

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VLIV SPORTOVNÍHO TANCE NA VYBRANÉ ASPEKTY ZDRAVÍ JEDINCE

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Monika Maňásková, rekreologie

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

Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Monika Maňásková

Název diplomové práce: Vliv sportovního tance na vybrané aspekty zdraví jedince

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zabývá hodnocením vlivů sportovního tance na fyzické a psychické zdraví jedince. Tyto jevy byly šetřeny u skupiny tanečnicků od 15-ti let, kteří se aktivně věnují sportovnímu tanci. K dosažení cílů byla vytvořena vlastní anketa, dále byl použit dotazník body image a dvě kategorie dotazníku životní spokojenosti. Ve výzkumu bylo zjištěno, že tanec může mít negativní vliv na zdraví při nedostatečné prevenci, regeneraci či kompenzaci. Z psychického hlediska má tanec vliv na sebevímání a životní styl.

Klíčová slova: tanec, životní spokojenost, tělesné sebepojetí, DŽS, pohybová aktivita, zátěž, regenerace, přetrénování, sport, fyzické zdraví

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Monika Maňásková

Title of the master's thesis: The effect of sports dance on selected aspects of health of the individual

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This thesis deals with the evaluation of the effects of sports dance on the physical and psychic health of the individual. These phenomena were investigated for the group of dancers older than 15 years, who are actively engaged in sport dance. To achieve the goals has been created its own poll, next questionnaire that was used was body image questionnaire and two categories from Life Satisfaction Questionnaire. In research was found out that dance could have negative impact on our health in case of inadequate prevention, compensation and recovery. Dance affects mental health generally in self-perception and life style changes.

Keywords: dance, life satisfaction, body image, DŽS, physical activity, exercise, regeneration, overtrain, sport, physical health

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením
Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., že jsem uvedla všechny použité literární a odborné zdroje
a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za čas věnovaný konzultacím, odborné rady a připomínky, trpělivost a vstřícnost při vypracování práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Zdraví.....	9
2.1.1	Vliv zátěže na zdraví	10
2.1.2	Vliv pohybové aktivity na zdraví	12
2.2	Sportovní tanec	13
2.2.1	Vliv sportovního tance na zdraví	15
2.2.2	Syndrom přetrénování	18
2.2.3	Regenerace	19
2.2.4	Kompenzační cvičení	20
2.3	Vliv sportu na psychickou stránku jedince	20
2.3.1	Motivace ve sportu	21
2.3.2	Vliv tance na psychickou stránku jedince	22
2.3.3	Tanec jako potřeba rytmicity.....	23
2.3.4	Tanec jako harmonická jednota dvou principů	24
2.3.5	Stav flow	24
2.3.6	Soutěže a emoce	25
2.3.7	Tanec a rozvoj kreativity	26
2.3.8	Myšlení a tanec.....	26
2.3.9	Taneční pár	27
3	CÍLE	30
3.1	Dílčí cíle	30
4	METODIKA.....	31
4.1	Vlastní anketa	31
4.2	Body image.....	31
4.3	Dotazník životní spokojenosti – vybrané kategorie	31
4.4	Charakteristika zkoumaného souboru	32
4.5	Metodika sběru dat	33
5	VÝSLEDKY	34
5.1	Vliv tance na fyzické zdraví	34

5.2	Vliv tance na volný čas.....	37
5.3	Vliv tance na psychickou stránku jedince	40
5.4	Spokojenost s body image	42
5.5	Dotazník životní spokojenosti	43
6	DISKUZE.....	47
7	ZÁVĚRY.....	50
8	SOUHRN	51
9	SUMMARY	52
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	53
11	SEZNAM PŘÍLOH.....	55

1 ÚVOD

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.“ Arthur Schopenhauer

Ve zdravém těle zdravý duch. Všichni si přejeme být zdraví, protože nemoc je něco, co nám brání žít svobodný a plnohodnotný život. Při nemoci se necítíme dobře a nemůžeme dělat to, co bychom si přáli. Zdravý životní styl je momentálně velkým trendem, který se neustále rozvíjí a snaží se být atraktivní pro co největší část populace. Žít zdravě se prezentuje hlavně jako zdravě se stravovat a mít dostatek pohybu. Přirozeného pohybu nám totiž díky sedavým zaměstnáním, dopravním prostředkům a rozvoji technologií, které nás nabádají k pasivnímu trávení volného času, neustále ubývá. Proto vznikají stále nová rekreační a sportovní zařízení, která nás mají motivovat k pohybové aktivitě. Vštěpují nám, že hýbat se musíme, abychom byli zdraví a krásní. Chybí mi ale myšlenka čisté radosti z pohybu a zájem pečovat o své tělo, primárně abychom se cítili dobře, ne jen abychom vypadali dobře.

Pro mě osobně je pohyb naprosto přirozenou součástí života, díky tomu, že miluji tanec a věnuji se mu každý den. Ale ne z toho důvodu, že bych se nutila k nějakému pohybu z popudu žít zdravě a vybrala si zrovna tanec. Zdravý životní styl je až výsledkem mé vášně k tanci a díky tomu jsem se postupně učila žít v souladu se svým tělem. Mou myšlenku zřejmě nejlépe vystihuje citát od Antoine de Saint-Exupéryho „Pokud chcete postavit loď, nesnažte se shromáždit lidi, kteří budou sbírat dřevo. Raději je naučte toužit po moři.“

Z vlastní zkušenosti mohu totiž říct, že znám spoustu případů, kdy se tanečníci díky tanci rozhodli změnit životní styl. Nebo se možná ani nerozhodli, ale tanec je vlastně specifický životní styl, kterému postupně přizpůsobujete svoje návyky.

Jsem si ale vědoma, že každá mince má dvě strany, na všem dobrém lze najít něco zlého a naopak. A tak i když je aktuálním problémem spíše nedostatek pohybové aktivity, rozhodla jsem se na to podívat ze strany druhé, protože se pohybuji hlavně mezi tanečníky, což jsou lidé pohybově aktivní a rozhodla jsem se zjistit, jaké negativní důsledky může mít tato pohybová aktivita.

V této práci bych chtěla popsat možné vlivy sportovního tance na zdraví jedince, jak z pohledu zdraví fyzického, tak vlivy na zdraví duševní, jelikož sportovní tanec s sebou přináší jako sport i spoustu emocí, stresu a různých prožitků.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Zdraví

Dle Seedhouse (1995) zdraví znamená různým lidem dosti odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.

O zdraví lze opravdu najít spousta definic, všemožných pohledů na zdraví i rozdělení zdraví. Ale v jedné věci týkající se zdraví existuje naprostá shoda: Je dobré být zdrav – případně vyjádřeno opačně: Nikdo nechce být nemocen. „Aby lidé mohli dělat to, co dělat chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro naši spokojenost s naplněním našich životních tužeb... Zdraví je žádoucí.“ Zdraví je tak chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle – i když tyto cíle mohou být velmi rozdílné (Křivohlavý, 2001).

