated 23 acceptable studies from 15 different countries over 13 years (2007-2019). These studies involved 2,366 participants. Only 15 studies reported gender and there were more women (n=952) than men (n=690). Volunteers with no experience in Latin American or standard dances (n=371) and amateur and professional level dancers (n=879) participated. The most studies discussed standard dances, followed by 10 dances, tango and Latin American dances.

In the first part of this bachelor's thesis, I individually presented all the dances that belong to the competitive dance sport. I described the competition conditions and rules for dancers. I also mentioned some psychological aspects that I focused on my studies.

The second part, or the results part, included a table where I gathered information about the studies: author, year of publication, number of participants, their age, gender and dance experience, geographic location, study objective and variable of interest, description of the dances, and study results. I discovered both positive and negative effects of dance sports on the psychological side of a person. Positive effects were mostly recorded by the control group, which does not engage in dance sports at a competitive level, but only recreationally for pleasure. Negative effects were manifested mainly in dancers, where the biggest problem was stress, reduced well-being and dissatisfaction with one's own body.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adam, A. M., Simion, G., & Iconomescu, T. (2018). Psychomotor capacities in the dancesport training. In *The 4th International Conference of the Universitaria Consortium*
- Andreeva, V. M., & Karanauskienė, D. (2017). PRECOMPETITIVE EMOTIONAL STATE OF DANCESPORT ATHLETES. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*
- Angosta, A. D., Serafica, R., & Moonie, S. (2015). Measuring Enjoyment of Ballroom Dancing in Filipino Americans Using the Physical Activity Enjoyment Scale. *Asian/Pacific Island Nursing*
- Armas, A. (2016). Sportsmen cooperation: a case of international dance-sport competition. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*
- Belej, M a Junger, J. (2006). Motorické testy koordinačních schopností. 1.vyd. Prešov: Prešovská univerzita v Prešově, fakulta športu
- Berndt, C., Strahler, J., Kirschbaum, C., & Rohleder, N. (2012). Lower stress system activity and higher peripheral inflammation in competitive ballroom dancers. *Biological Psychology*
- Bläsing, B., Calvo-Merino, B., Cross, E. S., Jola, C., Honisch, J., & Stevens, C. J. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta psychologica*, 139(2), 300-308.
- Blažičková, E. (2005). Metodologie a didaktika taneční výchovy. 2. Vyd. Praha: Konzervatoř Duncan centre
- Da Silva Borges, E. G., Cader, S. A., De Souza Vale, R. G., Cruz, T. H. P., De Gurgel De Alencar Carvalho, M. C., Pinto, F. T., & Dantas, E. H. M. (2012). The effect of ballroom dance on balance and functional autonomy among the isolated elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*
- Dosedlová, J. (2012). Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii. Vyd. 1. Praha: Grada
- Dovalil, J. (2009). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia
- Erikson, E. H. (2015). Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. Praha: Portál.
- Fuentes, M. (2010). Latinskoamerický tanec jako pohybová aktivita ve středoamerickém regionu. Brno: Masarykova Univerzita
- Hancox, J. E., Quested, E., & Duda, J. L. (2015). Suitability of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 for Dance Research: A Think Aloud Approach. *Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*

