

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MOTIVACE DÍVEK JUNIORSKÉ VĚKOVÉ KATEGORIE V PARKETOVÝCH
TANEČNÍCH KOMPOZICÍCH

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Monika Brandejská, Tělesná výchova-biologie

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Monika Brandejská

Název diplomové práce: Motivace dívek juniorské věkové kategorie v parketových tanečních kompozicích

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt: Cílem bakalářské práce byla analýza motivačních faktorů dívek juniorské věkové kategorie v parketových tanečních kompozicích. Jako výzkumné techniky bylo užito anketního šetření, které mělo za úkol zjistit prvotní i dlouhodobé motivační faktory dotazovaných dívek věnovat se parketovým tanečním kompozicím. Anketní šetření bylo sestaveno na základě analýzy použité metodiky v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci. Výzkumný vzorek tvořilo 71 respondentek, které se věnují parketovým tanečním kompozicím na soutěžní úrovni minimálně jeden rok. Výsledky výzkumu odhalily odlišnosti mezi prvotními a dlouhodobými motivačními faktory.

Klíčová slova: motivace, motiv, tanec, adolescence, puberta

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and Surname: Monika Brandejská

Title of the bachelor thesis: Motivation junior girl ages in parquet dance composition

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract: The aim of my bachelor thesis was analysis of motivational factors of female classical dancers. The research technique I used was a questionnaire which should indicate primary and also long-term motivational factors of girls who had wanted to dance parquet dance compositions. The questionnaire was based on methods used in university thesis which are dealing with motivation to dancing. The research group consisted of 71 female-respondents, who are dealing with parquet dancing for at least one year. The results revealed differences between the primary and long-term motivational factors.

Keywords: motivation, reason, dance, adolescence, puberty

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., uvedla všechny použité literární i odborné zdroje a dodržela všechny zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. dubna 2015

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Janě Harvanové, Ph.D., za odborné vedení, pomoc a cenné rady při zpracování této práce. Děkuji všem respondentkám z tanečních klubů TŠ Pirouette Prostějov, Flash Krnov, Libaváci, Mini Tini Zlaté Klasy, ZUŠ Bojnice a Tornádo Šumperk, které byly ochotny se na mém výzkumu podílet.

Obsah

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1. PROBLEMATIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	9
2.1.1. Tělesná proměna v období dospívání a její vliv na psychický vývoj jedince	9
2.1.2. Specifika období dospívání u dívek.....	12
2.2. TANEC	15
2.2.1. Tanec a jeho vývoj	15
2.2.2. Parketové taneční kompozice	16
2.3. MOTIVACE	22
2.3.1. Motiv.....	23
2.3.2. Maslowova hierarchie potřeb	26
2.3.3. Vnitřní a vnější motivace.....	28
2.3.4. Výkonová motivace	29
3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
3.1 Hlavní cíl.....	34
3.2 Dílčí cíle.....	34
3.3 Výzkumné otázky	34
4 METODIKA	35
4.1. Charakteristika výzkumného souboru.....	35
4.2. Výzkumné metody.....	37
4.2.1. Sběr a analýza použité metodiky ve vysokoškolských výzkumných pracích	37
4.2.2. Anketní šetření	38
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	39
5.1. Výsledky vztahující se k 1. výzkumné otázce: Jaká je nejčastěji používaná metodika výzkumu v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci?	39

5.2. Výsledky vztahující se ke 2. výzkumné otázce: Jaké jsou vstupní motivační faktory ovlivňující zájem dívek o parketové taneční kompozice?.....	40
5.3. Výsledky vztahující se k 3. výzkumné otázce: Jaké jsou dlouhodobé motivační faktory ovlivňující zájem dívek o parketové taneční kompozice?	42
6 Závěry práce	44
7 Souhrn	46
8 Summary	48
9 Referenční seznam	50
10 Přílohy	53

1 ÚVOD

Tanec se do dnešní podoby vyvíjel celé roky, staletí a tisíciletí. Své počátky má již v pravěku, kdy pradávni lovci tančovali bojovné tance okolo ohně. Dnes známe mnoho tanečních stylů a forem, ze kterých si můžeme vybrat ty, co nás budou nejvíce bavit a přinášet nám to, co od tance očekáváme. Každý styl tance však může uspokojovat jiné potřeby tanečníků a každý tanečník také od tance očekává něco jiného než ostatní a je motivován odlišnými faktory.

Jelikož od svých pěti let navštěvuji taneční klub Tornádo Šumperk, který spadá pod Středisko volného času a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (SVČ a ZpDVPP) Doris Šumperk, a od šestnácti let se v tomto klubu věnuji i trenérské činnosti, tak vím, že kromě správně sestavených tréninkových jednotek je velmi důležitá i motivace tanečníků, jednotlivců i celého kolektivu. V našem tanečním klubu se věnujeme tancům tančených v kolektivech (čtyři a více tanečníků) a naše motivace měla vždy velký vliv na naše výkony a úspěchy.

Pokud hovoříme o motivaci, často si lidé pokládají otázku, odkud se motivace bere. Jak jí získáme? Dá nám ji někdo? Nebo jsme se s ní narodili? Proč je motivace u každého člověka jiná a proč je v některých situacích silnější než v jiných? Základní dělení motivace je na motivaci nám vlastní, kdy jsme my sami rozhodnutí k vykonání určité činnosti a děláme vše pro to, abychom dosáhli námi vytyčeného cíle. Druhým typem motivace je motivace, kterou se snažíme druhé lidi podnítit k dané činnosti, inspirovat je, aby byli v této činnosti lepší, úspěšnější a dělali to, co chceme. Tento typ motivace je důležitou součástí jakékoliv pedagogické, trenérské i jiné vedoucí činnosti. Pedagogové, trenéři a vedoucí zájmových činností mají jedinečnou možnost působit na své svěřence a správnou motivací je přivést k úspěchům. Proto by každý člověk, který od jiných lidí vyžaduje určité výkony, měl znát způsoby, jak tyto lidi motivovat k dosažení vytyčeného cíle.

Ve své práci se zabývám motivací dívek nacházejících se v období dospívání, které vyučuji tanec v našem tanečním klubu. Díky dnešním technickým vymoženostem a také problémovému období, ve kterém se tyto dívky nacházejí, je občas velmi těžké je motivovat k určité činnosti, zvláště jedná-li se o pohybovou aktivitu. Svůj výzkumný vzorek jsem rozšířila i o další dívky navštěvující jiné taneční kluby, které se nacházejí také v období dospívání a provozují parketové taneční kompozice, protože každým rokem naší taneční skupinu přestane navštěvovat pár tanečnic a naopak pár dalších u nás tančit začne. Proto je dobré znát obecné motivační faktory těchto dívek a pokusit se je využít v práci s nimi.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1. PROBLEMATIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ

Cílovou skupinou mého výzkumu jsou tanečnice juniorské kategorie. Hranice juniorské kategorie v tanečních soutěžích, kterých se tyto dívky účastní, je 11 až 16 let. Můj výzkumný vzorek tedy tvoří dívky, které zrovna začínají nebo už prochází obdobím dospívání. V této kapitole se budu věnovat problematice tohoto vývojového období.

Fáze dospívání není pro nikoho příliš jednoduchá. Je to období mezi dětstvím a dospělostí a během něho dochází ke „komplexní proměně osobnosti“ (Vágnerová, 2005, 321), jak po stránce fyzické a psychické, tak i po stránce sociální. Jedinec se v tomto období hledá a přehodnocuje, mění se, snaží se dosáhnout co nejlepšího sociálního postavení a dozrát v co nejspokojivější formu vlastní identity. Vágnerová (2005) nazývá období dospívání jako adolescence a věkově ho ohraničuje mezi 10 až 20 lety jedince. Rozděluje ho však stejně jako Říčan (2009) či Novotná a kolektiv (2004) na dvě další období. Vágnerová (2005) tyto dvě období nazývá jako raná a pozdní adolescence. Říčan (2009) a Novotná, Hříchová, Miňhová (2004) první období nazývají pubescence, která „je pojmenována podle ochlupení (latinsky *pubes*), jež se v tomto období objevuje na ohanbí“ (Říčan, 2009, 278) a týká se jedinců ve věku 11 až 15 let. Druhé období nazývají teprve jako adolescenci, ve které se nacházejí jedinci od 15 do 20-22 let, a která v latině znamená dorůstání.

V následujících podkapitolách se budu věnovat fyzické proměně v období dospívání, jejímu vlivu na psychický vývoj jedince a rozdílu mezi dívkami a chlapci v období puberty.

2.1.1. Tělesná proměna v období dospívání a její vliv na psychický vývoj jedince

Dříve než dojde k viditelným tělesným změnám, 2 až 3 roky před prvními známkami tělesné proměny, dochází ke změnám v produkci hormonů, které se v tomto středním školním věku mohou projevit nenápadnou změnou v chování a prožívání (Vágnerová, 2005). Toto období Novotná a kolektiv (2004) nazývají jako prepubescenci, která u dívek nastává mezi 11 až 13 lety a u chlapců zhruba o 2 roky později. Prepubescence „zahrnuje 1. symptomy pohlavního dozrávání až po vznik menstruace (poluce)“ (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004, 52).

Začátek období pubescence (také raná adolescence) je dán různými proměnami v pohlavních funkcích a konec období je určen plnou pohlavní zralostí. Tyto proměny jsou dle studie Farra, Laddu a Goinga (2014) způsobeny změnami v hladinách hormonů, ke kterým

dochází u každého jedince v jinou dobu, a proto nelze začátek puberty přesně načasovat. K tomu u chlapců zpravidla dochází k proměnám v pohlavních funkcích o 1 až 2 roky později. U dívek tedy pubescence nastává „zpravidla 1 až 2 roky po začátku menstruace“ (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004, 52) tedy mezi 13 až 15 lety. U obou pohlaví dochází k vývoji pohlavních znaků a také ke změně zevnějšku dospívajícího. Novotná a kolektiv (2004) uvádějí tyto pohlavní znaky projevující se v dospívání:

- Primární pohlavní znaky - dochází k vývoji pohlavních orgánů a určují tak příslušnost jedince k danému pohlaví.
- Sekundární pohlavní znaky - vzhledově od sebe odlišují muže a ženy. Mezi sekundární pohlavní znaky u chlapců patří například růst a rozvoj svalů, růst vousů a ochlupení (po celém těle). U žen jsou sekundární pohlavní znaky nápaditější, jsou brány jako tzv. kvalitativní změny (Vágnerová, 2005). Dochází u nich k růstu prsů, rozšíření pánve a boků a nárůstu podkožního tuku.
- Terciární pohlavní znaky - dochází například ke změnám v činnosti srdce, odlišnosti uspořádání mozku u mužů a žen apod.
- Kvartérní pohlavní znaky – dochází k odlišnému zaměření psychiky u obou pohlaví a psychosexuálnímu založení člověka (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004)

Změna zevnějšku se stává podnětem ke změně vlastního vnímání i vnímání okolí a tento proces dospívání má své psychosociální důsledky. Dochází ke změně způsobu myšlení, emočního prožívání, pubescent se začíná osamostatňovat a velký význam pro něho mají vrstevníci. Je pro něho důležité přátelství, zažívá první lásky a experimentuje s prvními partnerskými vztahy. Dospívající věnuje až přílišnou pozornost svému zevnějšku a často má potřebu odlišit svou skupinu od dětí, ale i dospělých. Tuto potřebu dává najevo úpravou svého vzhledu, specifickým životním stylem, svými zájmy, hodnotami apod. (Vágnerová, 2005). Často dochází k nespokojenosti s vlastním vzhledem a to především u dívek, které se snaží srovnávat s ostatními dívkami a ženami. V tomto období jsou atraktivnější jedinci lépe přijímáni svými vrstevníky a většinou mívají i vyšší sociální status (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004). Ve fázi rané pubescence dochází k velkým hormonálním výkyvům a to často má za následek i variabilitu emočního prožívání. Toto období se dá nazvat jako období emoční labilitu či období vulkanismu. Dochází k prudkým výkyvům nálad, které „mohou upoutávat pozornost a ovlivňovat aktuální hodnocení dospívajícího“ (Vágnerová, 2005, 323).

Jedinec bývá přecitlivělý k podnětům přicházejícím zvnějšku (zvláště dívky) a jeho projevy různých citových konfliktů často přerůstají až v afekty (Langmeier, & Krejčířová, 1998). Reaguje neadekvátně, podrážděně, bývá mrzutý a převládají spíše negativní emoce. Novotná a kolektiv (2004, 54) ve své knize však uvádějí, že „významnou roli hrají v tomto období pohybové aktivity, které pomáhají uvolnit napětí a zvýšit citovou stabilitu“ a naproti období mladšího školního věku se zlepšuje sebekontrola. Tuto myšlenku potvrzují i svou studií Reigal, Videra a Gil (2014), kteří zjistili, že pubescenti žijící aktivněji mají vyšší úroveň vlastní identity, více si věří a celkově jsou spokojenější se svým životem. Vágnerová (2005) hovoří také o změně charakteru vztahu mezi rodiči a pubescentem. Pubescent svým rozvojem kompetencí dokazuje sobě i rodině, že už nepotřebuje tak vysokou míru závislosti, jako tomu bylo doposud. S tím ale souvisí i snížení pocitu jistoty, který z této závislosti na rodičích vyplýval. Dojde-li však k potvrzení kompetencí pubescenta ostatními, můžou tyto kompetence poté fungovat i jako určitá obrana proti nejistotě. Dospívající má v tomto období také potřebu začlenit se a najít si přijatelnou pozici ve světě, kterou si musí vydobýt a něčím zasloužit. Už dávno neplatí, že „svět je bezvýhradně dobrý a bezpečný a že je v něm pubescent automaticky vítán a ceněn“ (Vágnerová, 2005, 324). Dále také dochází ke značnému rozvoji poznávacích procesů a vývoj intelektu se blíží svému vrcholu. Pubescentovi se zlepšuje zrakové vnímání, myšlení je důsledné, systematické, pružné a tvořivé, zlepšuje se fantazie a imaginace, pubescent začíná pracovat „s myšlenkovými operacemi a dokáže se odpoutat od konkrétního obsahu“ (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004, 54) a učení začíná být velmi efektivní. Avšak jak poukazuje Langmeier a Krejčířová (1998, 143) „obtíže při koncentraci pozornosti spojené s emoční nestálostí ztěžují často soustavné učení a nezdědka dochází k výkyvům ve školním prospěchu, na který je ale právě nyní kladen zvýšený důraz“. Období rané adolescence mohou doprovázet i nepříjemné stavy, které se vyvíjejí až v tzv. neurastenický syndrom (častěji u dívek), kdy dochází k poruchám spánku či příjmu potravy, vegetativní labilitě, bolestem svalů a hlavy, neschopnosti se koncentrovat apod. Dokonce se mohou objevovat i sebevražedné tendence, které často kulminují okolo 15. roku (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004).