Podle Světové zdravotnické organizace (1946) je zdraví „...stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti“. Dubos (1959) uvádí, že zdraví je „schopností pozitivně reagovat na různé výzvy životního prostředí (života), tj. na nepříznivé situace, s nimiž se člověk v životě setkává.“

Z uvedených definic vyplývá, že zdraví je ucelený souhrn subjektivních pocitů i objektivních znaků, které jsou v celkové rovnováze a je hlavním faktorem pro naši životní spokojenost. Protože kdo není zdravý – je nemocen. A když něco nemůžeme, cítíme se frustrovaní, a tedy nejsme spokojení. O své zdraví ale musí každý z nás pečovat, není výmluvou to, v jaké žijeme době – všude okolo nás jsou všelijaké vymoženosti, které nás svádí k nezdravému způsobu života.

Péče o zdraví každého z nás spočívá v hledání tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody osobnosti. Jedná se o vyrovnavání biologických potřeb člověka s duševním klidem, s uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filozofii ve smyslu kvality života. Jedná se o naplňování života prostřednictvím takových cest, které pomáhají v jistotě osobnosti, v osobnostním růstu, respektují individuální rozdíly v cílech i prostředcích života a odpovídají založení člověka (Blahutková, Řehulka, & Dvořáková, 2005).

Podle Čevely a Čeledové (2010) mezi činitele, které utvářejí a ovlivňují zdraví, patří především způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí. Některým faktorům samozřejmě nemůžeme bránit, ale z hlavní části je zdraví naší osobní volbou. Není tedy na místě se omlouvat, že žít zdravě v dnešní době je příliš těžké. Pro realizaci správného životního stylu je nezbytné, aby každý člověk

chtěl své zdraví šetřit a upevňovat a zároveň eliminoval škodlivé faktory, věděl, co je zdraví prospěšné a co mu škodí, a měl vytvořené podmínky k realizaci zdravého způsobu života. Ano, první věc, kterou můžeme pro své zdraví udělat je, že budeme chtít být zdraví. Výchova ke zdraví může být efektivní, jestliže jde o činnost soustavnou a systematickou, cílenou do oblasti zdravotní, psychické, sociální, eventuálně duchovní, založenou na osobní zainteresovanosti každého jedince. Je zřejmé, že prostředky a možnosti k tomu, jak žít zdravě již máme, je už jen na vlastním rozhodnutí každého z nás, jak chceme se svým zdravím nakládat a zda se budeme nejen o svůj vlastní životní styl zajímat.

Člověk, který pečuje o své zdraví, považuje za přirozené pečovat i o zdraví svých blízkých a své okolí, aniž by byl zdravotníkem či sociálním pracovníkem.

Bohužel často platí, že dokud nejsme nemocní, tak si svého zdraví až tolik nevážíme. Výchova ke zdraví je pro jedince i celou společnost nepostradatelná, neboť rozvíjí základní humánní postoje celé společnosti, ovlivňuje samotnou podstatu její existence (Čevela & Čeledová, 2010).

2.1.1 Vliv zátěže na zdraví

Každý den se setkáváme se spoustou podnětů, které na nás působí a ovlivňují nás. Podle charakteru podnětů působících na jedince rozlišují Hladký a Židková (1999) tři druhy zátěže, fyzickou, biologickou a psychickou. Fyzická zátěž znamená, že požadavky jsou primárně kladeny na svalovou činnost. Ta se následovně odráží v psychickém prožívání. Dalším druhem je zátěž biologická, to znamená, že činitelé mají primárně povahu chemickou, fyzikální či biologickou a psychické reakce jsou druhotné. Poslední je zátěž psychická, kde je primární proces psychického zpracování a vyrovnávání se s požadavky životních situací a tělesné reakce jsou druhotné.

Pohyb je pro člověka stresový faktor. Selye (1966) definuje stres jako nespecifickou reakci organismu na každý podnět.

Víme, že na fyzické úrovni má tělo složitý mechanismus samoregulace. Ta funguje tak, že tělo citlivě zaznamenává všechny odchylky od normálu a zajišťuje rovnováhu (restauruje ji). Tyto mechanismy umožňují, abychom se přizpůsobili téměř všemu, s čím se v životě můžeme setkat (Křivohlavý, 2001).

Adaptace je komplexní děj umožňující přizpůsobení organismu na změněné vnější a vnitřní podmínky a tím jeho přežití v rámci jedince nebo druhu.

Fáze adaptačního syndromu

1. Fáze poplachová (alarmová) - narušení vnitřního prostředí organismu
2. Fáze rezistence - organismus se adaptuje na daný stresor
3. Fáze vyčerpání (exhausce) - organismus se nedokázal přizpůsobit stresoru, může vyvolat onemocnění a smrt

Podmínky adaptace

1. Pravidelné opakování stresu
2. Intenzita - hyperstres (vysoká, překračuje hranici adaptability)
- hypostres (nízká intenzita, nedosahuje toleranci stresu)
3. Trvání

Aby fyzická zátěž neovlivňovala negativně naše zdraví, musíme tedy volit optimální zatížení, které je aktuálně nejvhodnější pro náš fyzický rozvoj.

Psychická zátěž je mnohdy zaměňována se slovem stres. Slovo stres pochází z angličtiny (stress) a jeho význam je popisován jako napětí nebo zátěž. O velikosti stresu rozhodují 2 důležité veličiny. Je to zátěž, která na organismus působí, a odolnost neboli schopnost organismu tuto zátěž snášet. Zvládat stres můžeme buďto ovlivňováním velikosti zátěže nebo zvětšováním vnitřní odolnosti vůči stresu. Slova zátěž a stres však nemůžeme zaměňovat, protože stres vzniká až po předchozí zátěži. Zátěž vyvolávají stresory, kterými mohou být typické situace z každodenního života (tlak úkolů, málo času, protivný šéf, žárlivý manžel). Dále záleží jen na odolnosti každého jedince, zda se stres rozvine nebo nikoliv (Plamínek, 2013).

Křivohlavý (2001) uvádí další zajímavé dělení stresorů, či vlivů na psychiku. Jedno z dělení stresorů je na mikrostressory a makrostressory. Zatímco makrostressory jsou skutečně závažné, například život ohrožující situace, mikrostressor je faktor, který může hravě uniknout naší pozornosti, jako slabý či podprahový, ale postupem času nás může velmi významně ovlivňovat a naše zdraví systematicky narušovat. Pokud člověk nemá naproti těmto

mikrostressorům nějakou kladnou protiváhu, jejich vliv se kumuluje a může být například zdrojem deprese, či jakékoliv psychosomatické nemoci. Většinou pacienti uvádějí relativně malé problémy, leč dlouhodobého charakteru. Další dělení může být na stressory primární a sekundární. Primární stressory působí přímo, jako např. hluk, chlad, horko apod. Stressory sekundární jsou vlivy, které kladou nějakou překážku do cesty a vyvolávají např. frustraci. Nejde zdaleka o objektivní faktory, ale o to, jak jedinec tyto faktory subjektivně interpretuje.

