

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Bakalářská práce

Osobní význam volnočasové taneční aktivity pro neprofesionální tanečníky

Autor práce: Nikola Hlaváčová

Vedoucí práce: Mgr. Josef Nota, Ph.D.

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: prezenční

2021

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích, dne 22.2. 2021

.....

Nikola Hlaváčová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat panu Mgr. Josefu Notovi, Ph.D., za odborné vedení, důslednost, trpělivost a věcné připomínky, které dovedly moji práci do zdárného konce. Dále pak všem respondentkám, které mi poskytly důležité podklady ke zpracování této práce. Ráda bych také poděkovala Mgr. Romaně Poznánové za cenné rady a korekturu. V poslední řadě své rodině, která mne po celou dobu mého studia podporovala.

Obsah

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1. Taneční volnočasová aktivita	7
1.1 Volný čas.....	7
1.2 Tanec v pedagogice volného času.....	7
1.3 Osobnost lektora.....	8
2. Determinanty rozvíjející osobnost	11
2.2 Stav plynutí	11
2.3 Improvizace.....	12
2.4 Hodnocení výkonu	13
3. Psychosociální potřeby	14
3.1 Taneční tým jako sociální skupina	14
3.2 Afiliace.....	15
VLASTNÍ VÝZKUM	17
4. Metodologie	19
4.1 Způsob sběru dat	19
4.2 Analýza dat.....	20
4.3 Etika výzkumu	21
4.3.1 Charakteristika respondentů	21
5. Výsledky	23
5.1 Síla kolektivu	23
5.2 Životní styl	24
5.3 Kritické myšlení	26
5.4 Prosociální jednání	27
5.5 Osobní rozvoj.....	29
5.5.1 Překonávání se	30
5.5.2 Nové příležitosti	30
5.5.3 Stav flow	31
5.5.4 Sebereflexe.....	32
Diskuse	33
ZÁVĚR	37
Seznam použitých zdrojů	38
Seznam příloh	42
Přílohy	43
Abstrakt	71

ÚVOD

„Kdyby se dalo hovořit za pomoci tance, raději bych tančila, než psala.“
(Fiedorczuková)

Uvažovali jste někdy nad tím, že jsou naše životy velmi ohraničeny? Necítili jste se někdy svázáni určitými očekáváními či normami? Většina rodičů již své děti vede k myšlence, že by se měly dobře učit. To proto, aby jednoho dne získaly prestižní práci a měly se v životě dobře. Rodiče mnohdy svým dětem taktéž plánují aktivity pro jejich volný čas. To aby se náhodou nenudily, zbytečně nemrhalý časem a nepřemýšlely nad lumpárnami. Na první pohled poměrně motivující výpovědi, ale z mého pohledu velmi svazující. Stejně tak, jako každý z nás připisuje smysluplnost jiné aktivitě a tráví volný čas svými způsoby, je i dobrá práce a šťastný život pro každého z nás něco velmi subjektivního. Mým tvrzením jsem navázala na autora Hofbauera, který tvrdí, že ve svém životě bychom neměli vykonávat činnosti pod tlakem závazků, které plynou z našich sociálních rolí. (Hofbauer 2004)

Na základě video publikace od filosofa Alana Wattse, mi v hlavě naběhla otázka, ke které bych velmi ráda přiměla i ostatní čtenáře. „Žijete Vaše životy podle své vůle, na základě svých snů, či jej žijete na základě očekávání Vašich blízkých, možná kvůli své pohodlnosti nebo strachu z odchýlení se od stereotypních vzorců všech ostatních životů?

Podle autora Václava Břicháčka vycházím z myšlenky, že nám celý smysl našeho života mnohdy prokluzuje mezi prsty. Náš život by neměl být cestou, ve které se snažíme splynout s očekáváními naší společnosti. Stejně jako je smyslem tance samotný tanec, je smyslem života náš samotný život. (Břicháček 2005)

Tančeme životem, dokud nám naše hudba stále hraje. (Watts) Proplétejme se jednotlivými fázemi dle svého uvážení. Určujme si své tempo i své kroky a rozhodujme se sami za sebe. Život není závod, který je potřeba co nejrychleji zdolat. Je možností, kdy můžeme poznávat, co nám samotným dělá opravdu dobře, co se nám líbí, a co naopak ne. Až teprve na základě našeho poznání se dokážeme plně a svědomitě rozhodnout. Následně dělejme věci, které nám samotným dávají smysl, které nás baví a naplňují. Když tanečník tančí, nemyslí na konkrétní místa v místnosti, kam chce dotančit, a přesně takhle prosté by to mělo být i s našimi životy. Nepřemýšlejme neustále nad tím, co se od nás očekává. Buďme autentičtí a snažme se žít okamžikem.

Tanec pro mnohé z nás znázorňuje jednotu těla, která dokáže komunikovat společně s vnitřními pocity a emocemi. Obdobně se vyjadřuje taktéž autorka Blažíčková, či Jenčková. Někdy je velmi těžké naleznout správná slova pro vnitřní pocity. (Jenčková 2016) Na základě těchto faktů jsem se rozhodla psát svou bakalářskou práci. Prostřednictvím této práce bych velmi ráda porozuměla taktéž jiným neprofesionálním tanečnickům a jejich důvodům, proč se tanci věnují.

Tato bakalářská práce je koncipována do dvou hlavních částí. První část je zaměřena na teoretické vymezení, kde se soustředím na tři hlavní oddíly. První kapitola se zabývá tancem jako volnočasovou aktivitou. Následně se zaměřuji na osobnostní předpoklady trenérů a lektorů tance.

Taktéž zde využívám své dosavadní zkušenosti s tancem a jeho výukou. Ve druhé kapitole popisuji tři konkrétní determinanty, které tanec rozvíjí. Poslední část objasňuje psychosociální potřeby, které jsou v tomto kolektivním sportu obdobně důležité.

Druhým oddílem bakalářské práce je výzkumná část. Cílem výzkumné části je zachytit prožitou zkušenost neprofesionálních tanečníků s taneční volnočasovou aktivitou a zjistit, jaký význam ve svém osobním životě taneční volnočasové aktivitě přikládají. V této části rozebírám pomocí tematické analýzy dat polostrukturované rozhovory s pěti respondentkami. Z rozhovorů následně vybírám důležitá témata, která se poté snažím taktéž interpretovat. Na základě rozhovorů a následně interpretovaných dat lze říci, že se má teoretická část prolíná vzájemně s výzkumnou částí.

Ve své bakalářské práci čerpám poznatky z rozsáhlého množství publikací, důsledkem je rozmanitost zmíněných informací. Typy publikací, ze kterých jsem čerpala, jsou následovné: metodiky, kapitoly z knih, internetové časopisy, články z odborného periodika, videa a příručky. Publikace byly voleny na základě propojenosti s tématem. Zaměřila jsem se především na sportovní, pedagogickou, psychologickou a volnočasovou oblast.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Taneční volnočasová aktivita

1.1 Volný čas

Volný čas je již dnes součástí celé naší společnosti. Hofbauer uvádí, že je volný čas významnou oblastí především pro děti a mládež. (Hofbauer 2004: 9) Já osobně si myslím, že důležitost smysluplného trávení volného času se nevztahuje pouze na děti a mládež, jak je v mnoha člancích uváděno, ale jak jsem již zmínila, týká se nás všech. Fenomén volného času je nám znám již od dob starověku, přičemž samotný pojem „volný čas“, vzniklý z vymezení nutnosti volna vůči pracovní době, je poměrně moderním pojmem. V našem podvědomí je pojmem setrvávajícím přibližně dvě století. (Kaplánek 2011: 6)

Volný čas je mnoha autory definován různými způsoby. Některá vymezení jsou téměř totožná a vzájemně se doplňují, jiné se diferencují a vzájemně se překrývají. V Pedagogickém slovníku můžeme objevit definici volného času zmíněnou jako: „*Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.* (Průcha 2013: 341)

Volný čas není pouhým doplňujícím jevem našeho života, ale může se stát našim aktivizujícím činitelem, což se potvrdilo i ve výzkumné části v kategorii „Životní styl“. Požadavkem je pronikání do dané činnosti a odkrývání souvislostí, které následně uplatníme v praxi, tedy v běžném životě. (Hofbauer 2004: 11)

1.2 Tanec v pedagogice volného času

Na taneční volnočasovou aktivitu se můžeme dívat jako na jednu z možných příležitostí, díky které může být náš volný čas smysluplně využit. Již ve starém Egyptě se slovo „tanec“ kolikrát ztotožňovalo s pojetím „být šťasten“. Tanec pro ně samotné znamenal nejspontánnější vyjádření radosti, které je možné převést do laděných pohybů. (Strouhal 1989)

Pokud se ohlédneme do publikací zabývajících se vývojem, jistě zjistíme, že již mezi 5.-7. měsícem v matčině lůně jsme schopni zaznamenat hudbu, zpěv či jen obyčejné tóny hlasů. (Teusen 2003) Není tedy divu, že během postnatálního období, kdy dítě pláče, jej dokážeme ukonejšit pravidelnými zvuky a pohyby. (Karp 2008)

Tanec dokáže rozvinout poměrně rozsáhlé množství kompetencí. Jedná se např. o kompetence k učení, kdy se tanečníci učí orientovat v základních tanečních technikách. Zmínit můžeme také kompetence komunikativní, které rozvíjí schopnost interpretovat své emoce skrze tanec. Dále se jedná o kompetence k řešení problémů, personální či sociální. Tanec působí na úrovni fyzické, psychické i sociální.

Tanec jakožto volnočasová aktivita má široké zastoupení ve všech věkových kategoriích. Jelikož se jedná o volnočasovou zájmovou aktivitu, lze podotknout, že se jedná o činnost prováděnou v našem svobodném čase. Volnočasové aktivity můžeme rozřadit do několika kategorií. Může se jednat o volnočasové aktivity doplňující naše vzdělání, aktivity zábavné, kulturní či například sportovní, kam spadá i samotný tanec.

Tanec je v největší míře organizován v zájmových kroužcích a klubech. Mezi další útvary zabývající se touto aktivitou můžeme zařadit soubory či kurzy. Každý již vyjmenovaný útvar má svá vlastní specifika, na jejichž základě se účastníci rozhodují a následně tak volí dle svých požadavků variantu jim nejvíce odpovídající. Jelikož mé dotazované respondentky včetně mě samotné do zájmových kroužků docházejí či docházely, je vhodné si alespoň ve stručnosti zájmový kroužek představit. Zájmový kroužek je spíše menší útvar, ve kterém jsou činnosti směřovány k vnitřnímu obohacení členů a zaměřují se na vnitřní život útvaru. (Hájek 2008)

Americký psycholog Carl Rogers řekl, že princip učení záleží především na nás samotných. Pokud své učení přizpůsobíme sami sobě a jsme ochotni jej zkoumat, tak teprve tehdy dokážeme pravdu poznávat ze svých zkušeností. (Payne 1999: 36-38) Mezi takovou zkušenost můžeme zařadit taktéž pohyb. Můžeme se hýbat, ale záleží pouze na nás, zda zmíněnému pohybu chceme porozumět o trochu více, objevovat skrze něj a považovat jej za naši smysluplnost.

Mezi jeden z nejzákladnějších pohybů našeho života můžeme považovat tanec, protože teprve samotný tanec dal lidskému pohybu onu krásu. (Balaš 2003) Tanec je činností dostupnou nám všem. V této činnosti může každý z nás objevit faktor radosti, ale taktéž faktor estetického uspokojení. Tanec je v dnešní době natolik rozvinut, že si můžeme vybírat z mnoha tanečních stylů, které můžeme rozlišovat podle techniky či využití hudby.

U pohybu je zapotřebí pozorovat, co v nás vzbuzuje. To stejné jsem se pokoušela vybadat i já za pomoci této bakalářské práce. Náš organismus je již od pradávna přizpůsoben této aktivní činnosti. Pohyb se stal nedílnou součástí všech živočichů. Náš pohyb se stal společným symbolem pro tanec a tělesnou výchovu. Hudba jako celek, zahrnující složku rytmickou, melodickou a harmonickou, organizuje a určuje taneční pohyb, nadále jej pobízí k tomu, aby byl citově zbarveným. (Drdáček 1983: 5) Na toto pojetí navazuje poté i samotná autorka Blažíčková, která se ve své knize zmiňuje o tom, že taneční výchova by neměla být chápána pouze jako příprava profesionálních tanečníků, ale jako prostředek, který může ve volném čase rozvinout kohokoliv z nás. Blažíčková poukazuje také na soulad taneční aktivity a kvalitního pedagoga, kteří společně dokáží rozvíjet osobnost každého člověka. (Blažíčková 2005: 13)

1.3 Osobnost lektora

V této kapitole se zaměřím na vymezení pojmu lektora, trenéra či učitele taneční volnočasové aktivity. Žádná z knih nám neudává přesně stanovenou definici tanečního pedagoga, přičemž mnoho knih nám představuje doporučené vlastnosti či schopnosti, kterými by měla pověřená osoba oplývat. Taktéž jsem se k tomuto tématu dostala při rozhovorech se svými respondentkami. Každá respondentka mi vylíčila ideální kompetence a vlastnosti, které by trenér dle ní měl mít. V této kapitole taktéž čerpám ze svých individuálních zkušeností jak z pohledu tanečníka, tak z pohledu trenéra.

Jedna z mnoha autorek zaměřujících se na popis tanečního lektora připisuje důležitost odbornému vzdělání ve svém oboru. Její myšlenka je v souladu s článkem kvalifikace pedagoga taneční a pohybové výchovy na metodickém portálu RVP. (Pastorová 2010) Taneční lektor by dle autorky Blažíčkové měl mít základní znalost anatomie, kineziologie, pedagogiky i psychologie. Zároveň by měl dokázat rozpoznat talentované účastníky, které by měl nadále stimulovat a motivovat k seberozvoji.

Důležitým prvkem je jednotný a individuální přístup, pozitivní motivace a neupřednostňování určitých svěřenců nad jiné. Samotný pedagog by se měl taktéž nadále podněcovat k osobnímu růstu. Všechny taneční lekce by měly mít stanovené cíle i obsahy. (Blažíčková 2005: 12)

Každý lektor má možnost volby, jaké individuální způsoby práce, metody a přístupy zvolí. Správný pedagog přistupuje ke každé taneční lekci individuálně. V potaz bere taneční zkušenosti účastníků, tělesnou vyspělost i samotný věk. Náplň každého tréninku by měla být důkladně promyšlena a pestře zpracována. Tvořivý program může zajistit zvědavost tanečníků a motivaci k následnému pohybu. Autorka Jeřábková ve své publikaci zmiňuje důležitost ocenění každého poctivého úsilí. (Jeřábková 1979: 19) Na autorku navazuje taktéž Slepíčka svým tvrzením. Pozitivní hodnocení je pro každého tanečníka potřebnou stimulací k jeho další činnosti. (Slepíčka 2009)

Jak jsem již zmínila, má ideální charakteristika tanečního lektora a trenéra je sestavena na základě vlastních tanečních zkušeností jak z pohledu tanečníka, tak lektora. Vhodným lektorem tance, dle mého názoru, je člověk, který má sám o sobě hluboký vztah k tanci. Tanec je činností, ve které se chce nadále i on sám posouvat a chce ho objevovat. Stejně jako je důležitý zájem o danou činnost, je důležitý i samotný přístup lektora ke svým svěřencům. V mnoha případech může samotný lektor společně se skupinou svěřenců nahrazovat nefunkční rodinu daného jedince. Rovněž by pedagog neměl převyšovat důležitost výsledku nad pozitivní prožitky ze samotné činnosti, na což navazuje i autorka Pávková, která tvrdí, že každý správný a citlivý vychovatel dokáže nalézt i u méně úspěšného žáka možnost k pochvalě. (Pávková 2001: 55). Přehnaný apel na výsledek s žádnou pochvalou může působit nežádoucně a může tak dojít k zablokování dispozic a schopností. (Slepíčka 2009) Tato situace se nám vyobrazila ve výzkumné části „Prosociální jednání“, kde se respondentky o tomto tématu taktéž zmiňují.

Lektor by měl být vzorem. Své dosavadní zkušenosti se snažiti předávat všem svým tanečnickům, pokračujícím v jeho šlépějích. Hlavní cíl taneční činnosti by měl směřovat k nalezení kladného vztahu k této pohybové aktivitě. Zásadním úkolem lektora je pomoci nalézt účastníkům jejich identitu, vést je k vlastní kreativitě. Podněcovat je k improvizaci. Lektor by se měl postarat o to, aby bylo zajištěno klidné a bezpečné prostředí s příjemnou atmosférou. Vhodný trenér by měl být dle mého názoru přátelský a mít neformální přístup. Autor Molek se o tomto přístupu taktéž zmiňuje jako „volná otež“, kdy vedoucí využívá svou moc pouze zřídka. (Molek 2008: 75)

Pojem výchovný styl se nám vyobrazuje taktéž v Pedagogickém slovníku jako soubor záměrně a spontánně konaných způsobů chování vychovatele k jeho vychovávaným. (Průcha 2013: 279) Pokud pedagog zvolí metodu „volných oteží“, vedoucí skupiny zasahuje do aktivit pouze minimálně, účastníci zde mají možnost volby a předložení vlastních návrhů, jsou vedeni k samostatnosti, aktivitě a vlastní kreativitě. Lektor je zde pouze jako „konzultant, rádce či animátor“. Naše snaha by měla směřovat k tomu, abychom pro účastníky vybudovali důvěrné prostředí, kam se budou rádi vracet. Lektor by měl podporovat sociální vazby mezi účastníky, měl by je vést k svobodnému projevení názorů, ke vzájemné toleranci a empatii. Na tyto prvky bylo taktéž poukázáno ve výzkumné části. Pokud se nám podaří nalézt vhodného tanečního pedagoga, je dosti pravděpodobné, že se z byt' obyčejné taneční hodiny stane mimořádná taneční výchova, působící na rozvoj celé naší osobnosti.

Autorka Blažíčková tvrdí, že žádný pedagog by svou taneční lekci neměl pojímat pouze jako přípravu profesionálních tanečníků. (Blažíčková 2005: 13)

2. Determinanty rozvíjející osobnost

2.1 Prožitek, zážitek, zkušenost

V této kapitole se zaměřím na klíčové faktory rozvíjející naši osobnost za pomoci taneční volnočasové aktivity. Jako první bych ráda vymezila pojmy „prožitek“, „zážitek“ a „zkušenost“, se kterými se během pohybové aktivity v jistém ohledu setkáváme.

Angličtina tyto tři pojmy nerozlišuje stejně jako čeština, a proto tyto pojmy shrnuje pod jeden společný výraz „experience“. Kirchner tvrdí, že v dnešním pojetí chápeme i u nás prožitek za součást zážitku. Tedy jednomu zážitku můžeme připsat několik osobních prožitků. (Kirchner 2009: 24-25) Každý z nás prožívá den co den své prožitky. Některým z nich připisujeme vyšší hodnotu, jiným zase naopak hodnotu nižší. Tanečníci mnohé zkušenosti a s nimi související zážitky s prožitky mnohdy připisují tanci a dalším aktivitám pojmím se k němu samotnému.

Sama za sebe si myslím, že tyto tři pojmy jsou ve velmi úzkém propojení. Pokud se ocitneme na taneční soutěži, rozhodně to v nás vyvolá nepopsatelné množství prožitků a emocí. Jedním z prožitků může být naše tréma, druhým nadšení a třetím naše „fascinovanost“ ze všech možných reflektorů a kostýmů kolem nás. Naším zážitkem může být chaotická a velmi stresující příprava. Dalším zážitkem mohou být ty dvě, pro nás velmi zásadní, minuty na pódiu, kde se ze sebe snažíme dostat maximum. Jako zkušenost můžeme označit i samotné bytí na soutěži, kde jsme se vzájemně podporovali s ostatními týmy, ba dokonce se s nimi spřátelili.

2.2 Stav plynutí

„Stav flow“ je jedním ze zásadních prvků, který se mi při zjišťování subjektivních významů tance objevil. Ve výzkumné části je na něj několikrát poukázáno. Jedním z hlavních představitelů konceptu flow, je psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi, který se ve své disertační práci zabýval studiem umělců a byl jimi naprosto fascinován. Stav flow je v mnoha knihách překládán jako „stav plynutí“, s čímž autor (Hošek 2005) úplně tak nesouhlasí. Jiří Kirchner ke stavu flow dodává, že nezáleží na tom, co je obsahem dané činnosti. Každý z nás může optimální prožitek objevit při něčem odlišeném, což poté záleží na našich subjektivních dovednostech a na naší zaujatosti do dané výzvy. Taktéž ve své knize přirovnává charakteristiku stavu flow k meditaci či relaxaci. (Kirchner 2009: 63)

Mezi popisovaný stav, využívající tělo jako zdroj radosti, můžeme zařadit nejznámější a nejvýznamnější zážitek - tanec. Tím, že klademe důraz na rytmus a zároveň i na harmonické pohyby, nám může pomoci se do zmiňovaného stavu flow dostat. Díky své přirozenosti, univerzální přitažlivosti, ale zároveň své složitosti nás tanec dokáže naprosto pohltit. Jedná se o stav, kdy si intenzivně a velmi hluboko užíváme danou přítomnost.

V tento moment nepřemýšlíme nad naší budoucností, nad našimi povinnostmi a starostmi, pouze vnímáme svou aktuálnost. Mnoho tanečníků by pohyb a tanec dokonce upřednostnilo před samotnou rodinou a těhotenstvím.

Abychom mohli zažít pocit flow, nemusíme se stát profesionálním tanečníkem ani vrcholovým sportovcem, stačí nám pouhá radost ze sebe samého a ze své schopnosti ovládat vyjadřovací možnosti svého těla. „*Jakákoliv hudba může být zdrojem radosti, pokud jí nasloucháme tím správným způsobem.*“ (Csikszentmihalyi 2015: 135)

2.3 Improvizace

Improvizace je v mnoha oborech velmi rozšířeným fenoménem. Taneční improvizace má mnoho blahodárných účinků, ke kterým se můžeme postupem času dopracovat. Improvizace je fyzickou zkušeností, která nám může následně pomoci k intenzivnějšímu vnímání sebe sama i našeho okolí. Fenomén improvizace byl taktéž jedním z prvků, na který jsem během rozhovorů se třemi respondentkami narazila.

Slovo „improvizace“ většině z nás nebude cizí. Téměř každý z nás se s improvizací již někdy setkal. S improvizací jsme se mohli setkat v obyčejné situaci, kdy pro nás nastalo něco neočekávaného, jednoduše jsme na něco zapomněli či nastalo něco, na co jsme se nestihli dostatečně dobře připravit. Zjednodušeně lze slovo improvizace přeložit jako reakce bez přípravy. Improvizujeme v tu chvíli, kdy dovolíme naší mysli, aby se vyprostila ze všech každodenností. Až tehdy jsme schopni zkoumat, co se ocitá na samém okraji nebo i za hranicemi našeho myšlení, vidění a také vědění. (Blažíčková 2005)

Tanec je jednou z možností, která nám poskytuje možnost improvizace v pohybech. Improvizace je významnou součástí vzdělávacího i výchovného procesu. Abychom byli schopni improvizovat, je zapotřebí se zklidnit a otevřít svou pozornost k přítomným okamžikům. Improvizace nám napomáhá k osvojování si pohybových principů, rozvíjení naší fantazie a tvůrčího potenciálu, zároveň zkoumá individuální možnosti a napomáhá objevovat osobitý pohybový slovník. Připravit studenty k improvizaci je velmi těžký úkol i pro samotné pedagogy, trenéry či lektory. Pokud účastníci improvizují, pedagog v této fázi nesmí opravovat jejich představy a soudit je. Zároveň je nutné zmínit, že pro mnohé tanečníky jsou počátky improvizace taktéž velmi problémové. Taneční lektor či trenér by měl udávat první impulsy k tomu, aby jeho tanečníci dosáhli absolutní svobody a mohli se tak vydat do světa improvizace. Jelikož je improvizace konána spontánně, lze tedy říci, že každé seskládání na sebe navazujících kroků je správné. Improvizace nám neklade žádné hranice, žádná pravidla či kritéria. Vychází čistě z nás, z našich subjektivních pocitů a vnitřních prožitků. (Tamtéž 2005)

Jelikož improvizace nemá návod, je možné každému improvizovanému tanečnímu projevu automaticky připsat estetickou složku. Ale abychom mohli přejít z esteticky seskládaných pohybů k těm harmonickým, které opravdu cítíme, potřebujeme vykonat další kus práce vyžadující čas a vytrvalost. Velmi důležitým faktorem je v této oblasti trpělivost, uvolnění a pozvolné plynutí.