Po období pubescence či také rané adolescence nastupuje pozdní adolescence, která je biologicky vymezena pohlavním dozráním (Vágnerová, 2005). V tomto období často dochází k prvnímu pohlavnímu styku a daleko silněji se projevuje potřeba intimních vztahů. Adolescent nezdědka střídá sexuální partnery, získává zkušenosti a poznává sám sebe a své možnosti. Toto období se dá považovat za relativně klidné, i když má také své problémy, kterými jsou například mezigenerační a partnerské konflikty, nebo také nepoměr mezi

fyzickou zralostí a ekonomickou závislostí (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004). Novotná a kolektiv (2004) uvádějí, že „dochází ke stabilizaci fyzického a psychického vývoje“, avšak dle Vágnerové (2004) adolescent stále prochází psychosociálními proměnami, které jsou teď komplexnější a mění se jak jeho osobnost, tak i společenské postavení. Toto společenské postavení je do značné míry ovlivněno adolescentovým výběrem další etapy života – zda nastoupí do zaměstnání či bude pokračovat ve studiu na vysoké škole. Při zvolení dalšího studia adolescent oddaluje svou ekonomickou samostatnost, která je v našich sociokulturních podmínkách považována za známku dospělosti a „předpokladem k přiznání větších práv“ (Vágnerová, 2005, 325). V tomto období jedinec v 18 letech dosahuje plnoletosti, díky které podle současného práva získává svobodu pro svá rozhodnutí, avšak také plnou zodpovědnost za své jednání. Dospívající už není závislý na své rodině a vztahy s rodiči se pomalu zklidňují a stabilizují. Daleko silněji se projevují snahy o budování vlastní identity a adolescenti často experimentují s různými variantami chování, kdy hledají hranice svých možností. Jsou aktivní a moc dobře si uvědomují, že mají možnost ovládat svůj vlastní život (Vágnerová, 2005). Hledají se, snaží se poznat sami sebe, zhodnotit své vlastní schopnosti a jsou velmi často egocentricky zaměřeni. Dotváří se charakter dospívajícího, který si osvojuje vlastní postoje a morální názory. Novotná a kolektiv (2004, 56) poukazují na fakt, že je pro toto období typická „značná kritičnost k názorům a stylu života vlastních rodičů“. Co se týče dokončení fyzického vývoje - dochází ke stabilizaci motoriky, adolescent je na vrcholu své fyzické výkonnosti, snadno se nadchne pro jakoukoliv aktivitu a vědomím své fyzické síly si posiluje a rozvíjí sebevědomí. K tomu všemu má na utváření vlastní identity vliv i vzhled, kterému adolescent věnuje snad více pozornosti než pubescent. Daleko více se porovnává se svými vrstevníky, ale i s estetickými modely (Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2004). Vágnerová (2005, 325) uvádí, že v období pozdní adolescence by měl být jedinci poskytnut „čas a možnost, aby porozuměl sám sobě, zvolil si, čeho chce v budoucnosti dosáhnout a osamostatnil se ve všech oblastech, v nichž to současná společnost vyžaduje“. To bývá občas velmi náročné pro vysokoškoláky, kteří biologicky i fyzicky dosáhli dospělosti, ale status dospělého jim ještě nebyl přiznán kvůli jejich ekonomické závislosti (Vágnerová, 2005).

2.1.2. Specifika období dospívání u dívek

Ve své práci se zabývám motivací k tanci u dívek a do mého výzkumného vzorku nebyli tedy zahrnuti muži-tanečníci. Mezi ženami a muži je rozdíl po stránce biologické, ale také po stránce sociální. Tyto rozdíly nazýváme pojmem gender, který v sobě zahrnuje poznatky o původu a vývoji generových rolí během jednotlivých fází života. Vzhledem

k zaměření mé bakalářské práce se budu zabývat převážně rozdílem mezi dívkami a chlapci v období puberty.

Obecně platí, že dívky vstupují do puberty téměř až o dva roky dříve než chlapci. Před vstupem do puberty se jedinec ocitá v období tzv. prepuberty. V této fázi jsou chlapci většinou velmi orientováni na okolní svět a mají k němu kladný postoj. Jsou aktivní, vyhledávají dobrodružství a jsou pro každou nebezpečnost. Všemi svými smysly vnímají okolní prostředí a „nasávají svět ve všech jeho podobách“ (Karsten, H., 2006, 85). Dospívající chlapec má spoustu energie, sil a radosti ze života. To vše však může vést k překročení hranic a agresivitě, protože chlapci v tomto období nejsou příliš empatictí a nedokážou se vžít do pocitů druhých, které svým chováním mohou ohrožovat a utlačovat. Většinou však k těmto projevům dochází pouze ve chvílích, kdy se chlapec nemůže dostatečně vyřádit a unavit sportem či jinými aktivitami. I u dívek je toto období doprovázeno „pozitivně laděnou stupňovanou aktivitou“ (Karsten, H., 2006, 85). Stejně jako chlapci jsou zvědavé a touží prozkoumávat okolní svět, avšak jsou určitou mírou brzděny „tradiční výchovou k pohlavním rolím“ (Karsten, H., 2006, 85). Pár měsíců před nástupem první menstruace se u dívek projevuje tzv. negativní fáze, kdy se dívky vyznačují silnou náladovostí. V jednu chvíli si připadají opuštěné a nepochopené a v dalším okamžiku už jsou ve středu štěbetajícího hloučku kamarádek. Střídají se jim pocity radosti a smutku, vzdoru a kompromisů. Často se uzavírají před světem, skoro nemluví, pohybují se téměř ze setrvačnosti. Jak Karsten (2006, 56) říká „buď posedává a spřádá sny, nebo vůbec neví, co si se sebou počít“. Velmi často dochází také ke zhoršení známek ve škole. V období puberty se většinou dívky i chlapci uzavírají před světem, není s nimi skoro žádné pořízení a často se vymezují vůči dospělým, hlavně vůči rodičům. Během puberty se chlapci proměňují daleko výrazněji, než dívky. Je to opět dáno především „tradiční výchovou k pohlavním rolím“ (Karsten, H., 2006, 87). Dívky bývají většinou vychovávány k pasivitě a závislosti, kdežto u chlapce se očekává, že bude aktivní a impulzivní. Díky této výchově je možno u dívek více předvídat „průběh vývoje od počátku dětství až po dosažení dospělosti“ (Karsten, H., 2006, 86). Na průběh puberty má také vliv kultura daného prostředí, ve kterém jedinec žije.

Po období pubescence přichází období adolescence. I během tohoto období je mezi dívkami a chlapci rozdíl. Dívky dozrávají jak fyzicky tak i psychicky přibližně o dva roky dříve než chlapci a často se snaží o seberealizaci prostřednictvím například péče o druhé, jsou zodpovědnější vůči ostatním lidem a zaměřují se více na spolupráci než na soupeření. Chlapci jsou naopak zaměřeni na podání výkonu a snaží se dosáhnout co nejvyšší sociální pozice. Jsou tedy více dominantní a soutěživí (Novotná, Hříchová, & Miřhová, 2004). Pro dívky může být

toto období náročnější než pro chlapce a to z důvodu definitivního odpoutání od matky. Často toto odpoutání kompenzují navázáním jiného blízkého vztahu, partnerstvím či přátelstvím. Nepřítomností blízké osoby může docházet k zbrzdění jejich osobního rozvoje. Naopak chlapci se od matky odpoutali mnohem dříve, už jako batolata či v předškolním věku. Možná právě díky tomu mají chlapci jiný postoj k blízkým vztahům a připadají si jimi spíše ohroženi. K přijetí přílišné intimity dozrávají později, často až v dospělém věku (Vágnerová, 2005).

2.2. TANEC

V této kapitole se budu věnovat tanci a jeho vývoji, objasním pojem parketové taneční kompozice, v rámci kterých se budu věnovat i jednotlivým tanečním stylům, které tento pojem v sobě sdružuje, a taneční organizaci, jejichž soutěží se účastním se svým tanečním klubem Tornádo Šumperk.

2.2.1. Tanec a jeho vývoj

Tanec nás doprovází od počátku dějin lidstva (Bussel, Linton, & Nuhličková, 1995). Již pradávni lovci při svých rituálech tančovali roztodivné tance. Tancem se snažili napodobovat zvířata, která chtěli ulovit, nebo tančili se zbraněmi, které mohly přímo napodobovat boj. Touto taneční magií se snažili o to, aby zvíře zemřelo či přišlo, nebo aby byly zbraně při lovu účinné. Během tisíců let se tanec vyvíjel a byl spojen s různými rituály. Prováděly se tance spojené s polními pracemi, s počasím, sluncem, plodností, významnými událostmi v lidském životě atd. Tančily se náboženské, válečné, vítězné i vzývací tance, anebo se tančilo pouze pro zábavu (Dosedlová, 2012). Od primitivních pohybů původních lovců tanec urazil dlouhou cestu. V dnešní době známe mnoho stylů tance, kdy se každý vyznačuje svými specifickými pohyby a kroky a lidé většinou tančí pro své potěšení nebo často také pro radost druhých. Dnes je možnost se tanci věnovat v různých tanečních kroužcích při městských domech a střediscích nebo navštěvovat uměleckou školu. Tanec se velmi často zařazuje i do tělesné výchovy na základních a středních školách a po celém světě existuje mnoho uměleckých i přímo tanečních konzervatoří, ze kterých vycházejí ti nejlepší tanečníci. Během 20. století se tanec stal soutěžní disciplínou a vyvinul se tak i systém hodnocení, který je založen, jak na objektivních, tak i subjektivních dojmech. Proto se občas hodnocení tanečního představení může zdát jako nespravedlivé. Nemálo se totiž stává, že to co se líbí jednomu, nemusí se líbit druhému. Proto by i profesionální tanečníci neměli zapomínat na to, že tanec je tu především od toho, aby v nás vzbuzoval pocity radosti a štěstí a přinášel nám harmonii a klid do našich duší.

Dnes je tanec chápán jako jedna z forem pohybové aktivity, která je většinou doprovázená hudbou. Tancem může docházet ke zlepšení nálady a tanečník jím často vyjadřuje své vnitřní pocity a emoce. Proto je tanec považován za jedno z umění, v němž je hlavním prvkem lidské tělo.

2.2.2. Parketové taneční kompozice

Parketové taneční kompozice je označení pro všechny volné kompoziční choreografie, využívající techniky baletu, jazzu a moderního tance, avšak nesmí být využíváno diskotékových a streetových technik. Tyto choreografie by měly také vyjadřovat určitý děj či náladu, která by měla být podtržena hudbou a kostýmem. Je možno využívat i různých rekvizit, což jsou věci, které tanečník při tanci bezprostředně využívá (bere je do ruky, tančí s nimi, odkládá je na parket, např. hůlka, židle atd.), avšak kulisy jsou v těchto předtančích zakázány.

Názvu parketové taneční kompozice pro označení jedné z tanečních kategorií využívají například organizace jako je Svaz učitelů tance (SUT) a Slovenská únia tanca a tanečného športu (SÚTTŠ). Kromě soutěží pořádaných těmito organizacemi, se označení parketové taneční kompozice využívá i na některých tzv. pohárových soutěžích, což jsou nepostupové soutěže pořádané různými tanečními kluby a městy.

BALET

Historie baletu sahá až do období renesance a jeho vznik, jako jedné z forem umění, se datuje zhruba do 15. až 16. století. Jeho kořeny můžeme hledat v různých mumrajích a maškarádách tehdejší doby, ale i v moriscích, což byly doslova maurské tance (Brodská, 2000). Rozvíjel se v průběhu 16. a 17. století především ve Francii, Itálii a Rusku a byl oblíbený převážně u dvora. Tehdejší balet se zdaleka nepodobal tomu dnešnímu. Tanečníci nebyli profesionálové a tanec spíše zdůrazňoval „dekorum, půvab a eleganci, než obratnost, sílu a hbitost“ (Čížková, 2005, 23). Do dnešní podoby se začal balet rozvíjet v 18. století, kdy se začal klást větší důraz na techniku a snahou bylo vytvořit představu beztíže, naprosté lehkosti a snadnosti (Čížková, 2005). Jak však Čížková (2005) podotýká, časem došlo k převládnutí techniky nad výrazem a tanec tak ztratil svůj výrazový obsah a hloubku. To však nezabránilo tomu, aby se balet stal jediným tancem, který je uznáván jako umění a zatím pouze balet je jediným tanečním jazykem, kterým lze sestavit celovečerní divadelní představení (Ambruzová, 2001). Baletem lze i bez výrazu tváře ztvárnit všelijaké emoce. Veselí, tragiku, lásku či radost. Začátkem 19. století byl stále rozdíl mezi způsobem tance muže a ženy. Zatímco se tanečnice po parketě pohybovaly lehce, půvabně a začínaly tančit na špičkách, u tanečníků byl kladen důraz především na sílu a vznešenost pohybů. V této době vznikl tanec v páru, kdy vše závisí na souhře s partnerem. Tento baletní styl byl pojmenován jako pas de deux, ve kterém muži zvedají a přidržují své partnerky (Bussel, Linton, & Nuhličková, 1995). Dějiny baletu jsou velmi obsáhlé a o jeho rozvoj se zasadilo mnoho

významných tanečníků. Mezi ty nejvýznamnější patří Ludvík XIV., který byl velmi nadšeným tanečníkem, a díky němu se Francie stala prvním střediskem baletu. Proto se také stále využívá francouzské baletní terminologie (Bussel, Linton, & Nuhlíčková, 1995). Dalšími významnými tanečníky byli například Jean Baptist Lully, Pierre Beauchamp, Luis Pécour, Jean Ballon, John Weaver, Marie Anne de Cupi, Luis Dupré, Jean Baptist Landé, Jean Georg Noverre a plno dalších.

Při výuce baletu se klade velký důraz na techniku. Pro to, aby se tanečník či tanečnice stali profesionály a dosáhli úspěchu, musí opravdu cílevědomě cvičit, být odhodláni, mít sílu a hlavně také dobrého učitele. Základními stavebními kameny baletu jsou tzv. základní pozice, ze kterých vychází všechny pohyby. Rozlišujeme základní pozice paží a chodidel. Základních pozic paží je celkem pět. Při všech těchto pozicích musí mít tanečník na paměti, že jsou ruce mírně pokrčeny v loktech, dlaně a prsty jsou uvolněné a vypadají přirozeně a elegantně. Svaly na břiše a na hýždích jsou stažené, záda vzpřímená a ramena stlačená dolů (Bussel, Linton, & Nuhlíčková, 1995). Základních pozic nohou je též celkem pět. Při všech těchto pozicích si musí tanečník neustále kontrolovat držení těla a vytahovat se směrem nahoru. Až po zvládnutí těchto základních pozic se přistupuje k výuce náročnějších prvků, kterými jsou plié, relevé, battement tendu a další, devant, derrière, développé, různé úklony a záklony, arabesky, piruety, skoky a mnoho dalších.

MODERNÍ TANEC

Jako moderní tanec velmi často bývá špatně označen tanec ve stylu street dance, hip-hop a další. Moderní tanec v sobě sdružuje tance označené jako scénické či výrazové, které se velmi často využívají na divadelní scéně, hlavně v muzikálových představeních. Tanečníci se při něm nechávají unášet hudbou a pohybem, vyjadřují svou vlastní osobnost, fantazii, pocity a nálady, anebo dokreslují děj nějakého příběhu (Anonymous, 2014). Choreografové mohou popustit uzdu své fantazii a nemusí se bát striktních pravidel a omezení, protože u tohoto stylu tance je oceňována přirozenost, plynulost pohybu a originalita pohybového vyjádření. Nezáleží na precizním provedení figur, ale hlavním cílem je radost z pohybu. Velmi častá je improvizace tanečníků, kteří se nechávají vést hudbou. Do moderního tance se zapojuje rovnoměrně celé tělo a celkový dojem dotváří mimika, která podtrhuje pocit, který má tanec vyjadřovat (Anonymous, 2014).

Moderní tanec se začal rozvíjet ve Spojených Státech a v Evropě na konci 19. století jako protest proti klasickému baletu a interpretačním tanečním tradicím. Svoje označení získal ve 20. století, kdy začal být populární i mezi širokou veřejností (Anonymous, 2014).

Průkopníky divadelního tance v Evropě byli Isadora Duncan, Émile Jacques-Dalcroze a Rudolf von Laban. Jarmila Kröschlová (1964) ve své knize představuje tyto tři významné osobnosti, které stáli u zrodu moderního výrazového tance.