Záleží tedy hlavně na naší osobnosti, temperamentu a zkušenostech, jak se s každou zátěží budeme vyrovnávat. My sami si musíme ujasnit, zda se necítíme dobře fyzicky či psychicky, protože tyto dva stavy spolu úzce souvisí a vzájemně se ovlivňují. Často se v ohledu zdraví spoléháme na lékaře. Pokud naše zdraví ale ovlivňuje například dlouhodobá nespokojenost s prací nebo stres ve vztahu, žádné prášky nás nemůžou plně uzdravit. Každý sám za sebe na sobě musí pracovat, aby se cítil dobře a mohl využívat zátěž ve svůj prospěch - pro svůj tělesný i duševní rozvoj.

2.1.2 Vliv pohybové aktivity na zdraví

Pohyb člověka není jen tělesný, či duševní, je vždy obojím. Proto sportovec nepečuje jen o své tělo, ale vždy i o svou duši. Má-li na mysli jen svaly, pak i jeho duše je velmi jednoduchá a animální (Hogenová, 2006).

Podle Kudláčka a Frömela (2012) je pohybová aktivita (PA) velmi důležitá pro zdraví a duševní pohodu nejen dětí a adolescentů. Pohybová aktivita má pozitivní účinky na celkový zdravotní stav organismu, avšak musí mít určitou kvalitu, která odpovídá především zdravotnímu stavu, věku, pohlaví a trénovanosti člověka. Nepřiměřená pohybová aktivita může být pro člověka také škodlivá a může vést i ke vzniku zranění.

PA má příznivý vliv např. na kardiovaskulární zdatnost. Přičemž nejvýznamnějším projevem adaptace na PA je pokles srdeční frekvence, a to jak v klidu, tak při submaximální zátěži (tréninková vagotonie). To je zapříčiněné zvýšením systolického objemu v klidu i při zátěži. Tím pádem můžeme přečerpat více krve za minutu, jelikož se zvyšuje minutový objem srdce. Při vytrvalostním tréninku navíc již po několika týdnech narůstá celkový objem cirkulující krve, čímž se v klidu i při zátěži zvyšuje žilní návrat. To vede k lepšímu plnění komor na konci diastoly. Dále dochází k zvětšení objemu srdečních dutin, a tím se zvýší objemová práce srdce. Silový a rychlostně – silový trénink vede k hypertrofii stěny zejména levé komory. Zvyšuje se tak tlaková práce srdce (Máček & Máčková, 1997).

PA a vliv na dýchací systém – zvyšuje schopnost přijímat kyslík. Na přijetí jednoho litru kyslíku pak stačí „prodýchat“ méně vzduchu. Také se zvětšuje síla a celková výkonost dýchacích svalů, zvyšuje se i vitální kapacita plic.

PA a pohybový systém – Co se týká kostí, jejich růst je dominantní do puberty a správným zatěžováním můžeme vytvořit pevnou kostní hmotu. V kostech se díky PA zvyšuje obsah minerálních látek (především vápníku), což je i prevencí osteoporózy ve vyšším věku.

Dále vede k celkovému zvýšení pevnosti vazivových struktur, hlavně vazů a šlach. Ohledně svalů můžeme z fyziologického hlediska obecně říct, že vede ke zlepšení nervosvalových regulačních mechanismů, zlepšení vzájemné koordinace synergistů a antagonistů, hypertrofii (mimo vytrvalosti), zvýšení svalové síly i vytrvalosti.

Z fyziologického hlediska můžeme samozřejmě najít mnoho dalších benefitů PA, jako třeba posun vegetativní rovnováhy na stranu parasympatiku, což má za následek i rychlejší zotavování po tělesném zatížení (Wilmore & Costill, 1994).

2.2 Sportovní tanec

Sportovní tanec je název tanečního oboru, který je veřejnosti znám spíše pod pojmem společenský tanec. Ke změně názvu došlo až v souvislosti se světovým uznáním společenského tance jako sportu a jeho zařazením mezi kandidátské sporty pro olympijské disciplíny. Často se vedou spory, kdy se tanečníci musí obhajovat, že tanec je opravdu sport. Důvodem mohou být příležitosti, ve kterých se člověk s tancem setkává. Většinou se jedná o nějaké významné společenské události, jako je ples, svatba, anebo závěrečná kolona tanečních kurzů. Z tohoto úhlu pohledu lze tanec spíše vnímat pouze jako společenskou událost. Tato forma způsobu pojetí tance je však zcela odlišná od jeho provádění na výkonnostní či vrcholové úrovni. Jako sport má sportovní tanec pevně stanovená pravidla, systém soutěží, hodnocení, podmínek pro postup do vyšší kategorie a je fyzicky i psychicky namáhavý.

Taneční sport má řadu aspektů, které mu dávají zcela ojedinělé postavení v rodině sportů - např. důraz na správné držení těla a na celkový vzhled, na estetickou, hudební a citovou výchovu, na vztah k opačnému pohlaví, na schopnost vlastní prezentace. Lze jej provozovat v každém věku a pro každý věk má svoje kouzlo. Od mateřských škol, kde se jen tak „hopsá“, přes výkonnostně špičkové kategorie juniorů a dospělých, kde je možné se stát i mistrem světa, až po kategorie seniorů, kde je soutěžení spíše příležitostí ke společnému setkávání a trávení volného času (Odstrčil, 2004).

Podle klasifikace sportovního výkonu řadíme taneční sport do technicko-esteticko-koordinačních výkonů (Bedřich, 2006). Jeho klasifikace je následující:

- Řešený úkol: je třeba přesně, (esteticky) dokonale provést obtížnou pohybovou sestavu.
- Motorická charakteristika: velký počet pohybových dovedností, velmi složitá struktura - kombinace prvků v sestavě, osvojení si pohybových dovedností na úrovni

vysoké automatizace a tvořivé koordinace, variabilita struktur u soutěží formací je minimální (vzhledem k více současně soutěžícím párům), u párů soutěžích samostatně je variabilita na střední úrovni.

- Fyziologická charakteristika: vysoká plasticita centrální nervové soustavy, velká energetická spotřeba (2000 až 5000 % náležité hodnoty bazálního metabolismu), regulace pohybových činností na kvalitu, oběhový a dýchací systém je zatížen středně, u pomalých tanců převládá aerobní metabolismus, u rychlých anaerobní.
- Psychologická charakteristika: timing (senzomotorická koordinace v čase a prostoru), vysoké nároky na statickou a dynamickou rovnováhu, pohybovou kreativitu a schopnost expresivity (vyjádření myšlenky pohybem).

