

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Tanec jako forma volnočasové aktivity v dospělosti
a v raném stáří**

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Simona Žůrková, Rekreatologie

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová Ph.D.

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Simona Žůrková

Název diplomové práce: Tanec jako forma volnočasové aktivity v dospělosti a ve stáří

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá tancem jako volnočasovou aktivitou u dospělých jedinců a seniorů v raném stáří. V teoretické části je vysvětlen pojem volný čas, pohybová aktivita, vývojová specifika v dospělosti a v raném stáří, motivace, adherence. V další části je vysvětleno, co tanec je, jeho význam, historický vývoj a druhy společenských tanců.

Cílem praktické části je identifikace motivačních faktorů, které ovlivňují vstupní zájem jedinců ve věku dospělosti a raného stáří o společenský tanec. V rámci výzkumu jsou dále identifikovány motivační faktory přispívající k dlouhodobému zájmu o společenský tanec. V rámci výzkumu je užitá kvantitativní metodologie. Výzkumný soubor tvoří 36 tanečních párů ve věku dospělosti a raného stáří. Jako výzkumný nástroj bylo použito anketní šetření.

Tato práce může sloužit jako východisko pro budoucí podrobnější šetření v daném problému.

Klíčová slova: volný čas, pohybová aktivita, dospělost, rané stáří, motivace, společenský tanec

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Autor's first name and Surname: Simona Žůrková

Title of the bachelor thesis: Dance as a form of leisure activities in adulthood and old age

Department: Department of social sciences in kinantropology

Supervisit: Mgr. Jana Harvanová Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstrakt: The bachelor thesis is focused on a dance as a leisure activity for adulthoods and seniors early age. In theoretical The theoretical part explains the concept of leisure time, physical activity, evolutionary specifics in early adulthood and old age, motivation, adherence. The next part explains what the dance is, its importance, historical development and types of ballroom dances.

The aim of practical part is an identification of the motivational factors which influence the interest of adults and early aged persons to ballroom dance. The research defines motivational factors contributing to long-term interest in ballroom dancing. In the research is used a quantitative methodology. Research group consists of 36 dance pairs in adulthood and early old age. As a research implement was used questionnaire investigation.

This thesis can be used as a basis for future more detailed inquiry into the issue.

Keywords: leisure time, physical activity, adulthood, early old age, motivation, ballroom dance

I agree with lending this thesis in library services.

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

V Olomouci dne 29.6.2015

.....

Chtěla bych poděkovat Mgr. Janě Harvanové Ph.D. za trpělivost, podnětné rady a odborný přístup při vedení diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat respondentům za účast na výzkumu a za poskytnuté informace.

Obsah

1	Úvod	7
2	Přehled poznatků	8
2.1	Volný čas	8
2.1.1	Definice volného času	10
2.1.2	Význam a funkce volného času	12
2.1.3	Volnočasová aktivita	13
2.1.4	Pohybová aktivita	14
2.2	Vývojová specifika v období dospělosti a v období raného stáří	16
2.2.1	Dospělost	16
2.2.2	Mladá dospělost	17
2.2.3	Střední dospělost	18
2.2.4	Pozdní dospělost	19
2.2.5	Rané stáří	20
2.3	Motivace a motiv	22
2.3.1	Vnější a vnitřní motivace	23
2.3.2	Emoční rovina motivace	24
2.3.3	Adherence	25
2.4	Tanec	27
2.4.1	Historický vývoj	27
2.4.2	Tanec jako pohybová aktivita	29
2.4.3	Společenský tanec	30
3	Cíle	34
3.1	Cíl práce	34
3.2	Výzkumné otázky	34
4	Metodika	35
4.1	Výzkumný soubor	35
4.2	Výzkumné metody	36
5	Výsledky a diskuze	38
5.1	Výsledky a diskuze vztahující se k první výzkumné otázce	38
5.2	Výsledky a diskuze vztahující se k druhé výzkumné otázce	39
5.3	Výsledky a diskuze vztahující se ke třetí výzkumné otázce	41
6	Závěr	44
7	Souhrn	45
8	Summary	47
9	Referenční seznam	49
10	Přílohy	53

1 Úvod

Jednou z nejdůležitějších hodnot každého člověka je zdraví. Velkou měrou ovlivňuje kvalitu života každého jedince. Za komplexní význam zdraví lze považovat celkovou tělesnou, duševní a sociální spokojenost člověka. Pro udržení zdraví je důležité umět odpočívat, relaxovat ať už aktivně či pasivně. Někteří z nás pro volný čas volí chvíle samoty, jiní vyhledávají společnost. Výběr aktivity, které se člověk věnuje ve svém volném čase, ovlivňuje velké množství faktorů jako např. věk, fyzická zdatnost jedince, odvahy, charakter a jiné. Jedna z mnoha možností využití volného času je tanec. Tanec je součástí člověka již od nepaměti. Vztah jedince k tanci se v průběhu vývoje dějin, jak nám historie ukazuje, vyvíjel. Ve všech známých společenských kulturách byl tanec složkou každodenního dění. Svědectvím jsou nám mnohé archeologické nálezy, kresby a další historické objevy. Tanec je v dnešním světě většinou chápán jako umění. Tanec se dělí do různých skupin. Podle hudby nebo taneční techniky a další. Bakalářská práce se zaměřuje na tanec společenský. Tato forma tance může mít podobu soutěžní i podobu aktivity vykonávané ve volném čase. Lidé, kteří se společenskému tanci věnují ve volném čase, navštěvují taneční kurzy, kde se mohou zdokonalovat ve svých tanečních dovednostech, relaxovat a navazovat společenský kontakt.

Teoretická část práce si klade za cíl vymezit pomocí studia literatury základní pojmy a poznat odborná stanoviska k probíraným tématům výzkumné práce. Zaměří se na vysvětlení pojmů jako volný čas, volnočasové aktivity, pohybové aktivity, motivace a její návaznost na další psychologické aspekty dospělosti a raného stáří. Budeme se věnovat tanci a to především společenskému na úrovni rekreace. Významnou částí je definovat cílovou skupinu práce, kterou jsou jedinci v období dospělosti a raného stáří. Snahou je získat teoretický základ pro komparaci s daty v následném výzkumu. Praktická část práce se zabývá hledáním motivačních faktorů, které vedou respondenty začít se věnovat společenskému tanci. Nástrojem zjištění požadovaných informací je kvantitativní výzkum založený na anketní formě sběru dat.

2 Přehled poznatků

2.1 Volný čas

Ještě na konci 19. století museli lidé z důvodu zajištění obživy pracovat o mnoho více hodin denně, nežli je tomu v dnes. Volný čas byl významně omezen. V historii byl volný čas pouze výhradou šlechty. Na konci 19. století „se velmi výrazně zkrátila pracovní doba a narostl čas, který člověk nemusel věnovat práci za účelem získání prostředků na obživu“ (Slepičková, 2005, 9). Hofbauer (2004, 25) vysvětluje odpověď na otázku, co způsobilo a působí na vznik a rozmach volného času takto:

Mezi předpoklady rozvoje volného času patřil růst jeho rozsahu jako důsledek zkracování pracovní doby u dospělých, rozšiřování celkového objemu volného času celé populace i kumulace volného času do měst, jejichž počet obyvatel v procesu urbanizace rychle rostl celkově i vzhledem k celé populaci.

Dnes díky rozvoji moderní techniky a to především z poválečných let nabývá význam volného času zájmu širší společnosti a to nejen díky jeho růstu a také možnostem využití. Narůst volného času je spojován s rozvojem hospodářství a technických pokrokem, které přinesly úsporu práce nejen v zaměstnání, ale i např. při práci v domácnosti. Na jedné straně je brána tato skutečnost jako pozitivum moderní společnosti, často však přináší i problémy (Slepičková, 2005, 9).

Problémy vznikající v důsledku modernizace společnosti jsou v současnosti důvodem zájmů vědců o toto téma. Vliv rozvoje mechanizace ovlivňuje společnost v celé její šíři. Práce se stala jednodušší, pracovní procesy se zrychlily. Lidé nemusí vynakládat tolik fyzické práce jako dříve, mají více volného času, ale ne vždy ho dokážou využít pro svůj prospěch. Začínají pohodlnět. Negativně vnímáme, z určitého pohledu, dopad i na životní styl jedince a s ním spojené problémy se zdravím a civilizačními chorobami nejen jedinců, ale do značné míry i celé společnosti. Zřejmé a rozšiřující jsou nemoci srdečního, cévního, dýchacího aparátu, rakoviny a duševního onemocnění. V neposlední řadě vznikají problémy pohybového aparátu. Do souvislosti s uvedenými problémy a také dalšími chorobami si dáváme nedostatek pohybové aktivity jedince zapříčiněný hypokinetickým způsobem života. V mnoha zemích světa je fyzická pasivita hlavním veřejným zdravotním problémem. Nedostatek pohybu způsobuje ročně ve světě okolo 1 900 000 úmrtí. Je zřejmé, že je nutno tuto situaci

nějak řešit (Cobiac, Vos & Barendregt, 2009). Tento fakt souvisí mimo jiné také s nevhodným využitím volného času.

2.1.1 Definice volného času

V odborné literatuře nalezneme množství nejrůznějších definic volného času. Šípek (2001) popisuje volný čas jako psychologický prostor. Člověk se v něm dostává „blíž sám sobě“. V tomto prostoru se může jedinec svobodně utvářet, modifikovat si jasnou představu o tom, kdo je, co chce, co bude, kam jde apod. Vážanský (2001, 29) popisuje dva směry na pojmenování termínu volný čas:

Negativní pojem – volný čas v tomto smyslu znamená zbývající dobu celkového průběhu dne, která zůstala po pracovní nebo studijně podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb. Pozitivní pojem – volný čas se charakterizuje jako disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat skutečnou svobodu. Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu je nikdo nenutí a k čemu také není ani podvědomě nuceno.

Obě polohy chápání volného času podobně spojil také Hofbauer (2004). Volný čas považuje za dobu, v níž jedinec nevykonává žádné aktivity pod nátlakem závazků, vyplývajících z jeho sociálních rolí. Volný čas bývá někdy definován, jako čas, který nám zbývá po splnění pracovních či nepracovních povinností. Přesnější charakteristikou volného času je doba, v níž praktikujeme činnosti, do nichž vstupujeme s očekáváními, účastníme se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a přinášejí nám příjemné zážitky a uspokojení. Mezi prvořadě funkce volného času řadíme především odpočinek, což vnímáme jako regenerace pracovních sil, zábava, regenerace duševních sil a rozvoj osobnosti, jako spoluúčast na vytváření kultury.

Slepičková (2005, 10) popisuje volný čas jako dobu: „...v níž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí se věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho musejí bavit, přinášet mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.

Pro potřeby mé práce bych vyzdvihla jednoduchou definici Pávkové (1999, 15), která chápe volný čas jako „opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“ Pojem volný čas je zde tedy všeobecně chápán jako odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.

Ondráková (2012) uvádí, že rozšířené definice volného času je třeba pro skupinu seniorů poněkud poupravit. Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektech jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost a potěšení.

Volný čas lze z hlediska různých vědních odvětví charakterizovat následovně. Z hlediska sociologického lze volný čas vnímat jako symbol věku, sociální pozice, profese. Psychologie nazírá na volný čas jako na jeden ze způsobů prožívání a zaměřuje se tedy na vztah k této realitě, k lidem nebo motivace k určité činnosti. Pedagogika a andragogika má za cíl udávat výchovu pro volný čas a výchovu ve volném čase (Šerák, 2009).

K nejvýznamnějším charakteristikám volného času patří:

- svobodná volba činnosti,
- dobrovolnost,
- vnitřní motivace
- nenucenost (šance být přirozený), (Šerák, 2009).

Ve volném čase se člověk věnuje činnostem, které si sám svobodně zvolil, vykonává je dobrovolně a dělá je primárně pro uspokojení z vlastního konání těchto činností. Není to tedy aktivita, která se „musí udělat“ nebo která by měla přinést nějaký bezprostřední užitek. Již tyto charakteristiky však přinášejí určité komplikace při zařazování některých činností. Jako typické případy se uvádějí například zahrádkářství a kutilství. Tyto činnosti jsou na jedné straně koníčkem, na straně druhé ale přinášejí užitek. Proto se také můžeme setkat s termínem polovolný čas, kam jsou tyto činnosti někdy zařazovány. Polovolný čas je vykládán jako čas napůl strávený ze záliby, napůl z povinnosti. Z trávení volného času jako koníček se stane část obživy (zahradničení – pole – výpěstky) nebo domácí využití (vaření), nebo hraje na hudební nástroj – chodí na zkoušky a začne hrát na oslavách (Veselá, 1999).