Isadora Duncan tančila bosa v tenkých šatech, které odhalovaly holé ruce i nohy, na vážnou hudbu v divadlech již na počátku 20. století. Tenkrát to byl od ní projev obrovské odvahy, díky které se okamžitě stala středem pozornosti. Další revoluční krok provedla svým tancem bez hudby *Smrt a dívka*, který byl prý nezapomenutelným zážitkem pro mnohé diváky (Kröschlová, 1964). Isadora se po jevišti pohybovala zcela přirozeně a nemálo umělců obdivovalo její hudební pojetí tance. Sama přiznala, že se nechala inspirovat pohyby stromů a mořských vln, podobností mezi vánkem a jemností apod. Avšak Kröschlová (1964, 27) uvádí, že „technika Duncanové byla z hlediska klasického tance naprosto nedostačující a také z dnešního hlediska výrazového tance by jistě neobstála“. Poté ale hned dodává, že přínos Isadory Duncan nebyl v technice, ale v novém přístupu k tanci, který otevíral možnosti pohybového umění dalším generacím, vytvářející uvědomělou práci novou taneční techniku. Isadora Duncan byla výjimečná svou odvahou být prostá a svým vnímáním hudby, která pro ni byla inspirací.

Émile Jacques-Dalcroze nebyl přímo tanečníkem, ale hudebním pedagogem a skladatelem. Hledal nejrůznější cesty, jak zvýšit hudebnost svých žáků. Pomocí různých pohybových vjemů (při taktování, chůzi, poskocích a skocích) dokázal dovést své žáky k citlivějšímu procítění hudebních rytmů. Tak vznikl základ pro rytmickou gymnastiku, kterou dále, společně s výrazovým tancem, rozvíjeli jeho žáci (Kröschlová, 1964).

Rudolf von Laban stejně jako Isadora Duncan toužil po tom, aby byl tanec zpřístupněn všem lidem a stal se nedílnou součástí života. Pro vyvíjející se taneční estetiku a pedagogiku přinesl odborné poznatky, z nichž nejvýznamnější byla pravděpodobně jeho nauka o prostoru. Všiml si, že v klasické choreografii zdaleka nejsou využity všechny možnosti, které prostor přináší. Práce s prostorem je důležitá pro dokreslení celkového výrazu tance i pro plastické dotažení pohybů a tanečních figur. Kröschlová (1964, 30) uvádí, že dalším Labanovým přínosem byl jeho systém kinetografie, což je „systém pohybové notace, který zaznamenává objektivní metodou pomocí grafů pohyby lidského těla“.

Na vývoj moderního tance, jak ho známe dnes, mělo vliv plno dalších tanečníků, choreografů a hudebníků. Byli jimi například Valerie Kratinová, Ruth St. Denisová, Loie Fullerová, Dore Hoyerová, Merce Cunningham, Pearl Langrová a plno dalších. Dnes se často vyučují techniky moderního tance, které zavedla Martha Graham a Jose Limon. Technika Marthy Graham je založena na kontrakci těla (především břišních a pánevních oblastí), jeho

následného uvolnění, pádu a znovunabytí. Pro tuto techniku je typický tanec na zemi. Technika Limona zase využívá převážně gravitace a váhy těla a jejího vlivu na pohyb.

JAZZ DANCE

Jazz dance je typ tance, který je kombinací nejrůznějších tanečních stylů využívaných jednotlivými národy. V jazzovém tanci mohou být využity prvky z baletu, moderního tance, street dance, lidového tance a nejrůznější akrobatické kreace. Díky tomu se nekladou skoro žádné meze v kreativitě choreografa. Wessel-Therhorn (2000) označuje za místo původu jazzového tance Afriku.

Jazz dance jako takový vznikl s příchodem prvních afrických otroků do Ameriky, kteří s sebou přinesli svoje lidové tance a rytmy. Tyto tance jim bylo umožněno tančit o různých vzácných svátcích, které jim jejich bílí páni povolili. O vznik jazzového tance se zasadila převážně komunita otroků z Konga a Angoly zvaná Bantu. Otroci z východní Afriky a Súdánu svými tanečními styly, které se vyznačovaly rytmickým podupáváním a různými skluzy, dali základy spíše pro vznik stepu. Wessel-Therhorn (2000) uvádí, že okolo roku 1820 začali bílí umělci přijímat africké rytmy a styly tance a vznikla skupina lidí, která se začala označovat jako minstrels. Byli to bílí tanečníci, zpěváci a hudebníci, kteří tančili, hráli a oblékali se jako černoši. Postupně začaly obě kultury splývat a vznikla nová kultura, která je dnes označována jako afroamerická. Okolo roku 1915 se poprvé začal objevovat termín jazz a to nejdříve v Chicagu a poté v New Yorku. Primárně byl jako jazz označen typ hudby, poté byl takto označen i tanec, který se na tuto hudbu tančil. Díky prvním úspěchům černošských muzikálů na Broadwayi začal být jazzový tanec velmi populární a později se tančil i na nejrůznějších plesech a bálech. Avšak okolo roku 1900 se černošská kultura stáhla do Harlemu (samostatná newyorská čtvrť na Manhattanu) a hrála své muzikály pouze pro černé obyvatelstvo. Druhá fáze černošských muzikálů trvala zhruba od roku 1921 do roku 1930 a přinesla s sebou rozkvět jazzové hudby, kdy středem dění byly kluby Savoy a Cotton Club, kde začínali svou slavnou éru muzikanti jako například Duke Ellington. V období mezi lety 1931 a 1939 ovládli americkou hudební a taneční scénu převážně bílí umělci a o návrat jazzového tance na scénu se zasadila černošská tanečnice a choreografka Kathrin Dunham. V roce 1945 založila taneční školu, ze které vyšlo spousta renomovaných choreografů, které si pamatujeme dodnes. Během dalšího vývoje tohoto tanečního stylu, ve 40. letech 20. století, začali bílí tanečníci, věnující se baletu a modernímu tanci, přejímat různé prvky z černošského jazzového tance a postupně tak vznikl americký jazzový tanec, jak ho známe dnes.

Jedním ze základních principů pohybu v jazzovém tanci je tzv. polycentrika. Tělo tanečníka se zdánlivě nepohybuje jako celek a jeho pohyby jakoby vycházely současně z několika pohybových center často v rozličných rytmech a metrech (Šimek, 1981). To vyžaduje určitý stupeň relaxace a napětí v izolovaných částech těla a podle Wessel-Therhorna (2000) polycentrismus při tanci pomáhal africkým tanečnickům dosáhnout extatického stavu. Předpokladem polycentriky je druhý ze základních pohybových principů v jazzovém tanci a to je izolace, kdy je tanečník schopen nezávislých pohybů v jednotlivých pohybových centrech a jejich současné koordinace (Šimek, 1981). Šimek (1981) za pohybová centra v tomto smyslu označuje hlavu, ramena, paže, hrudník, pánev, boky a nohy. Wessel-Therhorn (2000) uvádí, že díky tomu je velký rozdíl mezi jazzovým tancem a například baletem a společenským tancem, kdy se naopak od tanečníka vyžaduje centrálně řízená kontrola těla, které tvoří jeden celek. Pro předpoklad čistoty, přesnosti a kontroly těla v otáčkách a piruetách musí tanečník udržet vzpřímený a zpevněný trup spolu se správným postavením nohou a rozdělením váhy. Dalším rozdílem mezi evropským a africkým tancem je tedy i v tom, že africký tanečník se pohybuje spíše v podřepu a neudrží vzpřímené držení těla (Šimek, 1981). Šimek (1981) však poukazuje na to, že v mnoha dnešních tanečních směrech, jako je například modern dance, modern jazz dance a soutěžní latinské tance, můžeme pozorovat jak izolaci jednotlivých center pohybu, tak i centrální kontrolu těla. Základní princip džezového pohybu tedy zůstává zachován, avšak původní uvolněný charakter jazzového pohybu je do značné míry pozměněn.

Dnes je jazz dance nedílnou součástí vzdělání každého tanečníka. Mezi amatérskými tanečnicí je velmi oblíbený a je to jeden z nejčastěji vyučovaných tanečních stylů v současné době (Wessel-Therhorn, 2000).

2.2.3. SVAZ UČITELŮ TANCE (SUT)

SUT je profesním sdružením sdružující učitele tance a taneční mistry z Čech, Moravy a Slezska. Tato organizace vznikla v roce 1895 s názvem Klub tanečních mistrů v Království českém (KTM) jako jedna z nejstarších tanečních organizací novodobého typu v Evropě. Na jaře 1919 byly sepsány nové osnovy a z KTM vznikla Organizace koncesovaných tanečních mistrů Československého státu. Avšak v roce 1933 se název opět změnil a to na Svaz československých učitelů tance a nauky o slušnosti a majitelů tanečních škol. V období okupace se opět změnila osnovy i název na Svaz učitelů tance Čech a Moravy, ale na začátku října 1952 byla organizace státem oficiálně zrušena. Obnovena byla v roce 1969 pod názvem Svaz učitelů tance České republiky. V roce 1998 byl SUT přijat do World Dance and Dance

Sport Council (WD&DSC), což je světová taneční organizace profesionálů. SUT je jejím řádným členem a zastupuje tak všechny profesionální učitele a tanečnický v ČR (Anonymous, 2013).

Učitelé tance mohou být členy dvou i více svazů. V taneční oblasti v ČR působí i Český svaz tanečního sportu (ČSTS) a Česká taneční organizace (CDO) sdružující tanečnický, trenéry a funkcionáře současných tanečních směrů. Taneční organizace SUT dokázala uzavřít nemálo smluv a pro aktivity svých členů získat výhodné podmínky. Uzavřené smlouvy má s Ochranným svazem autorským (OSA), Českou taneční organizací (CDO), Slovenskou únií tance a tanečního športu (SÚTTŠ), německou D4F (Dance4Fans) a spolupracuje i s pražským SUTAP (Svaz učitelů tance Praha). Od roku 2008 působil na pozici prezidenta SUT Ing. Bohumil Černý a novému vedení se podařilo svaz začlenit do Hospodářské komory ČR, přivést do svých řad mladé amatérské členy a konsolidovat členskou základnu na 140 členech. Úpravou stanov byly zavedeny dva druhy členství – profesionální, kdy má člen příslušné vzdělání v oboru tance (konzervatoř, lidová konzervatoř, trenér minimálně 2. třídy v oboru sportovního tance apod.), a amatérské, pro ty, co nemají příslušné vzdělání v oboru tance (Anonymous, 2013).

SUT pořádá celkem tři typy postupových soutěží. Soutěže neregistrovaných párů (bez soutěžní licence ČSTS) ve společenském tanci se nazývají Hobby Dance (HD). Dalším typem soutěže je tzv. Dance Clip Club (DCC), což jsou soutěže v MTV Clip Dance v kategoriích sólo, small group, team, streetstyle duo a streetstyle team. Posledním typem soutěže pořádaným Svazem učitelů tance je Festival tanečního mládí (FTM), kterého se účastní společně se svým tanečním klubem. Tato soutěž je otevřená pro všechny taneční soubory a soutěží se v disciplínách Plesová taneční předtančení, Parketové taneční kompozice, Show předtančení, Street předtančení a Diskotéková předtančení ve věkových kategoriích miniděti (věkový průměr kolektivu nesmí přesáhnout 7,4 let a žádný z tanečnicků nesmí mít více jak 8 let), děti (věkový průměr kolektivu nesmí přesáhnout 11,4 let a žádný z tanečnicků nesmí mít více jak 12 let), junioři (věkový průměr kolektivu je 11,5 až 15,4 a žádný z tanečnicků nesmí mít více jak 16 let), mládež (věkový průměr kolektivu je nad 15,4 let nebo někteří z členů mají více jak 16 let) a senioři (věkový průměr kolektivu je nad 35,4 let a žádný z tanečnicků nesmí mít méně jak 16 let). V rámci Festivalu tanečního mládí probíhá nejdříve šest oblastních kol, ze kterých se poté postupuje na celostátní přehlídku (Anonymous, 2013).

2.3. MOTIVACE

V této kapitole se budu zabývat pojmy motivace a motivy. Uvedu typy teoretických přístupů k motivaci, vývoj motivační struktury sportovce, druhy motivů, Maslowovu hierarchii potřeb, rozdíly mezi vnější a vnitřní motivací, výkonovou motivaci a koncept flow jako jeden z možností vnitřní motivace tanečníků.

Definovat motivaci je velmi obtížné a tento pojem „teoretici označují jako hypotetické konstrukty“ (Lokšová & Lokša, 1999, 10). Proto se v této kapitole zabývám motivací z pohledu více autorů.

Z hlediska psychologie je motivace pojem velmi nejednotný, široce obsáhlý a neuzavřený (Řepka, 2005). Prokešová (1994) chápe motivaci jako vnitřní pohnutky k jednání, hybné síly chování nebo jeho příčiny. Vnitřními pohnutkami jsou myšleny motivy k určitému chování, takže jak uvádí Říčan (2010) je tedy potřeba definovat spíše motiv. Nakonečný (2009) prohlašuje, že motivace je proces, kdy se vědomě či nevědomě připravujeme a případně realizujeme určité chování zaměřené na dosažení cíle. Motivace je tedy výsledkem aktivace motivu. Cakirpaloglu (2005) o motivaci říká, že je jedním ze základních pojmů dynamického výkladu člověka. Ve své práci (2005, 180) napsal „Jako komplexní psychický proces motivace zahrnuje prožitek konkrétního nedostatku či přebytku a také specifický cíl, kterým lze napětí vzniklé narušením rovnováhy organismu odstranit.“ Hoskovec (2002, 46) spojuje motivaci s vůlí. Tvrdí, že „Abychom měli vůli k nějaké činnosti, potřebujeme být motivováni.“ Bez motivace k určité činnosti, není vůle k tomu, v této činnosti dále pokračovat. Hoskovec (2002) dále uvádí, že motivace je výsledkem našich potřeb, jak biologických, tak i sociálních. Každý člověk má však jiné potřeby, a tak stejný motiv může u dvou různých osob vést k jinému způsobu chování. Dle Cakirpalogla (2005, 186) však „zároveň platí, že obdobné chování může mít různé příčiny nebo rozdílný motivační základ.“

Stejně jako definic motivace, je i celá řada teoretických přístupů, které se snaží o vysvětlení procesu motivování. Mnohé z nich se zaměřují spíše na obsahovou stránku, co přesně jedince motivuje k danému chování, a jiné se zajímají o působení motivů na chování neboli procesuální stránku (Lokšová & Lokša, 1999). Lokšová a Lokša ve své knize uvádějí 3 typy teoretických přístupů. Lidská motivace je však velmi složitý systém, proto se nelze přiklánět pouze k jednomu z uvedených přístupů a je potřeba chápat motivaci spíše jako soubor podnětů, které aktivizují a řídí průběh chování člověka.

- Behaviorální teorie chápe jako hlavní zdroj motivace buď snahu dosáhnout dobrých výsledků, nebo vyhnout se nepříjemným důsledkům. V této teorii se využívá

upevňování chování vnější odměnou, která je pro jedince hlavním motivačním faktorem (Lokšová & Lokša, 1999).

- Humanistický přístup je zaměřen na správný vývoj motivace každého jedince. Proto učitel či trenér by měl mít se svým svěřencem vřelý osobní vztah, měl by ho brát takového, jaký je, měl by vytvořit prostředí, ve kterém se jedinec bude cítit dobře a v bezpečí a vést ho k postupné samostatnosti (Lokšová & Lokša, 1999).
- Kognitivní přístup se zaměřuje především na vliv poznávacích procesů na motivaci a chápe ji jako jejich výsledek. Rozhodnutí člověka „...je tedy logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků...“ (Lokšová & Lokša, 1999, 11).

Kromě výše uvedených typů teoretických přístupů Řepka (2005) uvádí další možné principy, jak lze motivaci chápat.