Velký vliv hraje také dynamika tance či tepová složka. Účastník dané lekce se díky taneční improvizaci dostává do bližšího kontaktu sám se sebou duševně, ale i se svým fyzickým tělem. Výsledky taneční improvizace jsou tak znatelné, že se mnohokrát dopracujeme i do té fáze, kdy jsme schopni přijmout naše tělo a dokážeme ho považovat za své. (Payne 1999: 17) Dokážeme přijmout své nedokonalosti. Improvizace nás učí komunikaci skrze tělo. Podněcuje nás ke koordinaci a lepšímu vnímání sebe i ostatních.

2.4 Hodnocení výkonu

V této kapitole poukáží na další význam objevující se ve výpovědích při rozhovorech. Dotazované popisovaly tanec jako činnost, kterou dělají samy pro sebe, přičemž některé z nich se vyjádřily protikladně a motivační faktor tak připsaly spíše potřebě výkonu.

Motivace k výkonu se váže k naší psychické regulaci, proto jsem se rozhodla ji sem zařadit. Tato kategorie taktéž velmi úzce souvisí s další kategorií ve výzkumné části „Překonávání se“, ve které se zabývám obtížnými situacemi a překážkami, které jsou třeba zdolat a u činnosti tak následně setrvat.

Tanec je založen na kritériích, stejně jako ostatní sporty. Hodnotí se zde choreografie a její prezentace, technika jednotlivých stylů, procítěnost hudby, taneční provedení, výrazy, kostýmy a další. Na tanečních soutěžích se vzájemně choreografie porovnávají a poměřují vždy dle příslušných kategorií, tedy věkové kategorie, výkonnostní kategorie, podle počtu tanečnicků, disciplíny apod.

Hošek se ve své publikaci zmiňuje, že sportovci jsou především extraverti, přičemž v jejich osobním životě to tak být vůbec nemusí. Taneční extroverti rádi předvádějí své taneční výkony před publikem a následně od něj taktéž očekávají hodnocení. Obdobně se o tomto tématu vyjádřily i některé mé respondentky, které považují potřebu výkonu společně se sociální reakcí a uznáním za jeden z motivačních prvků, který je následně posouvá kupředu. (Hošek 2009)

Sporty již ze své podstaty staví na základních kamenech porovnávání, jelikož bez vzájemného srovnávání sportovců a týmů by sport nebyl sportem. Atraktivita daného sportu je většinou dána nejistotou výsledků. Tím, že je sport proměnlivý, je o to více zajímavý jak pro nás sportovce, tak i pro samotné diváky. Hodnocení lze taktéž popsat jako porovnávání podle určitých kritérií, přičemž střet názorů nám vzniká při rekreačních zájmových sportech, což můžeme vidět i v úvodu této kapitoly.

V rekreačních sportech způsoby hodnocení nevyhovují úplně všem sportovcům, často to může mít za následek špatné mínění o sobě samém. Mnoho těchto lidí u sportu nesetrvá a po čase jej úplně opustí. Přitom sport je jednou z mála možností, která přináší i zdravotní prospěch. (Tamtéž 2009)

3. Psychosociální potřeby

V této kapitole se budu zabývat psychosociálními potřebami, kterými navazuji na některé významné kategorie a výpovědi dotazovaných. Psychosociální potřeby u taneční volnočasové aktivity se u respondentek vyobrazily především v síle kolektivu, ve formě afiliace a prosociálním jednání. Na tyto potřeby byl kladen důraz v ohledu, že její mé respondentky od taneční volnočasové aktivity buď vyžadují, či naopak cítí, že jsou jimi obohaceny. Veškeré činnosti, které děláme, konáme z toho důvodu, aby byly naše potřeby uspokojeny. Psychosociální potřeby společně s naší motivací mají velmi blízký vztah. V této kapitole uvedu některé výše zmiňované jevy, které se vztahují k taneční volnočasové aktivitě.

Nejznámějším průkopníkem a americkým psychologem je Abraham Harold Maslow, který přišel se svou hierarchií potřeb a jejím uspořádáním od vyšších potřeb po potřeby nižší.¹ Sociální potřeby působí a regulují vztahy mezi lidmi. Jejich základ je vrozený, přičemž se nadále rozvíjí díky interakci a kontaktům. Mezi sociální potřeby můžeme zařadit potřebu sdružování se, potřebu vřelých vztahů, mezilidské shody, potřeby lásky, přátelství, potřebu obliby, dominance. Mezi psychické potřeby můžeme zařadit potřebu jistoty, stimulace, seberealizace, vlastní identity, přiměřené orientace a otevřené budoucnosti. (Vágnerová, n.d.) (Facová 2009)

3.1 Taneční tým jako sociální skupina

Tanec jakožto sport utváří sociální prostředí, které působí na proces socializace. Taneční kroužky a kluby můžeme zařadit mezi sekundární socializaci. Jejich návštěvou dostáváme řadu příležitostí pro navazování sociálních kontaktů. Sportovní psychologie mnohdy rozděluje skupiny na formální a neformální. Neformální skupiny se vyznačují volnou organizační schopností. Většinou se jedná o rekreační sporty, kde si daní jedinci plní své vlastní cíle. Formální skupina má naopak stanovené normy a cíle, ke kterým následně směřuje své činnosti. (Slepička 2009)

Taktéž se využívá pojem „kolektiv“ který se dá definovat pozitivními vazbami v kolektivu, obdobnými názory, aktivitami vedoucími k dosažení společného cíle a intenzivní spoluprací. (Tamtéž 2009) Dle mého názoru je pojem „kolektiv“ nejvíce vystihující pro taneční volnočasovou činnost. Skupina se projevuje jednotnou konkrétní činností, v našem případě taneční činností.

Dále se projevuje koheze, kdy účastníci pocítují vzájemné intenzivní vazby mezi sebou. Tato bakalářská práce pojednává především o taneční volnočasové aktivitě jakožto zájmové činnosti, proto se na tuto činnost můžeme dívat z pohledu rekreační podoby. Rekreačně zaměřené kroužky se opírají o socio-emocionální soudružnost, lze tedy říci, že motivace tanečníků je často spjata s emocionálními prožitky společně s dalšími členy skupiny. Tanečním skupinám můžeme připsat stálost, mnohdy se jedná o stejné složení členů řadu let. Pravidelně se scházející skupině můžeme taktéž přidružit prvek intimity, jelikož členové týmu jsou v poměrně častém kontaktu, což nám umožňuje hlubší poznání druhých.

¹ Viz příloha VI.

Znalosti o druhých jsou nejčastěji prohlubovány v zátěžových situacích. Může se například jednat o taneční vystoupení či taneční soutěže, kde stres a emoce hrají velkou roli. Pavel Slepíčka tvrdí, že sportovní skupiny přesahují mnohdy intimitu v rodině. (Tamtéž 2009)

Tanečním skupinám nelze připsat prvek homogenosti i přes mnohem větší zastoupení dívek jakožto tanečnic. Již dnes můžeme vidět i řadu tanečních skupin skládajících se jak z žen, tak z mužů.

Jak jsem se již výše zmínila, jedním ze základních znaků sportovních týmů je koheze. Koheze je to, co dělá skupinu skupinou. Řada studií poukazuje na větší úspěšnost týmů, kdy jednotliví členové společně vycházejí a jsou ve vzájemném souladu. (Slepíčka 1983; Slater; Sewell 1994) Nízká koheze snižuje úspěšnost týmu, což má poté za důsledek nižší kohezi i u samotných členů. Koheze je velmi důležitým faktorem, kterým by se měl zabývat především samotný trenér či lektor, na což jsem narazila taktéž ve výzkumné části. Každý jedinec v týmu zaujímá svou sociální pozici, přičemž tyto pozice jsou proměnlivé. Vyšší pozice jsou pro účastníky nižších pozic atraktivní a přitažlivé. Pokud účastník dlouhodobě klesá a nevidí svůj vzestup, obvykle je následně ovlivněn i samotný přístup k dané činnosti, k tanci. (Slepíčka 2009)

3.2 Afiliace

Maslowova třetí úroveň pyramidy zahrnuje potřebu sounáležitosti a lásky vyplývající ze společenské potřeby. Tuto potřebu lze ztotožnit také s pojmem „Afiliace“. V případě nedostatečného uspokojení této potřeby se dle Abrahama Maslowa můžeme dostat do fáze, která bude mít zcela negativní dopad na naše duševní zdraví. *„Být osamělý, cítit se vylučován nebo nemít nikde kořeny je bolestným zážitkem. Podle Maslowa cítí lidé, kteří žijí ve vysoce mobilní společnosti, velkou potřebu začlenění do skupin.“* (Drapela 2008: 140)

Jedním z průkopníků sociální afiliace byl sociální psycholog Schachter, který bádá v tomto odvětví na základě experimentů s osobami se zdravotním znevýhodněním. Výsledky těchto experimentů poukázaly na fakt, že lidé prožívající úzkost, strach či stres, mají mnohem větší tendenci hovořit a sdružovat se s ostatními.

Množství teoretických pramenů poukazuje na afilaci jako na pomocníka, který dokáže redukovat strach. Afiliace taktéž zastává roli opory druhých. Touha být s druhými je pro nás pohnutkou obdobnou hladu, na jejímž základě poté vyhledáváme optimální míru sociálního kontaktu. Pokud jedinci prožívají příliš intenzivní samotu, sociální kontakt vyhledávají do té doby, dokud není jistý pud afiliace nasycen. (Tamtéž 2006)

Pokud se ocitáme v opačné roli, jsme přespříliš přesyceni kontaktem s druhými osobami, tehdy volíme spíše samotu, a to z toho důvodu, abychom mohli zpět naladit naši optimální míru afiliace. (Hewstone 2006: 421) Fakt, že blízkost podporuje přitažlivost, můžeme díky všem doposud probádaným výzkumům určit za platný. Pokud jsou si určití jedinci povahově podobní, jejich účinek blízkosti se mnohdy násobí. Zároveň tak již zmiňovaná blízkost může zapříčinit opačné prozření. Ve chvíli, kdy jsme si dostatečně blízko, dokážeme odhalit i ty elementy, které na první pohled mnohdy působí skrytě. Taktéž se zjistilo, že dominantní jedinci jsou nejvíce spokojeni v interakci se submisivními jedinci. (Tamtéž 2006)

Oblast koheze a integrace objevuje v tanci řadu příležitostí. Tanec je kolektivní a týmový sport, proto zde mohou jedinci poměrně lehce nalézt svou vlastní identifikaci. Sport je vhodnou příležitostí k navázání sociální komunikace a zároveň naplnění afiliativních potřeb, což může následně vést taktéž ke zkvalitnění života. Nejde jen o samotný pohyb, ale o řadu dalších psychosociálních a intrapsychických funkcí. Může se jednat o funkci afiliační, zábavnou, estetickou, kompenzační, harmonizační či o sebedůvěru a mnoho dalšího, což může náš život následně obohatit. (Slepička 2009: 232)

VLASTNÍ VÝZKUM

Motivace k výzkumu a sebereflexe zkušeností s volnočasovou taneční aktivitou:

Na otázku, proč jsem si zvolila toto téma, mám velmi jednoduchou odpověď. Tanec je pro mne potěšením a uvolněním na duši. V daný moment, kdy se pustí hudba, jste jen vy, vaše tělo a svoboda. Tanec považuji za jednu z mých vnitřních cest, díky které se posouvám kupředu, poznávám plno radostí, ale na vyváženou někdy také pár strastí. Oba faktory jsou velmi důležité. Ne nadarmo se používá rčení „Po každém dešti vyjde duha“.

Mé prvotní taneční vzpomínky spadají mezi druhý až třetí rok, kdy si celá s nadšením obouvám maminkčiny černé vysoké podpatkové boty, které mi jsou v té době dobře o pár čísel větší a bláznivě v nich tančím po celém pokoji. Mezi mé další taneční vzpomínky z dětství patří volný čas ve školní družině, kde jsme společně s kamarádkami založily neoficiální taneční skupinu „4starsky“. S touto skupinou jsme zpočátku vystupovaly na školních akcích a ve školní družině. Později jsme pořádaly "desetiminutovky" na louce pro obyvatele našeho sídliště Hvězdárna. Za odměnu jsme dostávaly sáček bonparů, který jsme si vždy spravedlivě rozdělily. Již v té době jsme se učily vzájemné toleranci a spravedlnosti.

Svou oficiální taneční cestu jsem započala v 1. třídě, kdy jsem chodila s děvčaty o dost staršími do tanečního kroužku, který spadal pod hudební školu Yamaha. Do kroužku jsem docházela společně se svou nejlepší kamarádkou. Možná právě ona byla prvotním impulzem, proč jsem se vydala tímto zájmovým směrem. Nástupem do tanečního kroužku jsem se také poprvé ocitla ve vztahu "trenér - účastník". Má prvotní zkušenost s trenérkou z pohledu "dítěte" byla jednoduše skvělá. Postupem času jsem nejen já sama, ale dokonce i má rodina začaly pozorovat, že se z malého stydlína stává a formuje osobnost. Přestala jsem se tolik bát pozornosti, začala více komunikovat a naučila se nahlas projevovat. Již v této době jsme věděli, že je mi tanec v určitém směru přínosem. A tak jsem společně s plynoucím časem u této aktivity nadále setrvala.

V průběhu mé taneční cesty jsem vyzkoušela poměrně rozsáhlé množství tanečních stylů, které vedly od Aerobiku a Zumbly přes Contemporary Dance s prvky baletu a celé tohle objevování završil Street Dance. Přičemž jsem se také setkala minimálně se šesti trenéry. Každý z nich byl svým způsobem velmi osobitý, měl své metody a taktiky, ale všechny je spojovala jedna činnost, tanec. Některé přístupy mi byly o něco bližší, jiné zase vzdálenější. Někteří trenéři mi neseseděli, na některé vzpomínám s úsměvem pokaždé, když si je vybavím. Tanec miluji proto, protože je pro mě jedním z nejpříjemnějších způsobů trávení volného času, který prožívám s lidmi, které mám ráda. Riziko každé činnosti je, že něco můžete ztratit, ale o to důležitější je si uvědomit, čím vším vás naopak zmiňované činnosti mohou zahrnout.

Taneční cesta mne mnohdy nasměrovala při životních rozcestnících, seslala mi báječné taneční partáky, skvělé kamarády, ale především mi zajistila nevyčísitelné zkušenosti. Myslím si, že má láska k tanci mne dokázala natolik ovlivnit, že jsem díky ní položila do svého života základní opěrnou kostru, která mi nenápadně a zároveň nevědomky poukázala směr, kterým bych se měla vydat. Jak jsem se již zmínila, tanec mi do života vnesl spousty zkušeností. Díky působnosti v tanečních kroužcích a klubech jsem se stala součástí ohromné komunity, komunity tanečnicků.

Již uplynulo 6 let od té doby, co jsme si společně s mou kamarádkou otevřely náš první taneční kroužek "Body talk DVK B". I přesto, že se jednalo o naši prvotní nesmělou pedagogickou zkušenost, která měla občas své mezníky, tak o našem vedení přemýšlím stále v pozitivním duchu. Vedení kroužku jsme sestavovaly na základě našich předchozích zkušeností, které jsme společně na kroužcích v průběhu let absolvovaly. Své současné kroužky vedu díky mým dalším zkušenostem i znalostem o něco méně formálněji, snažím se zapojovat účastníky do spolurozhodování, dávám prostor iniciativě a vlastní kreativitě.

Občas zažívám pořádnou smršť protichůdných emocí, které společně válčí. Někdy se stydím, mám strach tančit před druhými, ale ten pocit, který nastane poté, když vám někdo zatleská a dokáže ocenit to, co děláte, je k nezaplacení.

Téma výzkumu:

Ve svém výzkumném šetření se zabývám tématem neprofesionálních tanečníků a jejich postoji k taneční volnočasové aktivitě.

Výzkum je založen na porozumění vybraným respondentkám, jejich subjektivním postojům a zkušenostem. Faktory ovlivňující postoje neprofesionálních tanečníků mohou být různé, zároveň také jejich motivace a důvody pro navštěvování tanečních lekcí mohou být velmi rozmanité.

Cíl výzkumu:

Cílem výzkumné části je zachytit prožitou zkušenost neprofesionálních tanečníků s taneční volnočasovou aktivitou a zjistit, jaký význam ve svém osobním životě taneční volnočasové aktivitě přiřkládají.

4. Metodologie

Kvalitativní výzkum

Vzhledem ke své výzkumné otázce, kterou nelze zjistit jinak než hloubkovým porozuměním, jsem pro svou bakalářskou práci zvolila metodu kvalitativního výzkumu.

Tento přístup byl dle mého názoru adekvátní. Umožnil mi tak hlubší vhled do daných situací a subjektivních významů mých respondentek. Obdobně se o kvalitativním výzkumu zmiňuje i P. Gavora, který tvrdí, že cílem kvalitativního výzkumu je porozumění lidem a událostem v jejich životě. (Gavora 2000: 148)

4.1 Způsob sběru dat

Polostrukturovaný rozhovor

Zvolenou metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor. Tato metoda mi přišla nejvíce vyhovující, jelikož jsem s sebou vždy měla opěrný bod a mohla jsem se tak držet předem stanové struktury. Jednotlivým otázkám jsem dle aktuální situace mohla měnit pořadí a následně je hlouběji otevírat k diskusi.

Každý rozhovor jsem započala úvodní otázkou, která měla sloužit k navození atmosféry a spontánního vyprávění. (Švaříček 2014) Následně byla vždy respondentka vyzvána k tomu, aby mi vyprávěla svůj příběh, jak se k tanci dostala. Většina respondentek zodpovídala hlavní otázky poměrně obsáhle, takže doplňující otázky nebyly mnohokrát ani potřeba.

Dotazované jsem se snažila podněcovat k tomu, aby se zaměřovaly především na své vlastní prožitky. Všem respondentkám jsem dala vždy dostatek prostoru se k danému tématu vyjádřit. Rozhovory byly realizovány s každou respondentkou zvlášť. Jednalo se o rozhovory v domácím a jiném příjemném prostředí, jako byla např. klubovna DDM nebo čajovna, přičemž výjimkou byly dva rozhovory, které byly uskutečněny za pomoci distančního on-line hovoru s webkamerou. Jeden z rozhovorů byl realizován z důvodu protiepidemického opatření a druhý z důvodu velké dálky mezi námi. Všechny rozhovory byly vedeny bez rušivých elementů.

Čas a místo rozhovoru bylo přizpůsobeno potřebám a možnostem dotazovaných. Časová náročnost rozhovorů se pohybovala kolem 40 minut až jedné hodiny. Sběr dat jsem započala již v listopadu a ukončila ho koncem ledna.

V polostrukturovaném rozhovoru jsem se zaměřila na tyto předem stanovené tematické okruhy:

1. Motivační faktory
2. Demotivační faktory
3. Hnací síla
4. Vliv trenéra

4.2 Analýza dat

Tematická analýza dat

Rozhovory s jednotlivými respondentkami byly fixovány za pomoci audiozáznamů na diktafon. Díky této možnosti jsem se vždy k výpovědi dané respondentky mohla vrátit a lépe ji tak porozumět. V další fázi byly rozhovory za pomoci transkripce převedeny do textové podoby. Mé doslovně přepsané výpovědi jsem označila písmenkem T (tazatel), doslovně přepsané výpovědi mých dotazovaných jsem označila písmenkem R (respondent). Jednalo se o doslovnou transkripci s minimální úpravou. Důvodem byla snaha o maximální sdělnost výpovědí. Slova nespisovná, hanlivá či „přeřklá“ byla pozměněna na spisovnější a vhodnější slova.

Výsledné texty jsem následně analyzovala pomocí tematické analýzy dat, kterou se zabývají taktéž autorky Virginie Braun a Viktorie Clarke. Tyto autorky poukazují především na flexibilitu metody. Tematická analýza je jednou z metod, která identifikuje, analyzuje a popisuje témata, která vycházejí z dat. (Braun, Clarke 2006) Autorky rozdělují postup do šesti hlavních fází, ke kterým se v průběhu analýzy můžeme neustále vracet zpět.

1. Seznámení se s daty

První krok zahrnuje transkripci dat do vhodné podoby, následuje minimálně jedno přečtení celého souboru, přičemž se doporučuje opakované pročitání.

2. Generování počátečních kódů

Pokud se výzkumník seznámil již natolik dobře s výzkumným souborem dat, následuje krok druhý. Tvorba prvních kódů. Výzkumník si v této fázi všímá kódů, které jsou pro něj zajímavé vzhledem k cíli jeho výzkumu.

3. Hledání témat

Třetí krok zahrnuje tu fázi, kdy má výzkumník již vyznačené kódy. V této fázi veškeré kódy přiřadíme jednotlivým tematickým celkům. Pro tuto fázi je dobré využití tabulek či myšlenkových map, abychom se tak v kódech a tématech lépe vyznali.

4. Přezkoumání témat

V této fázi dochází ke kontrole kvality vytvořených kódů a témat. Výzkumník si znovu prochází data a pátrá, zda některá z nich neopomenul. Data přiřazená k jednotlivým tématům spolu musí smysluplně souviset. Zatímco témata musí být vzájemně odlišná.

5. Definování a pojmenování témat

V páté fázi se díváme na každé téma zvlášť. Jednotlivá témata se snažíme popsat, strukturovat a hledat vzájemné propojení.

6. Podání zprávy

Šestý krok zahrnuje sepsání finální zprávy o zjištěných tématech.

Konkrétní provedení analýzy a ukázky postupu

Během tematické analýzy dat jsem se z důvodu své dosavadní malé zkušenosti s touto analýzou držela svědomitě a důkladně všech pokynů autorek V. Braun a V. Clarke.

Prvním krokem bylo důsledné přepsání audionahrávek do programu Microsoft Word tak, abych zachovala veškeré informace, které mohou být pro můj výzkum zásadní. Všechny přepsané rozhovory jsem si následně vytiskla do papírové formy. Následovalo několikrát za sebou opakované čtení rozhovorů. Během čtení jsem si k ruce vždy připravila barevné zvýrazňovače, to proto, abych si rovnou mohla označovat pro mne zajímavé pasáže. Těmto pasážím jsem následně přiřadila kódy, které jsem psala vždy vedle textu na okraj papíru, společně s iniciálami fiktivního jména a čísla kódu. Následně jsem využila možnosti myšlenkové mapy. Díky vzájemnému spojení nalezených kódů mi vznikla první témata. Jednotlivá témata a kódy v nich jsem znovu důsledně přezkontrolovala. Po této fázi jsem se opět vrátila na úplný počátek analýzy. Opět jsem se pustila do čtení rozhovorů a bádala, zda jsem něco nepřehlédla. Témata jsem následně pojmenovala. Mou snahou bylo nalézt vhodný a vystihující název pro všechny kódy spadající pod jedno určité téma, přičemž ne vždy to tak úplně šlo.

4.3 Etika výzkumu

Každý z rozhovorů byl zcela odlišný, ale zato velmi osobitý. Některé z respondentek byly velmi výřečné, jiné zase o něco méně komunikativní. Mým úkolem bylo převážně naslouchání vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí na mé výzkumné otázky. Vždy jsem se snažila formulovat otázky tak, abych žádnou z respondentek neovlivňovala svým úhlem pohledu.

Všechny respondentky jsem na začátku požádala o svolení s nahráváním našeho společného rozhovoru na diktafon. Pro případ, že by některá z nich nesouhlasila s nahráváním, jsem zvolila alternativu zapisování rozhovoru bez nahrávky. Všechny respondentky s nahráváním souhlasily.

Na úvod byly všechny seznámeny s časovou náročností rozhovoru a možností kdykoliv rozhovor ukončit. Zároveň jim tak byl vysvětlen účel našeho rozhovoru, tedy že jejich sdělené informace mi poslouží k výzkumné části bakalářské práce.

Od respondentek jsem zároveň dostala svolení se zveřejněním základních údajů o nich samotných. V rámci zachování anonymity jsem v práci reálná jména anonymizovala a použila jména fiktivní.