Podle Odstrčila (2004) se taneční sport se od ostatních technicko-esteticko-koordinačních sportů odlišuje:

- Základní jednotkou, která tento sport provádí, je pár, tedy muž a žena. Tento „mini tým“ se sice objevuje i v řadě jiných sportů, smíšené čtyřhry jsou ale většinou jen doplňkovými soutěžemi individuálních sportů. Tak úzká spolupráce dvou lidí se blíží až k podstatě partnerské existence a je psychicky velmi náročná.
- Druhou odlišností je, že tanec je velmi úzce spojen s hudbou. V řadě sportů se hudba používá jako doprovod, řada sportů používá hudbu jako prostředek, který spojuje skupinu sportovců a umocňuje jejich výkon. Většinou jde spíše o synchronizaci nebo o vytvoření společného rytmu. Žádný jiný sport však nevyžaduje reagovat na neznámou hudbu, na její rytmus, melodii, strukturu a její charakteristické prvky. V tanečním sportu je hudba především inspirací, nikoliv jen doprovodem tanečního výkonu.
- Třetí zásadní odlišností je způsob soutěžení. Taneční sport vyšel ze společenského tance, jehož principem je společné tančení. I v tanečním sportu tedy soutěží na parketě současně více párů a tak, přestože se jedná o ryze individuální sport, není zbaven aspektů kolektivního soupeření. To má ale i jeden nepříjemný důsledek – rozhodčí nemohou sledovat každý pár po dobu celého tance a jejich rozhodnutí se proto mohou lišit i z toho důvodu, že každý hodnotí jiný časový interval.

Pro znalce představuje taneční sport sportovní disciplínu, která se ve vrcholovém provedení blíží umění. Odborník si vyhledává ty nejjednodušší taneční prvky, aby vychutnal

kvalitu a krásu pohybu, u těch obtížných zase oceňuje jistotu provedení a rád se nechává tanečnický přesvědčit o tom, jak je to všechno jednoduché a lehounké. Nemá rád, když vidí příliš mnoho dřiny, námahy a snahy, to vše by mělo zůstat skryté. Nehodnotí ani maximální rychlost nebo výdrž, to jsou sice potřebné složky celkového výkonu, ale cílem provedení je kvalita a krása pohybu, charakterizace tanců a doprovodné hudby a atmosféra, kterou páry svým výkonem vytvářejí.

Sportovní tanec má dvě disciplíny – standardní tance a latinsko-americké tance. Jde samozřejmě soutěžit v obou kategoriích. Standardní tance (waltz, tango, valčík, slowfox, quickstep) jsou charakterizovány uzavřeným párovým držením. Jsou typické svou elegancí a plynulým pohybem. Pánové mají dle pravidel fraky a dámy bohaté šaty s dlouhou sukní. Latinskoamerické tance jsou typické rytmickou pestrostí, nezkrotností, temperamentem, smyslností, živočišností a obrovským citovým nábojem. Tance jsou uvolněnější nejen v držení párů, ale i v oblečení, pohyb je možný nejen na místě, ale také do prostoru a hudba je velice rozmanitá. (Odstrčil, 2004)

Tanečníci jsou rozděleni do kategorií dle věku, řídící se starším členem v páru (u seniorů přesně naopak). Nejnižší kategorií jsou děti I a II do 12 let, junioři I a II od 12 do 15 let, dále mládež 16 - 18 let, dospělí nad 18 let a senioři nad 35 let.

Výkonnostní třídy začínají na nejnižší úrovni E, a pokračují vzestupně D, C, B, A až po M znamenající mezinárodní – nejvyšší dosažitelnou třídu. Pro postup do vyšší třídy je zapotřebí získat 200 bodů a 5 účastí ve finále, které je ovlivněno navíc počtem zúčastněných párů v dané kategorii postupových soutěží.

2.2.1 Vliv sportovního tance na zdraví

Tanec má významný vliv na zdraví. Přispívá kardiovaskulárnímu systému a správnému dýchání při cvičení. Zajišťuje správnou pohyblivost kloubů a páteře, která je velmi často zatěžována. Protahuje a posiluje svalový tonus, díky jehož vhodnému zatížení podporuje prokrvování tkání a cév. Vlivem endorfinů, vznikajících pohybovým úsilím, zbavuje stresu a únavy. A právě to je fyziologickým základem pro rovnováhu těla a duše. Napomáhá centru stability a pohybu, které se nachází v oblasti pánve a zahrnuje břicho, bedra, hýždě a boky. Reguluje psychomotoriku zabývající se souvislostmi mezi vnímáním, prožitím pohybu a jednáním ve společenském kontextu (Beranová, 2006).

Jako každý druh sportu i tento sebou přináší nějaké zdravotní rizika. Většina tanečnicků věnuje volný čas tréninku tance a nezbyvá jim čas na aktivní regeneraci jiným

pohybem, kterým by mohli jednostrannou zátěž kompenzovat. I z hlediska rozložení tréninků je zaměření hlavně na nácvik techniky nebo rozvoj kondice a pohybových dovedností. Ze strany trenérů je dbáno spíše na výkon a důležitost regenerace a uvolňovacích cvičení jsou, co se týče tréninkových jednotek, někdy naprosto opomíjeny. Tanečníci pak tyto procesy vynechávají na úkor tréninku techniky či jiných aspektů, ale i z pouhé nevědomosti.

Velkým nebezpečím v oblasti poškození svalu, je přetěžování jedné svalové skupiny či části těla prováděné stejným pohybem pořád dokola. Opakovaným přetěžováním, zatěžováním nedoléčených zranění a mikrotraumat může dojít až k chronickému poškození.

Pohybové stereotypy můžeme charakterizovat jako ucelený řetězec podmíněných a nepodmíněných reflexů, které vnímáme jako pohyb. Každý jedinec má své vlastní typické pohybové stereotypy, které se ale v průběhu života mění v závislosti na změnách vnějšího a vnitřního prostředí. Nicméně jsou dány obecné znaky, podle kterých můžeme hodnotit ekonomiku pohybu, tzn. kvalitu pohybových stereotypů. Při opakovaném pohybu jsou aktivovány stejné svaly, a tak se mezi nimi vytváří pevná vazba se specifickou kombinací v zapojení svalů, s danou časovou posloupností i intenzitou zapojení. Při jednostranném opakování kombinací dochází k přetěžování kloubních struktur, vzniku adaptačních změn, zkrácení některých svalů a oslabení svalů jiných. V důsledku zmíněného dlouhodobého jednostranného přetěžování vyvolávají některé pohybové aktivity tvorbu špatných pohybových stereotypů (Hošková, 2003).

U profesionálních tanečniců bývá hlavním důvodem přetížení z přetrénování, sumace odkládaných drobných problémů způsobených špatným a nevhodným pohybovým stereotypem. Naproti tomu u amatérů se dá přepokládat vznik bolesti především z důvodu špatného pohybového stereotypu vlivem nekvalitních pohybových a tanečních základů (Hincapié, Morton, & Cassidy, 2008).