- Hédonický přístup poukazuje na motivaci, kdy největší snahou člověka je dosáhnout maximálního pocitu libosti a vyhýbat se nelibosti. Sleduje tedy lidské chování především vzhledem k pocitům libosti a odporu (Řepka, 2005).
- Homeostatický přístup vychází z faktu, že snahou vnitřního prostředí člověka je být v rovnováze. Dojde-li tedy k vykojení vnitřního prostředí z tohoto rovnovážného stavu, spustí se chování, jehož cílem je znovu jej nastolit (Řepka, 2005).
- Nehomeostatický přístup naopak považuje za klíčový princip lidského vystupování potřebu pohybu, aktivity. Organismus má tendenci narušovat stav klidu (Řepka, 2005)

2.3.1. Motiv

Motiv lze považovat za základní jednotku motivace (Vágnerová, 2002). Říčan (2010) uvádí, že slovo motiv pochází z latiny, kde *motus* znamená pohyb. Budeme-li tedy vycházet z latiny, můžeme motiv chápat jako faktor, který uvádí člověka do pohybu. Plné znění definice slova motiv od Říčana (2009, 177) zní „Motiv je jakýkoliv vnitřní činitel, který člověka nebo jiný organismus vede k aktivitě.“ Dle Vágnerové (2002) jsou motivy duševními projevy, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. Z této definice vychází jednotlivé funkce motivů. Motivы udávají zaměření a průběh určitého chování, intenzitu projevu daného chování a také délku jeho trvání. Říčan (2010, 95) napsal o motivech „Lidské motivы vytvářejí složité předivo: Všelíjak se propojují a kombinují. Určitý čin často slouží více motivům najednou, je *vícenásobně determinován*.“ Tím nám sděluje, že skoro nelze dosáhnout vysněného cíle, aniž by člověk po cestě k němu nemusel splnit spoustu jednotlivých kroků. K jejich splnění je motivován právě vidinou, že se

jednou jeho přání, cíl, splní. Příkladem může být třeba dospívající dívka, která se touží zalíbit chlapci, rozhodne se, že se z ní stane tanečnice, což ji vede k zájmu o určitý styl tance a tento zájem ji vede ke snaze dostat se to daného tanečního klubu atd. Tyto soubory motivů dávají vznik motivační struktury jedince, která je typická pro každého sportovce a je ovlivněna jeho vývojem (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). Stuchlíková a Man (2009, 159) chápou motivační strukturu jako „dynamický komplex provázaných procesů interakce“, kdy na jedince působí vnější vlivy, ale výsledné chování je též ovlivněno jeho vlastnostmi a osobnostními rysy.

Slepička a kol. (2009) rozděluje vývoj motivační struktury do čtyř stádií. Jsou jimi generalizace, diferenciacie, stabilizace a involuce motivační struktury.

- Při generalizace dochází k tomu, že se mladý sportovec nezaměřuje pouze na jeden sport, ale v podstatě zkouší, co by se mu mohlo líbit. Většinou se nechává řídit vnějšími podněty, jako jsou například kamarádi, reklama, blízkost sportoviště od domu atd. Zajímavé je, že podle analýz vrcholových sportovců, se často stává, že v tomto období se sportovec nevěnoval sportu, ve kterém později exceloval (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).
- Druhé období vývoje motivační struktury je diferenciacie, kdy se mladý sportovec začne zaměřovat na konkrétní sportovní činnost s ohledem na své dosavadní úspěchy a neúspěchy. Neprovozuje daný sport pouze z důvodů vnějších podnětů, ale návrh začínají mít seberealizační motivy. „Tak se tvoří relativně trvalý základ motivace již určitého druhu sportovní činnosti, ve které je sportovec úspěšný“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 80).
- Třetím stádiem je stabilizace. V této etapě dochází ke zkomplikování motivační struktury, protože zde získává převahu sekundární motivace. Sportovec začíná svou výkonností sledovat i jiné cíle, než byly ty primární, tj. libost. Jsou jimi „cíle osobní (vítězství, rekordy, pocty, sláva, finance), společenské (reprezentace, kontakty, masmediální viditelnost) i řada vedlejších cílů...“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, 80). Ke stabilizaci dochází ve chvíli, kdy je sportovec zkušený, ví, co od sebe může čekat a je stálou podporou svému družstvu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)
- Poslední fází vývoje motivační struktury je involuce. Při involuci u sportovce dochází k odsunutí motivů směřujících k co nejvyšší výkonnosti a sportovec se vrací k primárním motivům, kdy začne sportovní činnost provádět pro ni samu. K této fázi dochází ve chvíli, kdy si sportovec začne uvědomovat, že je v zenitu své sportovní

výkonnosti, má velké zkušenosti a je vyrovnaný se svou úrovní vlastního výkonu. (Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2009)

Říčan (2009) se ve své další knize zmiňuje o tom, že podobně jako motiv lze používat slovo *potřeba*. Cakirpaloglu (2005, 180) udává rozdíl mezi motivem a potřebou, kdy prohlašuje, že „motiv je tendence k určitému cíli, zatímco potřeba je vnitřní stav přebytku nebo nedostatku něčeho v organismu“. Například pocit bezpečí (potřeba) vyvolává představu obydlí (cíl) a odpovídající tendenci (motiv) postavit si dům a uspokojit tak potřebu. Na začátku všeho tedy stojí určitá potřeba, například hladu či bezpečí, která nám dává motiv k pohybu. Tento motiv nás žene k vykonání určité aktivity, aby bylo dosaženo cíle, situace, kdy dojde k uspokojení našeho motivu, potřeby. K uspokojení je většinou potřeba přítomnosti určitého předmětu, který je pro nás hodnotou, bude nám k dispozici a můžeme s ním naložit způsobem, který nám vyhovuje. Těmito předměty může být cokoliv. Mohou jimi být naši blízcí, věci, které využíváme k dennímu životu, instituce, myšlenky, schopnosti atd. (Říčan, 2009). K těmto předmětům dle Říčana (2009) zaujímáme kladné či záporné postoje podle toho, jak uspokojují či ohrožují uspokojení našich motivů, potřeb. Postoje však bývají mnohdy složité a často si i vzájemně odporují, jak uvádí Říčan (2009) ve svém příkladu „Například mladá matka upřímně miluje své dítě, ale zároveň v něm vidí (možná nevědomě) nemilou překážku společenského života, na který byla zvyklá.“ Síla motivu se odvíjí od vnitřního stavu subjektu (např. jak je to dlouho od doby, co byla naposledy uspokojena některá z potřeb), od přítomnosti a povahy podnětu a od vlastních dispozic (Říčan, 2009).

Klasifikace motivů

Cakirpaloglu (2005), rozděluje motivy na:

- Vrozené a získané
- Primární a sekundární
- Biologické a sociální

Vrozené a získané motivy vycházejí z lidských potřeb. Jak uvádí Cakirpaloglu (2005, 184):

Vrozené motivy jsou základní biologické a fyziologické potřeby, jejichž povahu určují dědičnost a genetická výbava. Sem patří především potřeba jídla, pití, odpočinku, sexuální potřeba atd. Skupinu získaným motivů tvoří nové tendence, které člověk vyvíjí v průběhu života, zejména v kontaktu s jinými lidmi, skupinami, kulturou a institucemi společnosti (mj. motivy výkonnosti, afiliace, zisku, poddajnosti atd.).

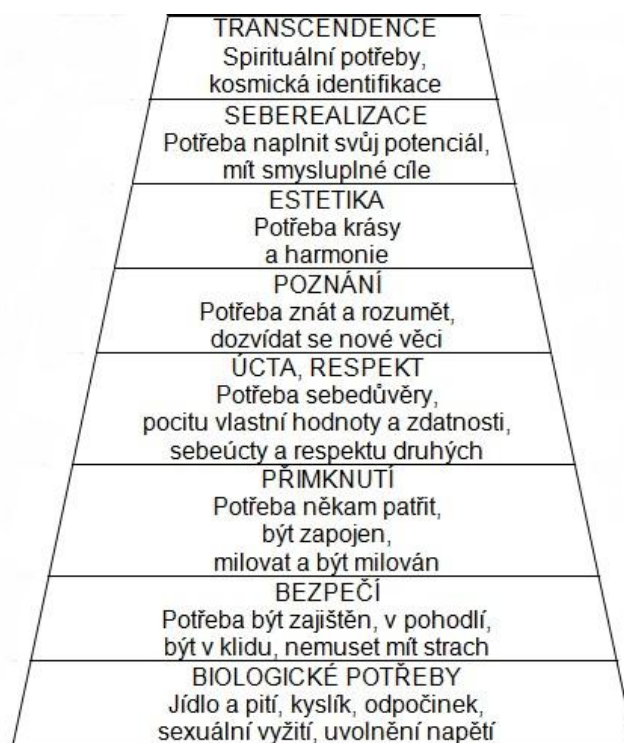
Primární a sekundární motivy jsou skoro totéž, co vrozené a získané. Jediným rozdílem je, že primární motivy mohou být chápány jako nezbytná podmínka pro existenci člověka. To znamená, že mezi nezbytné motivy, kromě biologických potřeb, spadají i sociální potřeby, zejména afiliace, pocit bezpečí atd. (Cakirpaloglu, 2005). Většina biologických potřeb jsou vrozeného původu a patří mezi ně všechny potřeby organismu. Mohou mezi ně však spadat i potřeby, které si člověk získal během svého vývoje vlivem sociálního kontaktu. Jak uvádí Cakirpaloglu (2005, 185) „Například potřeba nikotinu, alkoholu a další druhy závislostí představují motivace, jejichž nenaplnění či odklad vyvolává bouřlivou reakci těla, tzv. abstinenční syndrom.“

2.3.2. Maslowova hierarchie potřeb

Lidské potřeby, ať už jsou jakékoliv, velmi ovlivňují naše chování. Tyto potřeby byly rozděleny Maslowem do pyramidy, která má celkem pět pater. Rozdělil je podle toho „jak se postupně vyvinuly, a zároveň podle toho, jsou-li nižší nebo vyšší ve smyslu své hodnoty“ (Říčan, 2009, 188). Potřeby, které jsou schopny se při neuspokojení prosadit vůči ostatním potřebám, se nachází v nižších patrech Maslowovy pyramidy. Na nejnižší úrovni se nachází fyziologické potřeby, zatímco nejvýše jsou postaveny potřeby aktualizací.

Mezi potřeby fyziologické se řadí potřeba jídla, pití, vzduchu, spánku, pohybu, odpočinku, dostatečné teploty, vyhnutí se bolesti a také sexuálního uspokojení (Cakirpaloglu, 2005). Uspokojení těchto potřeb je nezbytné pro život, a dokud nejsou uspokojeny, člověk většinou není schopen zaměřit se na potřeby výše postavené (až na výjimky). Dojde-li k uspokojení základních fyziologických potřeb, na řadu přijde druhá potřeba v Maslowově hierarchii a to je potřeba bezpečí, kdy člověk v zásadě začne „požadovat jistotu a orientaci ve své životní situaci – současné i budoucí“ (Plamínek, 2007, 74). Tato potřeba se silně projevuje u dětí, které negativně reagují na cizího člověka, nebo u nemocných, kteří jsou si vědomi vážnosti svého stavu (Říčan, 2007). Je-li uspokojena i tato potřeba a máme stále dostatek energie, naše snahy se obrací na uspokojení třetí úrovně potřeb a to jsou potřeby sounáležitosti, tedy „lásky, náklonnosti, shody, ztotožnění, potřeba někam patřit“ (Cakirpaloglu, 2005, 185). Člověk touží být milován, cítit blízkost milované osoby, dětí, přátel a celkově touží po láskyplných vztazích s ostatními lidmi. V pořadí čtvrtou potřebou je potřeba uznání a úcty, kdy může být uspokojována ze dvou rozdílných zdrojů – sebeúctou a úctou jiných neboli prestiží (Plamínek, 2007). Člověk chce být uznáván druhými, chce mít

pocit vlastní ceny a touží po sebedůvěře. Po uspokojení těchto čtyř potřeb, kdy je člověk sytý po všech stránkách, cítí se v bezpečí a je šťastný, „nastupují potřeby poznání, krásy a harmonie, které jsou již na přechodu k potřebě seberealizace“ (Říčan, 2007, 188). Potřeba seberealizace vychází z předpokladu, že s námi hýbe určitá vnitřní síla, která nás nutí uskutečňovat to, čím potencionálně jsme. Dává nám motivaci k osobnímu rozvoji anebo také k chování, které přesahuje naše „bezprostřední zájmy (hledání širšího smyslu vlastního života nebo jednání vedenému potřebou užitečnosti pro své okolí“ (Plamínek, 2007, 75). Jako poslední potřebu uvádí Maslow potřebu transcendence, kdy člověk hluboce prožívá fakt, že je součástí něčeho většího, než je on sám. Něčeho, co ho zdaleka přesahuje, například lidstva, Země a celého vesmíru (Říčan, 2007).



Obrázek 1. Maslowova hierarchie potřeb (Říčan, 2007, 107)

U každého člověka jsou jednotlivé potřeby více či méně dominantní. Například člověk, který žije v nedostatku jídla, si bude nejvíce vážit hodnoty potravin. U potřeb níže postavených, jako je potřeba jídla, pití, pohybu, spánku atd. a u potřeby bezpečí, se uplatňuje homeostatický přístup motivace, tzn. po uspokojení potřeby je nastolena rovnováha a potřeba hasne. Kdežto čím více člověk uspokojuje výše postavené potřeby, tím silněji je motivován k jejímu dalšímu naplňování. Tyto „potřeby se řídí principem růstu“ (Cakirpaloglu, 2005, 186). Avšak i když Maslowova hierarchie potřeb do jisté míry funguje, neznamená to, že při

chronickém nenaplnění základních potřeb (jídla, pití, bezpečí) nemůžou být uspokojovány i výše položené potřeby. Příkladem mohou být třeba protestanti, kteří jako boj proti různému bezpráví zvolili hladovku. I když není uspokojena jejich potřeba potravin, dochází k uspokojení potřeby sebenaplnění díky pocitu morální nadřazenosti (Cakirpaloglu, 2005).

2.3.3. Vnitřní a vnější motivace

K různým činnostem jsou lidé motivováni různými podněty. Tyto podněty jsou buď vnitřního, nebo vnějšího charakteru. Pro učitele i trenéra je důležité, aby mezi těmito podněty rozlišoval a uměl své svěřence správně motivovat (Lokšová, & Lokša, 1999).

O vnější motivaci hovoříme tehdy, kdy jedinec nevykonává danou činnost pouze pro ni samotnou, ale je motivován vnějšími faktory. Takovéto chování označuje Lokšová a Lokša (1999) jako instrumentální, kdy je provozování dané činnosti „nástrojem pro dosažení nějakých vnějších motivačních činitelů – např. odměny nebo vyhnutí se trestu“ (Lokšová, & Lokša, 1999, 15). Obecně platí, že žáci či sportovci s převládající vnější motivací k dané činnosti jsou více úzkostliví, mají nižší sebevědomí a nedokážou se s neúspěchem vyrovnat tak, jako jedinci s převládající vnitřní motivací (Lokšová, & Lokša, 1999). Lokšová a Lokša (1999) ve své knize uvádějí čtyři druhy chování člověka, který je motivován vnějšími činiteli a které se liší tím, jak moc je jedinec motivován vnějšími činiteli a jak je schopen regulovat své chování.

- Externí regulace – dochází k ovlivnění chování výhradně vnějšími činiteli, např. odměnou či hrozbou trestu. Tato regulace nejvíce „podkopává vnitřní motivaci“ (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012, 41)
- Regulace pasivně převzatá – tato motivace je velmi složitá, protože při ní dochází k ovlivnění jedince protikladnými motivy. Jedinec zvenku přijme určitý motiv, který by ho měl vnitřně motivovat, ale on ho doopravdy neakceptuje. Tod a kol. (2012, 42) uvádějí příklad takového chování, kdy si sportovec „např. může myslet, že trénink navíc zlepšuje sportovní výkony a cení si takového chování, skutečně ho však nepřijímá jako prostředek, který by jemu osobně mohl pomoci“. Kvůli tomuto konfliktu mezi motivy dochází často k rozhodnutí jedince danou činnost nesplnit, avšak mívá poté pocity viny (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).
- Identifikovaná regulace – jedinec se dokáže s určitým chováním ztotožnit a pochopit smysl, proč je dobré danou činnost provozovat, a proto ji také vykonává daleko ochotněji. Jedná se stále o vnější motivaci, protože jedinec činnost provádí stále pod

vlivem vnějších faktorů, tj. zlepšení svých výkonů, nikoli pro pouhou radost z ní (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).