4.3.1 Charakteristika respondentů

Výzkumné části se účastnilo celkem pět předem vybraných respondentek, které jsem osobně oslovila. Mým cílem bylo najít neprofesionální tanečnický, kteří by byli ochotni zúčastnit se výzkumu a zároveň tak splňovali čtyři kritéria: věk, taneční zkušenost, ochotu a otevřenost.

Kritéria pro výběr respondentů:

1. Věk 18+
2. Taneční či lektorská zkušenost
3. Ochota účastnit se výzkumu
4. Ochota otevřeně mluvit a vyprávět

Respondent č. 1 – SIMONA

Simoně je čerstvých 22 let, momentálně studuje pedagogickou fakultu, je bývalou tanečnicí i bývalou lektorkou tanečního kroužku. Simona působí jako velký extrovert, je veselá, průbojná a velmi akční. Tanci se začala aktivně věnovat v 6. třídě. Svou taneční cestu zahájila v DDM J. Hradec. Simona se nejraději zabývá tanečním stylem House a Zumba.

Respondent č. 2 – ELIŠKA

Elišce je 27 let, již je to druhý rok, co se přistěhovala do města J. Hradec, kde zastává funkci vedoucí tanečního oddělení v DDM. Je bývalou tanečnicí skupiny Beat up Ostrava, na kterou moc ráda vzpomíná. Nyní je v DDM J. Hradec lektorkou několika tanečních kroužků, přičemž se věnuje i různým tanečním stylům. Eliška tancuje od svých čtyř let. V průběhu své taneční cesty vyzkoušela rozsáhlé množství různorodých tanečních stylů. Je velmi empatická, veselá a chápavá. Aktuálně se nejvíce přiklání k tanečnímu stylu Street Dance.

Respondent č. 3 – KATEŘINA

Kateřině je 28 let. Není již součástí žádné taneční skupiny, především z časových důvodů, ale tanec považuje stále za součást svého života a nadále se mu tak příležitostně věnuje. Během své taneční cesty prošla třemi tanečními skupinami, všechny z nich byly soutěžně založené. Aktuálně navštěvuje jednorázové taneční hodiny, které jsou pro ni časově flexibilnější. Kateřina je velmi veselá a přátelská. Nejraději tančí drsnější styl Krump.

Respondent č. 4 – MAGDALÉNA

Dvacetiletá Magdaléna studuje 1. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze, zároveň je absolventkou základní umělecké školy. Z důvodu odchodu na vysokou školu již není tanečnicí žádné z tanečních skupin. Magdaléna se tanci oddala před 15 lety. Svou taneční cestu zahájila v ZUŠ. Příležitostně se nadále je věrná svému oblíbenému Baletu, či Lockingu. Magdaléna je velmi bystrá, trpělivá a nebojí se projevit svůj vlastní názor.

Respondent č. 5 – DENISA

Devatenáctiletá Denisa se tento rok se chystá dokončit studium na Střední průmyslové škole stavební v Českých Budějovicích. Momentálně působí v taneční skupině NG Dance Crew. Tančí od svých osmi let s občasnými přestávkami, během kterých se soustředila na jiné záliby. Denisa nejraději tančí Urban choreo. Aktuálně se zaměřila na seberozvoj a mimo své taneční tréninky dojíždí na taneční Open Class lekce. Denisa je introvertní a stydlivá, zato velmi přátelská a pro druhé by se rozdala.

5. Výsledky

Výsledky výzkumu byly získány pomocí tematické analýzy dat. Každý rozhovor byl samostatně rozebrán do nejmenšího detailu. Po analýze všech pěti rozhovorů jsem se preferenčně zaměřila na společná, opakující se témata.

V této kapitole bych ráda představila témata, která se mi podařilo napříč rozhovory objevit. Jsou mnohdy doplněna o přímou či parafrázovanou citaci samotných respondentek.

5.1 Síla kolektivu

První velké téma, které mi z tematické analýzy dat vyplynulo, je síla kolektivu. Všechny respondentky se v průběhu rozhovoru několikrát uchýlily k vyprávění o své taneční skupině, o kamarádech a celkovému kolektivu, ve kterém samy působily.

K tomuto tématu jsem přiřadila taktéž subtéma „role trenéra“, které úzce se zmiňovaným kolektivem souvisí. Tanečnice uváděly, že kolektiv včetně trenéra je jedním z těch nejdůležitějších faktorů na tanečním tréninku, od kterého se poté odvíjí vše ostatní. Samotný kolektiv některé respondentky nadřadily i nad samotnou taneční aktivitu.

„Je tam ustálená parta, takže to není, že přijdeš sama a zase sama odejdeš. Ten kolektiv tě provází celou dobu, možná to bylo občas i více o těch lidech než o samotné činnosti.“ (Simona)

„Vždycky jsem se těšila na tréninky, protože jsem věděla, že to nejvíc je, že budu tančit s kamarády.“ (Eliška)

Mnozí lektori a trenéři přemýšlí, jak jejich taneční lekce posunout o další úroveň výš. Zabývají se tím, co je zrovna „trendy“ a co právě letí. Své taneční choreografie propracovávají do nejmenších detailů. Velmi opomíjeným faktorem, který je pro nás nejpodstatnějším a nejprimitivnějším, jsou ale lidské vztahy a vzájemná komunikace. Většina z nás se každý den potýká s tím, že během dne potká ohromné množství různých typů lidí. Stejně příležitosti se nám dostává i ve volném čase. Jsou lidé nám o něco bližší, i lidé nám o něco vzdálenější, přičemž ne nadarmo je nám všem známá výpověď, že každý z nás je jedinečný. (Allport 2004: 186)

Ráda bych poukázala na to, že vazby v týmu nemusí být vždy přátelské ve smyslu, že společně jednotliví členové musí trávit čas i mimo trénink, ale takové, kdy se vzájemně respektují, tolerují a přes veškeré odlišnosti společně dokáží kooperovat.

Konflikty, zátěžové i stresové situace se mohou objevit v každém zájmovém kroužku, týmovém sportu i v každé taneční skupině. Problémy je třeba řešit a stavět se k nim čelem. Důsledkem vyřešených problémů mohou být paradoxně o to více posílené vazby v kolektivu. Pokud kolektiv tanečnicků nefunguje tak, jak by měl, je spousta způsobů, jakými lze vztahy v týmu podpořit, přičemž zásadní roli v tomto případě zastává samotný trenér.

„Dokázal mě otrávit ten kolektiv. Když se řešily hlouposti, pak už to pro mě bylo takový ježiš... oni budou zase řešit tohle a tohle... Možná si teď zpětně uvědomuji zádrhel v komunikaci, nikdo se moc neprojevoval a nedokázal říct, co se mu nelíbí.“ (Magdaléna)

Komunikace, důvěra, spontánnost, obsah hodiny, energie skupiny, individuální rozpoložení jedinců i nálada jako taková, to vše úzce souvisí se samotným složením členů taneční skupiny včetně jejich trenéra. Ve skupině tanečníků je velmi důležitá komunikace jak v kolektivu, tak komunikace se samotným lektorem. Vzájemné sdílení pocitů, co se účastníkům líbí, co je jim příjemné a co je jim naopak nepříjemné. Pokud hovoříme o vzájemné komunikaci v týmu, ve většině případech budeme připisovat jednotlivým osobám různé role. Někteří členové zastávají roli podporovatele a povzbuzovatele, jiní plní roli komunikátora, který uvolňuje atmosféru a napětí. Mezi další role můžeme taktéž zařadit např. baviče, vůdce, osobu kompromisní, osobu nestrannou a mnohé další. (Nedělníková 2004)

Respondentka Denisa naprosto vystihla to, že motivace od trenéra je pro samotnou skupinu ohromně důležitá. Obdobně se tak vyjadřuje i autor Vladimír Hrabal, který tvrdí, že pedagog svým vedením ovlivňuje jednak motivační klima účastníků, tak i jejich sociální motivaci. Pokud samotný pedagog působí vřelým zájmem o samotné účastníky, tak automaticky aktualizuje potřebu pozitivních vztahů i v samotné skupině. (Hrabal 1989: 138)

„Mě na tom nejvíc baví ta energie třeba té trenérky, jak nás dokáže namotivovat, jede to s námi, povzbuzuje nás. Já se pak hecnu a dám třeba do té choreografie fakt mnohem víc, než kdyby jen ten trenér seděl a koukal.“ (Denisa)

Respondentky se během tohoto tématu zmínily také o již zmiňované skupinové energii, která působí taktéž motivujícím a povzbuzujícím způsobem.

„(...) když je ten člověk pozitivní a má to v sobě, ten pozitivismus, tak dokáže vymotivovat i ty ostatní, má to prostě v sobě, ten pozitivismus a to, že on tancuje... a ty najednou jedeš s ním, ne že ho kopíruješ, ale vlastně tě tak nějak roztancuje i ta jeho nálada...“ (Kateřina)

„(...) ta skupinová energie, to že jsme tančily společně na nějakou wow písničku a pořádně jsme to před tím zrcadlem rozbombily a já si říkala, z nás fakt jde strach. To skupinové propojené, ten pocit, že jsi s těmi lidmi, nejsi sama za sebe, ale jste nebezpečná skupina, ze který si ostatní sednou na zadek! A taky musím zmínit společnou atmosféru v autobuse, která byla prostě jedinečná!“ (Magdaléna)

To, jak společně v týmu komunikujeme, jak se k sobě chováme a jak k sobě vzájemně přistupujeme, má na naši spokojenost ve volném čase mnohem větší vliv než kdejaký úspěch či propracovaná taneční choreografie. Navíc nám prvořadá spokojenost může poté zajistit druhořadou vyšší výkonnost, a to je velmi důležité si uvědomit.

5.2 Životní styl

Druhé téma, které z tematické analýzy dat vyplynulo, je „Životní styl“. Široká veřejnost se na tanec mnohdy dívá pouze povrchem a tanec je tak v mnoha očích brán pouze jako prostředek k rozptýlení či jako volnočasová záliba.

Náš životní styl je možné také definovat jako dobrovolně zvolený životní styl, který je úzce spjat s naším chováním a projevy lidské osobnosti. Životní styl se odráží ve způsobu trávení volného času, sociálních kontaktech, psychickém rozpoložení či taktéž v naší volbě stravy. (Machová 2002)

Respondentky popisovaly tanec jako aktivitu, která je součástí jejich životního stylu v tom ohledu, že tanci připisují roli zprostředkovatele, který jim opětovně zajistí chuť k životu. Zároveň popisují tanec jako činnost přesahující samotnou zálibu.

„(...) já vlastně nic jiného kromě tance nemám. Je to pro mě zároveň odreagovačka, zároveň cíl něco dokázat a tendence setrvat, protože se snahou se jde vždycky někam posunout.“ (Kateřina)

„Nebrala jsem to jen jako zájem, ale jako životní styl, kdy je to pro mě koníček, který mě baví, ale zároveň i cesta ke zdravému duchu.“ (Kateřina)

„I přesto, že teď nikam nechodím, tak mě tanec provází životem. Stále ho беру za součást mě samotný, mám k němu velmi blízko a jsem nadále otevřená dalším tanečním příležitostem. Pokaždý když slyším hudbu, tak mě to dokáže rozparádit i v obchodě. Prostě se mě tak chytl a už mě doprovází na každém kroku. Myslím, že to není jen koníček, ale mnohem mnohem víc.“ (Simona)

„A tam to začalo... Od té doby tančuji. Tam to celé vzniklo, ta vášeň, ta svoboda, ta nitka, která se mě drží a už podle mě nepustí. Je to něco, co fakt miluju.“ (Eliška)

Tanec jako způsob životního stylu není o dřině, naučených prvcích, o přípravě na soutěže, následné výhře a získané medaili. Není to ani o pár hezky strávených chvilkách na tréninku. Tanec jako životní styl se někdy projeví i při velmi zásadních životních rozcestnících, což můžeme u tanečnicků mnohdy vidět při volbě následného studia či profese. K tomuto tématu se vyjádřila i dotazovaná.

„To jsem vlastně i dlouho přemýšlela, že bych chtěla dělat, možná se tím i živit, ale já nevím. Být v nějaký, já nevím, jak to říct, jako jeden z takových snů, co mám je, že jak jsou třeba zpěváci a mají na koncertech ty tanečnický, tak tohle. Ale to je takový hodně koukání do budoucnosti.“ (Denisa)

Respondentka Denisa popsala tanec jako nalezení smyslu svého života, ke kterému by se v budoucnu ráda uchýlila i profesně.

„(...) za celý ten život je to něco, co mě jakože dělá fakt šťastnou. Myslím si, že v tom jsem dobrá. Chci se v tom neustále zlepšovat, takže chci chodit na tréninky, chci mít pohyb. Chci toho umět hodně a potom to i v budoucnosti ukázat.“ (Denisa)

Naopak další respondentka Magdaléna připsala význam tanci jakožto životnímu stylu v tom ohledu, že ji tanec obohatil o nově proudící tok poznání, který se postupem času prolнул do všech pro ni podstatných oblastí. Poznání, o kterém dotazovaná hovoří, ji doposud provází jejím životem.

„(...) láska k vážné hudbě, ke klasické hudbě, jinak vnímám divadlo i balet sám o sobě, dalo mi to rytmus a naučila jsem se to slyšet. Znáám spousty tanečnicků, kteří balet právě hání a pak to porovnávají.“

Já si myslím, že každý má svoje, pak už jen záleží na tom, zda jsi takový ten agresivnější typ a vyhovuje ti třeba právě Street Dance, nebo jsi taková ta něžná květinka. Ale já se naučila mít ráda obojí. A беру to jako součást mého života už na furt.“ (Magdaléna)

Tanec pro nás tanečnický není pouze zvoleným typem chování s ohledem na naše zdraví a na naše zájmy. Ba naopak. Tento zvolený životní styl má vliv na spousty faktorů naší osobnosti. Odráží se v něm naše sociální interakce, uvažování, postoje a hodnoty, úhly pohledů, ale také samotný výběr volnočasové zábavy, již zmiňované profese, studia či obyčejný výběr stylu oblékání a stravy.

5.3 Kritické myšlení

Během rozhovorů jsem upozorovala spousty subjektivně formulovaných a zajímavých názorů, které byly vyřčeny na základě individuálních zkušeností a znalostí respondentek. Dotazované se během našeho povídání několikrát ohlédly za svou minulostí, přičemž dokázaly přistupovat k určitým situacím s odstupem a nebýt ovlivněny prvním dojmem. Kritické myšlení nemá žádné přesně stanovené návody či postupy, kterými se lze k této schopnosti dopracovat. Kritické myšlení můžeme popsat taktéž jako otevřenou mysl, kdy jsme ochotni vyhledávat argumenty, které stojí proti našemu přesvědčení, proti našim plánům a cílům. (Křivohlavý 2009: 75)

U mé první respondentky Simony jsem se s kritickým myšlením setkala v rovině vzpomínky na první trenérku. Simona začala v šesté třídě navštěvovat taneční kroužek, kde se setkala s taneční lektorkou nekompromisní v několika ohledech. Simona během rozhovoru popsala, že během té doby, co tento kroužek navštěvovala, neměla v lásce pravidelně konající se rozcvičky, jelikož za nimi neviděla žádný výsledek.

„Vím, že měla vysoké nároky např. ty rozcvičky, který byly občas vážně masakr a nás tak hrozně nebavily a nechápaly jsme, proč to musíme dělat každý trénink...Ale i teď v dospělosti ji obdivuji, že ze svých nároků neslevila. Ve výsledku víme všechny, že to pro nás bylo efektivní a důležité.“ (Simona)

Při společném rozhovoru s respondentkou Kateřinou jsem kritické myšlení objevila u tématu soutěže. Kateřina po celou svou taneční cestu navštěvovala soutěžní taneční týmy, přičemž z jejího rozhovoru byl cítit aktuální odstup a přehodnocení svých již zažitých zkušeností.

„Já vím, že když mi bylo méně, tak jsem chtěla soutěžit. Bavily mě ty výsledky a ta zvědavost, jak dopadneme. Ale postupem času, co jsem byla starší, jsem si začala uvědomovat, že mi na těch soutěžích něco začíná vadit. Asi to bylo to, že to bylo děsně subjektivní. A já si uvědomila, že soutěže nejsou přece všechno. Neděláme to kvůli porotě, ale kvůli sobě.“ (Kateřina)

Zároveň jsem se ke kritickému myšlení dostala i s respondentkou Eliškou. Eliška má tu výhodu, že si prošla jak rolí tanečnice, tak rolí trenérky. Díky těmto dvěma zastoupením načerpala mnohé zkušenosti i poznatky, nad kterými sama přemýšlela a z různých úhlů je přehodnocovala.

„(...) je potřeba to změnit. Snažím se jim vysvětlit, že je potřeba to střídat a nebýt pouze na jednom místě. Taky jsem si vědoma toho, že je potřeba motivovat všechny účastníky kroužku stejně, sama jsem si prošla různými situacemi, kdy to tak nebylo a tanečníci byli prostě smutní. Chtěla bych, aby si na to názor udělal každý svůj, ale tohle je takový můj cíl, který bych ráda šířila dál, ať se nad tím každý trenér i budoucí trenér zamyslí a dělá to tak, co by bylo příjemné i jemu samotnému v roli tanečnicka, a ne prospěšné v roli trenéra.“ (Eliška)

Eliška byla již v taneční skupině podněcována trenérem k tomu, aby se na různé činnosti dívala ze dvou úhlů pohledů.

„Vždycky jsem si ale na tréninku uvědomila, že i to seskládání kroků a přechody jsou důležité, když se dělá choreografie, vid'. Trenér nám to kolikrát i říkal, že je to pro nás aktuálně teď drobnost, ale ve výsledku je to ohromná věc. Takže si zpětně uvědomuju, co příprava choreografie všechno obnáší, že jednou z věcí je holt i tohle, trávit nějaký tréninky ne makáním, ale řešením a přemýšlením a zkoušením. A že i tahle nepatrná část je poměrně důležitá.“ (Eliška)

Čtvrté kritické myšlení jsem nepatrně zahlédla i u respondentky Magdalény, která se zpětně ohlížela na své pedagogy, trenéry a lektory, se kterými se doposud setkala. Na základě svých zkušeností nepodlehla prvnímu dojmu. Naopak si vytyčila svůj vlastní názor na vhodného adepta sportovních aktivit.

„(...) kdy k nám chodil tělocvikář s kafem v ruce, celou dobu seděl a říkal, co máme dělat. V tu dobu jsem už uvažovala, jestli takhle fungují jako všichni tělocvikáři, nebo je to prostě jeden nepovedený přístup. Pro mě je důležitý, když se ten trenér nebo učitel sám zapojuje. Líbí se mi, když s náma cvičí, běhá, ukáže nám to, zatančí si s námi, to pak беру jako podporu a motivaci, že to dokáže on, tak to dokážu i já. Takže mě vlastně moje zkušenost s tímhle tělocvikářem dovedla k prozření, že vím, jaká bych já určitě nebyla. Na základě toho jsem si taky začala sumarizovat, co by podle mýho bylo efektivní a přínosný.“ (Magdaléna)

Základem kritického myšlení jsou vlastní zažitá zkušenosti společně s myšlenkami, které jsou vzájemně porovnány. Na základě těchto faktů jsou poté utvářeny vlastní názory a postoje. Kritické myšlení u našich svěřenců můžeme podnítit např. didaktickými hrami, společnou diskusí, společným řešením problémů či vlastním objevováním.

5.4 Prosociální jednání

Pokud se chovám prosociálně, počínám si tak, že mé jednání nepřináší užitek pouze mě samotné, ale naopak i druhým. Těším se z toho, že ostatním mohu dělat radost. Mým cílem je zlepšit situaci druhých, přičemž nejsem povinna poskytnout pomoc. Respektuji druhé, jsem schopna je tolerovat a kolikrát jim dokážu býti i oporou. (Záškodná 2009), (Svobodová 2007) V pedagogickém slovníku můžeme tento pojem taktéž naléznout. Autor Průcha prosociální jednání definuje jako zdvořilé, empatické, kooperativní a pomáhající chování druhých. (Průcha 2003: 185)

Po opakovaném pročitání všech pěti rozhovorů jsem dospěla k důležitému faktu. Všechny mé dotazované jsou velmi empatické, zamýšlející se a otevřené osoby. Ani jedna z mých respondentek nebyla sebestředně zaujatá.

Díky několika výpovědím jsem došla k uvědomění, že nás tanec učí větší senzitivitě a vzájemnému vnímání. Má první respondentka Simona je empatickou osobou již sama o sobě, proto nemohu jasně říci, že by ji právě tanec této vlastnosti naučil. Co ale mohu potvrdit z jejích výpovědí i činů za řadu let je, že se Simona stala pro mnohé vzorem. Je nekonfliktní a velmi tolerantní, svůj tým mnohdy překvapila svou rozjařeností, ale zároveň i svým nadhledem nad určitými situacemi, které se snažila vyobrazit v pozitivním duchu i nám ostatním, a společně nás tak dokázala všechny podpořit.

Během rozhovoru se Simona zaměřila již několikrát na zásadu respektu a tolerance druhé osoby. Tvrdí, že nám určitá míra tolerance dokáže zajistit mnohem poklidnější způsob vycházení s ostatními.

(...) nějaký přístupy mi vyhovovaly víc a nějaký míň. To je jako s člověkem. Někdo je ti blíž a pak je tu někdo, s kým nesdílíš názory, ale je důležitý respektovat každou osobu, ať je, jaká je. (Simona)

(...) na který jsem se musela učit reagovat, najít si způsoby, jak ke každému přistupovat, někomu se přizpůsobit, protože ne všichni kývnou na tvoje chování. (Simona)

Simona také upozornila na to, že prvek tolerance vyžaduje i po ostatních. Nazvala bych to jednoduchým heslem: „Toleranci získávat, zároveň ji dávat.“ Z následující výpovědi cítím skrytý požadavek subjektivního přístupu trenéra k účastníkům, respektování individualit tanečníků a jejich nenásilné vedení k seberozvoji, který s prosociálním chováním velmi úzce souvisí.

„Bylo to nad moji komfortní zónu, to už byl ten práh toho, kdy já to měla jako koníček, který mě baví. Ale v tuhle chvíli po mně trenér vyžadoval, abych vystupovala jako profesionál. Nikdo neměl úlevy a on tak nějak nechtěl tolerovat, že to není pro každého.“ (Simona)

Respondentka Eliška poukázala na příklad rivality na tanečních soutěžích, kde taneční týmy můžeme rozřadit do dvou kategorií dle chování. V první kategorii jsou přátelské týmy, navzájem se podporující, gratulující si, přející si úspěch a užívající si samotnou energii této velkolepé události. Oproti tomu stojí v opozici druhé týmy. Ty, které si po vystoupení vzájemně ani nezatleskají, v průběhu se nepodpoří.

Naopak mezi nimi probíhá obrovská soupeřivost, která je kolikrát dávána velmi ostře najevo. Dle mého i Eliščina názoru jsou tanečníci odrazem svého trenéra. Je tedy na místě položit si otázku, zda samotní trenéři vedou své svěřence k určitému cíli pouze z důvodu úspěchu, výhry a porážky druhých, či je za tím opravdu něco víc.

Eliška ve své výpovědi poukázala na účastníky tanečních soutěží, kteří se prosociálně opravdu nechovají.

„(...) Např. na soutěžích, jak se chovají. Vezmi si, kolik skupin k sobě chová až takovou zášť nebo nenávisť, že si nedokážou ani zatleskat, podpořit se, projevit si úctu, nic... Tyhle skupiny se vůbec nerespektují jako tanečníci ani jako lidi. Naopak si kolikrát i podkopnou nohy a radujou se z toho, když se něco přihodí.“ (Eliška)

Každá taneční soutěž je oproti těm předešlým odlišná. Jak jsme již vyzorovali, velkou roli hrají samotní účastníci, lektori i porota. Respondentka Kateřina popsala jednu ze svých zkušeností z taneční soutěže, kde se prosociální jednání naopak u ostatních týmů objevuje.