Velice častou zdravotní komplikací je u tanečniců nepřírozené zakřivení páteře. Nejčastěji se jedná o zvětšenou bederní lordózu, která je způsobena jak stereotypem pohybu, tak vysokými podpatky. Jedná se totiž o sport na podpatcích, kdy dospělé ženy tančí až v devíti centimetrových podpatcích a muži až v pěti centimetrových, a to představuje velikou zátěž pro nožní klenby. Každý tanečnick/ce by si především měla uvědomit, že investovat do taneční obuvi se vyplatí a vybírat obuv by měl/a nejen po estetické stránce, ale především po funkční. Jelikož ne každá noha je stavěná pro vysoké podpatky, ať už se zdají být profesionálnějšími.

Topolčanová (2012) ve své práci zjistila, že vysoké podpatky vedou ke vzrůstajícímu zatížení nohy způsobenému sníženou příčnou klenbou, zkrácení lýtkových svalů a zvýšenému riziku artrózy kolenních kloubů. Zvýšené podrážky o víc než 7 cm představují v každé věkové skupině akutní riziko úrazu hlezenních kloubů. Mnoho módních bot se směrem ke špičce zužuje, palec je tlačěn ze své osy, přednoží je stlačeno. Proto se módní obuv nemá nosit příliš dlouho, jen na jednorázové akce.

Tanečníci se ale nepohybují na vysokých podpatcích jednorázově, ale každý trénink a každou soutěž, což znamená i několik hodin denně. Právě proto jsou u tanečníků velmi časté problémy s hlezenními a kolenními klouby, nožní klenbou, ale i s vazy a šlachami v okolí kotníku.

K nevhodnému zatížení pohybové soustavy dochází dále při:

1. Špatné technice provádění tanečních pohybů - Pokud se nedbá na správné držení těla, pak v pohybech, které vychází ze základního postavení, dochází k malému, ale neustálému přetěžování.
2. Nedostatečné či nesprávné přípravě na pohyb - Chybné či žádné rozcvičení před tanečním výkonem vede k přetížení pohybového aparátu při standardní pohybové aktivitě bez nadměrné zátěže. Zásadním pochybením je, pokud jakékoli tělesné zatížení nastupuje z úplného klidu (Máček & Radvanský, 2011). Před cvičením je potřeba svaly zahřát a začínat od jednoduchých poloh. Pokud se nebere ohled na vlastní dispozice, může násilné protahování poškodit měkké struktury (Buzková, 2006).
3. Nedostatečné nebo nevhodné kompenzaci - Podobně jako rozcvičení, chybné či žádné kompenzační cvičení po pohybové aktivitě může vést ke vzniku bolesti.

Hlavně u začátečníků by se mělo dbát více na správné technické provádění pohybů a postupné zatěžování. Taneční lektoři sice učí tančit, ale vidím velký nedostatek v učení starosti o své tělo celkově. Tudíž si spousta tanečníků přidává zátěž a snaží se dostat do krkolomných pozic, i když na to jejich tělo není připraveno. U pokročilých zase chybí následná regenerace či kompenzace.

Zahřátí, strečink a regenerace jsou prevencí pro možná zranění. Tanec představuje vysoké zatížení pro všechny svaly a klouby a stejně jako u jiných sportů mohou vznikat únavové zlomeniny, distorze či luxace kloubů. Tanečníci ale často trénují i s různými zdravotními komplikacemi.

Fyziologická bolest má významnou ochrannou funkci. Informuje o přetížení či poranění struktury, a pokud ji člověk respektuje, zabraňuje dalšímu přetěžování postižené

oblasti a poškození. Respektování bolesti a snížení zatížení v místě poranění umožní hojení, ale zároveň podporuje zhoršení tolerance systému na zátěž (Gross & Supnick, 2005). I z tohoto důvodu je odstranění bolesti potřebné, ale vždy je třeba uvážit intenzitu a vhodný čas. Nesmyslným, ale častým důvodem pro okamžité odstranění bolesti je například dokončení sportovního výkonu, což je pro organismus škodlivé (Véle, 2006).

Nesmíme opomenout ani psychické faktory, mezi které řadíme únavu, nesoustředěnost nebo stres. Únava je průvodním jevem každé činnosti. Musí se s ní počítat, včas rozpoznat a respektovat její projevy. Fyziologická únava se začne projevovat za určitou dobu poklesem výkonnosti zejména v obratnostní a rychlostní sféře. Pokud ale zátěž pokračuje, nastoupí únava patologická, která může být spouštěčem bolesti i celé řady dalších patologických stavů (Máček & Radvanský, 2011).

2.2.2 Syndrom přetrénování

O syndromu přetrénování píše Máček, Máčková a Radvanský (2003), že syndrom přetrénování (SP) vzniká, když dlouhodobý intenzivní trénink nedoprovází dostatečné množství odpočinku a zotavení. V této situaci se může objevit stav nazývaný chronická maladaptace nebo syndrom přetrénování.

SP lze charakterizovat především poklesem sportovně specifické výkonnosti a současně poruchami, a to jak v regulaci fyziologických funkcí, tak i psychické oblasti. Při SP je obvykle snížena složka anaerobní výkonnosti a zkrácena doba výkonu do vyčerpání. Dále se objevují subjektivní příznaky jako těžké nohy, poruchy spánku, nechutenství, ztráta motivace, zvýšená dráždivost i špatná nálada.

Léčení je obtížné, právě tak jako spolehlivé stanovení diagnózy. Je-li však tato jistá, lze použít v indikovaných případech, vedle přirozených prostředků jako klidu a regeneračních metod i antidepresivní terapii.

SP představuje velmi obávanou komplikaci, která může zničit dlouholeté úsilí sportovce o vrcholový výkon. Stav může trvat týdny až měsíce.

Pojem přetížení (overload) znamená plánované, systematické, progresivní zvyšování zátěže tak, aby rostla celková výkonnost, a to jak síla, tak i vytrvalost. Přepětí (overreaching) představuje opakované akutní přetížení, ale bez přiměřeného zotavení, takže se překročí adaptační schopnosti sportovce. Tento stav vyvolá pokles výkonnosti trvajícím až několik dní či týdnů.

Stává se, že silná vůle a touha po úspěchu u intenzivně trénujících vyvolává v případě neúspěchu frustraci. Následné eventuální zesílení tréninku, často na úkor přiměřenému zotavení a odpočinku, vyvolá SP a tím ještě větší pokles výkonnosti. Současná nespokojenost s vlastními výkony i kritika okolí, které investovalo do očekávaného úspěchu sportovce čas, úsilí i finanční prostředky, může vést k psychickým poruchám a depresivním stavům. Ty se projevují zhoršením psychické rovnováhy, ztrátou elánu a odvahy, zvyšující se nejistotou, a tím, že negativní zážitky ovlivňují více mysl sportovce než zážitky pozitivní.

Na druhé straně platí, že prvotní příčinou SP jsou nadměrné tréninkové dávky kombinované s nedostatečným zotavením a nevhodnou regenerací. Ostatní faktory jsou přidatné a posilující konečný efekt. Mezi ně patří vlivy prostředí, jako nadměrné naděje a očekávání, nevyhovující sociální zázemí, monotónní trénink, jiné osobní emocionální problémy i tlak z nesplněných závazků a povinností ze zaměstnání nebo školy.