- Integrovaná regulace – jedná se o vnější motivaci, která je však „plně integrovaná do osobnosti žáka, příslušný vnější motivační činitel je asimilován s ostatními zájmy, hodnotami a potřebami jedince“ (Lokšová, & Lokša, 1999, 16). Takovéto chování „koreluje s dalšími osobními hodnotami a přesvědčeními a tvoří součást identity člověka“ (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012, 42). Při integrované kontrole chování je vykonávaná činnost pro jedince důležitá převážně kvůli vysokému hodnocení výsledků, kterých může dosáhnout. Proto se stále jedná o vnější motivaci (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).

Opakem k vnější motivaci je vnitřní motivace, kdy člověk vykonává danou činnost z radosti a pouze kvůli ní samé bez očekávání určité odměny (Lokšová, & Lokša, 1999). Studie dokazují, že čím více je jedinec vnitřně motivován, tím lepších výsledků dosahuje. Chování ovlivněné vnitřní motivací je totiž daleko tvořivější, ohebnější, jedinec se do daných činností nemusí příliš nutit a vydrží u nich mnohem déle než člověk s vnější motivací. Avšak často dochází ke kombinaci vnitřní a vnější motivace. Například u sportovců dochází ke spojení vnitřní motivace „pro sport jako takový“ a identifikované regulace „pro trénink drilem“ (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012, 43), kdy oceňuje výnosy, které tvrdý trénink přináší. Vnitřní motivace bývá velmi často ovlivněna i klimatem, ve kterém jedinec danou činnost provozuje (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).

2.3.4. Výkonová motivace

Výkonová motivace vychází z toho, že snahou většiny lidí je dosáhnout co nejlepších výsledků v tom, co právě dělají. Jsou motivováni dosažením úspěchu a žádoucího chování. Ve sportu je potřeba úspěchu spojována se soutěživostí, protože dochází k měření výkonu a porovnávání se se soupeři (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012). Tod a kolektiv (2012, 36) uvádějí, že „teorie z této oblasti se zaměřují na osobnostní rysy jednotlivců, které je předurčují k tomu, aby je poháněla vpřed potřeba úspěchu, stejně jako na to, jak motivaci k úspěchu jedince ovlivňuje prostředí nebo konkrétní situace.“ Kromě dosažení úspěchu se člověk také snaží vyhnout neúspěchu. Motivace k určité činnosti pak vyplývá z rovnováhy, jak moc si přejeme uspět a jaká je podle nás pravděpodobnost, že neuspějeme. Tato teorie počítá s tím, že se člověk bude snažit dosáhnout dobrého výkonu a

vychází z pěti faktorů, které ovlivňují úroveň výkonu každého jedince. Jsou jimi osobnostní faktory, situační faktory, výsledné tendence, emoční reakce a výkonové chování (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012)

- U osobnostních faktorů je otázkou „zda jsme lidé, kteří usilují o úspěch (hrdost a uspokojení), nebo zda je naší motivací vyhýbat se neúspěchu (vyhnout se hanbě a negativním pocitům)“ (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012, 36). Z toho vyplývá, že lidé, kteří zažili úspěch a pocit hrdosti, budou chtít tyto chvíle prožívat znovu a jsou více výkonní, než lidé, kteří už zažili hanbu při neúspěchu a budou se snažit tomuto pocitu v budoucnu vyhnout (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).
- Situační faktory se dělí na dva dílčí faktory. Prvním dílčím faktorem je pravděpodobnost, že člověk v dané situaci uspěje. Úspěch může ovlivnit například únava, vnější podmínky, soupeř atd. Druhým dílčím faktorem je hodnota, která je přisouzena dané situaci. Tod a kolektiv (2012, 36) uvádí příklad, kdy „pravděpodobnost úspěchu proti silnému soupeři může být nízká, ale vítězství nad takovým protivníkem má větší hodnotu než vítězství nad slabším soupeřem“. Z těchto situačních faktorů vyplývá, že výkonní jedinci, jejichž motivací je dosáhnout úspěchu, se budou pouštět spíše do situací, ve kterých je větší pravděpodobnost porážky soupeře, aby zažili znovu pocity hrdosti. Každopádně vítězství nad slabším soupeřem pro ně nemá dostatečně vysokou hodnotu, takže nejčastěji budou vyhledávat situace s pravděpodobností úspěchu, ale i s určitou dávkou výzvy, což jim přinese vyšší hodnotu úspěchu. Naopak u lidí méně výkonných je hlavním motivem strach z prohry, proto se budou pouštět spíše do soubojů s daleko slabšími soupeři, kdy má však úspěch nižší hodnotu. Přesto se však můžeme setkat i s lidmi s nižšími výkony, kteří se naopak pouštějí do situací, u kterých je téměř nemožné dosáhnout úspěchu. Tito lidé se řídí tím, že je jednodušší vyrovnat se s porážkou od daleko lepšího sportovce, než od toho, který je na stejné úrovni jako oni (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).
- Výsledné tendence jsou spojením osobnostních a situačních faktorů, které určují, jaký přístup osoba zvolí k dané situaci (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).
- Emoční reakce popisují, zda se jedinec zaměřuje na pocity hrdosti nebo na pocity hanby například v situaci, kdy má se soupeřem naprosto vyrovnané síly. Podle toho,

co již bylo uvedeno výše, je zřejmé, že více výkonní jedinci se budou zaměřovat na dosažení pocitů hrdosti, které plynou z porážky soupeře, a méně výkonní jedinci se budou snažit vyhnout pocitu zahanbení, které budou cítit v případě prohry (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).

- „Výkonové chování jako poslední součást této teorie čerpá ze všech předchozích myšlenek a týká se typu chování, jež lze očekávat u osob s vysokými a nízkými výkony, na základě předešlých čtyř faktorů“ (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012, 37). Z toho plyne, že sportovci s vysokými výkony budou vyhledávat výzvy a snažit se o zvýšení své výkonnosti a sportovci s nižšími výkony se budou vyhýbat rizikům.

Ve sportu je však více než teorie potřeby úspěchu přijímána teorie cíle, kdy se u jedince rozlišuje, zda je orientován na úkol nebo na ego. Při orientaci na úkol bude sportovec vyhledávat takové aktivity, při kterých se bude moci zlepšovat a jejich provedení mu bude přinášet radost. Za své úsilí bude pravděpodobně odměněn úspěchem. Při zaměření se na ego bude sportovec vyhledávat úkoly, při kterých bude vypadat dobře, bude moci předvést své výjimečné schopnosti a poměřit se s ostatními (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012). „Lidé orientovaní na úkol a na ego se např. značně liší typem úkolů, které si volí“ (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012, 39). Sportovci zaměření na úkol si budou vybírat náročnější úkoly, které jim pomohou se rozvíjet. Tito lidé si více váží zisku, kterou jim jejich píle přináší, a proto jsou více vytrvalí i při plnění nudných povinností během tréninku. Naopak sportovci orientovaní na ego si budou vybírat spíše jednodušší úkoly, ve kterých mohou předvést, jak jsou dobří a lepší než druzí. Tito lidé jsou přesvědčeni, že za úspěchem nestojí úsilí, ale pouze talent. Na to, do jaké míry se však u sportovce zapojí buď orientace na úkol či orientace na ego, ovlivňuje i tzv. motivační klima. Motivační klima Tod a kolektiv (2012) dělí na klima mistrovství a klima soutěžení. Klima mistrovství se snaží podpořit zapojení se jedince do úkolu. Trenér i rodiče se snaží sportovce podporovat, aby vydržel ve svém snažení, zlepšoval se a pomáhal i ostatním se zlepšovat v rámci týmové spolupráce. O klimatu soutěžení Tod a kolektiv (2012, 39) říkají, že „pomáhá zapojovat ego a za základ hodnocení volí soupeření a srovnávání, přičemž osoby s vysokými výkony jsou více odměňovány a oceňovány.“ Motivační klima má obrovský vliv i na sebeúctu sportovce, zvláště u sportovce, který si myslí, že jsou jeho schopnosti nízké. Klima soutěžení mu může velice snížit sebeúctu. Na sebeúctu sportovce s lepšími schopnostmi nemá motivační klima až tak velký vliv (Tod, Thatcher, Rahman, Holt, Lewis & Hartlová, 2012).

2.3.5. Prožitek flow a sport

Jackson a Csikszentmihalyi (1999) definují pocit flow jako stav vědomí, kdy je sportovec naprosto pohlcen tím, co dělá, nepřemýšlí nad ničím jiným a zcela si nepřipouští jakékoliv jiné emoce. Jako synonyma pro pojem flow se mohou používat slova jako zaujetí, plynutí v činnosti či optimální prožívání. Jak ale podotýká Slezáčková (2012, 58) „vzhledem k tomu, že se i v cizojazyčných pracích (německých, italských) často ponechává původní anglický tvar *‘flow’*, budeme jej používat i zde”. U prožitku flow tedy jde o zaměření pouze na jednu věc, na splnění jednoho cíle. Jedinec se do procesu svého konání ponoří do té míry, až téměř zapomíná na hlad, nepohodlí i únavu a neprojevuje zájem o nic jiného, dokud svou činnost neskončí (Slezáčková, 2012). Avšak na provádění dané činnosti se jedinec nemusí skoro vůbec soustředit. Když je sportovec ve stavu flow, jeho tělo a mysl spolupracují takřka bez námahy a uvnitř něho vzrůstá zvláštní pocit uspokojení, že něco vytváří, že je součástí něčeho většího, dosahuje lepších výkonů a jeho vlastní já roste (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Ve chvílích, kdy je jedinec ve stavu flow, plně se oddává danému okamžiku a svět kolem něho plyne, aniž by si to uvědomoval, je šťastný. Lidé jsou více či méně schopni se vědomě oddat danému okamžiku a jak uvádí Slezáčková (2012), záleží to na více faktorech. Ve své knize představuje Csikszentmihalyiho fenomenologii štěstí, která se skládá z osmi základních prvků (Slezáčková, 2012, 60):

1. Činnost nebo úkol musí být dostatečně náročné a musí vyžadovat určitou dovednost, ale zároveň musí existovat šance je úspěšně zvládnout a dokončit.
2. Je potřeba schopnost intenzivního soustředění na činnost.
3. Daná aktivita nebo úkol mají jasně stanovené cíle.
4. V průběhu realizace činnosti dostáváme okamžitou zpětnou vazbu o míře své úspěšnosti.
5. I když činnost vykonáváme s plným zaujetím, necítíme přitom zvláštní námahu. Ze soustředěné mysli jsou vytlačeny starosti a frustrace všedního života.
6. Radostné prožitky dodávají pocit kontroly nad situací.
7. Vytrácí se vědomí vlastního já, při splynutí s činností zapomínáme na sebe, avšak o to výrazněji se pocít vlastního já vynořuje, když zážitek flow skončí.
8. V průběhu aktivity dochází ke změněnému vnímání času, čas se jakoby zrychluje.

Jackson a Csikszentmihalyi (1999) přiznávají, že u sportovců je samozřejmě také velmi důležitá touha dosáhnout vítězství pro podání skvělých výsledků, avšak prožitek typu

flow na dosažení dobrých výsledků nezávisí a často přináší sportovcům něco více, než jejich úspěchy. Sportovci, kteří dosáhnou této úrovně prožitků, provozují daný sport hlavně kvůli tomu, že je to baví. Jackson a Csikszentmihalyi (1999) uvádějí příklad, kdy němečtí zahradníci zažívají obdobné pocity při rozkvetení svých růží jako japonské teenageři při motorkářském závodě. Tento příklad potvrzuje jejich myšlenku, že flow je pocit, který mohou zažívat lidé v jakýchkoliv chvílích při jakýchkoliv činnostech. Avšak ze všech činností, které lidé v životě dělají, nejčastěji právě při sportu přicházejí pocity, které lze označit jako flow. Přesto však mají někteří sportovci problémy s dosažením tohoto stavu a naopak jiní lidé jsou schopni dosáhnout stavu naprosté harmonie a souznění těla a duše například při poslechu hudby.

Dosažení pocitu flow při trénincích může zřetelně usnadnit dosažení špičkových výkonů v soutěžích, což je jeden z nejdůležitějších cílů vrcholových sportovců. Myšlení doprovázející flow má tendenci člověka tlačit do výkonů, kterými překročuje svoje limity. Jackson a Csikszentmihalyi (1999) také poukazují na fakt, že v případě, že je sportovec zaměřený pouze na podání co nejlepšího výkonu, často ztrácí pocit radosti, který by měl sport přinášet, a to také může mít katastrofální dopad na výsledky.

Snaha o dosažení pocitu flow může být pro některé sportovce jednou z motivací, proč vybraný sport provozovat. Jak Jackson a Csikszentmihalyi (1999) uvádějí, pocit flow je spojen s pocitem radosti a opojením z pohybu. Tyto dojmy jsou, jak pro vrcholové tak rekreační sportovce, velmi důležité a bez nich by velmi rychle ztratili zájem o daný sport.

3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl

Analýza motivačních faktorů dívek juniorské věkové kategorie v parketových tanečních kompozicích.

3.2 Dílčí cíle

1. Analýza kvalifikačních prací zabývajících se motivací k tanci z hlediska použité metodiky
2. Identifikace vstupních motivačních faktorů ovlivňujících zájem dívek o parketové taneční kompozice
3. Identifikace motivačních faktorů vedoucích k dlouhodobému zájmu dívek o parketové taneční kompozice

3.3 Výzkumné otázky

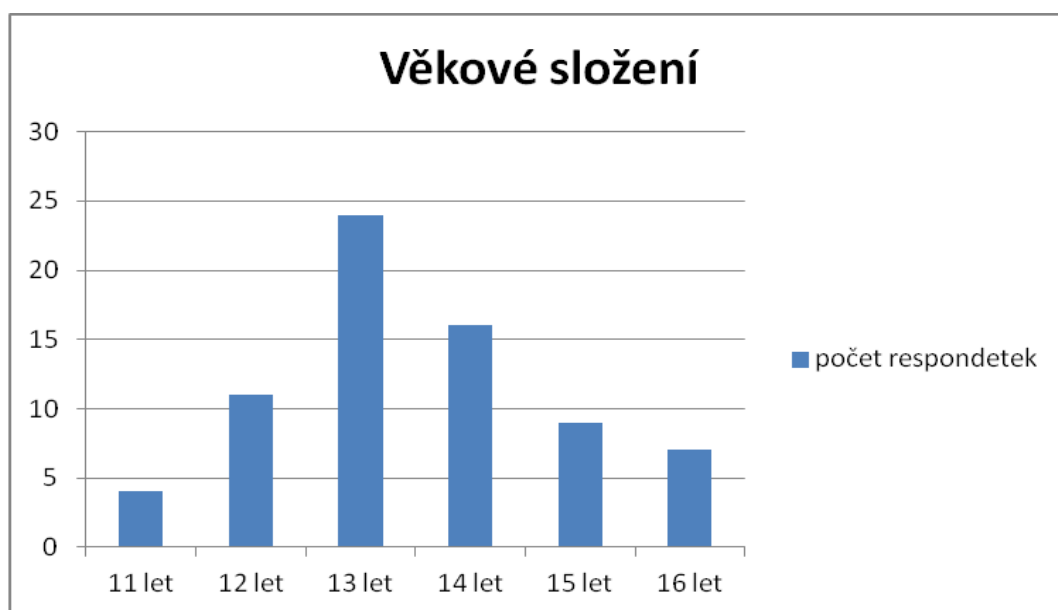
1. Jaká je nejčastěji používaná metodika výzkumu v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci?
2. Jaké jsou vstupní motivační faktory ovlivňující zájem dívek o parketové taneční kompozice?
3. Jaké jsou dlouhodobé motivační faktory ovlivňující zájem dívek o parketové taneční kompozice?