„To se mi hrozně líbilo, když byly taneční skupiny, který se vzájemně dokázaly ocenit. Pokud si vzpomínáš nám hodně lidí na jedné soutěži omdlelo, takže tam byla vidět i ta vzájemná pomoc a ten strach, kdy za náma ostatní chodili, nosili nám pití a tak. A tak to má být, že jo.“ (Kateřina)

Velkou roli v naší psychice hraje taktéž zátěžová míra určitého tréninku. Komplikovanost tanečních prvků a složitost tanečních kombinací. Sebezlepšování a práce na sobě je další podstatnou motivací. Tanec nám nastoluje dlouhý proces, který jednak obnáší mapování samotných kroků, memorování jednotlivých pohybů rukou i nohou zároveň a mnoho dalšího. K tomu všemu je velmi potřebná naše vůle, trpělivost a tendence nevzdat se. Zároveň je ale velmi přínosná taktéž samotná skupina a její kouzlo vzájemné podpory. Tím, že je každý členek týmu jiný, osobitý, každému jde něco jiného a každý z nás se učí různými způsoby, je ve výsledku obohacující pro celý tým. Vzájemně se tak můžeme učit a nadále se tak rozvíjet.

„(...) já dřevo, než se něco naučím, že jo, tak mi to děsně trvá. Všichni vždycky to chytali a já musela děsně pilovat a pilovat. Dá se říct, že já, co jsem si nevy pilovala, to jsem neměla, víš... Někdo ten tah má jako hned a ví. Nedej bože vlnky, to by ti trenér mohl vyprávět, se neumím jen tak uvolnit. Ale díky bohu trenér i ostatní na mě vždycky počkali a nedělali takový ty obličej, že mi to trvá nebo tak, prostě se přizpůsobovalo tempu těch pomalých, aby to vypadalo ve výsledku dobře.“ (Kateřina)

V ohledu vzájemné empatie a podpory všech účastníků napříč všemi obory vypovídala také další respondentka, která se s touto zkušeností setkala v základní umělecké škole. Přístupy účastníků této umělecké školy ji natolik inspirovaly, že se jimi až doposud řídí. Magdaléna byla na soutěžích a vystoupeních vždy hlasitým iniciátorem, který zprostředkoval vzájemnou podporu a vyburcoval tak ostatní členky týmu k těžké aktivitě.

„Je to tam krásně propojený a nikdy tam nebyla rivalita jako třeba v domečku² mezi skupinami a trenéry. Tady byla jak mezi ročníky, tak obory jedna velká rodina. I napříč těm ročníkům a oborům jsme vždycky hrozně prožívali, když někdo někam jel. Třeba ta naše Jihočeská soutěž, jak jsem říkala.“ (Magdaléna)

Respondentka Denisa ve své zkušenosti popsala prvopočátky její empatie, které objevila ve své první taneční skupině díky rozdílným přístupům své tehdejší trenérky. Denisa si v té době nevěděla úplně rady, jak s objevenou empatií naložit.

„(...) jo jako mně to jako šlo, takže na mě byla hodná, ale pak tam byly holčiny, kterým to nešlo a na ty byla jakože pak ošklivá a docela jim dávala najevo, že k tomu nejsou. To mi nepřišlo vůbec hezký, ale jak jsem byla stydlivá, tak jsem nedokázala něco říct, abych je utěšila nebo tak, takže jsem si vždycky k nim šla třeba jen sednout a byla s nima. Věděla jsem v tu dobu, že to asi nebude úplně nejlepší přístup k malým holkám. Jako od trenérky. Ted' zpětně si to uvědomuju, že mě to mrzí.“ (Denisa)

5.5 Osobní rozvoj

Poslední téma je poměrně velmi obsáhlé, proto jsem se jej rozhodla rozdělit do čtyř subtémat. Osobnostní rozvoj zahrnuje progresivní charakter. Můžeme o něm hovořit ve smyslu zlepšování našeho aktuálního stavu, který následně rozšíříme k vyšším a dokonalejším formám. (Čáp 1996: 12)

² Dům dětí a mládeže Jindřichův Hradec

5.5.1 Překonávání se

Jako první sub téma je motivace překonat sebe sama. V průběh života jsou nám do cesty stavěny různé překážky mající svůj účel. Tím, že se vystavíme situaci, byť na první pohled velmi nepohodlné, neznamená, že bychom před ní měli utéct či se bez boje vzdát. Naopak, měli bychom nechat naše vědomí podnítit k tomu, abychom danou překážku zvládli překonat. Celý tento proces nás pobízí ke konání a následnému učení se. Abychom se v určité oblasti mohli nadále rozvíjet, je zapotřebí přemoci určité bariéry. K tomuto tématu se vyjádřily i dotazované respondentky, Simona, Eliška, Kateřina i Denisa, které u tance nadále setrvávají a neztrácejí naději.

„Překonáváš se vlastně tím, že tréninky jsou stavěny na tom, že by ses k těm daným krokům měl dopracovat, tak vlastně na sobě pracuješ, i když si ze začátku třeba nevěříš. Ono tě to donutí vlastně tak nějak i samo. Ve výsledku jsi na sebe pyšný, takže tady platí ta fráze, že co se zdá na začátku nemožný se vlastně stane možným.“ (Simona)

„A taky, když se učím něco nového, nebo když přijde někdo s něčím novým, a my na tom celý trénink makáme, i když nám to nejde, tak mám hroznou motivaci v tom pokračovat a mít potom ten aha moment, že jsem to dala!“ (Eliška)

„Jo, když mi něco nešlo, já se vždycky děsně naštvala, protože jsem na sebe byla přísná. V té hlavě jsem si říkala, že to prostě nejde, ale tím, že jsem to pořád dokola zkoušela a zkoušela, tak se to vždycky postupem času vytríbilo a usadilo.“

A taky mě štválo, že mi občas určitý vazby nešly dohromady propojit s hlavou. Navíc mě občas štválo, kolik tomu všemu musím obětovat času a peněz.“ (Kateřina)

„Vím, že jsem nebyla spokojená sama se sebou, nevím už, co jsme se učili, ale jak jsem na to nebyla zvyklá, tak se mi nelíbilo, jak to tančím. Ale musím říct, že si myslím, že za ty dva roky jsem se hodně posunula. A naučila jsem se toho dost a už je to lepší i z mého pohledu.“ (Denisa)

V životě nás potkávají i psychicky náročnější situace, které jsou pro nás mnohdy o to složitější. Eliška mi během rozhovoru popsala svou situaci, kdy v týmu nebyla šťastná, přičemž nechtěla vůči ostatním v kolektivu působit sobecky a laicky řečeno „nechat je v tom vykoupat.“ Respondentka po pár dnech přemýšlení sebrala odvalu a své působení v taneční skupině ukončila. Zároveň tak překonala sebe sama s pocitem, že to zvládla.

„Bylo to těsně před soutěží a já byla hrozně ve stresu. Ale už jsem tam nechtěla být. Tak jsem vzala telefon, zavolala své tehdejší trenérce, vím, že to bylo sobecké, ale ten kolektiv nefungoval, cítila jsem se tam sama a převýšilo to to, že mě to bavilo.“ (Eliška)

5.5.2 Nové příležitosti

Druhé sub téma vyplývající z tematické analýzy dat jsou nové příležitosti, které nám tanec jako volnočasová aktivita nabízí.

Eliška a Magdaléna popsaly nové příležitosti především jako možnost sebevzdělávání se v libovolném tanečním stylu, objevování toho, co jim opravdu sedí a co je baví. Taktéž bylo zdůrazněna banalita, která by neměla být opomenuta.

Díky návštěvnosti některých tanečních kroužků a lekcí se u mých respondentek nadále rozvíjí taneční kompetence a taneční zkušenosti, které jim následně mohou zajistit nové životní příležitosti.

*„Každý můj přechod z tanečního stylu byl totálně odlišný a dal mi něco nového.“
(Eliška)*

„(...) v Praze např. možnost on-line lekcí. Já osobně bych se teď už do žádné skupiny nehнала, abych se nevystavovala zase nějakému hodnocení, nějaké rivalitě, nějakému posuzování, kdo je lepší a kdo horší... Teď mě lákají jednotlivé lekce, kde máš mraky možností.“ (Magdaléna)

Denisa vidí nové příležitosti ve vystoupeních na neformálních akcích, jako jsou například módní přehlídky, vystoupení v kulturních domech a jiné.

„A líbí se mi, že získávám nové příležitosti a poznávám i nové lidi. Třeba ta módní přehlídka, jak jsme dělali to pozadí. To bylo super.“ (Denisa)

Během pobývání v tanečním kroužku byla Elišce nabídnuta možnost výpomoci s trenérstvím své tehdejší lektorce. Eliška tuto nabídku ráda přijala. Tato příležitost jí zajistila dostatečný prostor pro tvorbu subjektivních přístupů k trenérství z druhého úhlu pohledu. Možná právě tato příležitost byla tzv. startem, od kterého se Eliška odrazila, jelikož u samotného lektorství setrvává doposud.

„Byla to vlastně i první osoba, která si mě v šestnácti letech vybrala jako pomocnici k sobě na kroužek a nasměrovala mě.“ (Eliška)

5.5.3 Stav flow

Lidé tento stav líčí nejčastěji jako optimální a velmi příjemný prožitek, u kterého se dokáží intenzivně soustředit, aniž by ubírali svou pozornost k ostatním starostem, problémům a druhořadým myšlenkám. Aktivita poskytující tento stav je pro nás natolik uspokojující, že ji chceme provádět bez ohledu na její náročnost či nebezpečnost. Pokud se do již zmiňovaného stavu dostaneme, často si neuvědomíme ani sami sebe, jelikož jsme samotnou činností naprosto motivováni. (Csíkszentmihályi 2015: 91)

Respondentky objevily sílu tance, která je pro ně nejoblíbenějším způsobem pro odreagování a odpoutání se od všech starostí a problémů, které je během dne potkávají. Tanec ani pohyb není všelék, který dokáže odstranit smutek, bolest, naše strasti či problémy. Ale je jednou z možností, která nás může udělat o něco šťastnějšími. Při tanci svou pozornost neubíráme ke všem výše zmíněným a rušivým faktorům, ale samotnou činností se necháváme naprosto unášet.

Tato část je zde zařazena z toho důvodu, že respondentky během rozhovorů vylíčily své zažité extatické pocity během tance, které byly jasným znakem stavu flow.

„Ten pocit po tom, to že jdu na trénink, i když nemám dobrý den, ale potom odcházím z hodiny a úplně na to zapomenou. Nepřemýšlím nad tím, co mě ještě všechno čeká za povinnosti. U tancování máš tu možnost, že ty svoje emoce můžeš dát najevo, nechat je propuknout. Člověk tam jde, i když se mu nechce a pak je moc rád, že tam šel. Navíc jak říkám, je to týmová záležitost, takže se dostaneš mezi lidi, máš podporu, dokážou ti zvednout náladu.“ (Simona)

„Nemusím mluvit, ale vyjádřím to tancem, tedy můžeme tančit bez různých bariér, splývat s hudbou, nepřemýšlet nad tím, co mě doma čeká...Nechávám se tak unášet a vždycky to hrozně uteče. Líbí se mi, že mám tu možnost improvizace sama pro sebe.“ (Eliška)

„A taky nesmím zapomenout, že se mi na tréninku vždycky vyplaví endorfiny štěstí a já pak odcházím celá spokojená, protože u tance zapomínám na čas i na všechny problémy, tím asi jak se soustředím na konkrétní činnost a je to pro mě nový, tak tomu věnuju velkou pozornost.“ (Kateřina)

5.5.4 Sebereflexe

Filosof John Lock popsal sebereflexi na základě vědomí, kdy jsme schopni s odstupem pozorovat své vlastní činnosti. (Störing 1995: 253 - podle Plháková 2004) Díky této schopnosti se můžeme nadále posouvat kupředu, dokážeme se kontrolovat a růst. K tématu sebereflexe se přiblížila i dotazovaná Magdaléna, která již ve starším školním věku dokázala přemýšlet o sobě, svých schopnostech a kompetencích.

„Mě osobně to hrozně naučilo držení těla. Tím, že jsme v ZUŠ měly i hodiny s klavírem a učily se vytleskávat, učily jsme se, že daná skladba je na tři, že tohle je valčík a tohle je polka. Já si myslím, že to na mě bylo hrozně znát i v tom domečku, když jsem tam přišla, tak jsem byla nejlepší, nemyslím, jakože potom v JHS, ale ze začátku. Protože jsem slyšela rytmus, rychle jsem kopírovala pohyby, uměla jsem improvizovat a nestyděla se. Já to pak řešila i s mamkou, že mi přijde, že tam jsem jako nějaká šikovnější a čím to je, že možná ta ZUŠ mě to naučila nebo proč.“ (Magdaléna)

Magdaléna si na základě této zažité zkušenosti připustila, že byla o něco šikovnější než dívky ostatní, taktéž docházející do zájmového kroužku. Její výpověď úzce souvisí s uvědoměním si svých vlastních schopností a činů.

Diskuse

Hlavní cíl mého výzkumu spočíval v zachycení a zároveň popsání prožitých zkušeností neprofesionálních tanečníků s taneční volnočasovou aktivitou. Zmapovat téma „Osobní význam volnočasové taneční aktivity pro neprofesionální tanečníky“ se ukázalo jako velmi zajímavý úkol. Díky rozhovorům jsem jednoznačně zjistila, že taneční volnočasová aktivita působí a zároveň ovlivňuje všechny dotazované. Tanec na každého z nás působí odlišným způsobem, byť se jedná o stejnou aktivitu.

Nejvíce zmiňovaných výpovědí se týkalo kolektivu a soudružnosti v něm. Tento význam byl jeden z těch nejdůležitějších, kterému mé respondentky věnovaly poměrně rozsáhlé množství času. Jejich hlavním zmiňovaným důvodem návštěvy tanečních lekcí byla tendence být s přáteli, společné řešení problémů, vzájemné učení se od druhých a v neposlední řadě také rozvíjení sociálních schopností jako jsou tolerance či respekt. Právě proto, že taneční lekce či taneční tréninky mé respondentky nenavštěvují každý den, je pro ně samotný kolektiv tak moc důležitý. S tímto tvrzením souhlasí taktéž autoři Matoušek a Mašát. Sdílení subjektivních zkušeností s ostatními lidmi majícími podobný zájem či cíl je ve výsledku velmi užitečné. Trávení času ve skupině s sebou přináší taktéž výhodu výměny názorů, získávání nových zkušeností i nových pohledů na řešení problémů a situací. Na základě rozhovorů s některými dotazovanými i na základě svých vlastních zkušeností musím podotknout, že výměna názorů je v určité míře přínosná, přičemž pokud se jedná o vyostřenou diskusi, situace ve skupině může být následně velmi napjatá. Skupiny výrazně působí na myšlení, cítění a jednání veškerých účastníků. Lidé potřebují vzájemnost, a tak se učí naslouchat, vyjadřovat, tolerovat i respektovat druhé. Učí se rozumět sobě samému, ale zároveň i těm ostatním. (Matoušek 2008: 153-155) Téměř totožný názor má i druhý zmiňovaný autor. Skupiny nám pomáhají uspokojovat naše potřeby, zároveň jsou nám přínosné, protože skrze ně poznáváme další lidi, poznáváme sami sebe a učíme se řešit různé životní situace. (Mašát 2012)

Druhé velké téma, které nabylo na svém významu, byl způsob pojetí tance. Pro mnohé z respondentek není tanec pouhým koníčkem či zálibou. Dotazované popisovaly tanec jako prvek, který je součástí jejich každodenního života. Téma životního stylu ve spojení s tancem je poměrně problémové z hlediska dohledání nějaké odborné publikace. Všichni sociologové se shodují na jednoznačném vymezení životního stylu jakožto způsobu života, kterým lidé žijí. Jedná se tedy o to, jak lidé žijí, jak se šatí, stravují, jak se chovají, vzájemně komunikují, baví se, rozhodují, či pracují. Je nutné podotknout, že výše zmiňované činnosti a praktiky jsou v životním stylu charakteristické, tedy opakující se. Autorka Duffková k těmto znakům taktéž přidává prvek každodennosti, který má vyloučit prvek ojedinelosti. (Duffková 2008) Zde by mohlo dojít ke střetu názorů, jelikož mé respondentky se tanci nevěnují každý den, přičemž tato aktivita s sebou nese spousty dalších, výše zmiňovaných prvků, které se u tanečníků během dne projevují, aniž by danou činnost museli vykonávat. Jelikož tanec zrcadlí způsoby fungování ve společnosti, formuje naše hodnoty, postoje i názory a na jehož základě, volíme i mnohé další činnosti, tak nám nezbyvá nic jiného, než s autorkou Duffkovou jednoznačně souhlasit a dát jí za pravdu, že charakteristickým znakem životního stylu je taktéž každodennost.

Třetí význam byl připsán kategorii „Prosociální jednání“, která v nás utváří adekvátní postoje a rozvíjí morální vlastnosti prostřednictvím zájmové aktivity. Jak jsme mohli vidět ve výpovědích, tanec učí mé dotazované vzájemné toleranci, vzájemné pomoci, respektu i zodpovědnosti. Díky této sociální rovině je tanec vzájemně propojuje a sbližuje, na což navazuje poté i kladný vliv tance na jejich psychickou stránku. Prosociální chování je zpravidla pojímáno jako chování, kdy pomáháme druhým, činíme dobro pro ostatní s ohledem na oběť, či bez ohledu na oběť. Mezi takovýto typ chování můžeme dle Nakonečného zařadit prosociální chování, ale taktéž i altruismus. Altruismus se nemusí za každou cenu vyznačovat vzdáváním se vlastního dobra ve prospěch ostatních. Někteří autoři se ztotožňují s tímto jednotným pojetím, jiní ale vidí mezi těmito dvěma pojmy značný rozdíl. Pro nás to v tuto chvíli není důležité a prosociální chování budeme pojímat povrchově, tedy, jak uvedl Nakonečný, jako „chování poskytující pomoc“, které ztotožňuje s anglickým pojmem „helping behavior“. Stejně tak i Feldman ztotožňuje prosociální chování s anglickým pojmem „helping“. (Nakonečný 1999: 105-106) Na základě rozhovorů se mi potvrdila tvrzení o prvcích empatie, tolerance a vzájemné pomoci, které jsou v týmových sportech velmi důležitými nástroji pro následnou společnou kooperaci. S těmito tvrzeními se ztotožňují taktéž již zmínění autoři. (Feldman 1985)

Význam byl také přiřazen tématu kritického myšlení, který by mohl být možná na první pohled velmi nepatrný. Myslet kriticky znamená jednat zvědavě, hledat odpovědi, nalézat alternativní řešení, ale také formulovat svá rozhodnutí, zvažovat argumenty ostatních a racionálně obhajovat své názory. (Grecmanová 2000: 8) V rámci rozhovorů se ukázalo, že toto tvrzení sedí s výpovědmi respondentek, které kriticky přemýšlely na základě svých subjektivních zkušeností s vystoupeními, soutěžemi, lektory, účastníky či choreografiemi. Dotazované si utvářely své názory na určité situace, aniž by přebíraly názory ostatních. Na toto pojetí navazuje autor Hally, který vidí ideálně kriticky smýšlejícího jedince v tom, kdo dokáže proniknout do jádra problému, je zvědavý, informovaný, poctivý při hodnocení, informovaný a zároveň také nezaujatý. (Hally 2011) Zároveň musím podotknout, že prvek nezaujatosti je velmi diskutabilní, jelikož nestrannost je v určitých případech velmi náročným úkolem, což můžeme vidět např. při hodnocení tanenčích vystoupení na soutěžích, kdy určití lektori sedí v porotě a jejich úkolem je bodovat nezaujatě svůj taneční tým vůči ostatním týmům.

Poslední význam je připsán poměrně rozsáhlému tématu. Osobní rozvoj je celoživotní proces, který nikdy neskončí. Naše osobnost roste vlastními činy, skutky i přemýšlením. (Smékal 2002) Téma osobního rozvoje je v dnešní době velmi opěvované a aktuální, což nám může potvrdit i rozsáhlý prodej knih s touto tematikou či rozšířené množství přednášek a seminářů pro veřejnost, týkajících se vlastního růstu.

První subtéma v této kategorii je „Překonávání se“. Překonávání se úzce souvisí s výchovou v rodině, jelikož rodina by měla být prvotním a základním činitelem, který nás jako osoby formuje. Již od raného věku spousta rodičů své děti vede k tomu, že pokud něco chtějí, měli by si za tím také jít.

Jako další činitel, který mé respondentky učí bojovat s určitými překážkami, učí je trpělivosti a setrvaní, je samotný tanec. Na základě tohoto názoru jsem spatřila shodu s dalšími autorkami, které dodávají, že po překonání překážek jsme o to silnější, ba dokonce sami na sebe pyšnější. (Masopustová, n.d.) Respondentky, které na základě výpovědi potvrdily tatáž tvrzení, s těmito dvěma autorkami souhlasí.

J. Ondráčková se na svém webu k tomuto tématu vyjádřila pomocí pravidel. První pravidlo říká, že pokud není něco v pořádku, je v pořádku dát najevo, že to tak opravdu není. Druhé pravidlo tvrdí, že bychom se neměli obávat přijmout danou situaci, či zkoušku takovou, jaká právě je. Třetí pravidlo si zakládá na aktuálních pocitech, které bychom neměli potlačovat, ale prožívat je. Poslední, mnou vybrané pravidlo, je pravidlo čtvrté, které se týká obav. Toto pravidlo hlásá, ať se nebojíme komunikovat s lidmi, ve které máme důvěru. (Ondráčková, n.d.)

O překážkách a jejich překonávání, jsme se zmínili výše. Já bych na toto pojetí ráda navázala novým tvrzením: „Obtížné situace s sebou přinášejí taktéž mnohdy nové příležitosti.“ Mé druhé subtéma se zaměřuje na chopení nových příležitostí, které se nám naskytnou a mnohdy na nás mohou mít vliv v mnoha ohledech. Je naprosto lidské mít strach z něčeho nového, jelikož to nové je pro nás většinou doposud i neznámé. Bohužel, nikde není dáno, že naskytnutá příležitost bude vždy tou pozitivní příležitostí. Zároveň je velmi důležité říci, že i ta byť na první pohled negativní příležitost může být ve výsledku velmi přínosnou. Ne nadarmo se používá naše české přísloví „*Chybami se člověk učí*“. Na toto přísloví taktéž navázal jeden z nejvýznamnějších vědců, teoretický fyzik Albert Einstein, který řekl: „*Kdo nikdy neudělal chybu, nikdy nezkusil nic nového.*“

Pokud se setkám s negativní zkušeností, nemusí to hned znamenat zhoršení kvality našeho života, ale naopak obohacení našich životů novými a neočekávanými způsoby. Přičemž je zřejmé, že některé situace a události nám způsobí mnohem více napětí než situace a události jiné, čím navazují taktéž na rozdílnost osob. Jedna osoba určitou situaci může brát s nadhledem a získá z ní to nejlepší, druhá osoba naopak může upadnout do naprostého zoufalství. Je tedy naprosto možné, že na určité jedince by negativní zkušenost mohla mít naprosto demotivující dopad, což může mít poté za následek naprostý nezájem se k dané činnosti vracet. (Csíkszentmihályi 2015: 234) Respondentky se zmiňovaly především o kladných příležitostech. Proto jejich výpovědi nemohu ztotožnit s těmito tvrzeními. Dotazované popsaly, že jimi chycené nové příležitosti jim zajistily taneční rozhled, zažité zkušenosti a rozšířené obzory. Některé respondentky připsaly naskytnutým příležitostem taktéž hodnotu životního ukazatele.

Třetí subtéma se zabývá stavem flow. Respondentky vypovídaly, že je pro ně tanec činností, u které zapomínají na veškeré své problémy, zatěžkávající jejich mysl. Tanec popisovaly jako činnost, u které nekontrolují a nevnímají čas. Obdobně se o zmiňovaném stavu flow vyjadřuje i autor Mihaly Csíkszentmihályi, na kterého taktéž poukazuji v teoretické části. Pokud je míra náročnosti a míra výzvy adekvátní společně s našimi dovednostmi, lze se do již zmiňovaného stavu dostat. Stav flow můžeme dosáhnout i v tu chvíli, kdy naše dovednosti nejsou stoprocentní. Nikde není dokázáno, že lidé s určitými charakteristikami dosahují tohoto stavu více než jiní. (Kirchner 2009)

Na první pohled na nás může působit Csíkszentmihályi svým tvrzením jako oponent Kirchnera, jelikož tvrdí, že každá činnost nám může poskytnout řadu podnětů a nových příležitostí, přičemž pro jejich realizaci je zapotřebí mít určité schopnosti. Pokud disponuji s určitou schopností související se zvolenou činností, tak se pro mne daná aktivita stává atraktivní a zajímavou a já se mohu dostat do stavu flow. (Csíkszentmihályi 2015)

Přičemž je velmi důležité rozlišovat rozdíl mezi pojmem „schopnost“ a pojmem „dovednost“. Schopnosti jsou naše vnitřní předpoklady, mezi které můžeme zařadit např. obratnost, vytrvalost a sílu. Zatímco dovednosti rozvíjíme na základě našich schopností a jedná se např. o technickou přípravu a schopnost koncentrace, přičemž těmito dovednostmi nemusíme vykazovat nejvyšší úroveň. Není tedy podmínkou, aby tanečníci dodržovali na 100 % zdravou životosprávu nebo dokázali uběhnout půlmaraton.