- Helus, Z. (2011). Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VS. 1. Vyd. Praha
- Chu, A. Y., & Wang, C. H. (2012). Differences in level of sport commitment among college dance sport competitors. *Social Behavior and Personality: an international journal*
- Jeřábek, J. (2014). Český svaz tanečního sportu – Kontrola trénovanosti v tanečním sportu [online]. [cit. 2014-08-03]. Dostupné z <<https://www.csts.cz/cs/Files/GetFile/340>>
- Kantorová, J. (2008). Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I. Olomouc: Hanex
- Kassing, G. (2007). History of Dance: An Interactive Arts Approach (1st ed.). Human Kinetics
- Kattenstroth, J., Kalisch, T., Kolankowska, I., & Dinse, H. R. (2011). Balance, Sensorimotor, and Cognitive Performance in Long-Year Expert Senior Ballroom Dancers. *Journal of Aging Research*
- Kim, Y. H., Joo, E. Y., Kang, K. A., Kim, B. N., & Han, D. H. (2016). The effects of sport dance on brain connectivity and body intelligence. *Journal of Cognitive Psychology*
- Korobeynikov, G. V., & Myshko, V. V. (2016). Connection of supreme nervous functioning's neurodynamic characteristics with success of junior sportsmen in sports dances. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*
- Kostić et al., 2002 – Kostić, R.M., Miletić, D., Jocić, D., Uzunović, S. (2002). The influence of dance structures on the motor abilities of preschool children. *Facta Universitatis-Series: Physical Education and Sport*, 9(1), 83-90.
- Koutedakis, Jamurtas, 2004 – Koutedakis, Y., Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports Medicine*
- Kučera, D. (2013). Moderní psychologie: Hlavní obory a témata současné psychologické vědy. Praha
- Kulka, J. (2008). Psychologie umění. 2. Vyd. Praha: Grada
- Kyan, N. (2012). Body image, eating behaviours and weight management in DanceSport competitors. *Journal of Science and Medicine in Sport*
- Landsfeld, Z. & Plamínek, J. (2000). Technika latinskoamerických tanců. Praha: vlastním nákladem
- Liiv et al. (2013). Performance and Recovery – Stress Profiles in Professional Ballroom Dancers. *Medical Problems of Performing Artists*
- Lolich, M., Vázquez, G. H., Zapata, S. R., Akiskal, K. K., & Akiskal, H. S. (2014). Affective temperaments in tango dancers. *Journal of Affective Disorders*
- Lu, Y., Zhao, Q., Wang, Y., & Zhou, C. (2018). Ballroom Dancing Promotes Neural Activity in the Sensorimotor System: A Resting-State fMRI Study. *Neural Plasticity*
- Machačová, H. et al. (1985). Emoce a výkonnost. Praha: Státní pedagogické nakladatelství,

- Mandarić, S. & Jovančević, V. (2017). Relation between sex and aesthetic assessment of dancesport. In *Proceedings book 8th International Scientific Conference in Kinesiology*
- Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Grada Publishing, a.s.
- Peris-Delcampo, D., Taípe-Nasimba, N., Expósito, V., & Cantón, E. (2019). Psychological Intervention Using Motivational Coaching in Dance Sport: A Single Case Study.
- Rohleder, N., Beulen, S. E., Chen, E., Wolf, J. M., & Kirschbaum, C. (2007). Stress on the dance floor: the cortisol stress response to social-evaluative threat in competitive ballroom dancers. *Personality and Social Psychology Bulletin*
- Sedláčková, D. (2009). *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. 1.vyd. Praha: Grada
- Sheets-Johnstone, M. (2010). Why is movement therapeutic? Keynote address, 44th American Dance Therapy Association Conference, October 9, 2009, Portland, OR. *American Journal of Dance Therapy*
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. 2. Vyd. Praha
- Spintge, R., & Droh, R. (1992). *Musik-Medizin: physiologische Grundlagen und praktische Anwendungen*. Fischer.
- Strahler, J., & Luft, C. (2019). "N-of-1" —Study: A concept of acute and chronic stress research using the example of ballroom dancing. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*
- Uzunović, S. (2008). The transformation of strength, speed and coordination under the influence of sport dancing. *Facta universitatis. Series physical education and sport*, 6, 135-146
- Targhetta, R., Nalpas, B., & Pascal, P. (2013). Argentine tango: Another behavioral addiction? *Journal of Behavioral Addictions*
- Tay, I. Q., Valshtein, T. J., Krott, N. R., & Oettingen, G. (2019). Mental contrasting in DanceSport: The champion's mindset. *Psychology of Sport and Exercise*
- Torrents, C., Castañer, M., Anguera, M.T. (2011). Dancing with complexity: observation of emergent patterns in dance improvisation. *Education. Physical Education. Sport*
- Wilkins, J. A. & Boland, F. J. (1991). A comparison of male and female university athletes and nonathletes on eating disorder indices: Are athletes protected? *Journal of Sport Behavior*, 14, 29-143. Retrived December 11, from EBSCO database.
- Winkelhuis, M. (2001). *Dance to your maximum*. Amsterdam: Dance Plaza