4 METODIKA

4.1. Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořily dívky provozující tanec na soutěžní úrovni a účastníci se soutěží pořádaných Svazem učitelů tance (SUT) a Slovenskou unií tanca a tanečného športu (SÚTTŠ). Dívky tvořící výzkumný soubor spadají do juniorské věkové kategorie, tzn. je jim od 11 do 16 let, a věnují se tanci, který svou formou spadá do taneční disciplíny označené na těchto soutěžích jako parketové taneční kompozice. Celkem se výzkumu zúčastnilo 71 respondentek ze šesti tanečních klubů. Těmito tanečními kluby byly TŠ Pirouette Prostějov, Flash Krnov, Libaváci, Mini Tini Zlaté Klasy, ZUŠ Bojnice a Tornádo Šumperk. Jednalo se o záměrný výběr výzkumného souboru.

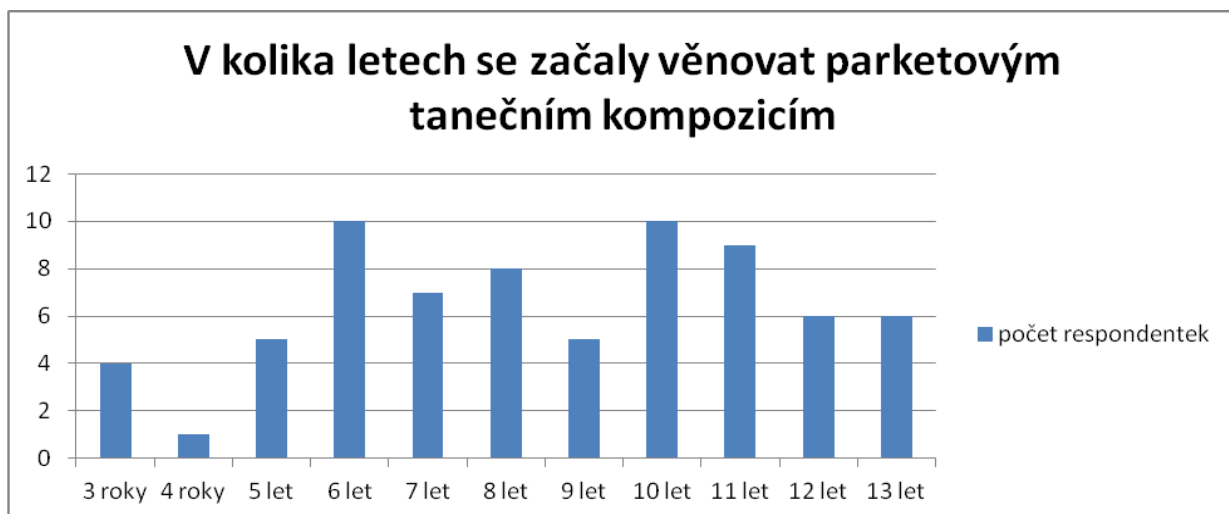
Z celkového počtu 71 respondentek bylo čtyřem dívkám 11 let, jedenácti dívkám 12 let, čtyřiaadvaceti dívkám 13 let, šestnácti dívkám 14 let, devíti dívkám 15 let a sedmi dívkám 16 let. Věkové rozložení výzkumného vzorku znázorňují v obrázku 2.



Obrázek 2. Věkové složení dívek tvořící výzkumný vzorek

Další charakteristikou výzkumného souboru je věk, kdy se respondentky začaly věnovat parketovým tanečním kompozicím. Čtyři dívky se parketovým tanečním kompozicím začaly věnovat ve třech letech, jedna dívka ve čtyřech letech, pět dívek v pěti letech, deset dívek v šesti letech, sedm dívek v sedmi letech, osm dívek v osmi letech, pět dívek v pěti letech, deset dívek v deseti letech, devět dívek v jedenácti letech, šest dívek ve dvanácti letech

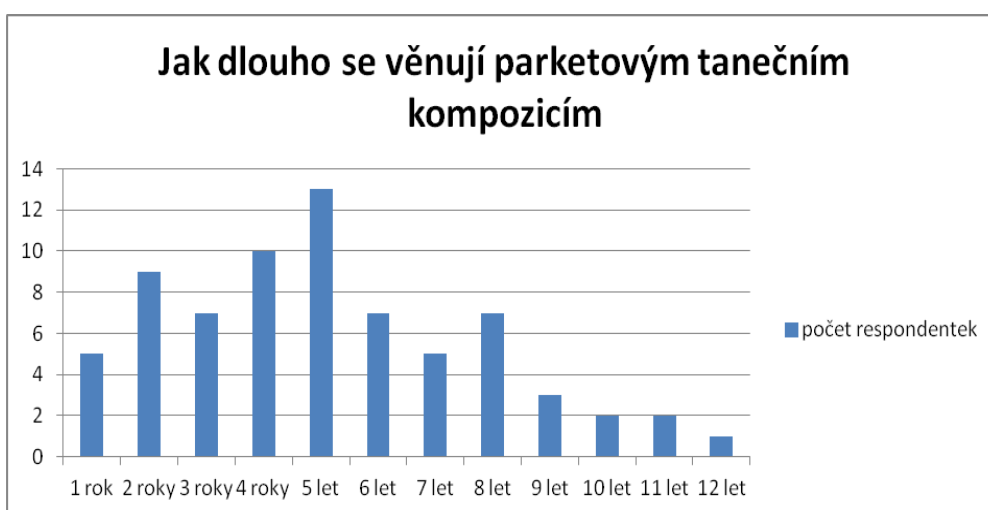
a šest dívek ve třinácti letech. Grafické znázornění věků, kdy se respondentky začaly věnovat parketovým tanečním kompozicím, představují na obrázku 3.



Obrázek 3. Věk počátku zájmu o parketové taneční kompozice

Z výsledků výzkumu vyplývá, že není zcela vyhraněné období, kdy je nejpříhodnější začít se věnovat parketovým tanečním kompozicím.

Výzkumný soubor charakterizují i podle let, jak dlouho se dívky parketovým tanečním kompozicím věnují. Celkem pět tanečnic se parketovým tanečním kompozicím věnuje jeden rok, deset tanečnic dva roky, sedm tanečnic tři roky, deset tanečnic čtyři roky, třináct tanečnic pět let, sedm tanečnic šest let, pět tanečnic sedm let, sedm tanečnic osm let, tři tanečnice devět let, dvě tanečnice deset let, dvě tanečnice jedenáct let a jedna tanečnice dvanáct let. Jak dlouho se respondentky věnují parketovým tanečním kompozicím, znázorňují na obrázku 4.



Obrázek 4. Období věnované parketovým tanečním kompozicím

4.2. Výzkumné metody

4.2.1. Sběr a analýza použité metodiky ve vysokoškolských výzkumných pracích

Pro splnění prvního dílčího cíle jsem zvolila metodu vyhledávání a analýzy. Vyhledávala jsem vysokoškolské kvalifikační práce zabývající se motivací k tanci a následně jsem provedla jejich analýzu na základě použité metodiky. Výsledky této analýzy jsem poté využila jako inspiraci pro sestavení vlastního anketního šetření.

Výzkumné práce zabývající se motivací k tanci jsem vyhledávala v databázích vysokoškolských kvalifikačních prací jednotlivých univerzit a fakult dle níže uvedených třídících kritérií. Těmito databázemi byly:

- Repozitář vysokoškolských kvalifikačních prací Univerzity Palackého
- Internetový portál www.theses.cz
- Repozitář závěrečných prací Univerzity Karlovy
- Repozitář závěrečných prací Univerzity v Hradci Králové
- Portál Ostravské Univerzity

Třídícími kritérii pro vyhledávání byly rok vydání závěrečné práce, typ práce, fakulta, na které byla práce publikována, hledaná slova a část textu, ve kterém se hledaná slova vyskytují. Hledala jsem práce bakalářské, magisterské a disertační vydané v letech 2006 až 2014 a jako hledaná slova jsem zadávala tanec, motivace, dance a motivation. Všechna třídící kritéria nebylo možné uplatnit ve všech zvolených databázích.

Tabulka 1. Výsledky vyhledávání vysokoškolských kvalifikačních prací

Název databáze	Vyhledávaná slova	Vyhledaný počet prací
Repozitář vysokoškolských kvalifikačních prací Univerzity Palackého	motivace + tanec	5
	motivation + dance	5
Internetový portál www.theses.cz	motivace, tanec	952
	motivation, dance	638

Repozitář závěrečných prací Univerzity Karlovy	motivace AND tanec	2174
	motivation AND dance	38
Repozitář závěrečných prací Univerzity v Hradci Králové	motivace, tanec	113
	motivation, dance	45
Portál Ostravské Univerzity	motivace, tanec	115
	motivation, dance	27
Celkem vyhledaných prací		4112

Z celkového počtu 4112 vyhledaných prací se pouze 4 práce zabývaly motivací k tanci. Těmito čtyřmi pracemi byly Motivace dětí ve výuce tance (Slavíková, 2012), Motivace k tanci (Lysáčková, 2014), Motivy podněcující tanečnicka street dance k tanci (Dudík, 2014) a Výkonová motivace, prožitek typu flow a tanec (Schönová, 2010). Ostatní práce byly vyřazeny na základě názvu, abstraktu či fulltextu.

4.2.2. Anketní šetření

Pro další výzkum jsem ve své práci využila metody anketního šetření. Výsledky anketního šetření pouze odrážejí výpovědi jednotlivých respondentek. Anketní šetření představuje nestandardizovanou formu dotazování, bylo sestaveno pouze za účelem daného výzkumu a k jeho vytvoření jsem se inspirovala anketou vytvořenou studentkou Rekreeologie na Fakultě tělesné kultury Lysáčkovou (2014), která byla součástí její bakalářské práce s názvem Motivace k tanci.

V úvodu ankety bylo respondentkám vysvětleno, čím se zabývám ve své bakalářské práci, a jakým způsobem mají anketu vyplnit. Anketa byla distribuována mezi respondentky během měsíce března papírovou formou na dvou soutěžích. Jednalo se o soutěž zvanou Choreopohár pořádanou Slovenskou unií tanca a tanečného športu v sobotu 14. 3. 2015 v Žilině a soutěž pořádanou Svazem učitelů tance, kdy se jednalo o jedno z regionálních kol postupové soutěže zvané Festival tanečního mládí, které probíhalo 21. 3. 2015 v Zábřeze nad Moravou. Anketa byla zcela anonymní a obsahovala 6 otevřených otázek, na které měly respondentky odpovídat podle svého vlastního uvážení a pocitů.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1. Výsledky vztahující se k 1. výzkumné otázce: Jaká je nejčastěji používaná metodika výzkumu v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci?

Při sběru kvalifikačních prací zabývajících se motivací k tanci jsem hledala práce, které budou splňovat stanovená kritéria (viz. výše kapitola metodika). Tyto stanovená kritéria splňovaly celkem čtyři práce, u kterých jsem následně provedla analýzu jejich použité metodiky. Tato analýza mi pomohla si určit postup k vytvoření a zpracování mého vlastního výzkumu. Analyzovanými pracemi byly *Motivace dětí ve výuce tance* (Slavíková, 2012), *Motivace k tanci* (Lysáčková, 2014), *Motivy podněcující tanečnicka street dance k tanci* (Dudík, 2014) a *Výkonová motivace, prožitek typu flow a tanec* (Schönová, 2010).

Tabulka 2. Používaná metodika v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci

Název práce	Typ výzkumu	Způsob sběru dat	Výzkumný soubor
Motivace dětí ve výuce tance (Slavíková, 2014)	kvantitativní	dotazování – nestandardizovaná anketa (celkem 14 uzavřených otázek s 5ti škálovými položkami)	50 respondentů (44 dívek, 6 chlapců; 6 - 11 let) – jednalo se o záměrný výběr
Motivace k tanci (Lysáčková, 2014)	kvantitativní	dotazování – nestandardizovaná anketa (otevřené, uzavřené nebo polouzavřené otázky, celkem 16 otázek)	94 respondentů (75 žen a 19 mužů; <15 let a >26 let) – jednalo se o záměrný výběr
Motivy podněcující tanečnicka street dance k tanci (Dudík, 2014)	kvalitativní	dotazování – nestrukturalizovaný rozhovor (nahráván na diktafon a poté zpracováván)	4 respondenti (22 - 25 let) – jednalo se o záměrný výběr
Výkonová motivace, prožitek typu flow a tanec (Schönová, 2010)	kvantitativní	dotazování – dotazníky AMS, FKS, POMS a PANAV	60 respondentů (62% žen, 38% mužů; 12-35 let) – jednalo se o záměrný výběr

Nejčastěji využívanou výzkumnou metodou v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci byla metoda dotazování. Tři studentky, konkrétně Lysáčková, Schönová a Slavíková, využily k získání potřebných dat od svých respondentů a pro zpracování svého výzkumu anketního šetření. Jejich výzkumný soubor tvořilo větší množství respondentů, kteří mohli odpovídat otevřeně na položené otázky, nebo měli možnost vybrat z více uvedených odpovědí právě tu, která je nejvíce v dané chvíli charakterizovala. Jednalo se tedy o výzkum kvantitativní. Naopak jeden student, jehož práci jsem zahrnula do své analýzy, pan Dudík, využil k získání informací od svých respondentů nestrukturalizovaného rozhovoru a jeho výzkumný soubor čítal pouze čtyři respondenty. V tomto případě se jednalo o výzkum kvalitativní.

Na základě analýz vybraných kvalifikačních prací jsem se rozhodla sestavit vlastní nestandardizované anketní šetření, kdy jsem se inspirovala především anketou sestavenou studentkou z oboru Rekreatologie na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého Lysáčkovou. Rozhodla jsem se však sestavit anketu, která se skládá pouze z otevřených otázek, které umožňují respondentům větší variabilitu v odpovědích. Pro tuto variantu jsem se rozhodla, abych neovlivňovala respondenty v jejich výpovědích případnými uvedenými možnostmi a ony mohly samostatně na dané otázky odpovídat dle svého vlastního uvážení a pocitů.

5.2. Výsledky vztahující se ke 2. výzkumné otázce: Jaké jsou vstupní motivační faktory ovlivňující zájem dívek o parketové taneční kompozice?

Do anketního šetření jsem zařadila otázku zjišťující prvotní motivaci dívek začít se věnovat parketovým tanečním kompozicím. Tuto otázku jsem do výzkumu zařadila z důvodu, že jako trenérku mě zajímá, co dívky motivuje k zájmu o tento styl tance. Díky zjištění jejich prvotních motivů budu moci tréninky sestavit tak, aby splňovaly to, co od nich tanečnice očekávají, a co nejvíce je bavily.

Některé dívky uvedly v odpovědi více faktorů, které je motivovaly k zájmu o parketové taneční kompozice. Jednotlivé odpovědi jsem rozdělila celkem do sedmi skupin dle jejich významu, i když jsou odpovědi různě formulované.