Silný význam taktéž kladla jedna respondentka subtématu „Sebereflexe“. Při sebereflexi si člověk uvědomí obsahy svého vědomí, charakteristik osobnosti i výsledků, které se konfrontují s představami vlastního já nebo s morálními normami. Sebereflexe je introspektivní a pomáhá nám pochopit, co se v nás samotných děje, jaká je psychogeneze našeho jednání a našich reakcí na druhé. (Smékal 2002: 354, 387, 441) Také je možné ji chápat jako vnitřní dialog, který vedeme sami se sebou. (Švec 1998) Za pomoci sebereflexe jsme schopni určit naše silné i slabé stránky, což můžeme spatřit i ve výpovědi mé respondentky Magdalény v kapitole zabývající se osobním rozvojem.

Svou výzkumnou částí jsem chtěla přiblížit fenomén taneční volnočasové aktivity. Vybrané tanečnice nám poodkryly v rámci rozhovorů své subjektivní významy, které jsou pro ně nástrojem k osobnímu růstu a k motivaci.

Během rozhovorů bylo zjištěno, že tanec působí jak na fyzicko, tak psychicko mých respondentek. Lze tedy říci, že se tanec odráží na jejich fyzickém zdraví, ale například i na dobrém psychickém rozpoložení a náladě. Některé mé dotazované pojmají tanec jako aktivitu, přesahující zálibu. Na mé tanečnické má velký vliv taktéž kolektiv, který mnohdy převyšuje i samotnou činnost. K následnému zkoumání by nás mohla inspirovat položená otázka z úvodu zaměřující se na svobodnou volbu činností či výpověď mé respondentky, která se v kategorii „Prosociální chování“ zaměřila na vzájemnou rivalitu tanečních týmů.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala tancem a jeho účinkem na život neprofesionálních tanečníků. Téma své bakalářské práce jsem zvolila na základě svých vlastních prožitků a zkušeností s ním samotným. Tanci připisuji ohromný podíl, díky kterému se ze mě stal člověk, kterým dnes jsem. V určitém smyslu mne ovlivňuje již od mého tanečního prvopočátku. Rozvíjí mne jak osobnostně, tak sociálně. Tanec mne naučil si věřit, nevzdávat se, radovat se z maličkostí a pomáhat ostatním. Vnesl mi do života spousty zkušeností a skvělých kamarádů, kteří mi jsou oporou. Tanec mi ukázal smysl mého volného času, smysl mého bytí. Je mi životním stylem a rovněž vášní.

Nedílnou součástí mé práce byla výzkumná část, ve které jsem se soustředila na předem stanovený cíl. Pokoušela jsem se zmapovat subjektivní významy, které tanci připisují další neprofesionální tanečnice. Myslím si, že tento cíl byl naplněn, ba dokonce předčil mé očekávání. V horních odstavcích se připsanými významy důkladně zabývám. V mnoha ohledech mi mé respondentky poskytly mnohem hlubší vhled do oblastí, na které tanec v jejich podání působí. Většina respondentek na konci rozhovoru také zmínila, že se při vyprávění a vzpomínání přivedly až do stavu nostalgie. Myslím, že právě i ony samy si v tuto chvíli uvědomily důležitost tance ve svém životě. Veškeré výpovědi dotazovaných byly v určitém směru obohacující a já osobně v nich vidím velký přínos.

Tato práce by měla být podnětem k rozšíření obzorů, jakým způsobem lze smysluplně trávit volný čas s ohledem na rozvoj osobnosti. Během této práce mi byly přínosné subjektivní zkušenosti, proto bych následným badatelům, nevěnujícím se tanci doporučila, aby se na některou z tanečních lekcí přišli osobně podívat či si ji vyzkoušet „na vlastní kůži“.

Seznam použitých zdrojů

ALLPORT, Gordon Willard. *O povaze předsudků*. Přeložil Eduard GEISLER. Praha: Prostor, 2004. Obzor (Prostor). ISBN 80-7260-125-3.

BALAŠ, Radoslav. *Tance 20. století*. 1. Olomouc: Hanex, 2003. 43 s. ISBN 80-85783-40-1.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Konzervatoř Duncan centre. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2005. ISBN 80-7290-166-4.

BRAUN V. a CLARKE V. Using thematic analysis in psychology. *ResearchGate* [online]. 2006, 77-101 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: doi:10.1191/1478088706qp063oa

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.

ČÁP, Jan. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha: ISV, 1996. Psychologie (ISV). ISBN 80-85866-15-3.

DANA, Nedělníková. *Úvod do sociální práce se skupinou*. Ostrava: Koefeldova škola, 2004. ISBN 80-239-4030-9.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9.

DRDÁČKÝ, František. *Lidové tance*. Praha: Olympia, 1983. Sbírká příruček pro cvičitele ZRTV.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

FACOVÁ, Věra. *Motivace a sociální potřeby v praxi*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ, 2009. ISBN 978-80-254-4205-0.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

GRECMANOVÁ, Helena, Eva URBANOVSKÁ a Petr NOVOTNÝ. *Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-28-2.

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

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE, ed. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-092-5.

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

HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.

JEŘÁBEK, Jan. *Grafologie: více než diagnostika osobnosti*. 6., rozš. vyd. Praha: Argo, 2014. ISBN 978-80-257-1141-5.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava: odborná příručka pro učitele tanečních oborů lidových škol umění*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Odborná literatura pro veřejnost. ISBN 14-694-79

KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

KARP, Harvey. *Nejšťastnější miminko v okolí*. Vyd. 2. Přeložil Jana JEBÁČKOVÁ. V Praze: Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1102-1.

KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.

KLEIN, Ota. *Životní styl a moderní civilizace*. Praha: Symposium, 1969. Knihovna doby. ISBN 52-002-69

KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2362-4.

MACHOVÁ, Jitka a Jana HAMANOVÁ. *Reprodukční zdraví v dospívání*. Praha: H & H, 2002. ISBN 80-86022-94-3.

MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-502-8.

MOLEK, Jan. *Personalistika a řízení*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2008. ISBN 978-80-7394-063-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Akademie věd České republiky, 1999. ISBN 80-200-0690-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.

PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-252-1.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2002. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-80-3.

STROUHAL, Eugen. *Život starých Egypťanů*. Praha: Panorama, 1989. Stopy, fakta, svědectví (Panorama). ISBN 11-099-89

SVOBODOVÁ, Eva. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2007. ISBN 80-86307-39-5.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

ŠVEC, Vlastimil. *Klíčové dovednosti ve vyučování a výcviku*. Brno: Masarykova univerzita, 1998. ISBN 80-210-1937-9.

TEUSEN, Gertrud a Iris GOZE-HÄNEL. *Prenatální komunikace: průvodce výchovou v rodině*. Přeložil Jana PIŠTOROVÁ. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-753-1.

ZÁŠKODNÁ, Helena a Zdeněk MLČÁK. *Osobnostní aspekty prosociálního chování a empatie*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-306-6.

Internetové zdroje

CRESWELL, John W. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications [online]. 3rd ed. United States of America: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, 2007 [cit. 2021-03-11]. ISBN 978-1-4129-9531-3.

Dostupné z: <http://www.ceil-conicet.gov.ar/wp>

content/uploads/2018/04/CRESWELLQualitative-Inquiry-and-Research-Design-Creswell.pdf

HALLY, Thomas a Petr PSUTKA. Myšlení kritické a kreativní. In: *Časopis Mensa* [online]. 555. Prosinec. Mensa International Journal, 2011 [cit. 2021-03-13]. Dostupné z: https://casopis.mensa.cz/veda/mysleni_kriticke_a_kreativni.html

KAPLÁNEK, Michal. *Nauka o volném čase: Studijní texty pro pedagogy volného času* [online]. České Budějovice, 2011, 6-10 [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2015/V285/npvc-skriptum.pdf>

MASOPUSTOVÁ, Zdeňka. Překonávání překážek. In: *Studijní centrum Basic* [online]. 1.3.2018 [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=bq8V2Zy-1JU>

MAŠÁT, Vladimír. *Vybrané postupy sociální práce se skupinou* [online]. Středokluky: Zdeněk Susa, 2012 [cit. 2021-03-13]. ISBN 978-80-86057-80-4. Dostupné z: <https://docplayer.cz/103538-Vybrane-postupy-socialni-prace-se-skupinou-vladimir-masat.html>

NEVOLOVÁ, Monika. Improvizace v životě. In: *Umění v práci* [online]. [cit. 2021-03-11]. Dostupné z: <https://umenivpraci.cz/improvizace-v-zivote/>

ONDRÁČKOVÁ, Jana. 14 pravidel pro překonávání překážek. In: *Pro lepší život* [online]. [cit. 2021-03-14]. Dostupné z: <https://janaondrackova.cz/pravidla-pro-prekonavani-prekazek/>

Our Concept and Definition of Critical Thinking. In: *Foundation for Critical Thinking* [online]. [cit. 2021-03-12]. Dostupné z: <https://www.criticalthinking.org/pages/our-concept-of-critical-thinking/411>

VÁGNEROVÁ, Marie. Základy obecné psychologie - doplňující studijní materiál: Klasifikace potřeb. In: *Testovací server CDV* [online]. [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/book/view.php?id=5965&chapterid=6245>

Watts, Alan. Proč váš život není cestou – YouTube. YouTube [online]. [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=fQFENd39mtM&t=237s>

Seznam příloh

Příloha I. – Přepis rozhovoru se Simonou

Příloha II. – Přepis rozhovoru s Eliškou

Příloha III. – Přepis rozhovoru s Kateřinou

Příloha IV. – Přepis rozhovoru s Magdalénou

Příloha V. – Přepis rozhovoru s Denisou

Příloha VI. – Maslowova pyramida potřeb

PŘÍLOHY

Příloha I. - Přepis rozhovoru se Simonou

T: Ahoj Simi, tak jak se dneska máš?

R: Nazdárek! Těšila jsem se na tebe, takže parádně, navíc je dneska krásný počasí, takže jsem měla poměrně produktivní den... Ale s tím, že mě toho dneska ještě plno čeká, tak to musím nějak všechno stihnout...

T: Tak jdeme na to, ať to všechno stihneš! Simi, mě by zajímalo, jak ty ses k tanci vůbec dostala?

R: Hele, k tanci jsem se dostala už jako malá. Moje taneční kariéra neprofesionálního tanečníka začala na základní škole, kdy nám družina nabízela vlastně různý kroužky. Mezi nima byl i kroužek taneční. A tehdy jsem teda začala navštěvovat Aerobic. Potom jsem pokračovala tak, že jsme si s kamarádkama založila takovou naši taneční skupinu pro zábavu. Pointa je vlastně ta, že díky základní škole, kde jsem si mohla vyzkoušet první taneční kroužek, jsem zjistila, že na ten tanec nejsem vlastně žádný kopyto... A docela mi to i jde. No, a pak jsem pokračovala vlastně v DDM, kam jsem se s tebou přihlásila v 6. třídě.

T: A co bylo takovým prvním impulsem k tomu, aby ses přihlásila právě do DDM?

R: Já vlastně už od malička jsem to tancování měla ráda, jak už jsem řekla, tak jsem ho využívala nejdřív ve školní družině, pozdějc v tý naší taneční skupině. No... Podle mě, by každé dítě mělo chodit na nějaký kroužky. Já jsem ten tanec taky možná z počátku odkoukala i od starších holek na základce, vlastně. V tý 6. třídě jsem začala chodit do prvního oficiálního kroužku Tři tečky. Ze začátku jsem teda vůbec nevěděla, že do toho až tak moc spadnu. No, a teď můžeme obě dvě vidět, že nám to zůstalo až do teď. Každopádně už jen to, že se řekne, že tančíš, je přeci takový wow!

T: Jak vzpomínáš na svůj první taneční kroužek?

R: Rozhodně mám na něj dobrý vzpomínky, tanec není sólová věc, ale týmová. Takže se mi líbí, že tam neustále potkáváš nové lidi, jak na soutěžích, tak na vystoupeních, tak na tréninku. Je tam ustálená parta, takže to není, že přijdeš sama a zase sama odejdeš. Ten kolektiv tě provází celou tu dobu, možná to bylo občas i víc o těch lidech než o samotné činnosti.

T: Jak tě napadlo si založit taneční skupinu?

R: No, Aerobic ve družině byl sice fajn, ale chtěly jsme to s kamarádkama posunout o další level výš, asi. Navíc to bylo vážně něco, co nás bavilo a už v tý době, to pro nás hodně znamenalo.

T: Mohla bys mi ještě rozvést, proč sis tedy vybrala zrovna tanec jako taneční volnočasovou aktivitu? Proč ne třeba jiný sport?

R: Tanec byl tak nějak nejblíže mým představám. Už od mala jsem hodně aktivní.

Takže tanec byl pro mě takovou ideální činností, pro vyventilování veškeré přebytečné energie! Dalším důvodem byla taky asi široká nabídka tanečních kroužků v DDM J. Hradci.

T: Měla tvoje rodina podíl na volbě volnočasových aktivit?

R: Já si myslím, že ano. Hlavně teda mamka. Ale v tom slova smyslu, že mě naopak podporovala, mohla jsem se rozhodnout pro cokoli, co se mi líbilo. Neodrazovala mě, nedemotivovala, nenabízela mi jiný aktivity... Sama jsem si to vybrala, sama jsem s tím přišla. Navíc jsem tuto aktivitu dělala s tebou, s kamarádkou. A byla to naše společná záliba.

T: Dokážeš spočítat, jak dlouho vlastně tančíš?

R: Celkem asi 9 let. Z toho jsme vlastně další dva roky měly i taneční kroužek pro děti. I přesto, že teď nikam nechodím, tak mě tanec provází životem. Stále ho beru za součást mě samotný, mám k němu velmi blízko a jsem nadále otevřená dalším tanečním příležitostem. Pokaždý, když slyším hudbu, tak mě to dokáže rozparádit i v obchodě. Prostě se mě tak chytl a už mě doprovází na každém kroku. Myslim, že to není jen koníček, ale mnohem mnohem víc.

T: Teď bych se podívala na roli trenéra. Když si představíš roli tanečníka, co ty a tvůj trenér?

R: Podle mě je trenér to nejdůležitější. Přirovnala bych to k principu školy, když máš ve škole předmět, který ti není blízko, ale zároveň učitele, který to umí hezky prodat, tak z těch hodin taky odcházíš šťastná nebo spokojená. Ale když máš učitele, který to neumí prodat, tak tě to nebaví. Trenér je prvek číslo 1. Pro lepší představu ti řeknu třeba příklad se školkou...Když je učitelka zlá, tak dítě brečí a nechce tam. Být to na začátku, tak nevím, co potom. Když je člověk starší a má možnost to porovnávat a je tam dýl, tak si občas člověk řekne, že to kousne, třeba už jen kvůli té partě. Na základě toho, že někdo něco nedělá podle mých představ, úplně správně, ale za odměnu toho, že tam mám super partu, bych neskončila, kousla se a přetrpěla to. Doufala bych, že se příští rok objeví někdo jiný, nebo si příští rok vyberu jiný kroužek. Ze začátku je to opravdu to nejdůležitější. Vždyť víš, o čem mluvím.

T: Když se zpětně podíváš na své trenéry, jakou roli sehráli u tebe v životě?

R: Vlastně až na jednu z nich, jsem byla hodně spokojená. Je jasný, že nějaký přístupy mi vyhovovaly víc a nějaký míň. To je jako s člověkem. Někdo je ti blíž a pak je tu někdo, s kým nesdílíš názory, ale je důležitý respektovat každou osobu, ať je, jaká je. Je lepší se to naučit takhle vnímat i v životě, pak se ti prostě funguje líp. Každopádně, byl opravdu jen jeden případ, kdy se trenér nechoval podle mého názoru profesionálně.

T: V čem se nechoval profesionálně?

R: Nedodržel sliby, nebavilo ho to, chodil na tréninky otrávený. V tuhle chvíli jsem zažívala období, kdy mi to znechutil. Ale jelikož jsem tančila už nějakou dobu, tak jsem se toho nevzdala.

Navíc jsem taky navštěvovala jiný kroužek s jiným trenérem, takže jsem se vždycky těšila spíš na ten druhý trénink. No ale tu starou partu jsem taky nechtěla opustit.

T: Jaký přístup by měl mít, dle tebe, správný trenér?

R: Mělo by z něj něco vyřazovat, určitě ne negativní člověk, měl by vystupovat s pozitivní energií, ale to je asi u všech lidí, pracujících s lidmi. Měl by mít požadavky na své svěřence. Ono taky záleží, o jakou úroveň jde. Pokud je to kroužek 1x týdně volnočasová aktivita, tak dobře. Ale pokud je to soutěžní složka, tak ten trenér by měl očekávat výsledky, zároveň na nich lpět. A taky moc ráda vzpomínám na takový ty taneční hry, co jsme hrávali jako menší, třeba živý pexeso, to byla vždycky děsná sranda.

T: Můžeš nějakého ze svých dosavadních trenéru považovat za vzor?

R: Jo, určitě Malina. Náš první trenér, který v nás zanechal tohle. Proto prostě říkám, že je hrozně důležitý, ten prvotní dojem. Nebýt jí, tak u toho třeba takhle dlouho nejsem. Víím, že měla vysoké nároky např. ty rozcvičky, který byly občas vážně masakr a nás tak hrozně nebavily a nechápaly jsme, proč to musíme dělat každý trénink... Ale i teď v dospělosti ji obdivuji, že ze svých nároků neslevila. Ve výsledku vííme všechny, že to pro nás bylo efektivní a důležité. Byla skvělá osoba, zároveň dokázala být přátelská, dokázala vytvořit spoustu různorodých sestav, který měly hlubší smysl, ale zároveň i sestavy pro pobavení.

T: Když se zpětně ohlédneš na tréninky, co bylo takovou tou největší náplní pro tebe samotnou?

R: Myslím si, že to bylo asi to, když mu trenér něco ukázal. Člověk na to koukal a říkal si, to nedám. Pak to zkusíš jednou, dvakrát, třikrát a pak to uděláš. Pak to zatančíš a říkáš si, ty jo, to vypadá hezky a já to zvládám! A člověk tak překvapuje sám sebe. Překonáváš se vlastně tím, že tréninky jsou stavěny na tom, že by ses k těm daným krokům měl dopracovat, tak vlastně na sobě pracuješ, i když si ze začátku třeba nevěříš. Ono tě to donutí vlastně tak nějak i samo. Ve výsledku jsi na sebe pyšný, takže tady platí ta fráze, že co se zdá na začátku nemožný, se vlastně stane možným.

T: Je naopak něco, co tě na těch trénincích nebavilo, nebo ti vadilo, popřípadě dokázalo rozesmutnit?

R: Nooo... asi takhle. Co mě nebavilo, byly rozcvičky, ale jelikož je tanec hodně týmová záležitost, tak to znamená, že to nedělá jedinec sám. Nejvíce to teda provází ta skupina. Kor, když my jsme byly dámská, dívčí skupina. 15 holek, 15 jiných názorů, 15 jiných osobností... Takže nejspíš se jednalo nejčastěji o nějaký osobní neshody, kdy někdo viděl něco jinak... Takže občas se jednalo o kolektiv, protože ne vždycky se to sejde dobře. A je tam fajn atmosféra.

R: Takže asi neshody v kolektivu, na který jsem se musela učit reagovat, najít si způsoby, jak ke každému přistupovat, někomu se přizpůsobit, protože ne všichni kývnou na tvoje chování. A potom třeba taky, když člověk viděl, že je v určité části dobrý, ale stojí vzadu.

Takže jsem se občas cítila nedoceneně, jak nás bylo hodně, tak je jasný, že někdo musí stát vzadu. Naučit se to brát tak, že tu nejsem jen já. Jsou lidi, kterým to nevadí, ale já, jak mám ráda pozornost, tak mám ráda, když mě třeba moje mamka viděla a mohla na mě být tak nějak pyšná a všimla si mě.

T: Když navážu na tvoji odpověď, jakou hodnotu připisuješ tanečním vystoupením? Když chodíš na taneční kroužek, myslíš si, že je toho součástí právě i zmiňované vystoupení? Myslím, třeba akademie nebo vystoupení na Střelnici ...

R: Ano, myslím si, že je to důležitý hlavně pro nás, kvůli zpětné vazbě. Takhle člověk něco dělá, ale vlastně neví, zda to dělá dobře, zda je v tom dobrý. Samozřejmě, že to dělá pro sebe a že ho to baví. Vystoupení se mi tedy líbí v tom, že člověk dostane zpětnou vazbu, která ho dokáže natolik namotivovat, že má člověk chuť se posouvat dál a dál, chce v tom pokračovat. Podle mě, je děsně jednoduchý, když to člověk dělá jen pro sebe, jde si zatancovat, tak v tom může taky rychle přestat. Ale když v tom člověk vidí cíl, tak ten si myslím, že mě naopak motivuje k následnému pokračování, i když není každý den posvícení, což je normální.

T: No a co třeba soutěže? Měly na tebe nějaký vliv? Co pro tebe znamenají?

R: Upřímně, teď s odstupem času jsem si ujasnila priority, že jsou pro mě soutěže spíš demotivující. Zpětně, když si vybavím vystoupení, tak to lidi nehodnotili nikdy negativně, nebylo to o tom, kdo je nejlepší. Každý vystoupení bylo jiné, některý nebylo tolik tanečně propracovaný, ale mělo svý kouzlo. To, že nějaké vystoupení nebylo tak dokonalý do detailu, i přesto divákovi přineslo příjemný prožitek. Ale na těch soutěžích to je tak, že všichni musí jít stejně, přijde mi na tom hodně demotivující to, že člověk tam jde s tím, že je dobrý, že jejich choreografie je dobrá. Ale to, že 5 lidí řekne, že to nebylo dobrý, najednou znehodnotí celou tu sestavu. A my? Jsme z toho pak všichni smutný. Jestli se bavíme o volnočasový aktivitě, možná ty soutěže spíš demotivují, samozřejmě na profesionální úrovni mají zase roli jinou, to jo.

T: Jak si tedy prožívala ty své první soutěže?

R: My jsme měly trenérku, která nás na to vždycky tak nějak připravila. Vždycky jsme tam chodily s tím, že nejsme nejlepší, ale šly jsme to prostě zkusit. Šly jsme do toho s tím, že nevyhrajeme, ale ukážeme se trošku v jiném prostředí, než je zvyklé. Je důležité, aby to trenér korigoval, když už se tam tedy jde, tak aby to podal tak, že když nevyhrajeme, tak to neznamená, že nejsme dobří, že jsme to nezatancovaly dobře, nebo že naše sestava není dobrá. Brát to tak, že jsme si to vyzkoušely a že hold je vždycky někdo, kdo je lepší. Je důležitý si to především užít. Tyhle soutěže jsou stavěné na tom, že někdo je první a někdo poslední. Neznamená to, že první sestava je dobrá a poslední špatná, ale spíš tak, že někdo je lepší a někdo je ještě o něco lepší.

T: Zažila si někdy pocit takové demotivace, že sis řekla, že s tancováním nechceš pokračovat?