Volný čas není jen předmětem sociologie, ale také různé instituce k zaplnění a naplnění možností, jak volný čas využít. Jak uvádí Veselá (1999, 22) „volný čas se nestává doplňkem nebo protikladem k práci, ale samostatnou složkou každodenního života.“

Značně oblíbenou a zároveň využívanou formou volného času ve společnosti je rekreace. Původ pojmu rekreace, je v latinském slově *creare* – tvořit. Význam si vysvětlujeme jako obnovu organismu po vyčerpání. Hodaň (2008) popisuje pojem *re-creare* určitým opakem postupného vyčerpávání organismu. To je způsobeno nejen základními životními procesy, realizací přijatých socioprofesionálních rolí, ale především pracovní činností.

Hodaň (2008) dále rekreaci rozděluje, dle využití volného času po práci, na pohybovou a nepohybovou rekreaci. Nepohybová rekreace v tomto smyslu nemůže být spojována s hypokinetickým způsobem života, ale s rekreací v pravém slova smyslu týkající se psychické nebo sociální osobnosti člověka. Kontradikce hypokinetického způsobu života je jmenovaná pohybová rekreace, do které patří mimo další aktivity také tanec.

Rekreace pohybového charakteru má z pohledu fyzického zapojení mnohem širší záběr. Podílem fyzické námahy je zabezpečena tvorba fyzického zdraví a pozitivní vliv na psychické a sociální zdraví zůstává, případně je díky fyzické zátěži a náročnosti prostředí ještě umocňován (Dohnal & Hodaň, 2008).

2.1.2 Význam a funkce volného času

Následující kapitola charakterizuje význam či funkci aktivit provozované ve volném čase. Záměrně uvádím oba pojmy. V odborné literatuře jsou oba pojmy často zaměňovány nebo není jejich význam jednoznačně oddělen.

Pedagogické působení ve volném čase se dle Pávkové (2001) vyznačuje funkcí výchovně vzdělávací, zdravotní a sociální. Výchovně vzdělávací funkce podporuje rozvoj schopností člověka, uspokojování jeho zájmů a potřeb, na formování žádoucích postojů a morálních vlastností. Jedinci nabývají díky různorodosti hodnotných volnočasových činností nové vědomosti, dovednosti a návyky. Zájmová činnost přináší lidem zkušenosti, na jejichž podkladu si formují vlastní názory na život.

Funkce volného času lze dělit následovně:

- rekreace – shromažďování sil, osvěžení,
- kompenzace – potěšení, bezstarostnost,
- edukace – další vzdělávání,
- kontemplace – rozjímání, klid,
- komunikace – potřeba kontaktu, empatie

- integrace – potřeba společenských vztahů, pocit sounáležitosti,
- enkulturace – tvůrčí uplatnění, potřeba kreativního rozvoje,
- participace – potřeba angažovanosti, potvrzení sebe samého (Šerák, 2009).

Jak člověk postupně dospívá a vyhraňuje své zájmy, význam volného času se zvyšuje. Na podobu prožívání volného času mají vliv různé okolnosti – sociální společenské ekonomické jevy. Podle Šeráka (2009) k důležitým institutům patří věk, pohlaví, sociální skupina, bydliště, profese, vzdělání.

Uvedené nazírání na smysl volného času bych shrnula do tří úrovní. Volný čas člověku přináší duševní a fyzickou relaxaci. Důležitá je změna od stereotypu aktivující zábavu a osobnostní rozvoj jedince. Aby tyto funkce byly efektivně naplněny, je důležité zvolit správný obsah volnočasových aktivit.

2.1.3 Volnočasová aktivita

Volný čas fenoménem současné doby. Přesto často nedochází k jeho odpovídajícímu využití bez patřičného obsahového naplnění. Vyplnění volného času určitou činností nazýváme volnočasovou aktivitou.

Obsahovou náplní ve volném čase se podle Faltýskové (1996) stává zájmová činnost. Ta přinášející každému jedinci příjemné zážitky, pocit uspokojení a různou míru rozsahu aktivity. Podporou zájmové činnosti je pedagog. Při práci s jedinci pomáhají vytvářet podnětné prostředí, ve kterém mohou jedinci uplatňovat své zájmy ve shodě s dispozicemi, schopnostmi a potřebami. Přispívá tak k vytváření pocitu uspokojení a seberealizace. Jde o jednu z možností, které vedou jedince k aktivnímu odpočinku.

Aktivity volného času lze podle Veselé (1999) rozdělit na:

- Manuální - starost o květiny, ruční práce,
- Fyzické - turistika, sport,
- Pasivní odpočinek,
- Kulturně umělecké – receptivní – četba, interpretační a tvořivé – hra na hudební nástroje
- Kulturně racionální – četba.

V poslední době se dostává do popředí vzdělávání dospělých využívání akademií a univerzit třetího věku. Zda se jedná o volnočasovou aktivitu nebo ne, není momentálně důležité posuzovat. Vzdělávání dospělých a seniorů můžeme vnímat nejen jako volnočasovou aktivitu, ale též jako cestu k dalším volnočasovým aktivitám (Ondráková, 2012).

Dospělí i senioři chápou volný čas různým způsobem. V oblasti samotných změn ve volnočasových aktivitách uvádí Ondráková (2012) tyto změny:

- Pokračování ve stávajících aktivitách (minigolf, pěvecký sbor)
- Rozšíření stávajících aktivit (plavání, turistika, návštěva kostela)
- Výběr činností, na které předtím nebyl čas nebo vznik nových zájmů (cestování, studium)
- Pokračování v odborných činnostech jako volnočasová aktivita (zahradník, krejčí)
- Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivitu

K tradičním volnočasovým aktivitám patří chalupaření, kutilství, sběratelství. Dále se rozvíjí aktivity turistické, sportovní, také hudba, tanec, zpěv (Haškovcová, 2010).

2.1.4 Pohybová aktivita

Existují lidské činnosti, které jsou velmi úzce spjaty s celkovým vývojem člověka a lidské společnosti již od svého vzniku. Mezi ně se řadí i rozsáhlá oblast záměrného pohybování se člověka s cílem rozvíjet své fyzické, psychické a sociální vlastnosti, schopnosti a dovednosti. Již desítky let můžeme registrovat v souvislosti s pohybovou aktivitou pojmy jako sport, tělesná výchova, masový sport, rekreace. Při jejich vnímání dochází ke značným rozporům, které však nevznikají při použití pojmu tělesná kultura. Jedná se o společensko-kulturní fenomén, který velmi významně ovlivňuje lidskou společnost v průběhu celého jejího vývoje. Právě pohybová aktivita je nejvýznamnější součástí tělesné kultury (Hodaň, 2008).

Od počátku vědeckého zkoumání a měření lidského pohybu, zdravého životního stylu uplynulo několik tisíciletí. Již ve starověkém Řecku byla pohybová aktivita součástí zdravé životosprávy a osobní hygieny. Především chůze. Pravděpodobně prvním, kdo se teoreticky zamýšlel nad přesunovými pohyby a v té souvislosti i s lidskou chůzí byl Aristoteles ve spise „O chůzi živočichů“.

V současné době patří mezi nejvýznamnější doporučení týkající se pohybové aktivity americká doporučení USDHHS, American College of Sports Medicine (ACSM) and the American Heart Association (AHA): Physical activity guidelines for americans (2008). Podle předlohy ACSM/AHA byla vytvořena i doporučení Světové zdravotnické organizace WHO (2010). Všechna tato doporučení k pohybové aktivitě jsou založena na intenzitě a frekvenci prováděné aktivity.

Podle Světové zdravotnické organizace WHO (2010) je pro dospělou populaci (18–65 let) doporučeno realizovat středně zatěžující aerobní PA po dobu nejméně 150 minut týdně a dva nebo více dnů se věnovat cvičení na posílení svalstva. Stále více důkazů dokládá význam fyzické aktivity pro seniory. Zdravotní stav během stárnutí lze považovat z velké míry za výsledek životního stylu v dospělém věku a možná i v mládí. Úroveň fyzické aktivity starších osob je důležitým určujícím činitelem pro jejich úroveň tělesné zdatnosti a pro jejich trvalou schopnost vést nezávislý život (EU Physical Activity Guidelines, 2008).

Dostatek pohybové aktivity v dospělosti a raném stáří by měl napomoci snížit nástup osteoporózy, udržet na přiměřené úrovni funkční schopnost potřebnou pro každodenní úkony. Pravidelný trénink pomáhá k udržení síly, tělesných funkcí, integrity kostí a psychosociálního zdraví. Mezi výhody provozování pravidelné PA patří zvýšení pracovní kapacity, udržení samoobslužnosti do co nejvyššího věku. Snižuje úmrtnost na kardiovaskulární choroby, ztráty kostní dřeně, zlepšení metabolismu, udržení tělesné hmotnosti a vzhledu. Zlepšuje kognitivní funkce, snižuje úzkost, nespavost a deprese. „Aktivní životní styl je systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka“ (Valjent, 2008, 50). Životní styl a aktivní způsob života poskytují kromě zdraví mnohé další sociální a psychologické přínosy, navíc existuje přímá spojitost mezi fyzickou aktivitou a průměrnou délkou života. Proto fyzicky aktivní lidé obvykle žijí déle než neaktivní. Lidé s pasivním životním stylem, kteří začali vést fyzicky aktivnější život, udávají, že se cítí lépe z fyzického i duševního hlediska a těší se vyšší kvalitě života (EU Physical activity guideline, 2008).

2.2 Vývojová specifika v období dospělosti a v období raného stáří

2.2.1 Dospělost

Müller (In Křížkovská & Tomalová, 2012) vymezuje několik možných dimenzí dospělosti. Biologická dimenze, představuje fyzickou zralost jedince. Právní dimenze souvisí s nabytím plných práv a povinností. Sociologická dimenze souvisí se sociálními rolami dospělého člověka. Sociologická dimenze úzce souvisí s dimenzí psychologickou. Ta představuje vyzrálost, stabilizaci chování a myšlení jedince. Ekonomická dimenze umožňující dospělému člověku ekonomickou soběstačnost.

Na rozdíl od předchozích etap života se dospělost vyznačuje tím, že psychický vývoj v dospělosti nemá znaky zákonitostí. To, jakým způsobem probíhá, záleží na sociálních podmínkách a způsobu života. Dospělost se může vyjádřit podle Novotné (2012) následujícími znaky:

- Dosažení identity,
- Samostatnost,
- Schopnost vlastního rozhodování,
- Odpovědnost k druhým i sobě,
- Plánování vlastního života.

Dospělost je popisována jako úplná fyzická, psychická a sociální zralost. Je to natolik široké období života a představuje rozdílný charakter a dynamiku, proto se tato perioda dělí na několik dílčích období:

- Raná dospělost (20.–30. rok života jedince),
- Střední dospělost (30.–45. rok),
- Pozdní dospělost (45.–60. rok) (Novotná, 2012, 58).

Podle Vágnerové (2007) lze za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí a činy. Vágnerová dále uvádí, že mladá dospělost zahrnuje období od 20 do 40 let. Střed průměrného lidského života je lokalizován mezi 40-50 rokem a starší dospělost od 50 do 60 let.

V období dospělosti dochází k vyvrcholení zodpovědnosti jak vůči společnosti tak i rodině, dětem, stárnoucím rodičům. Střední věk se nedá přesně vymezit jako

ostatní etapy. Za jeho nejdůležitější úkol se pokládá dosažení a udržení uspokojivé profesní pozice a stabilizace rodiny. Tento není tak nabitý emočními událostmi, neboť významné události se staly dříve (období zakládání rodiny) nebo jsou před ním (smrt rodičů). Důležité je, že se uzavírají některé důležité až hraniční etapy života např. mateřství. (Vágnerová, 2007).

2.2.2 Mladá dospělost

Mladá dospělost podle Vágnerové (2007) zahrnuje období od 20 do 40 let. Tělesné změny mají v době mladé dospělosti jen malý význam a lidskou psychiku příliš neovlivňují. V době mladé dospělosti dochází k dalšímu rozvoji kognitivních kompetencí, resp. Způsobu jejich užívání, ke stabilizaci emočního prožívání a k posunu v oblasti sebepojetí. Socializační změny zahrnují především přijetí nových rolí a s nimi spojených způsobů chování, dále vyjasnění vztahu k hodnotám a normám a dovršení vývoje morálního uvažování. Dospělost je také obdobím značné diverzifikace psychosociálního vývoje. Mladý dospělý se dostává do mnoha nových sociálních situací, jejichž požadavky musí zvládnout (člověk získává stabilnější profesní postavení, uzavírá manželství a stane se rodičem). Období mladé dospělosti bývá označováno jako fáze intimity.