Tabulka 3. Prvotní motivační faktory dívek k zájmu o parketové taneční kompozice

Skupina	Motivační faktor	Počet výpovědí respondentek
1.	vliv vrstevníků	17
2.	vliv tanečních vzorů	8
3.	tanec se jim zalíbil a chtěly ho také zkusit	14
4.	štíhlá postavy	2
5.	aktivně trávit volný čas	6
6.	baví je tančit, mají s tancem předchozí zkušenosti a chtějí objevit něco nového	36
7.	různé motivační faktory	6

První skupinu motivačních faktorů tvoří odpovědi, kdy prvotní motivací dívek byly jejich kamarádky či sourozenci, kteří se parketovým tanečním kompozicím věnovali, a nebo začaly tancovat kvůli získání nových kamarádek. Celkem jedenáct dívek uvedlo, že je k tanci přivedly kamarádky, jedna dívka se tanci začala věnovat díky své sestře a prvotní motivací pěti dívek bylo seznámení se s novými lidmi a získání nových přátel. Tuto skupinu jsem označila jako vliv vrstevníků a svou odpovědí se do ní zařadilo celkem 17 dívek. V další skupině odpovědí jsou motivačním faktorem taneční vzory, kterými byly trenérka a starší tanečnice ve skupině. Celkem pět dívek uvedlo, že jejich prvotní motivací, proč se začaly zajímat o parketové taneční kompozice, byla jejich trenérka, která je k tomuto stylu tance vedla a tři dívky se mu začaly věnovat z obdivu starších tanečnic. Do této skupiny se svou odpovědí zařadilo celkem 8 respondentek. Třetí skupinu tvoří odpovědi, kdy respondentky uváděly, že se parketovým tanečním kompozicím začaly věnovat po té, co viděly tančit jiné taneční skupiny, tento styl tance se jim zalíbil a chtěly to také zkusit. Takto odpovídalo celkem 14 dotázaných respondentek. Čtvrtou skupinu odpovědí tvoří dívky, jejichž důvod bylo především udržení si štíhlé postavy. Tento důvod byl pro 2 dívky prvotním impulsem,

aby se začaly věnovat parketovým tanečním kompozicím. Do páté skupiny se svou odpovědí zařadilo celkem 6 dívek, které uvedly, že k zájmu o parketové taneční kompozice je přivedla touha věnovat se určité pohybové aktivitě a aktivně trávit volný čas. Do šesté skupiny se svou odpovědí zařadilo nejvíce respondentek. Celkem 36 dotázaných odpovídalo, že obecně milují tanec, mají s ním předchozí zkušenosti, přináší jim odreagování, baví je tancovat a parketovým tanečním kompozicím se začaly věnovat kvůli rozvoji a snaze objevit něco nového. Do poslední, sedmé, skupiny se zařadilo celkem 6 tanečnic, které svou odpovědí nespádaly do žádné jiné výše uvedené skupiny. Tyto respondentky na položenou otázku odpovídaly takto: „Touha po seberealizaci“, „Tancovala jsem balet, ale chtěla jsem něco míň náročného“, „Vždy jsem chtěla být tanečnicí“, „Abych postoupila mezi starší holky“, „Založení tanečních, dispozice, soutěže v TV“ a „Smutná vzpomínka“.

Z výzkumu vyplývá, že nejčastějším prvotním motivem, proč se dívky začínají věnovat parketovým tanečním kompozicím, je užít si při tanci zábavu a naučit se i něco nového. Dalšími často uváděnými prvotními motivačními faktory jsou vlivy vrstevníků respondentek a tanečních vzorů, touha vyzkoušet si tento styl tance, udržet si štíhlou postavu a aktivně trávit svůj volný čas.

5.3. Výsledky vztahující se k 3. výzkumné otázce: Jaké jsou dlouhodobé motivační faktory ovlivňující zájem dívek o parketové taneční kompozice?

Jedna z otázek mého anketního šetření měla zjišťovací charakter o dlouhodobé motivaci dívek v parketových tanečních kompozicích. Zjištění dlouhodobé motivace dívek ve věku od 11 do 16 let v parketových tanečních kompozicím mi pomůže v praxi tyto motivační faktory u tanečnic podporovat a pokusit se tak zajistit, aby je tanec bavil i nadále.

Respondentky mohly na položenou otázku odpovídat otevřeně a většina uvedla ve své odpovědi více motivačních faktorů. Odpovědi jsem opět rozdělila do sedmi skupin podle jejich významu, i když jsou formulované jinými způsoby.

Tabulka 4. Dlouhodobé motivační faktory udržující zájem dívek o parketové taneční kompozice

Skupina	Motivační faktor	Počet výpovědí respondentek
1.	touha zlepšovat se a něčeho dosáhnout	18

2.	kamarádky, dobrý kolektiv	17
3.	kondice, štíhlá postava, zdravý životní styl	12
4.	vyjádřit své pocity, vžít se do tance, naplňuje mě	10
5.	soutěže a vystoupení	8
6.	zábava, radost při tanci a láska k němu	35
7.	různé motivační faktory	5

Do první skupiny se svou odpovědí řadí 18 respondentek, které uvedly, že k tomu, aby se nadále věnovaly parketovým tanečním kompozicím, je žene touha zlepšovat se, naučit se více prvků, zdokonalovat a rozvíjet pohyb a hlavně chtějí v tomto tanci něčeho dosáhnout. Další skupinu tvoří 17 dotázaných dívek, které taneční tréninky navštěvuje hlavně kvůli svým kamarádkám, dobrému kolektivu a zábavě na trénincích. Do třetí skupiny se zařadilo 12 dívek, které se věnují parketovým tanečním kompozicím z důvodu zlepšení a udržení si kondice, získání štíhlé postavy a udržení si zdravého životního stylu. Ve čtvrté skupině 10 respondentek uvedlo, že jejich dlouhodobou motivací k tancování parketových tanečních kompozic je možnost při tomto tanci vyjádřit své pocity, emoce, vžít se do tance, uvolnit se a přijít na jiné myšlenky. Pro 8 respondentek jsou hlavním dlouhodobým motivačním prvkem soutěže a vystoupení, na kterých zažívají vzrušení a přináší jim radostné zážitky z výher. Tyto respondenty se svou odpovědí řadí do páté skupiny. Šestou skupinu tvoří celkem 35 dívek, které uvedly, že hlavním faktorem, proč se nadále věnují parketovým tanečním kompozicím, je zábava, radost při tanci a láska k němu. A do poslední, sedmé, skupiny se svou odpovědí zařadilo celkem 5 tanečnic, jejichž odpovědi nespádaly ani do jedné výše uvedené skupiny. Tyto dívky na položenou otázku odpovídaly takto: „Ladnost pohybu“, „Volný čas“, „Učení se nových tanců“, „trocha exhibicionismu“ a „A jezdím mimo Olomoucký kraj“.

Z výpovědí respondentek jsem zjistila celkem šest motivačních faktorů, které dívky vedou k dlouhodobému zájmu o parketové taneční kompozice. Nejčastěji uváděným motivačním faktorem byly pocity radosti, které tanec dívkám přináší, zábava a láska k tanci. Dalšími dlouhodobými motivačními faktory jsou pro dívky kamarádky a dobrý kolektiv, touha zlepšovat se a dosáhnout úspěchu, udržet si štíhlou postavu a žít zdravě, účastnit se soutěží a vystoupení a možnost při tanci parketových tanečních kompozic vyjádřit své pocity a emoce.

6 Závěry práce

Hlavním cílem bakalářské práce byla analýza motivačních faktorů dívek juniorské věkové kategorie v parketových tanečních kompozicích. Pro splnění tohoto cíle jsem si stanovila dílčí cíle, kterými byly identifikace vysokoškolských výzkumných prací zabývajících se motivací k tanci na základě použité metodiky a identifikace prvotních a dlouhodobých motivačních faktorů u dívek zabývajících se parketovými tanečními kompozicemi.

Výzkumu se zúčastnilo 71 respondentek, které se věnují parketovým tanečním kompozicím na soutěžní úrovni a navštěvují taneční klub TŠ Pirouette Prostějov nebo Flash Krnov, Libaváci, Mini Tini Zlaté Klasy, ZUŠ Bojnice či Tornádo Šumperk. Dotazovanými dívkami byly dívky juniorské věkové kategorie, tedy ve věku od 11 do 16 let. Nejpočetnější skupinu tvořily třináctileté dívky, kterých se výzkumu zúčastnilo celkem 24.

V rámci výzkumu jsem provedla analýzu použité metodiky v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci. Zjistila jsem, že nejčastěji využívanou výzkumnou metodou v těchto pracích, byla metoda dotazování a to převážně formou anketního šetření, kdy tvořilo výzkumný soubor větší množství respondentů. Jednalo se tedy o výzkumy kvantitativní povahy.

Z výzkumu vyplývá celkem šest hlavních prvotních motivačních faktorů, proč se dívky začínají věnovat parketovým tanečním kompozicím. Nejčastěji uváděným prvotním motivačním faktorem byla především zábava, kterou dívky při tanci zažívají, a touha zlepšovat se a dále se rozvíjet. Dalšími faktory jsou vlivy jejich vrstevníků a tanečních vzorů, které je podnítily k zájmu o tento tanec. Dále touha vyzkoušet si tento styl tance, který se jim zalíbil poté, co ho viděly tančit jiné tanečnice, snaha udržet si štíhlou postavu a aktivně trávit svůj volný čas. Na otázky dívky mohly odpovídat otevřeně a velmi často uváděly více faktorů, které je motivovaly k zájmu o parketové taneční kompozice. Počet výpovědí se proto nerovná počtu respondentek.

Ze získaných informací dále vyplývá celkem šest motivačních faktorů, které podporují respondentky k dlouhodobému zájmu o parketové taneční kompozice. Těmito dlouhodobými motivačními faktory jsou kamarádky dotazovaných, které s nimi tancují a dobrý kolektiv. Dále je to touha zlepšovat se a dosáhnout úspěchu, udržet si štíhlou postavu a žít zdravě, účastnit se soutěží a vystoupení a možnost při tanci parketových tanečních kompozic vyjádřit své pocity a emoce. Avšak nejčastěji uváděným motivačním faktorem byla radost z tance, zábava, kterou respondentky při tanci zažívají a láska k tanci. Opět měly dívky možnost uvést

libovolný počet důvodů, proč se tomuto stylu tance věnují po delší dobu, a proto se počet výpovědí neshoduje s počtem respondentek.

Znalost motivačních faktorů svěřenců je pro trenéry velkým přínosem. Trenéři díky těmto znalostem mohou dostatečně přizpůsobit tréninkové jednotky svým svěřencům tak, aby je co nejvíce motivovaly k pokračování v činnosti a k dosažení lepších výsledků a úspěchů.

7 Souhrn

Bakalářská práce se zabývá tématem motivace dívek juniorské věkové kategorie v parketových tanečních kompozicích. Pomocí anketního šetření byly zjišťovány prvotní a dlouhodobé motivační faktory, které dívky vedou k zájmu o tento styl tance.

V teoretické části je podrobně popsána problematika vývojového období, ve kterém se dotazované dívky nacházejí, a tou je období dospívání. Další kapitola je věnována tanci. V rámci této kapitoly je stručně popsán historický vývoj tance a především je zde objasněno, co jsou to parketové taneční kompozice, jaké styly tanců pod toto označení spadají a na jakých soutěžích se lze s parketovými tanečními kompozicemi setkat. Dále je teoretická část věnována charakteristice motivace a jejímu rozdělení. Objasňuje pojmy využívaných k popisu tohoto psychického procesu a zabývá se také výkonovou motivací a prožitkem flow, který mohou tanečnice, ať už na trénincích nebo na soutěžích, zažívat.

V praktické části byly zjišťovány informace celkem od 71 respondentek, které odpovídaly celkem na šest otevřených otázek v rámci anketního šetření. Dotazovanými byly pouze dívky ve věku od 11 do 16 let, které se zabývají parketovými tanečními kompozicemi. Největší zastoupení měly 13leté dívky, kterých bylo celkem 24. Naopak nejméně početné byly dívky ve věku 11ti let, které se výzkumu zúčastnily pouze 4. V rámci charakteristiky výzkumného souboru bylo zjišťováno, v jakém věku se dívky začaly věnovat parketovým tanečním kompozicím a jak dlouho se tomuto stylu tance věnují. Nejčastější věk, kdy se dívky začínají parketovým tanečním kompozicím věnovat, byl u tohoto výzkumného souboru uveden 6 a 10 let. Počet let, které respondentky věnovaly tanci parketových tanečních kompozic, se pohybuje od jednoho roku až po 12 let. Nejčastěji uváděnou odpovědí bylo, že se parketovým tanečním kompozicím věnují 5 let.

V rámci práce byly stanoveny celkem tři výzkumné otázky. První výzkumná otázka se zabývala identifikací vysokoškolských kvalifikačních prací zabývajících se motivací k tanci na základě použité metodiky. Bylo zjištěno, že nejčastěji využívanou výzkumnou metodou v těchto pracích, byla metoda dotazování a to převážně formou anketního šetření. Výzkumný soubor tvořilo vždy větší množství respondentů a jednalo se tak o výzkumy kvantitativní povahy.

Druhá výzkumná otázka zjišťovala prvotní motivační faktory dívek věnující se parketovým tanečním kompozicím. Z výzkumu vyplývá celkem šest hlavních prvotních motivačních faktorů, proč se dívky začínají tomuto stylu tance věnovat. Jako hlavní důvody prvotního zájmu o parketové taneční kompozice dívky uváděly především zábavu, kterou při

tanci zažívají a snahu o další rozvoj ve svém tanečním umění. Tyto dívky se již dříve věnovaly jiným tanečním stylům a právě z důvodu touhy, zkusit si něco nového a dále se rozvíjet, se začaly zajímat o parketové taneční kompozice. Jako dalšími prvotní motivační faktory dívky uváděly vlivy svých kamarádek a sourozenců, které se parketovým tanečním kompozicím věnují, či přání najít si v tanečním klubu nové přátele. Dalšími prvotními motivy byly pro dívky jejich taneční vzory, ať už trenérky či starší tanečnice v klubu, které u nich podnítily zájem o tento tanec. A posledními třemi prvotními motivačními faktory byly pro dívky touha vyzkoušet si tento styl tance, který se jim zalíbil poté, co ho viděly tančit jiné tanečnice, snaha udržet si štíhlou postavu a aktivně trávit svůj volný čas. Počet výpovědí se však nerovná počtu respondentek, protože dívky mohly v odpovědích uvádět více důvodů, které je k zájmu o parketové taneční kompozice motivovaly.

V rámci třetí výzkumné otázky byly identifikovány dlouhodobé motivační faktory dívek zabývajících se parketovými tanečními kompozicemi. Ze získaných informací bylo zjištěno celkem šest motivačních faktorů, které motivují respondentky k dlouhodobému zájmu o parketové taneční kompozice. Nejčastěji uváděným motivačním faktorem byl pocit radosti, který tanec respondentkám přináší a celková láska k tanci. Další dlouhodobé motivační faktory jsou pro dívky jejich kamarádky, které s nimi tancují a dobrý kolektiv. Dále touha zlepšovat se a dosáhnout úspěchu, možnost při tanci vyjádřit své pocity a emoce, udržet si štíhlou postavu a žít zdravě a účastnit se soutěží a vystoupení. Opět měly dívky možnost uvést libovolný počet důvodů, proč se tomuto stylu tance věnují po delší dobu, a proto se počet výpovědí neshoduje s počtem respondentek.

Díky znalostem o motivačních faktorech dívek věnujících se parketovým tanečním kompozicím se budu moci v budoucnu v rámci tréninku se svými svěřenkyněmi zaměřit i na podporu jejich motivace a co nejefektivněji je podpořit v jejich snažení dosáhnout lepších výsledků a úspěchů.

8 Summary

The bachelor thesis deals with the topic of motivation among parquet dancing girls of junior age category. A questionnaire was used to reveal primary and long-term motivational factors which lead girls' interest to this type of dancing.

The issues of developmental period of chosen girls is detaily covered in theoretical part of the thesis. The period described is adolescence. The next chapter deals with dancing. In that chapter is covered historical overview of dancing and mainly there is explained what parquet dancing compositions are and what types of dance are covered in this term and where you can meet with these dances. The next part of theory deals with definition of motivation and its components. The section clears up the terms connected to this psychical proces and deals also with achievement motivation and experiencing flow, which can dancers experince during trainings or competitons.

Information were collected in the practical part from 71 female-respondents who answered six open questions. Only gilrs doing parquet dancing aged from 11 to 16 were questioned. The biggest group were 13 years old girls. They were 24 respondents in the group. The smallest group were 11 years old girls who created just 4 people from the reserach group. The age of begining with dancing and how long the girls are doing dancing was determined for better characteristic of research group. The most frequent age of the begining were ages 6 and 10. The number of years spent with dancing differed from 1 to 12 years. The most common answer was 5 years spent with dancing.