R: Myslím si, že to hodně dělal kolektiv, když se tam necítíš dobře, tak je to prostě špatný, jelikož tohle je sport, který je provázaný lidskými kontakty. A možná občas, když jsem se cítila nedoceneně, kdy mě třeba trenér nedocenil podle mých představ. Ale přímo, kdy jsem uvažovala o skončení... To bylo nejspíš v nové taneční skupině, když trenér přišel sem tam s jinou náplní některých tanečních tréninků, většinou se jednalo o taneční Battle a Jam. A to já prostě nemám ráda. Bylo to nad mou komfortní zónu, to už byl ten práh toho, kdy já to měla jako koníček, který mě baví. Ale v tuhle chvíli po mně trenér vyžadoval, abych vystupovala jako profesionál. Nikdo neměl úlevy a on tak nějak nechtěl tolerovat, že to není pro každého. Pro mě to byla týmová věc, ne abych já teď sama něco zatancovala a sesbírala obdiv. Za doby DDM jsme nikdy nechtěly skončit. To bylo fakt skvělý, vezmi si, že jsme tam chodily několik let i jezdily na soutěže. Ale není to jako teď, kdy jedeš na soutěž, skončíš poslední a říkáš si, no... Půl rok k ničemu. Ale asi to je i tím, že teď do toho dáváš víc peněz i času. Taky jsme na jiné úrovni než předtím. Pak máš nějaká očekávání, že chceš uspět, že se ti veškerá ta investice vyplatí.

T: Tak mou další otázkou je, co je tvou hnací silou, abys u tancování nadále setrvala?

R: Ten pocit po tom, to že jdu na trénink, i když nemám dobrý den, ale potom odcházím z hodiny a úplně na to zapomenu. Nepřemejšlim nad tím, co mě ještě všechno čeká za povinností. U tancování máš tu možnost, že ty svoje emoce můžeš dát najevo, nechat je propuknout. Člověk tam jde, i když se mu nechce a pak je moc rád, že tam šel. Navíc jak říkám, je to týmová záležitost, takže se dostaneš mezi lidi, máš podporu, dokážou ti zvednout náladu. Za prvé si udělala něco pro sebe, za druhé tě to celkově naplnilo a máš tam kamarády!

T: Můžu se jen zeptat, jak si myslela to, že tě to naplňuje?

R: Naplňuje mě to v tom, že jsem sama na sebe i pyšná, že něco dělám a jen tak s tím neskončím. Jsou věci, který mi nejdou, ale myslím si, že je hrozně důležitý na to nezanevřít a zkoušet to, pokračovat v tom. I když to ze začátku vypadá, že to nepůjde, tak to půjde, jen to chce prostě trénink.

T: Ještě se tě chci zeptat na poslední otázku, zda měl tanec vliv na nějakou tvou stránku osobnosti? Pro znázornění ti uvedu můj příklad. Když jsem byla malá, tak jsem měla hrozně velký problém s komunikací, téměř vždycky jsem byla jen posluchač a odpovídala v nejnужnějších případech... Prostě jsem nemluvila, měla problém se vyjádřit, říct svůj názor. Třeba ve škole se mi do teď někdy stává, že se nás někdo na něco zeptá, já si něco myslím, ale i přesto se nepřihlásím. Díky tomu, že jsem začala chodit do kroužku a byla jsem tam nejmladší, tak jsem přece jen vyčnívala, i když jsem nechtěla.

Musel se na mě brát speciální ohled, zároveň i ostatní pocítovali, že by byla hloupost mě stranit jen proto, že jsem o pár let mladší. No a v té době, jsem se začala trochu rozmlouvat, protože se snažili i ti ostatní... Jelikož to byl pravidelně scházející se kolektiv, tak jsem si k nim začala pěstovat i důvěru, nebála jsem se promluvit. Nebyl to roční problém, je to problém, který řeším do teď, každopádně si myslím, že se stále posouvám kupředu, sice po malých krůčcích, ale jo. Teď můžu říct, že jsem ve fázi, kdy se nebojím projevit svůj názor, občas dokonce navrhnou i své nápady.

R: Tyjo... Já vím, že to takhle máš, ale takhle to slyšet v souvislosti, je fakt mazec... Já si osobně myslím, že mi to pomohlo asi v děláni kompromisů, například při výběru kostýmů, při tvorbě postavení...Dokážu se ozvat na hlas a říct, že třeba tenhle krok se mi zas tak nelíbí. Přineslo mi to schopnost uvažovat, ale s tím, že svůj názor dokážu jednak obhájit, ale zároveň se nebát navrhnout něco jiného.

T: Super paráda, tak je ještě něco, co bys mi chtěla říct nebo na co sis v průběhu rozhovoru tak vzpomněla?

R: No hele, musím říct, že jsem moc ráda, za absolvování tohohle rozhovoru, protože jsme si tak děsně pěkně zavzpomínaly na naše cesty, co všechno nás potkalo... a hrozně mi to chybí, děsně ráda bych si to zopakovala, ty cesty autobusem, ty společný kopce srandy, ta atmosféra... Bylo to boží!

T: Tak kdyby tě ještě něco napadlo, co bys mi chtěla sdělit, tak se neboj ozvat, nebo mi napsat! A moc děkuju!

Konec rozhovoru

Příloha II. - Přepis rozhovoru s Eliškou

T: Ahoj Eli, tak jak ses dneska měla?

R: No ahojky, docela dobře, jsem ráda, že můžu být v práci. Myslím, že doma bych se z toho všeho už zbláznila, takže mám alespoň takhle nějakou činnost. Teď musím připravovat anglickou a německou olympiádu, tak musím všechny furt obvolávat, je to trochu chaotický.

T: Ty jo, tak to chápu. Tak můžeme začít mou první otázkou. Takhle na začátek, jak ses vůbec k samotnému tancování dostala?!

R: Já jsem od čtyř let navštěvovala gymnastiku s mou nejlepší kamarádkou, kde jsem po dvou letech skončila. A naše mamky se domluvily, že nás přihlásí do taneční přípravky v Karviné do DDM. Přičemž kamarádka zůstala v přípravce, mě přeřadili do soutěžní složky Show Dance. A tam to začalo... Od té doby tancuji. Tam to celé vzniklo, ta vášeň, ta svoboda, ta nitka, která se mě drží a už podle mě nepustí. Je to něco, co fakt miluju. Od Show Dance přes Street Dance, Disco Dance až do Jindřichova Hradce! Takže jsem začala Show Dance. Jenže pak nastal takový zlom, kdy jsem měla přecházet z dětské věkové skupiny do juniorské a byl tam nový kolektiv. Tam jsem se necítila tak moc komfortně. To mi bylo nejspíš 14 let a začala jsem uvažovat o tom, že bych s tím skončila. Mamka mě začala přemlouvat, abych to nedělala. A pokud to chci udělat, tak že mám zavolat trenérce sama a říct jí to. Bylo to těsně před soutěží a já byla hrozně ve stresu. Ale už jsem tam nechtěla být. Tak jsem vzala telefon, zavolala své tehdejší trenérce, vím... Že to bylo sobecké, ale ten kolektiv nefungoval, cítila jsem se tam sama a převýšilo to to, že mě to bavilo. A tak jsem přešla k novému tanečnímu stylu Disco Dance. Jelikož to bylo pod DDM, tak nebyl žádný problém, že ve 14 letech začnu dělat Disco. A u toho jsem vydržela až do 1.ročníku vysoké školy. Ve dvaceti dvou letech jsme se tak nějak všichni rozprchly, každý šel svým směrem, ale hezky se ty cesty rozdělily, kdy jsme si i sami řekly, že to necháme těm mladším a skončíme. Když jsem skončila, tak jsem neměla tušení, že budu ještě nějak pokračovat. Jenže v prváku na výšce jsem potkala mou kamarádku, která tančila extraligu v Beat up a řekla, že mám přijít na trénink si zatančit, jen tak... Trenér, že se rozhodne, zda tam můžu zůstat nebo ne.

T: To to si přešla zase úplně do nového stylu?

R: Úplně! Každý můj přechod z tanečního stylu byl totálně odlišný a dal mi něco nového. Ale tím, že jsem začala Show Dance, tak mi dal úplně tu nejvíc techniku. Tam na tom nejvíc záleží. Hlavně, pokaždé když má člověk nějaký styl, pak ho změní, tak ty základy z toho prvopočátku, tam vždycky zůstávají. Časem a pílí a dřinou se to dá.

T: Když se teď zpětně koukneš na styly, kterými sis prošla, který z nich je tvoje srdcovka?

R: Vždycky v tom daném období, když jsem jeden z nich dělala, tak pro mě byl tím top nejvyšším a nejlepším. Ale když to mám hodnotit teď, kdy nejsem v žádné taneční složce, tak musím říct, že Street Dance.

Tam se člověk může nejvíce realizovat podle mě. V Show Dance máš techniku, rozsah... Ale Street Dance je mi nejbližší i tou hudbou.

T: Proč sis zvolila tanec jako taneční volnočasovou aktivitu, si už nakousla trošku na začátku, ale mohla bys mi to prosím nějak upřesnit?

R: Hlavně to bylo tím, že jsem si to zamilovala. Mamka mě dovedla do DDM, v tu dobu jsem si to neuvědomovala. Brala jsem to prostě tak, že jdu na tanečky. Ale tím, že byla skvělá vedoucí, že mě to bavilo, že se mi líbila hudba, tak jsem si to zamilovala tak, že už jsem nechtěla přestat. Takže prvotní impuls byl asi ten, že jsem byla hodně hyperaktivní... Furt jsem si doma hopskala. Druhým impulsem byla má mamka, která mě do DDM dovedla, pak samotný přístup a samotná aktivita.

T: Tak teď se dostáváme k roli trenéra! Jakou roli ve tvém životě sehrál trenér, když se zpětně ohlédneš?

R: Úplně obrovskou, úplně to nejvíc. Krom toho, že mě tanec baví a je to jedno z nejvíc, co ovlivnilo můj život, tak je i trenér. Vlastně všichni trenéři, které jsem měla, byli dobří trenéři. Už od malička v přípravce, jsem měla skvělou trenérku, do teď si pamatuji, jak vypadala, co měla na sobě. Nástupem do soutěžní složky jsem dostala novou trenérku, která byla úplně jiná, úplný opak. Byla přísná, moc se s námi nekamarádila, ale od ní mám ten dril. Byla přísná, ale v dobrém slova smyslu, vždycky se to obrátilo v to dobré, byli jsme úspěšní. V Discu jsme měli trenérku, která byla zase úplný opak. Byla děsně veselá, furt s námi srandovala. A myslím si, že spousty věcí jsem si vzala právě od ní. Mohu říct, že tahle trenérka, byla ta nejlepší za celou mou taneční dráhu. Byla to vlastně i první osoba, která si mě v šestnácti letech vybrala jako pomocnici k sobě na kroužek a nasměrovala mě. Tam jsem si vlastně uvědomila to, že trenér není jen trenér, ale že skupina je odrazem trenéra. To, co on je učí, jak je trénuje, tak se ty děti učí, to přebírají. Např. na soutěžích, jak se chovají. Vezmi si, kolik skupin k sobě chová až takovou zášť nebo nenávisť, že si nedokážou ani zatleskat, podpořit se, projevit si úctu, nic... Tyhle skupiny se vůbec nerespektují jako tanečníci ani jako lidi. Naopak si kolikrát i podkopnou nohy a radují se z toho, když se něco přihodí.

R: Jinak, když se teda vrátím ke své odpovědi... Kde jsem to skončila... Z každého trenéra mám něco, ale z té „Džejn“ mám nejvíc z toho ohledu, že byla takovým příkladem, jak bych chtěla vypadat já, jako trenér. Jak bych se chtěla chovat jako trenér, jak bych chtěla dokázat namotivovat. A hlavně pokora a úcta, když je trénuješ... I přesto, že se driluje a je trenér v nějakém ohledu přísný, tak by tam měla být ta druhá stránka, kdy si s nimi tvoříš vztah, aby se nebáli něco říct. Mělo by tam být to, že si spolu povídáte. Měl by tam být ten pocit jistoty, aby se nebáli improvizovat, aby se nebáli ukázat, co v nich je. Stejně tak, jako učitel se snaží vytvořit nějaký přirozený klíma ve třídě, tak je to i s trenérem. Není to jen o tom, že přijdeš na trénink, odučíš 2 hodiny a jdeš. Jde o to být i motivací pro tanečnický. Vždyť to vidíš i na svém tréninku s dětma, že tě milují, protože to děláš správně.

T: Tyjo... Eli, já si třeba myslím, že je hrozně důležitý a skvělý, že o tom takhle dokážeš přemýšlet, fakt. Myslím si, že naše děti mohou být rády, že mají takovou trenérku, jako jsi ty.

T: Jak si tedy představuješ svého ideálního trenéra? Jaký by měl být?

R: Především být dobrým vzorem pro své tanečnický, učit je vzájemný pokoře a úctě k ostatním, snažit se o to, aby se v kolektivu cítili fajnově. Mít pravidla, zároveň zahrnout i tu osobní stránku. A vést ty tréninky tak, aby nás to bavilo a my si to užili. Zpestřovat program!

T: Teď bych se tě ráda zeptala na to, co je takovou tou hlavní náplní, ze který máš na tanečním tréninku radost, v roli tanečnicka?

R: Já si myslím, že hudba. Pokud můžu jmenovat víc věcí, tak je to hudba, lidi, se kterými tancuji. Přirovnám to k tréninku v Ostravě, vždycky jsem se těšila na trénink, protože jsem věděla, protože to nejvíc je, že budu tančit s kamarády. A taky, když se učím něco nového, nebo když přijde někdo s něčím novým, a my na tom celý trénink makáme, i když nám to nejde, tak mám hroznou motivaci v tom pokračovat a mít potom ten aha moment, že jsem to dala! Taky je nejvíc to, že máme svobodu a můžu být v tanci sama sebou. Nemusím mluvit, ale vyjádřím to tancem, tedy můžeme tančit bez různých bariér, splývat s hudbou, nepřemýšlet nad tím, co mě doma čeká...Nechávám se tak unášet a vždycky to hrozně uteče. Líbí se mi, že mám tu možnost improvizace sama pro sebe.

T: Hele a je naopak něco, co tě na tréninku třeba štvalo, nebo ti nebylo příjemný? Já třeba upřímně neměla ráda Battly, pokaždé, když se řeklo, že jdeme Battlovat nebo Jamovat, tak mi začalo bušit srdce, moje nálada okamžitě spadla a já se v tu chvíli dostala do distresu a chtěla i odejít.

R: To se mi upřímně nikdy nestalo. Já nikdy problém s tanečnickými Battly neměla, nevadilo mi to proto, protože jsem tam měla kamarády a vím, že by se mi nikdo nesmál. Měla jsem pocit, že patřím do skvělé party. Vyloženě na tuhle otázku ti musím říct celkově, že ne. Možná tomu můžu přiblížit to, že celé 2 hodiny se vymýšlela jedna osmička a jela se furt dokola, tak jsem z toho byla spíše otrávená. Nebyla jsem smutná, spíš skleslá, kdy jsem se těšila na to, že se vybijí, ale stála jsem na místě a řešilo se furt jen postavení. Vždycky jsem si ale na tréninku uvědomila, že i to seskládání kroků a přechody jsou důležitý, když se dělá choreografie, vid'. Trenér nám to kolikrát i říkal, že je to pro nás aktuálně teď drobnost, ale ve výsledku je to ohromná věc. Takže si zpětně uvědomuju, co příprava choreografie všechno obnáší, že jednou z věcí je holt i tohle, trávit nějaký tréninky ne makáním, ale řešením a přemýšlením a zkoušením. A že i tahle nepatrná část je poměrně důležitá.

T: Teď když si zmínila to postavení, napadá mě otázka, jak vnímáš to, kde při choreografii stojíš?

R: Hele, tohle jsem upřímně nikdy neřešila. Úplně upřímně jsem byla ráda, když mě někdo postavil dopředu a brala jsem to jako pochvalu. Třeba v Discu jsem stávala furt vepředu, to vím i z videí. Ale zpětně, že bych se tam nějak cpala, to vůbec. No a ve Streetu, se to tak moc střídalo, že jsem jednou byla vepředu a o čtyři osmičky úplně vzadu. Ale fakt to u mě nikdy nehrálo roli, prostě když byla dobrá hudba a byla dobrá choreoška, tak si to člověk užije, ať je na konci nebo vepředu. Nejvíc mě stejně vždycky potěšilo, když nám choreošku někdo pochválil. Nebo když nás porota pochválila v tom ohledu, že je vidět, že jsme kamarádi. Tam nebyl ani jeden člověk, se kterým bych si nesesla, všichni jsme se tak moc spřátelili, že jsme slavili i společné narozeniny, furt se scházeli...

T: A ty, v roli trenéra, to vnímáš jak, když máš dělat postavení?

R: Z pohledu trenéra mě to trochu mrzí, že někteří tanečníci na tomhle hodně lpí a nedokážou se s tím srovnat, že stojí třeba chvíli vzadu. Přitom ta porota se dívá, jak dopředu, tak dozadu, úplně stejně. Snažím se to prostřídat, zároveň jsem si vědoma i toho, že některé holky to nesou hodně špatně, že stojí vzadu. Mrzí mě to, že to tak je, ale asi to takhle mají naučené. Každopádně jsem si uvědomila, že je potřeba to změnit. Snažím se jim vysvětlit, že je potřeba to střídat a nebýt pouze na jednom místě. Taky jsem si vědomá toho, že je potřeba motivovat všechny účastníky kroužku stejně, sama jsem si prošla různými situacemi, kdy to tak nebylo a tanečníci byli prostě smutní. Chtěla bych, aby si na to názor udělal každý svůj, ale tohle je takový můj cíl, který bych ráda šířila dál, ať se nad tím každý trenér i budoucí trenér zamyslí a dělá to tak, co by bylo příjemné i jemu samotnému v roli tanečníka, a ne prospěšné v roli trenéra. Jsou to hrozně těžké věci a upřímně to nerada řeším, ale patří to k tomu.

T: Když už jsme u těch postavení, přidáváš samotným vystoupením nějakou důležitou hodnotu?

R: Já třeba větší důraz kladu na workshopy a vzdělávání se v tancování, než na vystoupení a soutěže. To je podle mě ukázková motivace pro děti. Trénuje se něco, protože se ukážeme někde. Je to hezká reklama té skupiny, ale není to to, proč bychom to měli dělat. Zároveň když už, tak je tam právě ten trenér, aby ty děcka usměrnil a vysvětlil jim, že když je například někdo A a někdo je B, tak neznamená, že je lepší než ostatní. Děláme to především pro nás, abychom si to užili, ne pro to, abychom někoho porazili.

T: Já vím, že už si to tak natukla, ale mohla bys mi ještě tak nějak přiblížit, zda si měla období, kdy si měla chuť se na tancování vykašlat a přestat se tomu věnovat?

R: To bylo vlastně jedině v tom Show Dance, kdy mi nesesl kolektiv, ale jednala jsem spíše tak, že jsem se snažila hledat alternativu, abych nemusela končit. Přičemž jsem rovnou ze dne na den přešla do toho Discu. Tím, že to vždycky bylo fajn, lidi byli fajn a bavilo mě to, tak jsem končit definitivně nechtěla.

T: No a má poslední otázka je taková hodně otevřená, jestli seš si vědoma něčeho, v čem tě tanec rozvinul, nebo co ti přinesl? V čem vidíš jeho zásadní vliv na tvůj život?

R: Tyjo no... Za prvé, tanec mi dal to, že jsem tam našla ty nejlepší kamarády. A myslím si, že druhá důležitá věc byla ta, že do té doby, než jsem nastoupila do Beatu up, jsem hrozně nerada říkala své názory. Objevila jsem plno lidí, kteří mi rozšířili objevy, a já se začala zajímat více o pohyb, co dokážeme, o stravu... Více jsem se dostala do společnosti, byla jsem taková bojácná, bála jsem se vystoupit na veřejnosti a něco říct. Ani na střední škole mě nikdo nikdy nedonutil jít něco odprezentovat. A tohohle jsem se s příchodem do Beat up taneční skupiny zbavila. Nemyslím úplně, jako úplně, ale to, že mi teď někdo řekne, že někde budu mluvit, tak řeknu dobře, připravím se a udělám to. Možná to bylo tím, že každý člen v této skupině byl extrovertní. V každé své partě kamarádů byl takovým tím vůdcem. No... A já se tak nějak připojila k nim, naučila se brát věci na sebe a nespoléhat na ostatní. Více se angažovat.

T: Super, Eli... Je ještě něco, co bys mi chtěla říct, nebo je něco, na co sis v průběhu vzpomněla?

R: Že se už děsně moc těším na taneční tábor a pořádně si to užijeme!!!

T: To já taky, a moc! Tak kdyby tě ještě něco napadlo, co bys mi chtěla sdělit, tak se neboj ozvat, nebo mi napsat! Děkuji za tvůj čas!

Konec rozhovoru

Příloha III. - Přepis rozhovoru s Kateřinou

T: Ahojky, tak jak se dneska máš?

R: Čauky, dneska to docela šlo, jen v práci toho bylo hodně, děláme teď spousty uzávěrek, navíc jsem musela ještě něco opravovat, tak to bylo trošku náročný. Každopádně teď mám čas jen na tebe, tak jsem zvědavá, jak to zvládneme a co máš na mě připravený!

T: Já myslím, že to bude suprový, tak jestli můžeme začít, tak bych se tě chtěla takhle na začátek zeptat, jak ty ses vůbec dostala k tancování?

R: Já myslím, že to celé začalo tak, že mamka domu přinesla informační lísteček pro ségru s nabídkou kroužku tancování, jenže ségra, která byla v tu dobu pohybově nadaná, to odmítla. Tak jsem se toho chytla já, to nikdo nečekal, protože jsem byla vážně levá, takže moje mamka z toho byla hodně vykulená, jenže mě to hrozně bavilo. Už na základce jsem chodila na nějaký Aerobic. Takže asi ve dvanácti jsem oficiálně začala tančit!

T: A to ses rozhodla z ničeho nic, že chceš začít tancovat, nebo jak tě to napadlo? Co bylo takovým impulsem?

R: Upřímně já nevím, já tam chodila s kamarádkou, takže možná nějaký společný zájem... Možná z televize, každopádně vím, že to byl můj nápad, ze kterého byli všichni děsně paf! Ale vůbec mi to třeba moje mamka nevymlouvala, naopak byla ráda, že dělám něco, co mě baví. Spíš mi teď zpětně i vypráví, že se tomu vždycky podivila, když viděla, že dělám úplně jiný pohyby než všichni ostatní. No máma do teď říká: „Jo Káto, z čeho ty ses vykřesala, kdyby to trenér jen tušil.“ Holt mě to stálo nějakou píli.

R: Takže na základce jsem chodila tak tři roky, pak jsem začala chodit na střední, kdy jsem měla taneční pauzu. Po čtyř leté pauze na střední jsem začala chodit znovu, protože moje kamarádka z vejšky chodila tenkrát do skupiny. A já jsem se jednou tak zmínila, že mi to chybí a ona mě vzala na trénink. Takže mě to zase pořádně chytlo a začala jsem znovu tančit. Postupem času jsem si pak chtěla prohlubovat zkušenost trošku víc a chtěla pochytit něco nového od někoho jiného... A jelikož ty lidi v té době, do té skupiny docházeli tak, jako že nedocházeli a furt nás bylo málo, tak mi přišlo, že to nikam nevedlo. Začala jsem teda chodit do druhé skupiny, k tomu trenérovi, to vlastně víš. Ten trenér si zrovna otevíral novou taneční skupinu, takže tam byl nábor a výběrko. No ten nábor, to byla katastrofa, zase klasicky... Já dřevo, než se něco naučím že jo, tak mi to děsně trvá. Všichni vždycky to chytali a já musela děsně pilovat a pilovat. Dá se říct, že já, co jsem si nevypilovala, to jsem neměla, víš... Někdo ten tah má jako hned a ví. Nedej bože vlnky, to by ti trenér mohl vyprávět, se neumím jen tak uvolnit.

Ale díky bohu trenér i ostatní na mě vždycky počkali a nedělali takový ty obličej, že mi to trvá nebo tak, prostě se přizpůsobovalo tempu těch pomalých, aby to vypadalo ve výsledku dobře.

R: No a tehdy jsem byla vybraná do pokročilejších a tam jsem byla 5 let, jenže pak jsem začala chodit do práce, začalo mě to stresovat, nestíhala jsem, teď jsme měli termíny a trenér moc nechápal, že prostě v té práci musím být. On měl to tancování na prvním místě, ale já jsem věděla, že bez práce být nemůžu, jinak bych se neuživila. Přece jen, ani ten tanec není úplně levná záležitost. Ještě k tomu, když všechny ty skupiny, do kterých jsem chodila byly soutěžní, i na té základce vlastně. Takže ty poslední skupiny, tam jsem chodila vlastně díky mým kámoškám. Nebylo to kvůli nim, ale spíše jsem věděla, kam jít.