Mladá dospělost je obdobím intimity a počátku generativity. Do této životní fáze je nakumulováno několik zásadních životních mezníků. Mezi nejdůležitější můžeme zařadit například dosažení stabilnějšího profesního postavení, volba partnera, uzavření manželství a zplazení dětí. Rozvíjí se kognitivní schopnosti v mnoha oblastech a mladí dospělí dosahují úrovně postformálního uvažování. Rozvíjí se praktická inteligence. Podle teorie socioemocionální selektivity dochází k harmonizaci racionálního a emočního hodnocení. V období mladé dospělosti se stabilizuje emoční prožívání a zlepšuje se schopnost emoční regulace (Vágnerová, 2007).

Pro toto období je příznačná aktivita a vitalita. Dochází k intelektualizaci psychiky, tzn. ke zrychlování psychických zejména intelektuálních operací a zdokonalování koncentrace pozornosti. Nedochozí již k rozvoji pamětních možností. Touha prosadit se je patrná zejména u mužů. U žen jsou profesní ambice snižovány péčí o rodinu. V tomto období hledá člověk vlastní postupy a sbírá profesní zkušenosti (Novotná, 2012, 60).

Dnešní trend vývoje společnosti se sice mění, ale stále je toto období časovým úsekem v životě člověka, který začíná poznávat skutečné role dospělosti. Současnost

poukazuje na posun zodpovědnosti do pozdějšího věku například v rodičovství, budování kariéry, zázemí a upevňování sociálního a pracovního postu ve společnosti. Ten chápe každé pohlaví trochu odlišně. Důraz je kladem na nezávislost, která je chápána jako výhoda i například ve volbě přátelských a partnerských vztahů. Tento postoj formuje mladého člověka prostřednictvím rolí, kterými prochází (Vágnerová, 2007).

2.2.3 Střední dospělost

Toto období se dá popsat také dobou protikladů. Čtyřicátník je na vrcholu svých schopností, je sebejistý, dokáže své schopnosti využít. Na druhé straně však vyvstává pocit, že další rozvoj je již omezen, blíží se vrchol jeho schopností. Avšak taktéž se vyskytují lidé, kteří nejsou spokojeni se svým životem, se svými dosaženými cíli a uvědomováním si, že některé cíle již nebude možné dosáhnout (Vágnerová, 2007).

Tento věk je spojován s tzv. krizí středního věku. Často se dostavuje pocit prázdnoty a nesmyslnosti s dosavadním životem. Je pocíťován určitý obrat v životě směrem k hodnocení dosavadního života. Objevuje se sklon k soupeření s ostatními, o dosažení určitého cíle, který nebyl dosud naplněn a následně pocity deprese, pokud ke splnění cíle nedojde. K tendenci bilancovat přispívá pocit časové omezenosti v dosahování cílů. Bilancování má projevy ve směru hodnocení minulosti a očekáváními v budoucnosti (Vágnerová, 2007).

Posuzování minulosti zahrnuje hodnocení své pozice v profesní oblasti, v rodinném životě a to zejména v rovině s vrstevníky. Pod vlivem nabytých zkušeností se některé předchozí cíle zdají zbytečné. Představy o budoucnosti spočívají zejména v hledání cílů pro druhou polovinu života, v hledání smyslu života (Vágnerová, 2007).

V tomto věku je důležité, že člověk si našel určitý životní styl, na který si zvykl. Opakují se stále stejné situace a stejné pevné role. Takový život není sice náročný, ale vede ke stereotypu. Vztahový stereotyp může skončit v nezájmu a lhostejnosti. Někteří však tento stereotyp nehodlají přijmout. Chtěli by prožít něco nového, Intenzita motivace ke změně je závislá na porovnání potřeby změny a potřeby jistoty. Z tohoto zápasu protikladů, pak vycházejí přístupy a volby k bilancování středního věku (Vágnerová, 2007).

Pro toto období je příznačné, že emoce jsou kontrolovány rozumem a dochází ke stabilizaci a diferenciaci emocí a citů. City nejsou již tak intenzivní vlivem prožívání stereotypních situací a všedností. Objevuje se druhá manželská krize, která se vyskytuje

zejména u uzavřených manželství. Muž se často cítí mladší, chce začít něco nového, lepšího. Dochází k mimomanželským vztahům u obou partnerů. Děti, které byly předtím předmětem soudržnosti, odrostly a začaly svůj život (Novotná, 2012).

Potřeba změny zůstává jen v rovině úvahy a přání ke změně. Život ve stereotypu je pohodlnější a přijatelnější, bez komplikací, které by mohly být s uskutečněním změny spojené. Ke změně jednání dojde, neboť tato potřeba je intenzivní. Může dojít i k neuváženému chování. Člověk se odstěhuje od rodiny, hledá novou alternativu, chce se zbavit stereotypu. Dochází i ke sklonům experimentování, ale člověk v tomto věku je již opatrnější a tak experimentování není uskutečněno a zůstane jen u plánu. Potřeba změny může vést na základě promyšleného jednání i k pozitivním změnám a jsou odstraněny překážky jeho rozvoje. Někdy však může docházet k negativnímu řešení a pocitem nemožnosti učinit změny a najít pozitivní východisko (Vágnerová, 2007).

2.2.4 Pozdní dospělost

Je chápáno poměrně nejednotně. Bývá nazýváno „počátkem sestupu“ nebo „odpolednem života“, někteří je popisují jako období „zralého věku“ nebo „středního věku“. Pro některé může být nejtěžším obdobím života vlivem např. rozpadu manželství, pro jiné obdobím klidnějšího rázu např. osamostatněním dětí. Někteří jedinci nabývají sebedůvěry vlivem získaných životních zkušeností. Emoce jsou mírnější a méně impulsivní. Klesá odolnost a schopnost přizpůsobovat se náročnějším životním situacím. Dochází k nárůstu sklonů k depresím a úzkostným stavům, dostavují se i neurózy. Pracovní neúspěchy jsou prožívány intenzivněji. Jedinec v tomto věku se již vyhýbá náročnějším fyzickým pracím. Dokáže však vzhledem k nahromaděným zkušenostem např. dobře organizovat činnost druhých (Novotná, 2012).

Je patrná introvertnost a sklon k sebezpozorování. Dochází k vyhraňování osobnosti, k individuaci, kdy člověk se stává individualitou, jedná více podle svého názoru a zkušeností a ne podle konvencí (Skorunková, 2013).

Bilancování středního věku zahrnuje zejména zvažování míry uspokojivosti generativity nebo pocitu vlastní stagnace. Lidé ve středním věku se v oblasti generativity liší a jsou mezi nimi patrné značné vnitřní individuální rozdíly. Na jedné straně se může vyskytnout naplněná a uspokojivá generativita, která vede k pocitu životní pohody a spokojenosti s dosaženými cíli. Avšak přílišným zaměstnáním generativitou se mohou někteří stát vyčerpanými a vyhořelými a přestanou odpočívat,

bavit se a užívat si volného času. Je proto velmi důležité najít rovnováhu v této oblasti (Vágnerová, 2007).

Stále častěji se objevují zdravotní potíže a chronické choroby. Člověk se musí připravit na vlastní stárnutí a přijmout jej. Podle Skorunkové (2013) existují následující fáze adaptace na přicházející stárnutí:

- první signály stárnutí – člověk si změny neuvědomuje, nevěnuje jim pozornost,
- smlouvání – člověk si připouští, že stárne, ale snaží se udržet v maximální svěžesti,
- přijetí reality stárnutí – smíření se stárnutím.

Společenským problémem se stává nezaměstnanost lidí v pozdně dospělém věku. Všeobecně vyslovovaný názor, že starší lidé nezastanou práci s ohledem na slabší výkon, větší pracovní neschopnost. Na druhé straně je však třeba vyzvednout větší zkušenosti, trpělivost, svědomitost.

2.2.5 Rané stáří

Etapy stárnutí jsou popisovány různě, např. Vágnerová (2007) je dělí na dvě fáze:

- Rané stáří (60 – 74 rok věku)
- Pravé stáří (75 – a více)

Rané stáří ještě zpravidla nepřináší zásadní omezení. Většina 60letých lidí si udržuje přijatelnou úroveň tělesných i duševních schopností. Může žít uspokojivě a nezávisle. Dokonce mnohem svobodněji, nezatěžována povinnostmi, které již splnili (zaměstnání, péče o děti a staré rodiče). Může si dovolit realizovat dosud nenaplněné vnitřní potřeby. Neřídí se tlakem společnosti, ale svými autentickými potřebami. Stagnace, která se někdy na počátku stáří objevuje, může být výrazem nejistoty jak žít dál. Mohou se dostavit pocity marnosti a chybění smyslu života. Většinou jde o přechodnou fázi života a člověk ji dříve či později zvládne (Vágnerová, 2007).

Proces stárnutí je charakterizován změnami pohybového aparátu, respiračního systému, kardiovaskulárního systému, nervového systému atd. Stále více důkazů dokládá význam fyzické aktivity pro seniory.

Dochází postupně k úbytku profesní angažovanosti a k uzavírání profesní kariéry. Stárnoucí člověk potřebuje pocit jistoty a bezpečí. Dochází k posunu motivace do ztráty potřeby soupeřit. V období raného stáří a stáří se dostávají důsledky příznačné pro dnešní dobu, které se dají charakterizovat jako naplňování cílů preseniorské edukace. Úkolem preseniorské edukace je příprava na stárnutí, tedy snížit rizika adaptačního selhání a připravit stárnoucího člověka na biologické a psychosociální změny, které ho čekají. Některými mladými lidmi může být podceňován fakt, že je nezbytné začít se ještě ve fázi plného pracovního nasazení seznamovat se se všemi okolnostmi a následky nadcházejícího stárnutí a odchodu do důchodu. Jde zejména o aspekty zdravotní (osvojování zásad zdravého životního stylu, prevence chorob, znalost hlavních fyziologických změn způsobených stárnutím a příprava na minimalizaci jejich důsledků), dále ekonomické (vyřešení budoucí životní situace - penzijní, životní, zdravotní pojištění /zvláště v dnešní době a vyhlídky nejsou dobré – zodpovědnost, zajištění materiálního zázemí). Důležité jsou i aspekty sociální - příprava na změnu životního stylu způsobenou odchodem do důchodu: hledání možností kvalitního a aktivního naplnění volného času, navázání mimopracovních kontaktů, znalost informačních zdrojů a nabídky aktivit apod. (Čornaničová, 2007).

2.3 Motivace a motiv

Motivace může být impuls, síla, myšlenka, která nás přibližuje k naplnění našich cílů a snů i přes vyskytnuvší se překážky ve svém snažení pokračovat. „Slovo motivace pochází z latinského slova motio, což znamená pohyb, síla, vášeň. Je to něco, co nás „nutí“ chovat se určitým způsobem“ (Plevová & Petrová, 2012, 116). Světoví psychologové pátrají po příčinách, které přimějí jedince se chovat v dané situaci tak, jak se chovají.

Výrazný vliv na druh motivace má činnost, ke které jsme motivováni. Různými způsoby může být motivován sportovec, manažer, politik anebo tanečník. V některých případech může jít o dosažení materiálního cíle, v jiných o emoce a pocity. Jestliže chceme porozumět jednání lidí, pochopit je a předvídat také do budoucnosti, jak se zachovají za různých okolností, pak se přirozeně ptáme, co chtějí, oč jim jde, co je baví, zajímá a těší, nebo zase čeho se bojí, v co doufají, o čem sní. Ptáme se, jaké síly jimi hýbou, odborně řečeno, jak silně a k čemu jsou motivováni (Říčan, 1982, 105).

Podle Nakonečného(1997,6) :

„Motivace lidského chování je velmi komplexní. Je klíčem k pochopení lidské psychiky, neboť ta, jako více či méně vědomě zaměřená činnost, dává lidským činům jejich individuální smysl, proto je studium motivace klíčem k psychologickému porozumění člověku“.

Nakonečný (1997, 14) uvádí že: „Východiskem motivace je vnitřní stav napětí a cílem je dovršující reakce. V tomto smyslu pojem motivace vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje variabilitu chování, proč se lidé orientují na určité cíle“.