There were three research questions in this thesis. The first one dealed with university thesis written on the topic of motivation to dance. It was discovered that the most used method is questioning with specially created questionnaires. The research group was always quite huge, that indicates quantitative research.

The second research question dealed with primary motivational factors of girls who are parquet dancers. We can indicate six main primary motivational factors from our research. The main reasons are specially fun they can experience and an effort to improve in their dancing. Those girls were dealing with different dance styles earlier but the desire to try something new and develop themselves more led them to parquet dancing. The next motivational aspects were recommendations of friends and siblings or a desire to find some new friends. The other primary motives were dancing idols (coaches or older dancers), who lighted up an interest about this kind of dancing. And the last three factors were: desire to try this style after seeing other person dancing it, an effort to stay fit and active spending of free-

time. The number of questions does not match the number of respondents because the girls could state more than a one reason which motivated them to parquet dancing.

Long-term motivational factors were identified within the third research question. There were six main long-term factors discovered from girls who are doing parquet dancing compositions. The most frequent motivational factor was the feeling of joy which is caused by dancing and the love to dancing itself. Other long-term motivational aspects are friends who the girls are dancing with and a great group of people. The next were: desire to improve, a chance to expres their own feelings and emotions, to stay fit, to live healthy and take part in competitions and performaces. The girls had again a possibility to state more than one long-term reason that is why the number of respondents and answers differs.

Thanks to the knowledge about motivational factors of girls dealing with parquet dancing compositions, I can easily aim on better motivating during training in the future. This could positively result in their effort to achieve great results in parquet dancing.

9 Referenční seznam

Ambruzová, O. (2001). *Balet a jeho repertoár*. Praha: Vladimír Ambruz.

Anonymous (2013). Retrieved 21.3.2015 from SUT database on World Wide Web:

<http://www.sut.cz/>

Anonymous (2014). Retrieved 28.3.2015 from PASION database on World Wide Web:

<http://www.pasion.cz/tanecni-kurzy/scenicky-tanec-a-muzikalovy-tanec-6/>

Anonymous (2014). Modern dance. *Encyclopædia Britannica*. Retrieved 28.3.2015 from EBSCO database on World Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/>

Brodská, B., & Akademie múzických umění v Praze. Katedra tance. (2000). *Vybrané kapitoly z dějin baletu*. Praha: Akademie múzických umění.

Bussel, D., Linton, P., & Nuhličková, I. (1995). *Abeceda baletu*. Praha: Ikar.

Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.

Čížková, K. (2005). *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton.

Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada.

Dudík, L., Harvanová, J., & Univerzita Palackého. Katedra kinantropologie a společenských věd. (2014). *Motivy podněcující tanečnicka Street dance k tanci*.

Farr, J. N., Laddu, D. R., & Going, S. B. (2014). Exercise, Hormones, and Skeletal Adaptations During Childhood and Adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 26(4), 384-391. Retrieved 25.3.2015 from EBSCO database on World Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/>

Hoskovec, J. (2002). *Psychologie*. Praha: Triton.

Hošek, V., Vaněk, M., Svoboda, B., & Univerzita Karlova (Praha). (1974). *Studie osobnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova.

Jackson, S. A., & Csíkszentmihályi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

- Kröschlová, J. (1964). *Výrazový tanec*. Praha: Orbis.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Lysáčková, H., Harvanová, J., & Univerzita Palackého. Katedra kinantropologie a společenských věd. (2014). *Motivace k tanci*.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Novotná, L., Hřichová, M., Miňhová, J., & Západočeská univerzita. Pedagogická fakulta. (2004). *Vývojová psychologie*. V Plzni: Západočeská univerzita.
- Plamínek, J. (2007). *Tajemství motivace: Jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. Praha: Grada Publishing.
- Prokešová, M. (1994). *Základy psychologie: Základy obecné psychologie, psychické jevy, psychologie osobnosti, vývojová psychologie, sociální psychologie, formování dětské osobnosti, přehled antické filozofie*. Ostrava: AKS.
- Riegal, R., Videra, A., Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence. *Rista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576. Retrieved 25.3.2015 from EBSCO database on World Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/>
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Říčan, P. (2009). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Schönová, E., Man., F & Jihočeská univerzita v Českých Budjovicích. Katedra pedagogiky a psychologie. (2010). *Výkonnová motivace, prožitek typu flow a tanec*.
- Slavíková, R., Hřebíčková, H., & Univerzita Palackého. Katedra kinantropologie a společenských věd. (2012). *Motivace dětí ve výuce tance*.

Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., & Univerzita Karlova. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing.

Stuchlíková, I., & Man, F. (2009). Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace. *Československá psychologie*, 53(2), 158-171. Retrieved 16.3.2015 from EBSCO database on World Wide Web: <http://eds.b.ebscohost.com/>

Šimek, R. (1981). *Džezgymnastika: Hudba - rytmus - pohyb*. Praha: Olympia.

Tod, D., Thatcher, J., Rahman, R., Holt, N., Lewis, R., & Hartlová, H. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. V Praze: Karolinum.

Wessel-Thernhorn, D. (2000). *Jazz dance training*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.

10 Přílohy

Přílohy 1. Seznam obrázků, grafů a tabulek

Obrázek 1. Maslowova hierarchie potřeb (Říčan, 2007, 107).....	27
Obrázek 2. Věkové složení dívek tvořící výzkumný vzorek.....	35
Obrázek 3. Věk počátku zájmu o parketové taneční kompozice.....	36
Obrázek 4. Období věnované parketovým tanečním kompozicím.....	36
Tabulka 1. Výsledky vyhledávání vysokoškolských kvalifikačních prací.....	37
Tabulka 2. Používaná metodika v kvalifikačních pracích zabývajících se motivací k tanci...39	
Tabulka 3. Prvotní motivační faktory dívek k zájmu o parketové taneční kompozice.....	41
Tabulka 4. Dlouhodobé motivační faktory udržující zájem dívek o parketové taneční kompozice.....	42

Příloha 2. Anketní šetření

Dobrý den,

jmenuji se Monika Brandejská a jsem studentkou 3.ročníku bakalářského studia na oboru Tělesná výchova a biologie na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Ve své bakalářské práci se zabývám motivací dívek juniorské věkové kategorie v parketových tanečních kompozicích, tedy jaké jsou hlavní důvody zájmu tanečnic o parketové taneční kompozice. Byla bych Vám velmi vděčná, kdybyste mi věnovala trochu svého času a vyplnila krátký dotazník.

Dotazník je anonymní a obsahuje celkem 6 otázek, jejichž zodpovězení by Vám nemělo zabrat více jak 15 minut. Všechny otázky jsou otevřeného charakteru, můžete na ně odpovídat podle svého vlastního uvážení a svých pocitů. Prosím Vás o naprostou upřímnost při zodpovídání otázek.

Předem Vám mockrát děkuji za Váš čas a ochotu

1. Kolik Vám je let?

.....

2. V kolika letech jste se začala věnovat parketovým tanečním kompozicím?

.....

3. Jak dlouho se věnujete parketovým tanečním kompozicím?

.....

4. Co bylo Vaší prvotní motivací, abyste se začala věnovat parketovým tanečním kompozicím?

.....
.....
.....

5. Jaké pocity ve Vás tanec vyvolává?

.....
.....
.....

6. Co Vás motivuje k Vašemu dlouhodobého zájmu o parketové taneční kompozice?

.....
.....
.....

Příloha 3. Vyhodnocení 2.výzkumné otázky

1.skupina – vliv vrstevníků	
číslo	odpověď
1	Kamarádky, vedoucí tanečnice
2	Kamarádka
3	Kamarádky + naučit se něco nového
4	Kamarádky
5	Chtěla jsem mít nové kamarády a hlavně zkusit něco nového
6	Abych měla nějakou pohybovou aktivitu, mí spolužáci
7	K tancování mě přivedly kamarádky
8	Potkat se s novými lidmi a získat nové kamarády, využít volný čas

2.skupina – vliv tanečních vzorů	
číslo	odpověď
1	Moje trenérka
2	Obdiv starší osoby
3	Naše vedoucí, která nám vymýšlela a předávala nové choreografie
4	Vedoucí Natálka Kučerová
5	Vedoucí Natka Kučerová
6	Mamka tančila taky
7	Kamarádky, líbí se mi jak tančí Andílci a chtěla bych tak také tancovat

3. skupina – tanec se jim zalíbil a chtěly ho také zkusit	
číslo	odpověď
1	Tento styl se mi zalíbil a tak jsem ho taky zkusila
2	Líbilo se mi to a chtěla jsem to zkusit
3	Chtěla jsem umět něco nového, líbilo se mi to
4	Líbilo se mi to na pohled
5	Tanec se mi velmi líbil, vždy jsem milovala balet a tento tanec mi ho moc připomínal
6	Líbí se mi jak někdo tančí (teda když tančit umí). Tak jsme se domluvily s kamarádkami a začali jsme chodit do tančení
7	Viděla jsem vystoupení a zalíbilo se mi to
8	Viděla jsem tančit ostatní a chtěla jsem to zkusit taky
9	Viděla jsem různá vystoupení a taky jsem to chtěla zkusit
10	Tento styl jsem uviděla a velice mě zaujal
11	Soutěže v televizi
12	Viděla jsem jiné taneční soubory

4.skupina – štíhlá postava	
číslo	odpověď
1	Dobrá postava

5.skupina – aktivně trávit volný čas	
číslo	odpověď
1	Chtěla sem cvičit
2	Chtěla jsem cvičit nebo se věnovat jinému sportu

3	Chtěla jsem se nějak hýbat!
4	Chtěla jsem mít nějaký pohyb a poznat nové lidi

6.skupina – baví je tančit, mají s tancem předchozí zkušenosti	
číslo	odpověď
1	Tanec mě baví a mám ho ráda
2	S kamarádkami jsme tančily na plese a bavilo mě to
3	Od malička jsem ráda tancovala, tak jsem se tomu začala věnovat naplno
4	Bavilo mě to
5	Baví mě to, smutná vzpomínka
6	Baví mě to
7	Tanec všeobecně mě strašně baví a parketové tance jsou jedny z mých nejoblíbenějších
8	Baví mě to
9	Baví mě to
10	Kvůli zábavě
11	Kamarátky tancovaly a vyzeralo to super tak som si povedala že to skúsím. A začalo ma to baviť
12	Kopírovala som po sestre a potom ma to začalo baviť
13	Mám ráda tanec a baví ma to
14	Baví ma to, pačí sa mi tancovanie
15	Kamarátky a potom mě to začalo bavit
16	Už od detstva som mala rada tanec. A chcela som to skúsiť. Potom ma to začalo baviť a od tej chvíle tancujem a som veľmi spokojná, mám skvelú skupinu a učiteľku.
17	Snaha objavit něco, v čem jsem dobrá a co mě bude opravdu bavit
18	Baví mě to
19	Baví mě to
20	Moc mě to baví
21	Moc mě to bavilo
22	Moc mě to bavilo
23	Miluju tanec a skupinovú prácu
24	Kvůli odreagovaniu, aby som mala tanečné telo
25	Chcem sa zlepšovať v tanci a milujem tanec
26	Radost z hudby a pohybu
27	Tanec je úžasný a skvelá zábava. Miluju tanec a poznávám nové lidi.
28	Skvelá zábava, miluju tanec, poznávám nové lidi, odreagování
29	Mám veľmi rada tanec, tanec mi pomáha pri odreagovaní
30	Rada tancujem, tanec mi pomáha pri odreagovaní
31	Mám rada moc tancovanie
32	Radost z tance, odreagování se od povinností
33	Láska k hudbě a tanci
34	Moc mě to baví, mám z tancování radost

7.skupina - různé motivační faktory	
číslo	odpověď
1	Založení tanečních, dispozice, taneční soutěže v TV
2	Tancovala jsem balet, ale chtěla jsem něco míň náročného
3	Touha po seberealizaci
4	Vždy jsem chtěla být tanečnicí
5	Abych postoupila mezi starší holky

Příloha 4. Vyhodnocení 3.výzkumné otázky

1.skupina – touha zlepšovat se a něčeho dosáhnout	
číslo	odpověď
1	Zlepšovat se, baví mě pokroky a soutěžní atmosféra
2	Chci se dál zlepšovat a být čím dál tím lepší
3	Chci se naučit víc
4	Chci se zdokonalit a navíc je to zábavné a zdravé
5	Pohyb a rozvoj pohybu
6	něčeho dosáhnout
7	Chci
8	Chci něčeho dosáhnout
9	Chci mít větší rozsah a tím pádem větší možnosti.
10	Ráda bych se naučila další akrobatické prvky
11	Baví mě to, chci být v něčem lepší než ostatní, chci jít na VŠ konzervatoř
12	Chtěla bych být dobrá
13	Chtěla bych být co nejlepší
14	Chtěla bych být ta nejlepší
15	Naučení se více cviků
16	Stát se profesionální tanečnicí

2.skupina – kamarádky, dobrý kolektiv	
Číslo	odpověď
1	Výborný kolektiv
2	Kolektiv, pohybová aktivita, láska k hudbě a tanci, uvolnění, radost, trochu exhibicionismu
3	Přijdu na jiné myšlenky, radost z kolektivního úspěchu
4	Tělesná zdatnost, radost z tance, dobrý kolektiv
5	Kamarádky a naše parta
6	Kolektiv
7	Super kolektiv
8	Moc mě to baví a jsem ráda mezi lidmi
9	Kamarádi
10	Baví mě to, jsem mezi přáteli a mám nějaký pohyb
11	Baví mě to, jsem s kamarádkami a mám nějaký pohyb
12	Moje kamarádky taky tančí a baví mě to
13	Možnost zlepšovat se, pracovat na sobě a hlavně skupina
14	Rozvíjení pohybu, zábava ve skupině, zážitky
15	Mám tady své kamarádky a baví mě to
16	Jsem ráda mezi lidmi a sportování mě baví
17	Mám tady spoustu kamarádek a baví mě to. A jezdím mimo Olomoucký kraj

3.skupina – kondice, štíhlá postava, zdravý životní styl	
číslo	odpověď
1	Dobré tělo a umět tančit
2	Dobrá postava, vyjádření emocí
3	Dobré tělo a umět se hýbat
4	Udržení kondice, učení tanců

4.skupina – vyjádřit své pocity, vžít se do tance, naplňujeme mě	
číslo	odpověď
1	vyjadřování pocitů při tanci
2	Pocit, že můžu dělat něco, co mě uspokojuje a v čem můžu vyjádřit emoce
3	Během tance vyjadřuju své pocity, nedokážu si bez něj představit život
4	Můžu se vžít do tance, vyjádřit své pocity

5.skupina – soutěže a vystoupení, zážitky	
číslo	odpověď
1	Výhry, parádní tréninky, dřina
2	Soutěže, vystoupení
3	Zábava na soutěžích a na tréninkách
4	Tancování na plesech, soutěže
5	Tančení na plesech, soutěžích atd

6.skupina – zábava, radost při tanci a láska k němu	
číslo	odpověď
1	Neskutečně mě to baví a naplňuje
2	Láska k tanci, naplňuje mě to a nedokážu si bez toho
3	Láska k tanci
4	Láska k tanci
5	Láska k tanci
6	Baví mě to a je to i jako sport a já ráda sportuji
7	Pohyb, radost z tance
8	Je to zdravé a baví mě to
9	Pohyb, radost z tancování
10	Baví mě to a líbí se mi to
11	Láska k tanci
12	Láska k tanci
13	Ráda tancuju a baví mě to
14	Láska k tanci, baví mě to
15	Baví mě to, ráda tancuju
16	Baví mě to
17	Baví mě to
18	Láska k tanci
19	Baví mě to
20	láska k tanci a vzrušení při soutěžích
21	Baví mě to, láska k tanci
22	Baví mě to, vyliju si při tom pocity
23	Baví mě to a chci pokračovat

7.skupina – různé motivační faktory	
číslo	odpověď
1	Ladnost pohybu
2	Volný čas