T: A jak teď zpětně vzpomínáš na ten svůj první taneční kroužek na základce?

R: Jako já nemůžu říct nic špatného, upřímně si to moc nepamatuju, ale mám na to hezký vzpomínky, byly to fajn začátky. Jediný, co si tak vybavuju je, že jsem se vždycky už od malička bála těch vystoupení, že něco pokazím, ale bavilo mě na tom to, že jezdím s tou mou kamarádkou a že mě vidí ten rodič, že něco umím.

T: Když se zpětně ohlídněš na taneční tréninky, co bylo takovou tou největší náplní pro tebe samotnou?

R: Mně se na tanci líbilo asi to spojení s hubou, že ji slyšíš a sama si něco děláš, sama si tančíš a necháváš se vést rytmem. Když to porovnáš třeba s tenisem, tak je to dejme tomu furt to stejné, ale v tanci? Tam máš spousty možností, můžeš dělat House, Locking, Modernu... A ta hudba tě do toho prostě dostane a přivede tě k náladě, ke které zrovna chceš.

T: Kačí, jak ty se vůbec dlouho věnuješ tanci?

R: Já tancuju celkem, no počkej... Asi 9 let s tím, že teď už chodím na ty taneční lekce v posilce. Ale třeba do tanečních jsem nechodila, na to musíš být ladná, a to mě teda nelákalo, ani Zumbička a takhle.

T: Super, tak teď bych se trošku ohlédla na trenéra a jeho roli. Když se zpětně podíváš na své trenéry, jakou roli sehráli u tebe v životě?

R: No... Hele, pro mě byli všichni dobří, seděli mi. Jen u té první trenérky, to byl spíš takový ženský styl, tím, že byla sama ženská, logicky, tak to bylo na mě takový měkký. Já chtěla něco tvrdšího. Měla ladnější pohyby, nebazírovala tolik na věcech, navíc byla taky mladoučká a celkově to moc nehrotila, nebyla tolik přísná. Mně spíš vyhovuje trenér asi jako chlap.

R: Můj druhý trenér mě moc bavil, ale moc si neuměl dupnout, aby ty účastníci chodili. Proto to dopadlo, tak jak dopadlo a já pak přestoupila, jak jsem říkala.

R: U mého posledního trenéra to bylo zase naopak striktnější, že prostě je trénink, ty přijdeš a zařídíš si to. Byly tam i workshopy, protože chtěl, abychom se naučili i něco jiného, co on sám třeba dostatečně dobře neuměl a nemohl nám předat..

Tím, že jsme tréninky prokládali i různými styly, nebylo to jednostranné, tak to bylo o to lepší a rozmanitější.

T: Jak si tedy představuješ ideálního trenéra?

R: Já bych chtěla, aby si můj trenér dokázal sjednat pořádek, aby se všichni něco naučili a na soutěži jsme zabodovali. Líbilo se mi, že třeba náš poslední trenér se zaměřoval i na detaily, na drobnosti, což je taky důležitý faktor. Zároveň si myslím, je důležité klást důraz především na to, abychom si to užili. Měl by tam být tedy nějaký respekt, ale zároveň by tam mělo být i to srdce, pochopení těch lidí, ta lidskost, aby to nebylo jako cvičené opice. Prostě zásada vztahů tam být musí. Je dobré mít cíl, jít si za ním. Mít ve skupině důvěrný prostředí, vzájemný. Jak trenér k nám, že vše společně zvládneme, tak my k němu samotnému. Taky je důležitá trpělivost a možná i to, aby se sám zdokonaloval, to pak vede i k tomu, že se jeho svěřenci budou moct posouvat dál. Já se kolikrát dostala do fáze, kdy jsem si říkala, že se něco nechci učit, ale ve výsledku jsem byla ráda, že to pak umím. Trenér by měl mít pochopení. Zároveň by to měl být člověk, který pro to žije, baví ho to.

R: Dokážu ocenit, třeba i na těch lekcích, že když je ten člověk pozitivní a má to v sobě, ten pozitivismus, tak dokáže „vymotivovat“ i ty ostatní, má to prostě v sobě, ten pozitivismus a to, že on tancuje a ty najednou jedeš s ním, ne že ho kopíruješ, ale vlastně tě tak roztancuje i jeho nálada, musí to z něj sálat, vířit, je tam skvělá atmosféra. Někdo je takový, že to dělá jen, že to dělá.

T: Co je hlavní náplní na tom tréninku, co tě bavilo?

R: Hele je to to, že když mi něco nešlo, tak jsem viděla ten posun, chvíli mi to nešlo a já byla fakt dřevo, ale pak? Nebo na soutěžích, to jsem měla děsně fajn pocit, když jsem se snažila a věděla jsem, že jsem tomu něco obětovala... Miluju ten pocit z toho, že se prostě posouvám. Vždycky mě taky nadchne nějaká pochvala. Např. když mi trenér řekl, že jsem se neskutečně za ty dva roky posunula. A taky nesmím zapomenout, že se mi na tréninku vždycky vyplaví endorfiny štěstí a já pak odcházím celá spokojená, protože u tance zapomínám na čas i na všechny problémy, tím asi jak se soustředím na konkrétní činnost a je to pro mě nový, tak tomu věnuju velkou pozornost.

R: Mě to baví v té skupině, doma to není ono. že jsme jako skupina, že to člověk nedělá sám, že je táhnutý. Je to lepší ve více lidech, jako se říká, že ve dvou se to lépe táhne.

T: A je něco, co tě jako naopak zamrzelo?

R: Jo, když mi něco nešlo, já se vždycky děsně naštvála, protože jsem na sebe byla přísná. V té hlavě jsem si říkala, že to prostě nejde, ale tím, že jsem to pořád dokola zkoušela a zkoušela, tak se to vždycky postupem času vytříbilo a usadilo. A taky mě štválo, že mi občas určitý vazby nešly dohromady propojit s hlavou. Navíc mě občas štválo, kolik tomu všemu musím obětovat času a peněz. Byla jsem na sebe přísná i v tom, že když jsem stála někdy vepředu, tak jsem měla stres, abych to nepokazila, přitom o nic moc nešlo.

Ale postavení, kde stojím jsem moc neřešila, protože se to hodně střídalo, s tímhle jsem byla docela spokojená. Jsem spíše člověk, co nepotřebuje být tolik vidět, protože mám pak strach a stres.

T: Příkladáš teda vystoupení a soutěžím nějakou důležitou hodnotou nebo naopak?

R: Já vím, že když mi bylo méně, tak jsem chtěla soutěžit. Bavily mě ty výsledky a ta zvědavost, jak dopadneme. Ale postupem času, co jsem byla starší, jsem si začala uvědomovat, že mi na těch soutěžích něco začíná vadit. Asi to bylo to, že to bylo děsně subjektivní. A já si uvědomila, že soutěže nejsou přece všechno. Neděláme to kvůli porotě, ale kvůli sobě. Vadilo mi, že porota očekávala, že tam bude to a to, a tím pádem, když naše choreografie byla originálnější a trochu se lišila od ostatních, tak jsme skončili na horším místě. Ale vždycky mě potěšilo, když za námi chodili ostatní skupiny, které nás chválili a bylo to vždycky moc fajn. Takže u mě ty soutěže klesly tím hodnocením. Navíc to bylo i takový poměrně komerční, kdo měl jméno, většinou se umístil... Takže když jsem byla starší, spíše mě bavilo to zúčastnění se toho. Odcházela jsem spíše s parádními pocity z odtančení, s parádní náladou z toho, že nás pochválil někdo jiný. To se mi hrozně líbilo, když byly taneční skupiny, který se vzájemně dokázaly ocenit. Pokud si vzpomínáš, nám hodně lidí na jedné soutěži omdlelo, takže tam byla vidět i ta vzájemná pomoc a ten strach, kdy za námi ostatní chodili, nosili nám pití a tak. A tak to má být, že jo. Na druhou stranu, soutěže na mě měly pozitivní vliv v té důslednosti, že máš prostě motivaci, která se líp dotahuje.

T: Měla si někdy období, kdy sis řekla, že už tančit nechceš nebo přestaneš?

R: No, stalo se mi, že byla nějaká sestava, která mě nebavila, nebo jsem neměla náladu a měla jsem plno stresu z práce, školy a nešlo mi to na tréninku. Tudíž jsem občas pochybovala, zda mě to ještě baví. Tak se mi stalo, že mě třeba naštvál trenér, že prostě musím přijít... A to jsem nechápala a byla z toho dost smutná, protože pokaždý když přeci můžu přijít na trénink, tak chci přijít a přijdu. Tak mě časem štválo to, že už nemám tolik času. Takhle vím, že jsem zdržovala ostatní a pak se to sama musela doučovat. Tím, že jsem se v životě posunula, se to trochu změnilo. Myslíš na to, že musíš mít bydlení, že bude rodina, že musíš vydělávat... Takže jsem změnila trochu přístup, z taneční skupiny odešla a vyhledala si alternativu, a to jsou taneční lekce v posilovně, kde je to časově míň náročný a víc flexibilnější.

T: Já vím, že si měla i nějaký zdravotní problém s koleny, nepřemýšlela si tedy o skončení, i v tomhle období?

R: Ježiš, no jo vlastně, na to jsem úplně zapomněla. Vlastně jsem chtěla končit i kvůli kolenům, to jsem se hodně bála. V tu dobu jsem si vlastně říkala, jestli už to není moc, jestli si ty kolena tím neoddělam ještě víc. Protože mě tenkrát bolel snad každý krok, tím pádem jsem si ani ten tanec nemohla užít.

T: Jsi si vědoma něčeho, v čem tě tanec tak jako obohatil?

R: Myslím, že mi to dodalo to, že můžu být za něco vděčná, že jsem něco dokázala.

Jsem ráda za to, že jsem měla zájem, který se mě drží několik let, já vlastně nic jiného kromě tance nemám. Je to pro mě zároveň odreagovačka, zároveň cíl něco dokázat a tendence setrvat, protože se snahou se jde vždycky někam posunout. A vlastně asi i přátelé, protože to propojuje tvůj zájem, spojí vás to. Možná mi to odbouralo takovou tu bojácnost... Víím, že všechno jde zvládnout. Jo a taky jsem si říkala, že bych se měla zaměřit i na stravu. Nebrala jsem to jen jako zájem, ale jako životní styl, kdy je to pro mě koníček, který mě baví, ale zároveň i cesta ke zdravému duchu! A jinak samozřejmě taky nový příležitosti, spousty nových příležitostí

T: A proč vůbec ještě pokračuješ? Co je takovou tou hnací silou kupředu?!

R: No to je právě to, že mě to naplňuje. To se projevuje podle mě tak, že mám při tréninku super pocit, užívám si to, odpočinu si, a odcházím spokojená. Myslím si, že hlavní důvod, proč u toho stále jsem, je ten, že s tím nechci končit. Furt mě to baví. Řekla bych, že mě to i propojuje vzájemně s různými lidmi, kteří také tančí.

T: Tak paráda, moc děkuji za rozhovor, je ještě něco, co bys mi ráda dořekla nebo něco, na co sis vzpomněla?

R: Teď mě nic nenapadá, ale kdyby něco, tak se ti ozvu, nebo se ozvi ty, dodatečně to můžeme ještě dodělat, kdyby něco.

Konec rozhovoru

Příloha IV. - Přepis rozhovoru s Magdalénou

T: Ahoj, tak jak se dneska máš?

R: Ahoj, dneska jsem měla poslední zkoušku, takže docela unaveně, protože jsem se moc nevyspala, ale mám to konečně za sebou! Tak jsem zvědavá, co na mě chystáš!

T: Majdí, já bych se tě chtěla takhle na začátek zeptat, jak ses vůbec k tanci dostala?

R: Noo... Moje začátky, asi to vše začalo tím, že moje mamka chodila na cvičení, třeba na Zumbu. A tam jsem s ní chodila a vždycky se na ně dívala. Potom na Slovanu otevřeli cvičení pro rodiče s dětmi, to bylo takové cvičo tancování. Ale mé ofiko tancování začalo v 1. třídě, kdy mě moje mamka přihlásila do ZUŠ na taneční obor, kde se vyučuje téměř všechno, klasický tanec, moderní tanec, lidovky, scénický tanec... Kde se vlastně dělaly talentové zkoušky, no a mě vybrali. Takže v ZUŠ to vlastně všechno začalo.

T: Aha, ty jo... Já jsem žila v domnění, že naše ZUŠ má pouze balet, jak je to možný?

R: To si myslí skoro všichni, ono se tomu tak říká, ale asi jen proto, protože v té době tam byla paní učitelka, která si na tom baletu hodně zakládala, ale jinak se tam vyučuje opravdu všechno.

T: A co bylo takovým teda hlavním podnětem k tomu, aby tě mamka dala do ZUŠKY na tancování?

R: Podle mě právě to, že jsem od malička chodila s ní na ty různé lekce a bavilo mě to. Navíc v tom nejspíš mamka viděla smysl, protože když si rozložíš to slovo, tak přeci jen je to základní umělecká škola, působí to docela prestižně, ale myslím si, že nad tím takhle mamka nepřemýšlela, jen to prostě objevila a mě to bavilo... A takhle se to sešlo, že jsem tam vydržela až do posledního ročníku střední školy. To už jsme byli vedeni jako studium pro dospělé a vlastně nástupem na vysokou to skončilo. Já si vzpomínám, že jsme třeba byli i vybráni jako top choreografie za Jihočeský kraj!

T: Tak to koukám, to zní vážně parádně, normálně mě mrzí, že jsem do ZUŠ nikdy nechodila... Mohla bys mi prosím přiblížit, jak to tam chodí?

R: Já upřímně vůbec nevím, proč ZUŠ nemá takové ohlasy. Celkově mi přijde, že se o ní moc nemluví, ale musím říct, že mě to naprosto dostalo... Každopádně, ZUŠ má dva stupně. V prvním stupni je příprava až sedmý ročník. Poté nastoupíš do druhého stupně, kde se to dělí na čtyři ročníky, což je i studium pro dospělé, protože dovršíš osmnácti let. Ale jinak se tam známkovalo, musela si mít docházku a trénink byl vždy 2x týdně. Nebyl to klasický kroužek, na konci roku si vždycky dostávala právě i vysvědčení.

T: Co? Vysvědčení? To si klidně mohla dostat i trojku?

R: No jasně! Dá se říct, že je to opravdu princip školy. Začíná v září a končí v červnu, oproti třeba kroužkům v domečku.

T: Promiň za přerušeni, zpět k otázce.

R: Já vlastně měla i chvilky, kdy jsem se ZUŠ chtěla seknout, ale nejvíc mě u toho držel ten kolektiv, který byl bezvadný... Ale jinak mám na to děsně krásný vzpomínky, i na to vlastně, kam mě ta ZUŠ dostala. Tím, jak to byla umělecká škola, tak jsou tam 4 obory. Hudební, výtvarný, taneční a dramatický obor. No a mě se děsně líbila ta myšlenka celkově té ZUŠ, že se ty obory propojují. To znamená, že kluci v orchestru, jak to říct... Jako, když měli hudební vystoupení, tak jsme s nima nacvičili třeba tři choreografie, takže kluci měli hudební vystoupení a my byli takové překvápko pro ty lidi, že jsme k té hudbě i zatancovali. Nebo třeba s výtvarkou, to jsme taky tvořili tanec propojený, nebo dramka... To stejný, jo. A právě i na té sestavě, se kterou jsme byli úspěšný nám pomáhala dramka, že jsme tam měli příběh a tak. Nebo jsme společně jezdili i na různé akce, výtvarníci měli třeba výstavu, tak nás vzali s sebou, nebo naopak, my jsme jeli na balet, tak jsme na oplátku vzali zase je. Když měl orchestr soustředění v Německu, tak nás vzal taky s sebou, abychom je doprovázeli. Je to tam krásně propojený a nikdy tam nebyla rivalita, jako třeba v domečku, mezi skupinami a trenéry. Tady byla jak mezi ročníky, tak obory jedna velká rodina. I napříč těm ročníkům a oborům, jsme vždycky hrozně prožívali, když někdo někam jel. Třeba ta naše Jihočeská soutěž, jak jsem říkala.

R: Celkově mi to otevřelo možnosti. Když si vezmu to s tím Streetem, to bylo hodně komerční. Ale s tím Baletem tam jsme nakoukly i do toho zákulisí a byla tam asi o něco rodinnější atmosféra. Nejvíc co mi to dalo, je asi ta vzpomínka pro to dítě, že jsme tam všichni spolu.

T: A kdyby si neodešla na vysokou, mohla by si v ZUŠ stále pokračovat?

R: Ano, jen bych byla vedená jako dospělák. Oni teď zavedli např. i akademii třetího věku, kam chodí třeba i 55+ a to mi přijde vážně úžasný!

T: To je vážně pecka, jen si myslím, že by bylo potřeba to dostat do podvědomí vícero lidem! Protože já sama se o tomhle dozvídám třeba až teď, a to mi přijde děsná škoda.

R: Já tomu taky nerozumím, ZUŠ třeba tak tři roky zpátky zavedla ZUŠ open, průvod městem, celá ZUŠ. Udělá se obrovský průvod, děti zpívají, my jdeme v kostýmech, hudebníci hrají... Po městě jsou výtvarná díla, ale nikdy se nepřišli podívat lidi, jsou to spíše ty rodiče, a to i plakáty máme! A přijde mi to jako hezká kulturní vložka.

T: Na to, že je Jindřichův Hradec tak hezké město, tak mi celkově ta kultura přijde na bodu mrazu, vezmi si, že ani na akademii DDM nikdo jen tak nepřišel, krom přátel a rodiny.

T: Teď by mě teda zajímalo, jak ses dostala vůbec ke Street Dance? Přeci jen, je to poměrně odlišný styl, než který si doposud dělala.

R: Hele, mě vždycky děsně lákala ta představa krásy a ladnosti vs drsnák v teplákách. A vždycky jsem byla děsně zaujatá i pro Break Dance, ty jejich stoje na hlavě!

A v podstatě jsem tohle vyhledávala, až jsem objevila kroužek v DDM. Takže jsem se hecla a zkusila i tohle!

T: A dokážeš si teď vybrat jeden taneční styl, který je ti o něco bližší?

R: Já jsem takový komplikovaný člověk, ale došlo mi, že potřebuji oboje. Ale musím říct, že si stojím za tím, ač jsi tanečník Hiphopu, Jazzový nebo cokoliv, tak bys měl mít základy Baletu. Nebo nemusí to být přímo Balet, ale něco na podobný princip, kde máš danou techniku. Mě osobně, to hrozně naučilo držení těla. Tím, že jsme v ZUŠ měli i hodiny s klavírem a učili se vytleskávat, učili jsme se, že daná skladba je na tři, že tohle je valčík a tohle je polka. Já si myslím, že to na mě bylo hrozně znát i v tom domečku, když jsem tam přišla, tak jsem byla nejlepší, nemyslím, jakože potom v JHS, ale ze začátku. Protože jsem slyšela rytmus, rychle jsem kopírovala pohyby, uměla jsem improvizovat a nestyděla se. Já to pak řešila i s mamkou, že mi přijde, že tam jsem jako nějaká šikovnější a čím to je, že možná ta ZUŠ mě to naučila nebo proč. Ale teď jsem teda přeskočila od otázky, ale chtěla jsem tím říct, že mi ZUŠ dala opravdu základy, které by měl mít každý tanečník. I když pak tančíš Hiphop, je to důležité i pro protahování, pro držení těla, nemůžeš přeci plandat. Takže rozcvičky, protahování a držení těla je podle mě základ.

R: Zároveň ten Street Dance mě také hrozně bavil, protože jsem se mohla vyskákat, vyzužit, ty písničky byly pecka a prostě úžasný. No a v ZUŠ jsem hrozně vděčná za ten kulturní pohled, že mi do teď zůstala láska k vážné hudbě, ke klasické hudbě, jinak vnímám divadlo i balet sám o sobě, dalo mi to rytmus a naučila jsem se to slyšet. Znáám spousty tanečníků, kteří balet právě haní a pak to porovnávají. Já si myslím, že každý má svoje, pak už jen záleží na tom, zda jsi takový ten agresivnější typ a vyhovuje ti třeba právě Street Dance, nebo jsi taková ta něžná květinka. Ale já se naučila mít ráda obojí. A беру to, jako součást mého života už na furt. Na ZUŠ mám hodně dobrý vzpomínky. Takže za mě asi obojí, nedokázala bych si vybrat jen jeden z těchto dvou stylů.

T: Když se teď zpětně podíváš na roli trenéra, co ty na to?

R: Já osobně mám radši trenéry, ze kterých mám respekt, co se týče pedagogů, tak sama moc neuznávám takový to, že všichni jsme kamarádi, všechno je sranda a hahaha. Určitě je důležitý, aby to nebyl někdo, kdo na tebe jen ječí a ty chodíš s brekem domů, ale mít rozhodně vytyčený hranice a ten respekt. Určitě to musí být hrozně těžký, si to vybudovat, ale nedávat jen tak nějaký úlevy, že se někomu zrovna něco nechce... Pak toho začnou využívat, však si vzpomeň na nás, ke konci naší sezóny v domečku. Za mě by teda lektor měl být trochu ostřejší, samozřejmě důležitou roli tam pak hraje i věková skupina těch tanečníků, jestli máš menší děti nebo pubertáky. No, a možná taky i samotná skupina v tom hraje roli, jaký jsou, jak k tomu přistupují a tak.

T: Souhlasím, já sama vím, že i k jednotlivým skupinám DVK jsem musela přistupovat individuálně, nešlo to, že bych všechny tyhle skupiny shrnula pod jeden přístup vedení, který by na ně platil a byl efektivní. Takže kdybys mi teď měla popsat tvého ideálního lektora, jaký by byl?

R: Já jsem si uvědomila, že mi hrozně záleží na tom, když mě ten lektor motivuje. Došla jsem k tomu vlastně už na základce, kdy k nám chodil tělocvikář s kafem v ruce, celou dobu seděl a říkal, co máme dělat. V tu dobu jsem už uvažovala, jestli takhle fungují jako všichni tělocvikáři, nebo je to prostě jeden nepovedený přístup. Pro mě je důležitý, když se ten trenér nebo učitel sám zapojuje. Líbí se mi, když s náma cvičí, běhá, ukáže nám to, zatančí si s náma. To pak беру jako podporu a motivaci, že to dokáže on, tak to dokážu i já. Takže mě vlastně moje zkušenost s tímhle tělocvikářem, dovedla k prozření, že vím, jaká bych já určitě nebyla. Na základě toho jsem si taky začala sumarizovat, co by podle mého, bylo efektivní a přínosný. Myslím si, že je důležitý být empatickým, vnímat svou skupinu a vnímat detaily. Spousty tanečnicků začne s tancem právě v kritickém věku, kdy se řeší oblečení, kdo co nosí, jak kdo vypadá, řeší se rozdíly... Ani to nemusí být spojený s tancem, ale začne se to skupinkovat. Určitý členové můžou být i šikanováni. Takže všimnout si kolektivu a držet to na uzdě, aby to právě k šikaně nespadlo. Ten kolektiv je podle mě fakt nejvíc.

R: Vezmi si, že mezi námi pak probíhala i rivalita, kdo bude kde stát a hejty, chápu, že je to těžký být lektorem, ale to, že jsem si sama tímhle prošla mi trošku rozsvítilo oči, více bych komunikovala a mluvila, je to opravdu důležité.

T: Teď, když se podíváš zpětně na ty tréninky, co bylo takovou tou hlavní náplní pro tebe samotnou, která tě dokázala nadchnout?

R: To je těžký hele. Nejspíš ten kolektiv, především ty první roky, ta skupinová energie, to... že jsme tančily společně na nějakou wow písničku a pořádně jsme to před tím zrcadlem rozbombily a já si říkala, z nás fakt jde strach. To skupinové propojení, ten pocit, že jsi s těmi lidmi, nejsi sama za sebe, ale jste nebezpečná skupina, ze který si ostatní sednou na zadek! A taky musím zmínit společnou atmosféru v autobuse, která byla prostě jedinečná!

T: No a je naopak něco, co tě dokázalo na tanečním tréninku naštvat?