Podle Bedrnové & Nového (1994) motivaci člověka chápeme jako komplex činitelů představující vnitřní hnací jednotku jeho činnosti. Ovlivňuje jednání a prožívání jedince. Termín motivace lidského jednání nám může odpovědět na otázky, čím bylo počínání člověka vyvoláno anebo z jakého důvodu došlo ke změně. Co vyvolalo zaměření na dosažení cíle (ke kterému chtěl člověk dospět). Proč se u určitého jedince projevily právě ty či ony stimuly, které jeho jednání způsobily (co ho na dosaženém cíli uspokojilo). Pojem motivace se tedy zaměřuje na vnitřní aktivaci, tj. na vzbuzování aktivity organismu. Podstatnou částí je také regulace jednání jedince pro zaměření určitým směrem.

Motivace propojuje a organizuje celkovou psychickou a fyzickou stránku člověka a směřuje ho k vytýčenému cíli. Motivaci člověka ovlivňuje řada faktorů, jakož jsou společenská kritéria, normy, mezi které patří například morální kodex, právní normy, občanské požadavky na členy společnosti. Požadavky dané sledovaným cílem nebo stanoveným úkolem, požadavky na soulad mezi vynakládaným úsilím a hodnocením efektivnosti tohoto úsilí. Motivaci rovněž ovlivňují kritéria, která jsou daná člověkem, to znamená především formulované osobní cíle, aspirační úroveň, způsob sebehodnocení, životní zkušenosti a celková orientace převládajících postojů (Vágnerová, 2010).

Podle Nakonečného (1992, 7) „motivace vyjadřuje psychologické důvody, resp. psychologické příčiny jednání či chování vůbec. Jde tu o zvláštní druh příčinnosti, který vyjadřuje pojem motiv: konkrétním motivem se vysvětluje, proč člověk jedná, tak jak jedná, což souvisí s tendencí dosáhnout určitého cíle.“

Balcar (1991) uvádí, že motivace představuje hypotetickou hybnou sílu v duševním životě jedince. Ta vzbuzuje zvlášť zaměřenou činnost jedince-snažení: tíhnutí člověka k činům pomocí určité intenzity, obsahu a cíli.

Motivace je tedy děj či dlouhodobá činnost a síla, která nám pomáhá dosáhnout vytýčeného cíle. Neobejdeme se však bez uvědomění si důvodů či smyslu, pro které to podstupujeme. Tedy motivů. „Motivy jsou faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. Takto navozené jednání směřuje k uspokojení určité potřeby“ (Vágnerová, 2005, 168). Balcar (1991) vysvětluje motiv jako přímý prožitek usilování a směřování o zřetelném obsahu a intenzitě.

Motiv představuje vnitřní impuls, pohnutku v jednání člověka, zatímco stimul – incentiva představuje vnější pobídku, která má u jedince určitý motiv vzbudit nebo naopak potlačit. Spojení mezi stimulem a motivem není zcela přímé. Je podmíněno sérií osobnostních vlastností a probíhajících psychických dějů. Mezi nejčastějším z nich řadíme postoje, potřeby, hodnoty, životní filozofie, morální zásady či celkové rozpoložení, a mnohé další. Stimuly se mohou navzájem podporovat nebo zeslabovat. Možná je i jejich kompenzace. Motiv (pohnutka) určuje nejen směr, ale i intenzitu chování člověka. (Buchtová, 2003).

2.3.1 Vnější a vnitřní motivace

Motivaci můžeme vnímat ze dvou rozdílných pohledů. Z pohledu, že naše konání ovlivňuje vnější síla či vnitřní.

Vnější motivaci rozumíme, že jedinec vykonává určitou aktivitu nikoli z vlastního zájmu, ale pod vlivem vnějších motivačních faktorů. Mnoho aktivit vykonávají lidé pod vlivem vnější motivace. Vnější činitel se snaží přimět jedince k určitému výkonu. Snaží se mu vysvětlit, proč má podat požadovaný výkon či úkol splnit a co ho za splnění úkolu čeká. Mnohdy se stává, že úkol je neoblíbený a působí na jedince negativně. Proto odměna, která je za splnění úkolu vypsána, má napomoci udělat úkol příjemnější. Vnější motivace však může být i záporná. Za nesplnění úkolu může následovat trest. Při takto směřované motivaci dochází často k frustraci jedince. Je známo, že vnější motivace má většinou omezenou dobu trvání. Vnější motivace je charakterizována zejména pojmem pobídka (Šerák, 2009).

Vnitřní motivace nastává, když se jednotlivci dobrovolně zapojí do určité činnosti pro jeho vlastní dobro, pro vlastní uspokojení, pro vlastní zážitek. Vnější motivace se vyskytne, když jsou jednotlivci motivováni vnějšími faktory, jako jsou například odměny a sociální uznání (Spittle & Byrne, 2009).

Osoba, která je do aktivity vnitřně motivovaná, ji vykonává ochotně, protože ji zvolená aktivita těší a výsledek uspokojuje. Vnitřní motivace je mnohem důležitější pro činnost, protože pokud tato činnost vychází přímo z jedince a je proto pro něj zajímavější, má pro ni větší trpělivost a je ochoten řešit i překážky.

„Vnitřní motivaci lze nejlépe vyjádřit pojmy potřeba (jedince podněcuje k odstranění vzniklého napětí, má tedy motivační funkci), návyky, zájmy (získané motivy, ve kterých se projevuje kladný vztah jedince k určité záležitosti), dále postoje, citové vztahy“ (Čáp, Čechová & Rozsypalová, 1998, 73).

2.3.2 Emoční rovina motivace

Pojem emoce můžeme objasnit dle několika teorií. Podle Nakonečného (1973) emoce považujeme za specifickou oblast psychických jevů, které jsou v podstatě nedefinovatelné. „Emoce vymezujeme jako uvědomované pocity různého ladění, které vyjadřují vztah člověka k relevantním událostem vnějšího prostředí i k sobě samému a které jsou spojeny s různou mírou fyziologické aktivace, jejíž funkcí je navodit stav připravenosti k jednání“ (Slaměník, 2011, 12).

Emoce mají specifické motivační účinky, ze strachu člověk utíká, v hněvu útočí, v lásce vábí. Poznáváme emoce podle jejich dynamického efektu, podle toho, co

jedinec dělá, když je emočně aktivován. Rozlišujeme emoce-indikátory, které jako by informovaly osobnost o stavu uspokojení potřeby a emoce-hybatele, které iniciují chování. Vedou ke vzniku aktů chování určitého obsahu a zaměření (Smékal, 2002, 244).

V moderní psychologii se ztvárnila dvě spojení vztahu emoce a motivace: V prvním spojení jsou emoce jako znaky motivace a druhé spojení ukazuje na to, že emoce jsou podmínkami motivace. Zvýšení sebevědomí, uznání, překonání sebe sama. Pokud nastane situace, že jedinec či kolektiv zadaný úkol nesplní, dochází k určité podobě frustrace. Některé konkrétní emoce pak mohou být zároveň i motivy, např. strach z neúspěchu (Nakonečný, 1973).

Díky emočním prožitkům, zážitkům a zkušenostem se lidé přeměňují - transformují. Stávají se tvořivějšími, více toho vědí, jsou odolnější, rozvíjí se jejich sociální aktivity a stávají se zdravějšími (Křivohlavý, 2010).

2.3.3 Adherence

Význam slova adherence můžeme doslovně přeložit jako přilnavost nebo věrnost. Adherence vyjadřuje, kolik jedinců z konkrétní skupiny nepřestane vykonávat doporučenou aktivitu (Marcus & Forsyth, 2010).

Adherence neboli věrnost nějaké pohybové aktivitě. Teorie adherence vychází z určitých osobnostních a charakterových vlastností jedince a současně je vyjádřena i individuální motivací. Podmínkou adherence je stanovení si cíle nebo cílů, které jsou jasně definované a ovlivní chování jedince žádoucím směrem. Jedná se o pravidelnou a pohybovou aktivitu (Stornes, 2001). Podle Bandury (2001) je základním faktorem adherence očekávaný výsledek snažení, naplnění stanoveného cíle. Naplněním cílů je jedním ze základních faktorů, které mají vliv na míru adherentnosti. Adherenci k tanci mohou ovlivňovat různé faktory např. věk jedince, pohlaví, zdravotní stav, přístup k tanci v rodině, atmosféra v rodině, v okolí, pozitivní hodnocení, ocenění, různé možnosti a cíle.

Spink a Carron ve Štěrbová et al (2008) se dívají na adherenci z pohledu skupinové dynamiky. Klíčovým faktorem určujícím míru adherence je skupinová koheze. Většina dospělých preferuje skupinovou formu cvičení před formou individuální. Skupina vytváří vyšší vzájemnou podporu k prováděné aktivitě. Úroveň a intenzita vzájemných vztahů, které účastníci skupinových aktivit vnímají mezi sebou navzájem – tedy, že jsou integrální součástí celku – významně ovlivňuje adherenci.

Vysoká míra soudržnosti zvyšuje prožitek členů této skupiny. Participace na společném úkolu a výkonnosti přináší další psychologické zisky.

2.4 Tanec

Prioritou lidského života je pohyb. Podíváme-li se na lidský pohyb podrobněji, můžeme rozčlenit pohyb do následujících kategorií: každodenní pohyb, pohyb v rámci pracovní činnosti, pohyb jako sportovní či umělecká činnost (Veleta & Holmerová, 2004). Do pohybových projevů řadíme i tanec. „Tanec je jedním z prostředků, kterým člověk vyjadřuje svoje pocity, nálady a tímto pohybem uvolňuje nashromážděnou energii. Naproti tomu i pasivní pozorování tance můžeme také navodit příjemné pocity a nálady. Prožitky radosti mají harmonizační účinky zvyšující kvalitu života“ (Hošek, 2007, 39).

Podle Slovníku spisovné češtiny pro školu a veřejnost (2009, 443) tancem rozumíme „opakované rytmické pohyby za doprovodu hudby, zpěvu“.

Blížková (1999, 63) vymezuje tanec jako „lidské chování komponované ze záměrných, rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit; tento taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou.“

Tanec transformuje obrazy, myšlenky a pocity do sekvencí pohybu, které jsou osobně a společensky významné. Lidé mají možnost objevovat, vnímat a rozvíjet své přirozené instinkty pro pohyb, který umožňuje rozvíjet nejen schopnosti motorické, ale také mentální a emocionální osobnosti (British Theatre Dance Association, 2010).

2.4.1 Historický vývoj

Tanec jako pohyb sahá až k úplným počátkům lidstva. „Primitivní člověk tančil, aby se ochránil před neznámem a zlem, aby lov byl úspěšný, aby pole rodila. Aby zesílil svá přání, maloval je na stěny jeskyní“ (Dosedlová, 2012, 12).

V období pravěku měl tanec podle Blížkové (1999) především symbolický charakter a vztahoval se ke všem klíčovým oblastem tehdejšího života:

Lov, sběr – tance napodobují příslušnou kořist, tance symbolizující smrt kořisti, tance napodobující úspěšného lovce. Cílem symbolického tanec je přilákat kořist, zajistit její ulovení, zvýšit výkonnost lovce a jeho zbraní.

Pastevectví – tance podporující skupinovou identitu. Tanec napodobuje smrt nepřátelské skupiny a současně uvádí bojovníky do stavu excitace. Mezi tance podporující skupinovou integritu a identitu patří např. totemové tance, tance vztahující se k silám, které mohou dodat sílu, úspěch, plodnost apod.

Zemědělství – zklidňuje se styl života, objevuje se životní rytmicita, člověk intenzivněji prožívá čas, pravidelnost a opakovatelnost vykonávaných činností. Tance se rituálně vztahují ke všem činnostem spojeným s prací na poli – s plodností; objevují se tance, jejichž cílem je ovlivnit počasí, a tance vztahující se k různým etapám lidského života – narození, iniciační obřady, sňatky, smrt.

Nejstarší záznamy, které jsou dochované o tanci pocházejí z Kréty (3000-1400 př.n.l.). Tito obyvatelé rozvíjeli hudbu, tanec, ale také zpěv. Tato činnost byla součástí nejen zábavy, ale především náboženského života. Lidé tančili okolo stromu, aby ze sebe dostali zlo. Spartánské prostřednictvím tance vyjadřovali připravenost k boji. Tančili válečné tance v pochodovém rytmu a trénovali boj s doprovodem hudebních nástrojů.

Ve starověku se postavení tance mění. I když tancování v chrámu projevem uctívání bohů má stále rituální charakter, stává se elementem přinášející uvolnění a zábavu. Například v starověkém Řecku mladé dívky svými tanečními choreografiemi zahajovaly Olympijské hry. Rozvoj tance ve starověkém Řecku souvisí se základním principem řecké filozofie, kterou je dosažení harmonie. Z formací v řeckých tancích byl nejvíce užíván kruh. Sokrates popisuje lásku k tanci a touhu lidí dotáhnout tuto dovednost k dokonalosti. Podle Platóna je člověk, který neumí tančit, nevzdělaný. Platón ovšem kritizuje spartánský tvrdý režim při výuce tance (Jebavá 1998).