SP doprovází řada příznaků, z nichž však žádný nemůže být považován na naprosto jednoznačný, dovolující stanovit definitivní diagnózu. Vedoucím příznakem je vždy aktuální a těžko vysvětlitelný pokles výkonnosti.

2.2.3 Regenerace

Pod pojmem regenerace rozumíme souhrn opatření, uplatňovaných u zdravých tanečníků s cílem urychlit zotavovací pochody v organismu, odstranit únavu a předcházet přetížení, přetrénování nebo jiným poškozením na zdraví, které by mohly vzniknout v souvislosti s intenzivním tréninkem.

Pro zvyšování výkonnosti je důležité jak zatěžování, tak regenerace, která je nezastupitelnou součástí tréninkového procesu. Má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu. Regeneraci nelze zužovat jen na biologickou, je potřeba myslet i na regeneraci psychickou.

Regenerace je normální biologický proces nastupující bezprostředně po skončení náročné pohybové činnosti. Nejjednodušším způsobem zotavení je klid, tedy pasivní odpočinek. Pro současný způsob tréninkového zatížení je ale nevhodný, protože trvá příliš dlouho. V případě, že tanečník neurychlí proces zotavení regeneračními prostředky, nemusí se vždy mezi jednotlivými tréninky zcela zotavit a plně obnovit síly (Jirka, 1990).

Nevěnuje-li tanečník regeneraci dostatečnou pozornost, růst výkonnosti může značně poklesnout, zatímco náchylnost ke zranění značně vzroste.

Při uplatňování tak složitého jevu, jakým je regenerace, nemůžeme postupovat mechanicky nebo podle tabulek. Je potřeba vycházet z rozmanitosti jednotlivých konkrétních situací, které se v tanci vyskytují. Nejdůležitější je uvědomit si charakter tréninkového období, druh převládajících výkonů, kvalitu okolního prostředí, věk a pohlaví tanečnicka. Jednotlivé období tréninkového cyklu mají rozdílné nároky na regeneraci (Vavrovič, 1987).

2.2.4 Kompenzační cvičení

Bursová (2005) ve své knize uvádí, že sportující populace (sportovně talentovaná mládež, výkonnostní a vrcholoví sportovci) se snaží s maximálním úsilím o extrémní úroveň sportovního výkonu. Dosažení takového výkonu ale vyžaduje mj. optimální souhru jednotlivých svalových skupin v průběhu pohybu (sportovní dovednosti), kterou právě prioritně ovlivňuje kvalita posturální funkce, motor-hold svalového systému (kvalita systému „držícího“ polohu v průběhu pohybu). Po náročném sportovním tréninku nebo sportovní soutěži by měla být samozřejmostí důsledná kompenzace (uvolnění, protažení, příp. dysbalanční posilování) vybraných svalových skupin, jež významně přispěje ke zkrácení zotavovacího procesu.

Cvičení, jehož záměrem je úprava individuální kvality vzpřímeného držení těla a které umožňuje optimální souhru odpovídajících svalových skupin v průběhu elementárních, ale i složitějších pohybů, vyžaduje především pomalý, vedený, soustředěný a uvědomělý pohyb. Jedině s kladným vztahem k vlastnímu tělu, k péči o svalovou rovnováhu a individuálně optimální držení těla, můžeme nejen předcházet častým vertebrogenním potížím, ale i výrazně napomoci výkonnostním či vrcholovým sportovcům zvyšovat úroveň jejich výkonnosti bez patologických změn hybného aparátu.

Kompenzační cvičení významně napomáhají snižovat rizika zranění a vyrovnat se často až s nadměrným fyzickým a psychickým zatížením. V současnosti zcela jistě patří k tréninkovým prostředkům, jež pozitivně mohou ovlivnit úroveň sportovního výkonu.

2.3 Vliv sportu na psychickou stránku jedince

Stejně tak jako psychické rozpoložení ovlivňuje sportovní výkon, sport a obecně aktivní pohyb ovlivňují psychiku člověka. Tento vztah se zdůrazňoval již ve středověku. Kromě toho ale sportovní aktivita ovlivňuje i složku biologickou a sociální (Kodým et al., 1985).

Pohyb do svého života zařazujeme podle Míčka (1986) také proto, že má psychohygienické účinky. Psychohygienu je soubor pravidel chování, které vedou k opětovnému nabytí nebo zlepšení stávajícího duševního zdraví a předchází tak i riziku vzniku duševní nerovnováhy. Psychohygienu je založena na autoregulaci jedince a zároveň jeho aktivním přístupem k životu a změně vnitřního i vnějšího světa. Na duševní zdraví má vliv odpočinek, spánek, výživa, správné dýchání, ale i pohyb a cvičení.

Existují primární a sekundární důvody, proč lidé začínají sportovat. Mezi primární patří potřeba sounáležitosti, potřeba uznání a potřeba pohybovat se. Do sekundárních řadíme touhu vypadat dobře a být v kondici (Kodým et al., 1985).

Sportovní aktivita nám pomáhá zvýšit sebevědomí, sebedůvěru, pocit vlastní kompetence a hrdosti. Nacházíme skrze něj sociální oporu, uznání, prestiž, možnost srovnání se a soupeření s ostatními, ale i sdílení radosti ve skupině (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011). Učíme se projevit se, hrát fair, ocenit vítěze, ale i poraženého. To vše potom lehce převádíme do běžného života, což také zlepšuje jeho kvalitu.

Podle Jirásky (2005) můžeme obecně říct, že sport a jiný pohyb pomáhá člověku najít sama sebe a smysl života a tím zvyšovat i životní spokojenost. Stejně tak nám sport zvyšuje odolnost k nepříznivým událostem, protože postupně díky sportu zdoláváme menší stresory, a tím zvykáme tělo na skutečné problémy a stresující situace přicházející z vnějšího prostředí (Vašina, 1999).

Sport nabízí zvláštním druhem energie, a kromě toho nás učí přijímat jak jiné lidi, tak i sebe sama (Kodým et al., 1985).

Právě radost, kterou v nás daná aktivita vzbuzuje, je hlavním důvodem „léčivé“ funkce sportu. Radost je to, co nás u sportu drží a dělá z něj dlouhodobý koníček. Částečně nahrazuje i hru, kterou mnohdy dospělí lidé zapomínají do svého života zahrnovat. Záleží i na prostředí, ve kterém sportujeme. Pokud je to venkovní prostor, působí na nás vlivy přírody, které nám sami o sobě dělají dobře, očišťují nás a vytvářejí dobrou náladu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011).

V dnešní době, kdy nemusíme utíkat před predátory a složitě si obstarávat potravu v nebezpečné divoké přírodě, nemáme kde vybit přebytečnou energii. Stres tedy držíme v sobě. Sport nám ale pomáhá tuto energii a aktivaci organismu vybit a tím se dostat do somatopsychické rovnováhy (Hátlová, 2003).