R: To musím odpovědět stejně, dokázal mě zároveň otrávit ten kolektiv. Když se řešily hlouposti, pak už to pro mě bylo takový jako ježiš... Ony budou zase řešit tohle a tohle... Možná si teď zpětně uvědomuji zádrhel v komunikaci, nikdo se moc neprojevoval a nedokázal říct, co se mu nelíbí. Taky mě třeba občas štvalo, že mi určitý vazby nešly dohromady propojit a trvalo mi to.

T: Připisuješ nějakou hodnotu tanečním vystoupením a tanečním soutěžím?

R: To je zajímavý rozdíl, já si myslím, že když tančíš pro své srdce, pro sebe, protože tě to baví, tak to nepotřebuješ. Vystoupení a soutěže беру spíš jako zviditelnění. My se ZUŠ na žádný vystoupení nebo soutěže nejezdili, měli jsme pouze na konci roku závěrečný absolventský představení, kde se rodičům ukázalo, co se za ten rok dělalo a že se neflákáme. To pro mě bylo vždycky hrozně milý. Pro mě to tedy nemělo žádný hodnotící význam, brala jsem to spíše jako ukázkou. To stejný závěrečná akademie v DDM. Takový hezký uzavření roku, i pro nás, kdy si mezi sebou ukážeme, co kdo vymyslel.

R: Kdežto ty soutěže, určitě jsou skvělé pro motivaci, i pro to, že chceš slyšet názor někoho jiného. Na druhou stranu, nemůžeš se řídit něčím, co ti řekne 5 lidí. Kolikrát si vezmi, že jsme byly až uražené. Pro mě soutěže byly hezký v tom party moodu, kdy se koukáš na ty ostatní, je tam spousta reflektorů a super atmosféra... Ale asi bych vynechala to hodnocení a spíš jezdila na nějaký workshopy a přehlídky, více stmelovací věci. Vždycky se mi líbilo jezdit na soutěže z toho důvodu, že to byl pro nás spíš takový výlet!

T: Měla si někdy ten pocit, že sis říkala, že s tancováním skončíš?

R: Byl jeden rok v ZUŠ, kdy jsem si říkala, že možná skončím, ale tak moc mě tam držel ten kolektiv, že jsem to nedokázala, hecla jsem se a vydržela to. V tom Streetu k tomu nikdy nedošlo, ale ten poslední rok, pro mě byl poměrně psychicky náročný.

T: Můžeš mi upřesnit v čem psychicky náročný to bylo? To byl vlastně rok, kdy jsem tam už nebyla, tak jestli mi to můžeš nějak přiblížit?

R: Ve výsledku to bylo kvůli kolektivu, kvůli kterému se mi tam už moc nechtělo. Je to hrozně zvláštní, protože se to stalo z kolektivu, který jsem tak moc milovala. Myslím, že to skončilo právě včas tím, že jsem odešla na vysokou, naše trenérka otěhotněla a přestěhovala se. Nejspíš se to uzavřelo v nejlepší čas.

T: Tak teď trochu pozitivněji, co je pro tebe takovou tou hnací silou, která tě žene kupředu, a ty, když máš tu možnost, tak si jdeš zatančit?

R: Já na to budu teď asi koukat taky trochu jinak, ale ze začátku pro mě hnací silou bylo to překvapení, že jsme úspěšní, že jsme dobrý, připadala jsem si hustě, že někam patřím. Byla to úplně taková Girl power o 25 člancích! Ale teď bych odpověděla, že ta možnost se posouvat, v Praze např. možnost on-line lekcí. Já osobně bych se teď už do žádné skupiny nehnila, abych se nevystavovala zase nějakému hodnocení, nějaký rivalitě, nějakému posuzování, kdo je lepší a kdo horší... Teď mě lákají jednotlivé lekce, kde máš mraky možností. Takže teď je mojí hnací silou nějaký poznání, poznání dalších lidí, poznání sebe, poznání toho, co mi sedne, a především teda rozvoj v tanečním ohledu.

T: Tak a mou poslední otázkou je, zda měl tanec vliv na nějakou tvou stránku osobnosti?

R: Já upřímně nevím, jak to říct, ale určitě je to ten kulturní rozhled, kulturní citění. Potom mi to určitě dalo sebevědomí ve vystupování, sebeprezentaci. Tím myslím to, že když člověk něco dělá, takhle kolektivního, tak je to na něm ve výsledku hrozně znát. I když je člověk introvertní, jako jsi třeba ty, tak umí na veřejnosti vystupovat, umí komunikovat. Člověk se tím posouvá, protože není přeci možné, že by ses tak moc bála, že bys vlastně nevystoupila, to bys to nemohla dělat. Takže podle mě to z tebe udělá sebevědomějšího člověka.

R: Vezmi si třeba i na maturitáku, někteří lidé, co prochází uličkou a nejsou zvyklí tolik na sociální kontakt, tak je vidět, že zažívají vážně nepříjemný pocit.

Že na něj lidi koukají a takhle, upřímně mi to nikdy nedošlo, protože já jsem pravý opak, ale tím, že jsem dělala nástup a lidi za mnou chodili, s tím, že mají vážně strach, tak mi to došlo.

T: Moc děkuji, napadá tě ještě něco, co bys mi chtěla říct?

R: Upřímně, to že teď není škola, nejsou tréninky, nemám kontakt s lidma se na mě děsně podepisuje a já pociťuju, že se stávám normálně pomalu taky takový asociální člověk. Já, která je slyšet na míle daleko!

T: Naprosto souhlasím, protože zažívám podobný pocity.
Moc díky!

Konec rozhovoru

Příloha V. - Přepis rozhovoru s Denisou

T: Ahoj Deny, tak co? Jaký si měla den?

R: Ahoj Nikčo, docela fajn, dělala jsem tak nějak školu. Už mě moc nebaví, jak je všechno zavřený a člověk vlastně neví, do čeho tak dloubnout, takže jsem tak nějak donucená tu školu dělat, protože jinak ani nevím co jiného. Občas jedeme na výlet, ale to není každý den, no...

T: To mi povídej, já chodím furt do školky, takže nemám takový stereotyp a nekoušu se doma nudou.

R: Já bych taky ráda, ale říkám si, že maturita je za rohem, tak se tomu můžu alespoň takhle věnovat.

T: No jo vlastně! Tak já bych na tebe měla první otázku, jak ty si to vlastně měla s tancováním, jak ses k němu dostala?

R: Já nad tím přemýšlela a myslím si, že jsem vlastně asi tak v osmi začala. A začala jsem tak, protože mě tam přihlásila mamka.

T: Ahá! Takže to bylo tedy na popud mamky? Že si řekla, no tak té naší Denčí vymyslíme nějaký kroužek a zkusíme třeba tancování?

R: Spíš si asi doma všimla, že jsem tak nějak trdlovala. A tak mě na to prostě přihlásila... Musela si asi všimnout, že tam něco bude.

T: A kam tě přihlásila?

R: Tady u nás v DDM byla taneční skupina Dancing Queens, ale ona už teď neexistuje a předtím to bylo, no.

T: A jak vzpomínáš na ten svůj první taneční kroužek?

R: Já, jak jsem byla malá, tak si z toho už moc nepamatuji. Nebo pamatuji, ale jen to dobrý. Spíš moje mamka si pamatuje, jak ta vedoucí byla taková jakože, jo jako mně to jako šlo, takže na mě byla hodná, ale pak tam byly holčiny, kterým to nešlo a na ty byla, jakože pak ošklivá a docela jim dávala najevo, že k tomu nejsou. To mi nepřišlo vůbec hezký, ale jak jsem byla stydlivá, tak jsem nedokázala něco říct, abych je utěšila nebo tak, takže jsem si vždycky k nim šla třeba jen sednout a byla s nima.

R: Věděla jsem v tu dobu, že to asi nebude úplně nejlepší přístup k malým holkám. Jako od trenérky. Teď zpětně si to uvědomuju, že mě to mrzí, protože ty holky kolikrát třeba i brečely.

T: Fakt? A to vám bylo jako 8 let?

R: No, možná někomu pak třeba i 9,10. Ale jakože byla taková no. I ty ostatní maminky byly takový moc náročný. Ale jinak to bylo fajn, bylo to Disco. Ale já tam byla jen 3 roky. Pak jsem si asi v 11 letech blokla záda, protože jsem skákala na trampošce a zjistilo se, že jsem měla posunutý lopatky. Takže už v tomhle věku se zjistilo, že začínám mít problémy se zády. Zrovna dneska jsem se byla objednat na kontrolu. Protože já nevím, jestli jsem měla brát nějaký doplňky stravy a třeba na to moje tělíčko ty tréninky byly moc.

T: A kolikrát jste měli tréninky týdně?

R: Hele dvakrát, ale bylo to docela náročný, a navíc to Disco je hrozně rychlý. Zpětně si vzpomenu, že třeba i ty rozcvičky byly dobrý, ale fakt náročný. Já byla pak hodně v kontaktu i se staršíma holkama, který se mě tak ujaly. Pamatuju si, že jsme měly třeba soustředění víkendový, nejdřív byly děti, pak junioři... A já tam vždycky byla od rána až do večera, takže si na mě ty starší zkoušely i různý zvedačky a takhle. To bylo moc fajn. Já teda celkově nejsem moc, nejde mi nějaký seznamování a tak. Takže, když jsem byla menší, tak jsem byla ráda, že se mě ujaly, protože jinak to bylo pro mě fakt hrozný, nějaký seznamování. No a pak... Jsem měla teda pauzu, po tomhle Discu. To mohla být nějaká čtvrtá třída, kdy jsem skončila. Já přemýšlím, co jsem dělala pak, ale asi jsem začala hrát na kytaru, jenže... Mi to hrozně chybělo, ale moje mamka nechtěla, abych šla zase do soutěžní složky. Nechtěla, abych si zase něco udělala s těma zádama. No, tak jsem šla tady u nás v ČB do jedný jakoby taneční organizace, nebo jak se to nazývá, já nevím. Jmenuje se to Kredance.

T: Jeeeee, když jsem se sem přestěhovala, tak jsem na to koukala, pokud se jedná o takový ten scénický tanec a tak?

R: No! Já si teda právě moc nepamatuju, co tam všechno je, ale mají tam právě kurzy, ale i svojí taneční skupinu. Já tam teda chodila na balet pro dospělé, takže to nebylo moc náročný, ale bylo to taky super. Asi to byl kurz roční 1x týdně, tak hodinu. Ale jen jeden rok. A absolutně teda nevím, proč jsem přestala. Víím, že tam učil jeden, já už nevím, jak se jmenuje, ale učí děti v Jihočeském divadle, nějakou školičku. A pak jsem šla do DDM, kde byl taky nějaký scénický tanec, kde víím, že jsme měli i vystoupení v Metropolu a někde v Třeboni. To bylo taky fajn, ale tam jsem taky chodila jen jeden rok. Taková zkouška, ale nevím, proč jsem přestala. Pak jsem se dostala ke koním, a to mě drželo teda poměrně dlouho. Jenže mi to tancování zase začalo chybět.

R: Tenkrát moje mamka měla známou v No Limitu. To byla taneční skupina. A ona mi domluvila, že s nima pojedu na taneční tábor. To bylo hrozně fajn. Oni vlastně teď taky začali dělat Street Dance, původně to bylo Disco. Na tom táboře mi pak i říkali, že mi to jde a že by mě tam vlastně chtěli. A tam jsem se vlastně poprvé dostala k tomu Streetu, protože jedenkrát týdně to tam jedna holčina učila, asi pro zpestření. Já jsem potom teda vystupovala s nima na dnu otevřených dveří a moje mamka, když to viděla, tak se mě i ptala, proč to nezkusím, že mi to jde a je to hezký.

R: No, a pak začala střední, kde jsem se vlastně od spolužačky dozvěděla, že existuje naše taneční skupina, ve které teď jsme. Do té doby jsem nevěděla, že vůbec existuje. Pak jsem teda i zjistila, že to není vůbec špatná skupina. Byla jsem se na ně podívat ve sportovce na soutěži a pak až jsem se definitivně rozhodla, že tam chci chodit. Zjistila jsem, že mi chybí ta atmosféra, ty soutěže. Takže od půlky druháku jsem tak nějak začala chodit sem a jsem tu do teď! Takže to tak nějak v kostce, co já a tancování.

T: Dokážeš tedy spočítat, jak dlouho se tancování už věnuješ?

R: Já si myslím, že s těmi pauzami je to asi 7 let. Asi, cca.

T: Chápu, chápu... Hele a když ses zmínila o těch soutěžích, jakou hodnotu jim ve tvém životě připisuješ?

R: Mě hrozně baví to předvádění té sestavy, co umíme a že to umíme. A ty soutěže jsem znala úplně jako první, od malička a vlastně i teď ty představení, co máme třeba na námku nebo takhle, to jsem taky neznala a je to fajn. To jsem vlastně i dlouho přemýšlela, že bych chtěla dělat, možná se tím i živit, ale já nevím. Být v nějaký, já nevím, jak to říct, jako jeden z takových snů, co mám je, že jak jsou třeba zpěváci a mají na koncertech ty tanečníky, tak tohle. Ale to je takový, hodně koukání do budoucnosti.

T: To je právě správný a hrozně důležitý mít sny, za kterými si chceš jít!

R: Tak to bych chtěla, spíš nevím, jak se k tomu dostat, takže to uvidím.

T: Co je pro tebe takovou tou největší náplní na těch tanečních tréninkách?

R: Mě na tom nejvíc baví ta energie třeba té trenérky, jak nás dokáže namotivovat, jede to s námi, povzbuzuje nás. Já se pak hned hecnu a dám třeba do té choreografie fakt mnohem víc, než kdyby jen ten trenér seděl a koukal. I celkově ta energie, jak jsme tam spolu. Ta podpora, že na to člověk není sám. Celkově mi tu energii dává už jen samotné tancování a taky ta hudba. Prostě jdu tam s tím, že se naučím něco nového, třeba i ty sestavičky, že jo. A taky ty lidi, že máme tohle společný a děláme to společně. Mě prostě baví to, jak si říkám, že se mi kolikrát nechce na tréninky, ale nakonec tam stejně jdu. Nechci toho totiž litovat, i když jsou to jen tréninky. Celkově, když se mi něco naskytne, tak to nechci odmítat. Navíc se v tom chci zdokonalovat, za celý ten život je to něco, co mě, jakože dělá fakt šťastnou. Myslím si, že v tom jsem dobrá. Chci se v tom neustále zlepšovat, takže chci chodit na tréninky, chci mít pohyb. Chci toho umět hodně a potom to i v budoucnosti ukázat.

T: A je naopak něco, co tě nebaví nebo tě dokáže na tanečním tréninku rozesmutnět?

R: Jo, když mi něco nejde. Úplně si vybavuju svoje začátky, když jsem přišla. Jak to byl úplně o 180 stupňů jiný styl a já to nikdy netančila, tak to bylo náročný. Víím, že jsem nebyla spokojená sama se sebou, nevím už, co jsme se učily, ale jak jsem na to nebyla zvyklá, tak se mi nelíbilo, jak to tančím. Ale musím říct, že si myslím, že za ty dva roky jsem se hodně posunula. A naučila jsem se toho dost a už je to lepší i z mého pohledu.

T: A měla si někdy ten pocit, že se chceš na tancování úplně vykašlat?

R: Já, jak jsem měla ty pauzy, tak když jsem nejspíš nechtěla pokračovat, tak jsem právě přestala a věnovala se něčemu, co mě v tu dobu bralo víc. Každopádně můžeme vidět, že jsem se k tanci stejně vždycky vrátila. Možná, když jsem měla ten zdravotní problém.

T: Teď teda, kdyby sis měla vybrat jeden taneční styl, jako srdcovku, který by to byl?

R: Ten Street asi, no takhle.. u toho Disca, jak jsem byla menší, tak jsem u toho byla ty tři roky, kvůli tomu, že mě to bavilo, šlo mi to. A jelikož mi to šlo, tak mě to i bavilo. U těch ostatních, jako byl Balet, Scénický tanec, jsem nikdy dlouho nevydržela. Ale v tom Streetu jsem se asi vážně našla. On celkově zahrnuje spousty podkategorií, co se mi na tom hrozně líbí. Třeba ty naše Dancehally, ale takový ty mírnější, však víš. Já ti pak ukážu ještě jeden styl, kde se vychytávají hodně takový ty beaty a ty kudrlinky, nebo jak to říct. A to se mi líbí hodně. Já si teď zaplatila právě třeba i on-line lekci a bylo to fajn. Ale jsem většinou líná, tímhle stylem v této době. Baví mě ta energie, ten osobní kontakt spíš. Je to takový blbý, být v tom pokoji sama.

T: Tak jo! Teď se dostáváme k roli trenéra, mě by zajímalo, co ty a trenér. Když se zpětně podíváš na své trenéry, jakou roli sehráli u tebe v životě?

R: Hodně velkou, já myslím, že kdybychom neměli toho trenéra, kterého teď máme, tak by to určitě bylo jiný. On sám trenér ti dává pak to, jestli z toho máš sama radost. Navíc si myslím, že je i velkou podporou a když si vezmu právě toho našeho, tak je to obrovská dávka energie i povzbuzení. Já bych to třeba i hrozně ráda dělala, ale myslím si, že nemám dostatečnou schopnost na to, to vymyslet. Já ty trenéry, vždycky obdivovala.

T: A setkala ses za celou tu svou taneční cestu se všemi trenéry, kteří ti vyhovovali?

R: Jo, právě, že jo. Sice ta první, byla k těm dětem, kterým to moc nešlo, tak byla taková trošku nepříjemná. Ale já, jak se účastnila fakt většiny akcí, tak mě měla ráda. Já moc porovnání taky upřímně neměla, jo.

T: Teď, kdyby si mi měla popsat tvého ideálního trenéra, tak jaký by byl?

R: Já si teda nikdy představy nedělala, prostě se to snažím brát, tak, jaký ten trenér zrovna je. Ale asi by měl přistupovat ke všem tak nějak stejně. Je pro mě důležitý, aby trenér měl nové nápady a nejednalo se o stejnou rutinu, to je pak nuda a myslím, že by mě to po chvíli přestalo bavit. To je to stejný, jak když někdo trénuje jednu choreografii celý rok. Měl by být usměvavý, hodný a spíše přátelský. Když mi něco nejde, tak bych byla ráda, aby to nekritizoval amísto toho ke mně raději přišel, ukázal mi to znovu a pomohl mi s tím. To si myslím, že je třeba pěkný i u nás, jak máme ty meziprostory, kdy si to zkusíme ve dvojičkách, ve skupinkách a vzájemně si třeba radíme a doučujeme se to. Dalším důležitým bodem je pro mě ta energie, kdy si myslím, že by měl být schopný předat energii, protože díky té energii jsou ty tréninky zábavný, ale taky se naučím něco nového, takže přínosný.

T: No a má poslední otázka je taková hodně otevřená, jestli seš si vědoma něčeho, v čem tě tanec rozvinul, nebo co ti přinesl? V čem vidíš jeho zásadní vliv na tvůj život?

R: No... tyjo... Já vůbec nevím, jak to říct.

Třeba v té komunikaci, co si nám vyprávěla na tréninku, si nemyslím, že bych já osobně se nějak posunula. Ty třeba přijdeš a hned začneš zdravit a ptáš se, co je novýho, to já prostě nedokážu. Jen sedím a čekám až začne ta lekce, ale hrozně ráda bych to změnila. Mně hlavně přijde, že si s těma lidma mám co říct, ale nevím, jak začít. Možná, když navážu na ty moje předchozí odpovědi, tak mi to ujasnilo to, čemu se chci opravdu věnovat, co mě vážně baví a co mě naplňuje. V čem vidím svůj asi smysl života. Možná mi to přineslo i to, že jsem našla něco, od čeho se chci potom do budoucnosti odpíchnout a směřovat tímto směrem i svůj život, svou práci, svůj styl života. Je to jedna z mála věcí, kterou jsem začala dělat a udržela se mě. Chci jí mít napořád. A líbí se mi, že získávám nové příležitosti a poznávám i nové lidi. Třeba ta módní přehlídka, jak jsme dělali to pozadí. To bylo super.

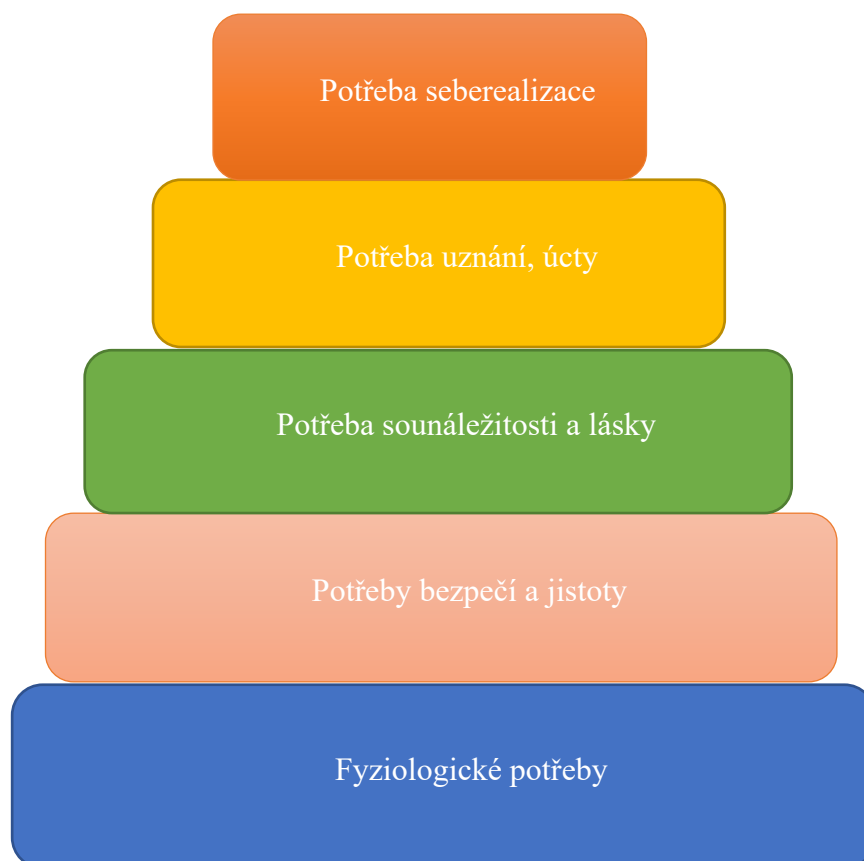
T: Super paráda, napadá tě ještě něco, co bys mi chtěla říct?

R: Já myslím, že asi ne, jen ti ukážu ten Urban street styl!

T: Tak kdyby tě ještě něco napadlo, klidně se ozvi, nebo napiš a moc díky!

Konec rozhovoru

Příloha VI. – Maslowova pyramida potřeb



ABSTRAKT

Hlaváčová, N. *Osobní význam volnočasové taneční aktivity pro neprofesionální tanečnický*. České Budějovice 2021. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce J. Nota.

Bakalářská práce se zabývá tématem tance a pojednává o neprofesionálních tanečnicích a jejich významech k taneční volnočasové aktivitě. Práce je složena ze dvou částí vzájemně se propojujících.

V teoretické části se zabývám taneční volnočasovou aktivitou a osobností pedagoga volného času jakožto tanečního lektora. Práce se následně soustředí na determinanty rozvíjející osobnost během taneční volnočasové aktivity a následně taktéž poukazuje na význačné psychosociální potřeby v tomto kolektivním sportu.

Ve výzkumné části byla použita metoda kvalitativního výzkumu ve formě rozhovorů, které byly následně vyhodnoceny pomocí tematické analýzy dat. Výzkumná část se zabývá prožitými zkušenostmi neprofesionálních tanečnicků s taneční volnočasovou aktivitou a jejich subjektivními významy, které ve svém životě této taneční volnočasové aktivitě přikládají.

Klíčová slova: tanec, volný čas, sport, pohyb, improvizace, stav flow

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with dancing, specifically non-professional dancing and its position in the context leisure dancing activities. The thesis consists of two parts, which are mutually connected. In the theoretical part, the work deals with dancing as a leisure activity, and the personality of a leisure educator as a dancing instructor. The thesis then focuses on factors developing the personality within the leisure dancing activity and subsequently it points to distinctive psychosocial needs typical of this team sport. In the research part, the method of qualitative research is used in the form of interviews which are then evaluated by means of the thematic data analysis. The research itself maps the experience of non-professional dancers with leisure dancing activity, and examines what subjective meaning they attach to this activity in their lives.

Key words: dance, leisure time, sport, moves, improvisation, flow status