Princip Kalokaghatie – jednoty, harmonie a vyváženosti těla a ducha – je základním požadavkem při výchově člověka. Řecká filozofie a estetika je charakteristická tendencí dospět od prvotního chaosu a nerovnováhy k řádu, syntéze a harmonii (Jebavá, 1998). Tanec se dostává do divadelního prostoru i do škol.

Středověk výrazně mění postavení tance. Křesťanství nevnímalo tanec jako prostředek přinášející člověku radost a uvolnění, ale jako ďáblův „nástroj“, kterého měl člověk dostat člověk do transu. Přežil díky potulným kejklířům a trubadúrům, kteří putovali po krajích a své písně doplňovali o taneční prvky. Od 13. st. se znova dostává tanec jako pohyb do divadelních her a stává se součástí rituálů a slavností – svatojánské tance, masopust, poutě, dožínky, posvícení. Mezi obyčejnými lidmi jsou taneční kroky velmi živé a nespoutané, ale u šlechty je prostředek společenského styku definovanými přesnými pozicemi. Ve čtrnáctém století se objevují zmínky o cechovních tancích, s nástupem rytířského romantismu se rozvíjí dvorský tanec, s morovou epidemií se objevují i rituální formy tance: „Tanec byl pokládán za osvědčený prostředek, protože veselost prý od sebe mor odhání.“ (Blížkovská, 1999, 50).

V patnáctém a šestnáctém století určuje taneční trend renesanční Itálie. Profese tanečního mistra je vysoce ceněna. V sedmáctém století se centrem rozvoje tance stává Francie Ludvíka XIV., který založil v r. 1661 Královskou taneční akademii (Blížkovská, 1999).

19. století je považováno za počátek vzniku společenského tance, tak jak ho známe dnes. Polka a valčík jsou představiteli této doby. Začala éra párového tance, který ovládla široká veřejnost (Odstrčil, 2004).

Začátkem 20. století se společenský tanec impulsivně rozvíjel a do Evropy začaly pronikat tance ze Severní a Jižní Ameriky. Nastupují tance typu foxtrot, waltz a tango. V období mezi dvěma světovými válkami přicházejí tance swingového typu, latinskoamerické tance a jazz. Jde o tance rumba, samba a swingové tance. Po 2. Světové válce se přidává z karibské oblasti chacha a paso doble. Nastává éra rokenrolu a jako poslední tanec přichází jive (Odstrčil, 2004).

2.4.2 Tanec jako pohybová aktivita

Co je vlastně tanec? Blažíčková (2005) říká, že tanec je umělecká činnost. Tanec podle ní vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů. Jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu, který má moc vyvolávat obdobné síly u diváka. Přesto, že je vědomě řízenou činností, vzniká ze zkušenosti všedního života. Ta je základnou pro zkušenost uměleckou.

Podle Odstrčila (2004) patří tanec mezi sportovní disciplíny. Je to sportovní disciplína, která se ve vrcholovém provedení blíží umění. Základní jednotkou tance je pár. Je to velmi úzká spolupráce dvou lidí a je velmi psychicky náročná.

Ale právě umělecké prvky jsou to, co na nás v tanci působí příjemně. Najdeme jich zde velké množství. Jde například o subjektivní vyjádření vnímání hudby, soulad s hudbou, komunikace uvnitř páru, komunikace s diváky a okolím, hra s emocemi a výrazové prostředky. Jde především také o vyjádření vlastní osobnosti, což představuje samotný taneční oděv a úprava zevnějšku. Záleží na tanečnicích. Mohou brát tanec jako sport, kde se upřednostňuje rychlost, obratnost a sportem vypracované tělo. Sportovní formy tance jsou zaměřovány na zlepšení fyzické kondice, zdatnosti a mentální pohody. Formují také sociální vztahy (Svoboda, 2008).

„Tanec můžeme brát také jako emotivní prožití hudby a způsob komunikace. Záleží na osobnosti a vkusu každého jednotlivého tanečnicka(ce)“ (Svoboda, 1997,12).

Tanec, jako pohybová aktivita je v našem životě důležitý v mnoha úrovních. Jedná se o fyzickou aktivitu, která je důležitá pro prevenci obezity, kardiovaskulárních chorob, civilizačních chorob (onemocnění pohybového aparátu). Slouží jako dobrý stimulant při potlačení stresu, ale také pro dobré rozpoložení psychiky člověka. Tanec působí pozitivně všemi směry na osobnost člověka. Je tvořivou činností, která je každému člověku vlastní, aktivuje naše psychické a fyzické síly k činnostem, upevňuje naši osobnost a napomáhá k sebepoznání. Tím se u nás upevňuje a projevuje větší schopnost sebekontroly a sebejistoty (Blažičková, 2005).

O pozitivním vlivu tance se ve své práci zmiňuje např. Rýgl (2004, 27):

Pohybovou činností, která je charakteristická širokospektrálním působením na celého člověka. Pestrá náplň tréninku i samostatného soutěžení se podílí na emočním ovlivnění funkcí organismu a jeho adaptaci. Má značný a příznivý vliv na stavbu a ekonomizaci činnosti vnitřních orgánů s důrazem na kardiorespirační funkce a jejich účelné a funkční zapojení do potřeb organismu. Tanec učí jedince přesným a koordinovaným pohybům a pozitivně ovlivňuje celý hybný systém člověka.

2.4.3 Společenský tanec

Tanec vnímáme jako pohyb, který je doprovázený hudbou. Bez hudebního projevu však postrádá tanec pestrost a výraz. Z pohledu tanečníka „začátečníka“ je rytmus důležitý a je mu třeba naslouchat. Všechny společenské tance, se kterými se můžeme běžně setkat, jsou ve 4/4, 3/4 nebo 2/4 taktu (Wainwright, 2006).

Degen (2003, 261) definuje společenský tanec jako „nejpřirozenější a nejnádhernější tělesné cvičení pro lidi jakéhokoliv věku, a to nenásilnou formou – aniž by si to uvědomovali. A navíc jedním z nejjednodušších a nejrozšířenějších prostředků k vzájemnému seznámení a poznání.“

Krapková (1991) říká, že společenský tanec je nejrozšířenější formou tanečního projevu. Historicky mu předcházely tradiční tance lidové, později tance dvorské.

V České republice mají společenské tance dlouholetou tradici. U většiny dnešní populace je možnost kontaktu se společenským tancem většinou až v základním tanečním kurzu. Známé je pod lidovým názvem „taneční“. Týkají se především středoškolské a učňovské mládeže. Kromě základů tance se zde také vyučují základy společenského chování. Náplní „tanečních“ je výuka tanců standardních, latinskoamerických, kolové, jazzové a také současné taneční novinky (Balaš, 2003).

Tanečné kurzy jsou vedeny nejen pro dospívající mládež, ale také pro dospělé. Zejména kurzy pro začátečníky nebo pokračovací taneční. Účastníci zde mají možnost se tanec naučit, zopakovat si taneční kroky či své taneční vzdělání rozšířit pod odborným vedením lektora (Balaš, 2003).

Dnes je společenský tanec tancem dvou lidí, z nichž jeden vede a druhý jej následuje. Je to velmi úzká spolupráce dvou lidí a je velmi psychicky náročná (Odstrčil, 2004).

Tanec v páru v podstatě představuje soulad dvou základních principů – mužského a ženského. Mužský princip je v tanci ztotožňován s pojmem řídit, vést, stabilizovat, myslet, iniciovat. Ženský princip naopak vnáší do tance kreativitu, dotváří a zvýrazňuje taneční projev (Čížková, 2005).

Pro společenský tanec je velmi důležitá kvalitní taneční technika. Jedná se ne jen o techniku nohou, ale i o techniku držení těla v průběhu tance, držení partnera a partnerky navzájem, dodržování rytmu v tanečních variacích a figurách, jež jsou specifické pro každý ze společenských tanců. Souhrn těchto prvků techniky tance vytváří taneční styl (Krapková, 1991).

Neméně důležitá je vzájemná komunikace tanečních partnerů. „Komunikace patří mezi nejdůležitější a nejužitečnější znalosti a dovednosti člověka. Dobrá schopnost komunikace je vždy nejdůležitějším aktivem, ať jde o osobní, společenský nebo pracovní život“ (DeVito, 2001).

Komunikace mezi partnery je i v tanci naprosto bezpodmínečná. Dle Valenty (2005, 13): „je komunikace jedna ze základních a velevýznamných existenčních činností člověka. Nedá se od něj oddělit stejně, jako on se nedá oddělit od ní. Prostupuje prakticky všechny složky našeho života a ovlivňuje celou naši osobnost.“

V současné době celosvětově existuje deset tzv. velkých společenských tanců. Jsou soustředěny do dvou skupin. Tance standardní a tance latinskoamerické. V každé skupině je řazeno pět tanců. V České a Slovenské republice se k nim přidávají ještě dva tance národní, a to polka a čardáš. Ve 20. století se tyto tance vžily do podvědomí národa natolik, že si nyní bez nich nedokážeme představit žádný ples či zábavu (Degen, 2003).

Na mezinárodním soutěžním poli jsou společenské tance rozděleny do dvou disciplín. Jsou to tance standardní a latinskoamerické.

Standardní: tance, které jsou charakterizované vnější formou, kterou tvoří uzavřené párové držení. Tyto tance dnes vyjadřují dravost, obdiv ke kráse, k romantičnosti a k citovému prožití hudby a pohybu.

- **waltz** – tanec ve $\frac{3}{4}$ taktu, tzv. pomalý valčík. Vyvinul se z lidových tanců 16. a 17. století. Je to tanec, při kterém se páry hodně točí. Waltz má více variant. Vídeňský valčík se tančí v tempu nižším než 60 taktů za minutu, tzv. „Old Time Waltz“, který se tančí v tempu 40 taktů za minutu.
- **tango** – (Argentino) - původně latinskoamerický tanec, nyní patří mezi společenské tance. Tanec ve $\frac{4}{8}$ taktu, dynamický a mírný současně. Je to tanec, který má jedinečný charakter. Pro pochopení tanga je nutné naslouchat hudbě –rytmu i melodii.
- **valčík** – tanec, který se dostal do soutěžních společenských tanců jako poslední. Tančí se ve $\frac{3}{4}$ taktu, v rychlosti 58-60 taktů za minutu. Je to velmi rychlý a těžký tanec, který nemá mnoho figur. Vyznačuje se plynulým pohybem po obvodu sálu a tzv. točením na místě.
- **slowfoxtrot** – klasický anglický tanec, jednoduché figury a tzv. nedbale elegantní tanec. Tančí se ve $\frac{4}{4}$ taktu v tempu 28-30 taktů za minutu.
- **quickstep** – tanec ve $\frac{4}{4}$ taktu, v tempu 50-52 taktů za minutu, rychlý, veselý a plynulý tanec (Odstrčil, 2004).

Latinskoamerické: doprovodná hudba latinskoamerických tanců je plná rytmů, temperamentu, smyslnosti a živočišnosti. Tyto tance jsou uvolněnější a hudba je velmi rozmanitá.

- **samba** – tanec ve $\frac{2}{4}$ taktu, s tempem 50-52 taktů za minutu, specialitou samby jsou tříkrokové variace. V tomto tanci jde především o zdůraznění kroků, rozkmitání kyčlí a nohou na kteroukoli dobu.
- **cha-cha** – tanec kubánského původu ve $\frac{4}{4}$ taktu. Rytmus tohoto tance je jednoduchý. Je to bezstarostný, jednoduchý, svěží tanec. Udává radost z pohybu a připomíná „flirtování“ a koketování.
- **rumba** – kubánský tanec. Jeho dominancí je výrazný pohyb v kyčlích, což mu připisuje výraz erotického lákání a dobývání, hrdosti a vznešenosti. Je to tanec $\frac{4}{4}$ taktu, v tempu 25-27 taktů za minutu. Charakteristický je pomalý krok, který se tančí přes hranici taktu,

- **paso doble** – takt 2/4, tempo 60 - 62taktů za minutu, původem ze Španělska. Specifický tanec inspirovaný pohyby toreadorů a jejich pomocníků v aréně.
- **jive** – takt 4/4, tempo 42 – 44 taktů za minutu, velmi náročný tanec, je nutné, aby páry měly řádnou fyzickou pro zvládnutí tohoto tance (Odstrčil, 2004).