Zřejmě nejdůležitějšími změnami z biologického hlediska je vyplavování norepinefrinu a endorfinů (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2011). Tyto endogenní opiáty se

nacházejí v různých částech těla a způsobují to, že si na sportu a obecně pohybové aktivitě vytváříme jistý druh závislosti. Působí totiž proti bolesti a zároveň zlepšují náladu (Vokurka et al., 2005).

2.3.1 Motivace ve sportu

Sport tedy výrazně ovlivňuje v mnoha ohledech naši psychickou stránku. Další z věcí, která souvisí se sportem a naší psychikou je výkonová motivace. Výkonová motivace je jednou z hlavních složek lidské psychiky a velmi výrazným způsobem ovlivňuje naše chování, jednání i prožívání. Úroveň výkonové motivace se odráží v rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu z neúspěchu. Tendence dosáhnout úspěchu je chápána jako funkce motivu dosáhnout hodnoty úspěchu, a tím i pravděpodobnosti úspěchu (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011).

U lidí, u nichž motiv úspěchu vysoce převyšuje motiv vyhnout se neúspěchu, mluvíme o velké potřebě úspěchu (potřeba velkého výkonu). U sportovců je základní tendence k velkému výkonu zdůrazněna. Navíc se u nich projevuje vliv vývoje motivační struktury. Ovlivňujícím činitelem je specifická potřeba velkého výkonu, která je orientována především na sportovní oblast vlivem motivační struktury. Potřebu velkého výkonu aktivizují především situace, ve kterých se sportovec cítí efektivní, především v soutěžních situacích vlastního sportu. Potřeba výkonu jeví vztah k motivační struktuře člověka, tj. k jeho kompetenční oblasti. I při stabilizované motivační struktuře vzniká transfer potřeby velkého výkonu do jiných oblastí (Slepička, Hošek & Hátlová, 2011).

Lidé s vysokou úrovní výkonové motivace jsou soutěživí. Jde jim především o individuální brilantní výkony a o uplatnění vlastních schopností. Chtějí dokázat sobě i ostatním, že jsou v určité oblasti vynikající nebo nejlepší ze všech. Důležitou oblastí jejich uplatnění je sport, a to především různé individuální disciplíny (např. tenis, gymnastika či atletika). Lidé s velkou potřebou úspěchu netrpí strachem ze selhání, ale vybírají si studijní obory a zaměstnání, která nejlépe odpovídají jejich schopnostem a v nichž mají reálnou šanci uspět (Plhánková, 2003).

Obzvlášť u sportovců je důležitá vysoká výkonová motivace. Díky touze dokázat sobě nebo někomu jinému své schopnosti se můžou rychle zlepšovat, protože jsou motivováni se neustále překonávat a podávat lepší výsledek. Tato touha se často přenáší i do

jiných oblastí a sportovci jsou neustále hnáni kupředu potřebou zlepšovat se nebo být nejlepší, díky čemuž jsou pak úspěšní nejen ve sportovní oblasti.

2.3.2 Vliv tance na psychickou stránku jedince

Tanec jako druh uměleckého a sportovního pohybu umožňuje uvolnit naši potlačovanou energii, také vyvolává příjemné prožitky, snižuje vnímání bolesti a stresu.

Tanec je aktivita jak fyzická, tak psychická. Taneční pohyby emoce probouzejí nebo je vyjadřují. Sledujeme-li někoho při tanci, vyvolá to v nás afektivní reakci. Pokud sami začneme improvizovat, náš taneční projev uvolní něco z našeho psychického stavu (Blížkovská, 1999). S myšlenkou tance jako součástí psychoterapeutického procesu přišel C. G. Jung už v roce 1916. Tanec umožňuje člověku lépe poznat své tělo, svůj pohybový styl a jeho souvislost s osobnostními rysy i aktuálním emočním stavem (Čížková, 2005). Analýzou pohybového projevu člověka je možno předpokládat úroveň aktuálního tělesného a duševního stavu (Hátlová, 2003). Podle Jebavé (1998) tanec odhaluje citový stav člověka.

Emoce jsou pro tanec motivací a zároveň jsou jím vyjadřovány. Emoce jsou energetickým zdrojem pro tanec, ale současně jsou tancem ovlivňovány a přeměňovány. Někdy tanec vede k určitému katarznímu uvolnění, pročištění a naprosté proměně emocionálního stavu.

Tanec je příležitostí, jak se naučit používat tělo jako prostředek komunikace a exprese emocí. Základní složky tanečního pohybu tvoří (Purcell, 1994):

- uvědomování si těla - uvědomování si práce celého těla, práce jednotlivých částí těla, uvědomování si tvaru těla,
- uvědomování si prostoru - osobní prostor, okolní prostor, směr pohybu (dopředu, dozadu, vlevo, vpravo, nahoru, dolů), rozsah pohybu (jak velký nebo malý, jak dlouhý nebo krátký, jak úzký nebo široký),
- uvědomování si času – rytmus, dynamika (zrychlení, zpomalení, plynulost, atd.),
- uvědomování si vztahu - vzájemný vztah jednotlivých částí těla, vztah k objektům v prostoru, vztah k druhé osobě

Tanec je využíván jako terapie i jako zábava. Na spoustě společenských akcích se tancuje bez jakýchkoliv pravidel. Tanec nám totiž pomáhá se uvolnit a poznat své tělo. Když se někdo rozhodne začít sportovně tancovat, otevírá se mu úplně nový svět pohybů a emocí.

Učí se postupně kroky, pak zvládat kroky do hudby a už to chce občas velkou dávku trpělivosti, jak zkoordinovat své tělo, a při tom počítat správný rytmus.

2.3.3 Tanec jako potřeba rytmicity

Při vnímání a provozování hudby jsou podvědomě inervovány některé skupiny svalů a posluchač projevuje tendenci provádět pohyby odpovídající charakteru jejího rytmického členění – vyťukávání rytmu prsty, nohou, hlavou, trupu (Čížková, 2005). Časté a zřetelné jsou tyto pohyby u dětí, u kterých jsou patrné náznaky tanečních pohybů – tleskají, klátí se, poskakují. Tyto průvodní pohyby jsou považovány za podmínku rytmického vnímání, prožívání a reprodukce.

2.3.4 Tanec jako harmonická jednota dvou principů

Taneční umění se vyznačuje binaritou – párovostí. Pohyby jsou často symetrické nebo komplementární (dopředu – dozadu, nahoru – dolů, doleva – doprava, levá noha – pravá noha). Stejnou binaritu můžeme zachytit i na fyziologické úrovni (flexe – extenze, nádech – výdech, to vše v pravidelném rytmu). Pohyby sdružené v symetrické nebo komplementární dvojici přinášejí pocit uspokojení a harmonie (Harvanová, 2010).

Každý má svůj osobní specifický rytmus pohybu, určité dynamické zabarvení, určitou pohybovou škálu, jíž se vyjadřuje (Kröschlová, 2002). Někdo je v pohybu umírněný, ukázněný, někdo reaguje prudce s plnou energií, někdo naopak slabě až stísněně apod. Osvojování si taneční dovednosti je stálý boj s vlastní přirozeností a s potřebou překonávat pohybové stereotypy a objevovat v sobě něco nového.