Další tance, které můžeme tančit, nebo se vyučují v různých tanečních, či pohybových kurzů jsou polka, salsa, flamenco, mambo, two-step, mazurka, čardáš, blues. Zajímavou skupinou tanců je lidový tanec. Zde patří všechny typy folklórního tance, čtverylka, česká beseda, country tance aj. (Degen, 2003).

3 Cíle

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je identifikace motivů vedoucí jedince v období dospělosti a raného stáří k zájmu o společenský tanec a návštěvě tanečních kurzů na rekreační úrovni.

Dílčí cíle:

- 1) Identifikace prvotních motivačních faktorů ovlivňující rozhodnutí účastníků k návštěvě tanečního kurzu.
- 2) Identifikace motivačních faktorů, které přispívají k adhezenci účastníků tanečních kurzů.
- 3) Popsat subjektivní faktory ovlivňující neúčast na taneční lekci.

3.2 Výzkumné otázky

- 1) Jaké hlavní motivační faktory ovlivňují zájemce k první návštěvě tanečního kurzu?
- 2) Jaké jsou hlavní motivační faktory, které přispívají k adhezenci návštěvě tanečních kurzů.
- 3) Jaké jsou subjektivně prožívané faktory ovlivňující neúčast na taneční lekci?

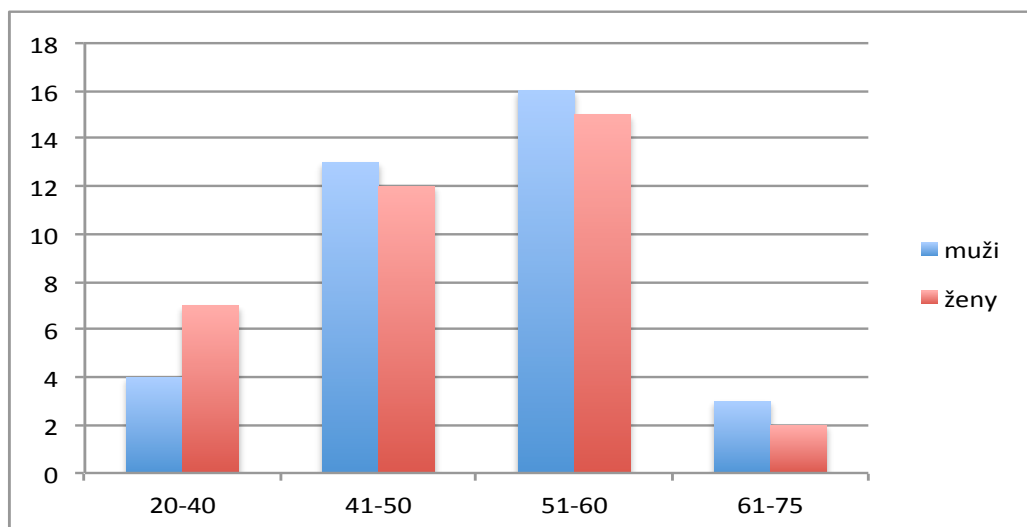
4 Metodika

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen návštěvníky pokračovacích tanečních kurzů pro dospělé ve městech Hranice a Valašském Meziříčí. Jedná se o záměrný výběr, v rámci kterého je zastoupeno celkem 72 návštěvníků tanečních kurzů. Mezi respondenty bylo 19 tanečních párů, které se účastnily tanečního kurzu v Hranicích a 17 tanečních párů, které se účastnily tanečního kurzu ve Valašském Meziříčí. Muži i ženy měli stejné početní zastoupení v obou zkoumaných skupinách. Respondenti byli rozděleni do 4 věkových skupin. Pro identifikaci jednotlivých věkových skupin bylo použito dle Vágnerové (2007) a to na mladší dospělost 20 – 40 let, střední dospělost 41–50 let, starší dospělost 51–60 let a rané stáří 61–75 let. Nejčetnější skupinou, která navštěvovala taneční kurz, byli respondenti ve věku starší dospělosti, a to 31 respondentů. Druhou největší skupinu tvořili respondenti střední dospělosti a byli zastoupeni 25 účastníky. Třetí, již podstatně menší skupinu, tvořili respondenti ve věkové skupině mladá dospělost a to v počtu 11 respondentů. Nejméně respondentů obsahovala skupina raného stáří a to v počtu 5 respondentů. Porovnání zastoupení mužů a žen v jednotlivých věkových skupinách. Největší skupinu tvořily ženy starší dospělosti v počtu 15 respondentů. Druhá největší skupina žen byla tvořena ve skupině střední dospělost v počtu 12 žen. Menší skupinu tvořily ženy ve skupině mladá dospělost, a to v počtu 7 žen. Nejméně zastoupenou skupinou žen byla skupina raného stáří v počtu dvou žen. Obdobně to bylo i mužů. Nejpočetněji zastoupenou věkovou skupinou byla skupina starší dospělosti a to v počtu 16 mužů. Druhou nejpočetnější skupinou je střední dospělost v počtu 13 mužů. Třetí skupina byla tvořena věkovou skupinou mladá dospělosti, která byla zastoupena 4 respondenty. Nejmenší zastoupení u mužů měla raného stáří a to v počtu 3 mužů. Pro přehlednost a názorné srovnání slouží tabulka č. 1 a obrázek č. 1.

Tabulka 1. Rozdělení respondentů dle věkových skupin

Rozdělení respondentů dle věkových skupin		
věk	muži	ženy
20-40	4	7
41-50	13	12
51-60	16	15
61-75	3	2
celkem	36	36



Obrázek 1 věkové zastoupení respondentů

4.2 Výzkumné metody

S ohledem na povahu zkoumaného cíle byla vybrána metoda kvantitativního výzkumu. Ke sběru informací bylo využito techniky anketního šetření. Anketa byla nestandardizovaná a vytvořená přímo za účelem daného výzkumu. V jejím úvodu můžeme najít základní informace o vybraném tématu bakalářské práce, objasnění cíle, k němuž daná anketa slouží a také jednoduché vysvětlení k jejímu samotnému vyplnění. Anketní šetření je jedním z nejpoužívanějších nástrojů pro sběr údajů a informací pro různé druhy průzkumů. Skládá se z řady otázek. Cílem otázek je získat názory a fakta od respondentů. Anketa byla sestavena způsobem, aby byla pro respondenty časově nenáročná, složením otázek atraktivní a srozumitelná. Před samotným rozdáním anketních lístků respondentům byl proveden předvýzkum pro ověření srozumitelnosti zadaných otázek. V rámci předvýzkumu jsem požádala o vyplnění anketního průzkumu pět nezúčastněných osob. Nikdo z těchto oslovených neměl problém při vyplnění anketních dotazů a všem připadaly otázky dostatečně srozumitelné.

V samotném anketním šetření vyplňovali všichni respondenti dotazy anonymně, jelikož pro potřeby výzkumu nebylo nutné znát jejich jména. Zároveň anonymita zajišťovala větší míru upřímnosti při vyplňování odpovědí. Takto získané informace a data jsem zpracovala v programu MS Excel a pro přehlednost přiložila v podobě tabulek.

Dotazník obsahoval 14 položek z toho 10 otázek uzavřených a 4 otázky otevřené. Uzavřené otázky měly zjišťovací charakter o respondentech. Otevřené otázky

zjišťovaly názor návštěvníků tanečního kurzu, jaké byly jejich motivační faktory přispívající k rozhodnutí navštívit taneční kurz a co jim tanec přináší a proč se mu věnují pravidelně. Co je nejčastější příčinou neúčasti na tanečním kurzu a jakým jiným volnočasovým aktivitám se věnuje. Výzkumné šetření proběhlo v období od 20. 2. 2015 do 15. 3. 2015. Dotazníky respondenti obdrželi přímo na lekci v tanečním kurzu, kde během taneční přestávky na otázky odpověděli. Vyplněný dotazník odevzdalo přímo v dané hodině taneční výuky 36 párů z 37 oslovených.

5 Výsledky a diskuze

5.1 Výsledky a diskuze vztahující se k první výzkumné otázce

V první výzkumné otázce zjišťujeme, co vede zájemce o taneční kurz k rozhodnutí přihlásit se a následně navštěvovat taneční kurz. V anketním šetření byla tato otázka vedena jako otevřená a respondenti mohli popsat i více faktorů. Ženy uvedly 56 odpovědí. Nejčastější odpovědí žen (14) bylo, že rády tančí. Stejný počet žen uvedlo, že taneční kurz začaly navštěvovat na doporučení přátel. Další velmi častou odpovědí žen na otázku proč začaly navštěvovat taneční kurz, je oživení vztahu s partnerem. Tato odpověď je uvedena na 12 anketních lístcích. Celkem 6 žen uvedlo, že se chtěly zdokonalit se v tanci. Společně strávený večer s partnerem uvedlo 5 žen. Menší zastoupení již mají odpovědi společné večery se známými 3 odpovědi. Nakonec 2 odpovědi se týkají udržení fyzické kondice. Přesnější přehled a názorné srovnání jednotlivých odpovědí nabízí tabulka č. 2.

U mužů bylo zaznamenáno 48 odpovědí. Nečastější odpověď mužů na otázku co ovlivnilo jejich rozhodnutí začít navštěvovat taneční kurz je doporučení přátel, kde se jedná o 13 odpovědí. Druhá nejčastější odpověď mužů je přizpůsobit se partnerce. Tato odpověď je uvedena na 11 anketních lístcích. Následně 7 respondentů odpovídá, že prvotním motivačním faktorem byly společně strávené večery se známými. Faktory „rád tancuji“ a „zdokonalit se v tanci“ jsou u mužů v anketním šetření zaznamenány ve stejném počtu a to po 5 odpovědích. „Příjemně strávený večer“ se u mužů objevuje na 4 anketních lístcích. Po jedné odpovědi jsou uvedeny důvody, že tanec patří do všeobecného vzdělání člověka, zdokonalení v tanci, oživení vztahu s partnerkou a že rád tancuje v páru. Odpovědi jsou zaznamenány v tabulce č.2.

Ve věkové skupině mladá dospělost uvádí respondenti, že je k přihlášení do kurzu vedlo oživení stereotypního života. Druhá nejčastější odpověď se v této věkové kategorii objevuje jako využití možnosti zdokonalit se v tanci. Ve věkové skupině střední dospělost je nejčastější odpovědí, že začali navštěvovat taneční kurzy na kladné doporučení svých přátel a jako druhou nejčastější odpověď respondenti uvádějí oživení stereotypního způsobu života. Ve věkové skupině pozdní dospělost dosáhlo prvenství v odpovědích opět kladné doporučení přátel a druhá nejčastější odpověď byla uváděna, že rádi tancují. Nejméně zastoupenou věkovou skupinou byli zástupci kategorie rané stáří. Nejčastěji uváděná odpověď, která měla vliv na jejich rozhodnutí začít navštěvovat taneční kurz, byla, že rádi tancují.

Z anketního šetření vyplývá, že nejpočetnější odpovědi na otázku jaké motivační faktory ovlivňují rozhodnutí zájemce k první návštěvě tanečního kurzu je faktor kladného doporučení přátel 27 odpovědí. Druhý nejčastější motivační faktor ovlivňující rozhodnutí je, že respondenti rádi tancují.

Tabulka 2. Faktory ovlivňující rozhodnutí k návštěvě tanečního kurzu

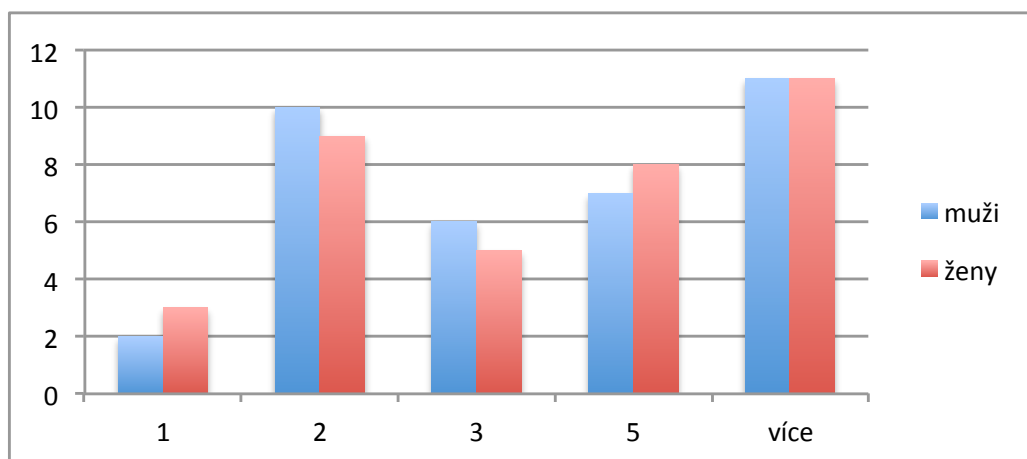
věková skupina	muži		ženy	
	odpověď	počet odpovědí	odpověď	počet odpovědí
20-40	přizpůsobit se partnerce	3	oživení vztahu	5
	zdokonalit se v tanci	2	společné večery se známými	3
	reference přátel	2	zdokonalit se v tanci	3
	oživení vztahu	1	reference přátel	2
41-50	společné večery se známými	7	oživení vztahu	7
	reference přátel	5	reference přátel	5
	přizpůsobit se partnerce	4	rada tancuji	4
	rád tancuji v páru	1	zdokonalit se v tanci	2
51-60	reference přátel	6	rada tancuji	8
	přizpůsobit se partnerce	4	reference přátel	7
	příjemně strávený večer	4	společné večery s partnerem	5
	rád tancuji	2	udržení fyzické kondice	2
61-75	zdokonalit se v tanci	1		
	rád tancuji	3	rada tancuji	2
	opakování a zdokonalení v tanci	2	zdokonalení v tanci	1
	základ všeobecného vzdělání	1		

5.2 Výsledky a diskuze vztahující se k druhé výzkumné otázce

Z anketního šetření vyplývá, že ze 72 oslovených respondentů se 67 jedinců účastní tanečních kurzů opakovaně. Nejvíce respondentů navštěvuje taneční kurz již více než 5 let. K porovnání je uvedena tabulka č.3 a obrázek č. 2.

Tabulka 3. Četnost opakování kurzu

Doba po kterou navštěvují respondenti společenské tance		
počet let	muži	ženy
1	2	3
2	10	9
3	6	5
5	7	8
více	11	11
celkem	36	36



Obrázek 2. Četnost opakování kurzu

Druhá výzkumná otázka je zaměřena na zjištění hlavních motivačních faktorů přispívajících k rozhodnutí respondentů k adherentní návštěvě tanečních kurzů. Otázka byla vedena jako otevřená a respondenti mohli opět zaznamenat více faktorů. Ženy uvedly 35 odpovědí. Nejčastější uváděným motivačním faktorem žen je oživení stereotypního způsobu života. Druhý nejčastěji zaznamenaný faktor žen je radost z tanečního pohybu, v počtu 8 odpovědí. Velmi podobný motivační faktor žen je emoční prožitek. Tento faktor uvedlo 6 žen. Zdokonalení se v tanci uvedly 4 ženy. Naučit se nové taneční figury a vykonávaná pohybová aktivita motivují 3 z oslovených žen. Jedna žena odpověděla, že si návštěvou tanečního kurzu zvyšuje společenský kredit a má dostatečný prostor k tanci. I muži na tuto anketní otázku zaznamenali 35 odpovědí. Nejčastější motivační faktor uváděný muži je příjemně strávený večer v kruhu přátel. Tento faktor uvedlo ve svých odpovědích 9 respondentů. Druhý nejčastěji uváděný faktor mužů je příjemná pohybová aktivita, odpovědělo 8 dotazovaných. Značné zastoupení v odpovědích respondentů je, že není jiná možnost se společenskému tanci věnovat mimo plesovou sezónu a to v počtu 6 odpovědí. Dostatečný prostor k tanci uvedli jako motivační faktor k návštěvě tanečního kurzu 4 z oslovených mužů. Oživení stereotypního způsobu života a naučení se nových tanečních figur uvedli jako motivační faktor 3 respondenti. Dva respondenti uvedli jako motivační faktor, že rádi tancují v páru.

Z uvedených motivačních faktorů přispívajících k adherentní návštěvě tanečních kurzů z pohledu věkových skupin jsme zjistili, že ve věkové skupině mladá dospělost nejvíce respondenty motivuje několik faktorů. Příjemná změna stereotypního způsobu života, pohybová aktivita a tanec v páru. Každý faktor byl zaznamenan ve dvou

odpovědích. Zvýšení společenského kreditu a dostatečný prostor k tanci uvedl jako motivační faktor jeden respondent. Ve věkové skupině střední dospělost byl nejčastěji jako motivační faktor uváděn změna stereotypního způsobu život, 10 odpovědí. Druhý nejčastější faktor byl u této věkové skupiny uváděn faktor příjemná pohybová aktivita, odpovědělo 9 dotázaných. Příjemně strávený večer s hudbou, tancem a přáteli uvádí 7 respondentů. Zdokonalení se v tanci uvádějí 4 respondenti a dva respondenti odpověděli, že při návštěvě kurzu prožívají příjemné emoční naplnění. Věková skupina pozdní dospělost uvádí, že motivačním faktorem, který je vede k adherentní návštěvě tanečních kurzů je nedostatečná příležitost, věnovat se společenskému tanci v období mimo plesovou sezonu a jako příjemnou pohybovou aktivitu zaznamenalo shodně po 6 odpovědích respondentů. Shodný počet odpovědí zaznamenaly také faktory dostatečný prostor k tanci a příjemné emoční naplnění, 4 odpovědi. Respondenti věkové skupiny raného stáří uvedli motivační faktory radost z pohybu a setkávání se s přáteli, 2 odpovědi a naučit se nové taneční figury a tanec v páru uvedli po jedné odpovědi.

Z anketního šetření je zřejmé, že nejčastěji uváděný motivační faktor k adherentní návštěvě tanečních kurzů je příjemná změna stereotypního způsobu života. Druhý nejčastěji uváděný motivační faktor je příjemná pohybová aktivita. Viz. tabulka č. 4.

Tabulka 4. Motivační faktory přispívající k opakované návštěvě kurzu

věková skupina	muži		ženy	
	odpověď	počet odpovědí	odpověď	počet odpovědí
20-40	pohybová aktivita	2	změna stereotypu	2
	tanec v páru	1	zvýšení společenského kreditu	1
			dostatečný prostor k tanci	1
41-50	příjemné večery s přáteli, hudbou a tancem	7	únik ze stereotypu	7
	pohybová aktivita	6	rada se zdokonaluji v tanci	4
	změna stereotypu	3	pohybová aktivita	3
			emocionální prožitek	2
51-60	není jiná možnost kde se společenskému tanci věnovat	6	radost z pohybu	6
	dostatečný prostor k tanci	4	emocionální prožitek	4
	nové taneční figury	2	nove taneční figury	3
61-75	setkání se s přáteli	2	radost z pohybu	2
	nové taneční figury	1		
	tanec v páru	1		

5.3 Výsledky a diskuze vztahující se ke třetí výzkumné otázce

Faktory ovlivňující neúčast na taneční lekci jsou subjektivní u každého respondenta. Stane se, že z určitého důvodu účastník nebude moci přijít na taneční lekci. Nás zajímalo, co je nejčastější příčinou neúčasti. Tabulka č. 5 nám ukazuje,

jednotlivé odpovědi mužů, žen a odpovědi dle věkových skupin respondentů. Ženy uvedli celkem 63 a muži 53 odpovědi. Ženy nejčastějším důvodem neúčasti na taneční lekci uvádí nemoc, 24 odpovědi. Jako druhou nečastější odpověď ženy uvádějí pracovní povinnosti v zaměstnání, 21 odpovědi. Dalším častým důvodem žen při neúčasti na taneční lekci je nemoc dítěte, 7 odpovědi. Méně jsou již zastoupeny odpovědi jiné závazky, v počtu 4 nebo hlídání vnoučat, v počtu 3 odpovědi. Domácí práce či jiné rodinné důvody zaznamenaly po 2 odpovědích.

Neúčast mužů na taneční lekci nejvíce ovlivňuje pracovní povinnosti v zaměstnání. Takto odpovědělo 19 mužů. Druhý nejčastější důvod k neúčasti na taneční lekci muži uvádějí nemoc, 17 oslovených. Odpověď jiné závazky a únavu uvedlo 5 mužů a 3 odpovědi byli práce na zahradě či v okolí domu, 2 odpovědi byli zaznamenány sportovní utkání v televizi a 1 byla odpověď lenost a že není čas.

Rozdílné odpovědi byly zaznamenány u jednotlivých věkových skupin. Ve věkové skupině mladá dospělost je nejvíce uváděným faktorem neúčasti práce v zaměstnání, 11 odpovědi. Druhý nejčastější důvod neúčasti je nemoc. Tuto odpověď uvedlo 6 respondentů. Ostatní odpovědi se docela různí a proto nemají již takové početní zastoupení. Jako další důvody v této věkové skupině jsou uváděny nemoc dětí, v počtu 4, jiné závazky, v počtu 3, rodinné důvody a sportovní utkání, celkem 2 odpovědi. Jeden respondent odpovídá „nemám čas“. Ve věkové skupině střední dospělosti vévodí důvod neúčasti pracovní povinnosti v zaměstnání. Tuto skutečnost uvedlo 17 respondentů. Velké zastoupení měla také jako důvod neúčasti nemoc, 14 odpovědi. Ostatní odpovědi již byly zastoupeny v malém měřítku. Jiné závazky se objevují u 4 respondentů, nemoc dětí u 3 respondentů, únavu uvedli 2 respondenti a jeden uvedl jako odpověď lenost. Věková skupina respondentů patřících do pozdní dospělosti jako nečastější důvodem neúčasti na taneční lekci uvádí nemoc a to v počtu 16 odpovědi. Méně je již zastoupen faktor pracovních povinnosti v zaměstnání. Práce na zahradě, v okolí domu, únava, hlídání vnoučat je zaznamenána po 3 odpovědích. Jiné závazky a domácí práce ve 2 odpovědích. Ve věkové skupině rané stáří, se objevuje jen jedna odpověď. Důvodem neúčasti na taneční lekci tuto skupinu ovlivňuje pouze nemoc, 5 odpovědi.

Z anketního šetření je zřejmé, že zcela nejvíce uvedeným důvodem neúčastnit se taneční lekce je nemoc, 41 odpovědi. Pracovní povinnosti v zaměstnání uvádí 40 oslovených respondentů.

Tabulka 5. Subjektivně prožívané faktory ovlivňující neúčast na taneční lekci

věková skupina	muži		ženy	
	odpověď	počet odpovědí	odpověď	počet odpovědí
20-40	práce	4	práce	7
	jiné závazky	3	nemoc	6
	sportovní utkání	2	nemoc dětí	4
	není čas	1	rodinné důvody	2
41-50	práce	9	práce	8
	nemoc	6	nemoc	8
	únava	2	jiné závazky	4
	lenost	1	nemoc dětí	3
51-60	nemoc	8	nemoc	8
	práce	6	práce	6
	práce na zahradě	3	hlídání vnoučat	3
	únava	3	domácí práce	2
	jiné závazky	2		
61-75	nemoc	3	nemoc	2

6 Závěr

Hlavním cílem práce bylo zjistit a porovnat motivy vedoucí jedince v období dospělosti a raného stáří k zájmu o společenský tanec a návštěvě tanečních kurzů na rekreační úrovni. Stanovenému cíli odpovídají souvislosti mezi třemi základními otázkami, které jsme interpretovali skrze výsledkovou část práce. Tyto otázky napomáhají zjistit základní motivy vedoucí jedince uvedeného věkového období k účasti na tanečních kurzech.

Sběr dat byl realizován za pomoci polo-strukturovaného anketního šetření, do kterého se zapojili respondenti pokračovacích tanečních kurzů pro dospělé ve městech Hranice a Valašském Meziříčí. Do anketního šetření se zapojilo celkem 72 návštěvníků tanečních kurzů.

Identifikace prvotních motivačních faktorů ovlivňující rozhodnutí účastníků k návštěvě tanečního kurzu má v práci významnou úlohu. Výzkum ukázal rozdíly v motivačních faktorech vedoucích respondenty k první návštěvě tanečního kurzu také z hlediska věku a pohlaví. Z anketního šetření dále vyplývá, že nejčastějšími motivačními faktory vedoucí zájemce k první návštěvě tanečního kurzu jsou kladné doporučení přátel a fakt, že respondenti rádi tancují.

Dalším výsledkem práce je zjištění motivačních faktorů, které přispívají k adherenci účastníků tanečních kurzů. Z anketního šetření je zřejmé, že nejčastěji uváděné motivační faktory k adherentní návštěvě tanečních kurzů je pro respondenta příjemná změna stereotypního způsobu života a také, že společenský tanec pro respondenty představuje příjemnou pohybovou aktivitu.

Ze získaných informací bylo dále zjištěno, jaké subjektivně prožívané faktory ovlivňující neúčast respondenta na taneční lekci. Výzkumem bylo zjištěno, že nejčastějším důvodem neúčastnit se taneční lekce je nemoc a pracovní povinnosti respondenta v zaměstnání.

7 Souhrn

Práce se zaměřuje na hledání motivačních faktorů vedoucích respondenty začít se věnovat společenskému tanci, což je současně také jejím hlavním cílem. Významným záměrem práce bylo vytvořit na základě studia literatury přehled problematiky vztahující se k výzkumným otázkám, objasnit základní pojmy a poznat odborná stanoviska k probíraným tématům výzkumné práce. V první části jsou popsána nejdůležitější témata týkající se zaměření bakalářské práce. Vysvětluje pojmy volný čas, jeho význam a funkce v životě člověka. Bylo specifikováno, co řadíme mezi volnočasové aktivity a zároveň popsána důležitost pohybové aktivity pro udržení fyzického, psychického a sociálního zdraví člověka. Důležitou kapitolu teoretické části tvoří objasnění vývojových specifík dospělosti a raného stáří. Jsou zde vymezeny jednotlivé věkové skupiny dospělosti a jejich základní charakteristika. Současně je popsáno období raného stáří. Další část popisuje pojem motivace. S motivací úzce souvisí termín motiv a adherence, který je v práci také osvětlen. Teoretická část se zaměřovala na charakteristiku tance. Zmíněn byl jeho historický vývoj a náhled na tanec jako pohybovou, volnočasovou aktivitu. Podrobněji se práce věnuje popisu společenských tanců a možnosti se tancům věnovat na rekreační úrovni.

Ve výzkumné části jsou stanoveny hlavní a dílčí cíle práce a jsou vymezeny výzkumné otázky. Sběr dat byl realizován prostřednictvím kvantitativní metody za pomoci polo-strukturovaného anketního šetření. Zkoumaný soubor vycházel z metody záměrného výběru, kdy jeho účastníky byli návštěvníci pokračovacích tanečních kurzů pro dospělé ve městech Hranice a Valašském Meziříčí. Do anketního šetření se zapojilo celkem 72 návštěvníků tanečních kurzů. Sběr dat probíhal v průběhu měsíců února a března 2015. Z výsledků anketního šetření vyplývá, že mezi nejčastější prvotní faktory ovlivňující rozhodnutí respondentů začít navštěvovat taneční kurz, je kladné doporučení od svých přátel a obliba respondentů v tanci. Hlavní motivační faktory, které přispívají k adherentní návštěvě tanečních kurzů vyplývají z druhého dílčího cíle. Anketním šetřením byly zjištěny hlavní motivační faktory k adherentní návštěvě tanečních kurzů. Nejčastěji uváděným faktorem je příjemná změna stereotypního způsobu života a druhým, že tanec pro respondenty představuje příjemnou pohybovou aktivitu. Třetí dílčí cíl měl definovat subjektivně prožívané faktory ovlivňující neúčast respondenta na taneční lekci. Výzkumem bylo zjištěno, že nejčastějším důvodem neúčastnit se taneční lekce je nemoc a pracovní povinnosti respondenta v zaměstnání.

Výsledky práce jsou základem pro další zkoumání a přinesly odpovědi na otázky, které mohou pomoci organizátorům tanečních kurzů pro dospělé lépe organizovat a motivovat své účastníky.

8 Summary

The thesis is focused on looking for factors of motivation leading respondents begin to pursue social dancing, which is actually main aim of this thesis. Significant aim of the work is developed the overview of issues related to the research questions, based on the study of literature, explain the basic concepts and identify expert opinions on the topics discussed research work. The first part of the work describes the most important topic about the intention of this thesis. It focused on explaining terms such as leisure, its importance and function in human life. I specify what we divide into the leisure activities and also clarify the importance of physical activity for maintaining physical, mental and social health. Main chapter of the theoretical part clarifies the specifics of the development of early adulthood and old age. There are also defined each age group adulthood and their basic characteristics. Also the part describes the time of early old age. In the next section of the theoretical part is generally defined the term of motivation. The motivation is closely related to motive and the term adherence, which is also clarify at work. The theoretical part is focused on the characteristics of the dance. Also mentioned is its historical evolution and outlook on dance as an exercise and leisure activities. The thesis describes the social dances and dances options to spend on recreational level.

The research section sets out the main and sub-objectives of the thesis and are defined research questions. The data were collected through quantitative methods with the help of semi-structured public inquiry. The research sample was based on purposive sampling method, where the participants were visitors to follow-on dance classes for adults in the cities Hranice and Valašské Meziříčí. To a public inquiry involved a total of 72 visitors dance classes. The data were collected during the months of February and March 2015. The results of the questionnaire survey shows that the most common primary factors influencing the respondents' decision to start attending dance class is positive recommendations from their friends and that respondents like to dance. The main motivating factors that contribute to the adherent visiting dance classes result from the second partial aim. By survey it is clear that the most commonly cited motivational factors to visit dance classes. The most frequent motivating factors is a nice change of stereotypical way of life and that dance is a pleasant physical activity for respondents. The third partial objective was to define subjectively experienced factors influencing the absence of the respondent on the dance lesson. The research found that the most

common reason not to participate in dance lessons is an illness and work responsibilities of respondent in employment.

Results of the work are the basis for further research and brought answers to questions which can help organizers of dance classes for adults to better organize and motivate their participants.

9 Referenční seznam

- Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. 1.vyd. Olomouc: Hanex.
- Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Mach, Chrudim.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentive Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, s. 1-26. Retrieved 30. 5. 2015 from the World Wide Web: <http://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bedrnová, E. & Nový, I. (1994). *Psychologie a sociologie v řízení firmy*. Praha: Management Press, s. r. o.
- Blažičková, E. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy (2hd ed.)*. Praha: Konzervatoř Duncan centre.
- Blížková, J. (1999). *Úvod do taneční terapie*. Brno: Masarykova Univerzita.
- British Theatre Dance Association (2010). Retrieved 30. 5. 2015 from the World Wide Web: <http://www.btda.org.uk/students1.htm>
- Buchtová, B. (2003). *Člověk – psychosomatická bytost*. 3. vydání. Brno: Masarykova univerzita.
- Cobiac, L. J., Vos, T., & Barendregt, J. J. (2009). *Cost-Effectiveness of Interventions to Promote Physical Activity*. *PLoS Medicine*. 6 (7), 1-10. Retrieved 27. 5. 2015 from the World Wide Web: <http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000110>
- Čáp, J., Čechová, V. & Rozsypalová, M. (1998). *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., Praha: Nakladatelství H & H
- Čížková, K. (2005). *Tanečně - pohybová terapie*. Praha: Triton.
- Čornaničová, R.(2007). *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Degen, M. (2003). *Společenský tanec ve 20. století*. Praha: Svaz učitelů tance České republiky
- DeVito, J.A. (2001). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada Publishing.
- Dohnal, T. & Hodaň, B.(2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem. Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada Publishing.
- EU physical activity guidelines. (2008). *Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity*. Retrieved 10. 4. 2015 from the World WideWeb:
http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf.
- Faltýsková, J. (1996). *Vliv výchovných činností ve volném čase na rozvoj tvořivosti žáka*. In *Tvořivost v práci učitele a žáka*. Brno: Paido.
- Haškovcová, H. (2010) *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura-sociokulturní fenomén*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Hošek, V. (2007). *Sport a osobní pohoda*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hříchová, M., Miňhová, J. & Novotná, L. (2012). *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni.
- Jebavá, J. (1998). *Z dějin tance*. Praha: Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy.
- Krapková, H., & Šopková, J. (1991). *Lidový a společenský tanec*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál.
- Křížkovská, P., & Tomalová, P. et al. (2012). *Inkluzivní přístupy k dospělým osobám s mentálním postižením v pozdní dospělosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Rýgl, P. (2004). *Tanec ve škole. Tělesná výchova a sport mládeže*. 70 (6), 25-30. Retrieved 30. 5. 2015 from the World Wide Web:
<http://ceskakinantropologie.cz/tvsm/cisla/tvsm604.doc>
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (1973). *Emoce a motivace*. Praha: Universita Karlova v Praze.

- Nakonečný, M. (1992). *Motivace pracovního jednání*. 1. vydání. Praha: Management Press.
- Nakonečný, M. (1997). *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia.
- Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Ondráková, J. (2012). *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Pávková, J., Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V. & Pavlíková, A. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Pávková, J. aj. (2001). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Plevová, I., & Petrová, A. (2012). *Obecná psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Slaměnik, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada Publishing.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- ÚJČ AV ČR. (2009). *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. Praha: Akademia.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister a Principal.
- Spittle, M., & Byrne, K. (2009). *The influence of Sport Education on student motivation in physical education*. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(3), 253-266. Retrieved 23. 5. 2015 from SPORTDiscus database on the World Wide Web: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=41998202&site=eds-live&authtype=ip,shib&custid=s7108593>.
- Stornes, T. (2001). *Sportspersonship in elite sports: On the effects of personal and environmental factors on the display of sportspersonship among elite male handball players*. *European Education Review*, 7, 281–301.
- Svoboda, B. (1997). *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Svoboda, B. (2008). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál.

- Šípek, J. (2001). *Úvod do geopsychologie*. Praha: ISV nakladatelství.
- Štěrbová, D., Hrubá, R., Harvanová, J., Elfmark, M., & Otipková, D. (2008). *Faktory adherence k pohybové aktivitě žen ve věku 40 - 65 let*. *Československá psychologie*, 52, (4), 378-387.
- Vágnerová, M. (2005). *Základy psychologie*. Vyd. 1. Dostisk 1. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum.
- Valenta, J. (2005). *Učíme (se) komunikovat: metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy*. Kladno: AISIS.
- Vajlent, Z. (2008). *Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl*. *Česká kinantropologie*, 12(2), 42-52.
- Vážanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno: Print-Typia.
- Veleta, P. & Holmerová, I. (2004). *Introduction to dance therapy for seniors*. Praha: CAS.
- Veselá, J. (1999). *Základy sociologie volného času*. Vyd. 1. Pardubice: Univerzita Pardubice.
- Wainwright, L. B. & King, L. (2006). *V rytmu tance: [standardní a latinskoamerické tance krok za krokem]*. V Praze: Ikar.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization. Retrieved 11. 5. 2015 from the World Wide Web: http://whqlibdoc.who.int/publication/2010/9789241599979_end.pdf.

10 Přílohy

Dobrý den,

Jmenuji se Simona Žůrková, jsem studentkou Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a chtěla bych Vás požádat o spolupráci při vyplnění anketního šetření, které bude sloužit jako zdroj dat pro moji bakalářskou práci. Cílem této studie je zjistit, co dospělé motivuje k návštěvě tanečních kurzů. Ráda bych se dozvěděla více o vztahu dospělých k tanci. Výzkum je anonymní, Vaše jméno nebude zveřejněno. Vyplněním anketního šetření potvrzujete svůj souhlas s účastí ve výzkumu.

Vybranou odpověď, prosím, zaškrtněte. V případě otázek bez možnosti zaškrtnutí odpovědi otázku zodpovězte několika slovy (větami) a запиšte je do určeného místa.

1. Jak dlouho navštěvujete kurzy společenského tance?

- 1 rok
- 2 roky
- 3 roky
- 5 let
- více než 5 let

2. S kým taneční kurz obvykle navštěvujete?

- s manželem/s manželkou
- s partnerem/partnerkou
- syn/dcera
- s kamarádem/ kamarádkou
- sám/sama
- jiné

3. Jak daleko od „tanečního centra“ bydlíte?

- méně než 1 km
- 1 – 5 km
- 6 – 10 km
- 11 – 20 km
- více než 20 km

4. Jaký způsob dopravy do tanečního kurzu obvykle volíte?
(*prosím označte jednu nebo více odpovědí*)

- pěšky
- autem
- autobusem
- vlakem
- jinak

5. Co bylo prvotním impulzem, že jste se rozhodli k návštěvě tanečního kurzu?

6. Co Vám tanec přináší a proč se mu věnujete?(*uved'te více faktorů*)

7. Jestliže se taneční lekce NEÚČASTNÍTE, co je důvodem Vaší neúčasti?

8. Kterým jiným aktivitám se rád/a věnujete ve volném čase?

9. Kolik Vám je let?

.....

10. Jaké je Vaše pohlaví?

muž

žena

11. Jaké je Vaše partnerství

- svobodný/-á
- ženatý/vdaná
- rozvedený/-á
- ovdovělý/-á
- registrované partnerství

12. Kolik máte dětí?

.....

13. Věk dětí?

.....

14. Jakého jste dosáhli nejvyššího vzdělání?

- základní
- střední s výučním listem
- střední s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské



Děkuji za vyplnění dotazníku!