Tanec v páru v podstatě představuje komplementaritu dvou základních principů – mužského a ženského. Mužský princip je v tanci ztotožňován s tendencí řídit, vést, stabilizovat, myslet, iniciovat. Ženský princip je pak více reaktivní, následuje, dotváří, ale také zvýrazňuje. V kontextu takového přístupu je určitě výhodné, je-li partnerova vnitřní dynamika trochu umírněnější a klidnější ve srovnání s dynamikou partnerky. Je-li tato komplementarita opačná, míra harmonického prožitku v páru je zachována, je-li ale cílem páru prezentovat svou dovednost publiku či nějaké formě hodnocení, nevyvolává dobrý dojem. Mužský a ženský princip a jeho prezentace je v nás kulturně hluboce zakořeněna a vše, co se vymyká našemu očekávání, pak hodnotíme jako chybu nebo nedostatek. Similarita v míře vnitřního napětí a dynamiky pak vyvolává dojem nudy a neživotnosti (Čížková, 2005).

2.3.5 Stav flow

Významným kritériem ovlivňujícím spokojenost s provozovanou pohybovou aktivitou a sebehodnocení jedince je tzv. prožívání sportovních aktivit – pohybový prožitek.

Hošek (2003) zmiňuje jako svébytný typ pohybových prožitků mimo jiné tzv. taneční prožitky (katarze, pocit svobody, uvolněná agresivita), pohybový prožitek spojený s momentem dosažení (dovršení aktivity, splnění cíle, pocit „jde mi to— apod.) a kohezivní prožitek týmové spolupráce (pocit jeden za všechny, všichni za jednoho). Prožitek může oscilovat od mírných intenzit – nudy až po vysokou intenzitu – obava, úzkost. Optimální míru prožívání charakterizuje tzv. koncept „flow“. Flow je důležitou součástí vnitřní motivace, představuje stav, kdy je provozovaná činnost cílem sama o sobě, výsledek není podstatný. Prožitek flow je sám o sobě radostný a uspokojující, lidé se ho snaží dosáhnout i za velkou cenu, jen pro potěšení, které jim přináší. Tento prožitek nebo také stav zaujetí má tendenci „trvat“. Umožňuje člověku zapomenout na nepříjemné stránky života. Činnosti, které tento stav vyvolávají, zpravidla vyžadují plné soustředění pozornosti a v mysli tak nezbývá místo na další třeba i nepříjemné myšlenky (Křivohlavý, 2006).

Stav flow představuje velice výjimečný prožitek, který je nejenom uspokojující, ale pomáhá zvyšovat kvalitu vlastního sportovního výkonu.

2.3.6 Soutěže a emoce

Slepička, Hošek a Hátlová (20011) rozlišují stavy předstartovní, soutěžní a pozávodní. Předstartovní stavy jsou spojeny s napětím z očekávání, vážou se k nadcházející soutěži a většinou začíná konkretizací data příští soutěže. U soutěžících se projevují příznaky trémy, jejichž průběh je závislý na důležitosti závodu a osobnosti sportovce, gradují těsně před zahájením soutěže a příznivě na ně působí rozcvičení. U některých tanečních soutěžích se kromě rozcvičení, které většinou probíhá na chodbách a v šatnách, mohou tanečníci také roztančit, to znamená, že je jim poskytnut parket a mohou si vyzkoušet několik tanečních kroků. Což je výhodné i v tom, že se seznámí s povrchem a prostorem, na kterém budou později soutěžit. Z hlediska typologie předstartovních stavů se dá hovořit o předstartovní horečce a předstartovní apatii, horečka je spojena především s neklidem, „zimničnými stavy“, třesem, nervozitou a výbušností, apatie spíše s lhostejností, rezignací předem, pasivitou a poraženectvím. Může nastat i situace, kdy se oba stavy střídají u jednoho člověka.

Soutěžní stavy jsou emotivitou, která doprovází soutěžení od začátku do konce, mají povahu usilování, boje, zvládnání a kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, na tom, zda se soutěžícímu daří nebo ne, na dílčích frustracích. Obdobné stavy může jedinec zažívat i během tréninku. Při soutěži i při tréninku může docházet ke stavům maximálního zaujetí, stav „flow“, je typický radostným zaujetím a naprostým stržením aktivitou. Pozávodní stavy jsou velmi ovlivněny výsledkem činnosti a souladem s předchozí aspirační úrovní. Aspirační úroveň určuje, jak bude výsledek vnímán, a zda bude prožívána radost nebo zklamání. Pokud jedinec zvítězí, nebo dosáhne takového výkonu, ze kterého je nadšen, je schopen zapomenout na únavu či zranění a dosyta si užívá prožívané euforie. Pokud ale soutěž nedopadne dle představ soutěžícího, je prožíván smutek, který má povahu frustrace, čili stavu zmaru, kdy nebylo možné dosáhnout stanoveného cíle. Frustrace se může v chování projevat jako vztek, rezignace, regrese (návrat k dříve osvojenému chování), či jako kompenzace, buď na úrovni denního snění, nebo formou „spravení si chuti“ v něčem, kde dosáhne úspěchu. Potréninkové stavy jsou většinou spojeny s příjemnými pocity, ačkoli se člověk může cítit vyčerpan, prožívá radost z provedené činnosti (Slepička, Hošek, & Hátlová 2011).

2.3.7 Tanec a rozvoj kreativity

Hartl (2010) popisuje představu jako obsah vědomí, jako vybavený či přepracovaný minulý zážitek a vjem, představy jsou materiálem pro vytvoření pojmů, pro myšlení, city a volní jednání. A představivost jako schopnost vytvářet představy, což je předpokladem tvořivé činnosti. Představa pohybu je v tanci i dalších sportech velmi důležitá, má totiž zásadní význam pro řízení motoriky, funguje jako plán průběhu i jako představa výsledné situace. Bez zdokonalování pohybové představy není možný ani pokrok v motorickém učení.

V průběhu tréninku dochází k precizaci paměťových představ a hovoří se o tzv. speciální paměti, která je dána zkušeností, motivací a pamatovanými schémata, která slouží jako „kognitivní mapy“ pro znovuvybavování. U tanečníků, kteří si sami tvoří choreografie, jsou také zapojovány tzv. fantazijní představy. Ty nejsou pouhou reprodukcí, ale přidávají něco nového, nějaký nový rozměr. Tanečníci tak mohou kombinovat známé prvky třeba nějakým neobvyklým způsobem. Slepička, Hošek a Hátlová (2011) dále uvádí, že v esteticko-koordinačních sportech se fantazie podílí na výkonu jako pohybová kreace, která může vyjadřovat soulad s hudbou, pohybové vyjádření myšlenky apod. Dále se dá

mluvit o fantazii rekonstrukční, kdy je dán nějaký předpis nebo vodítko a jedinec ho svým pohybem dotváří, obohacuje o například povinnou sestavu.

Tanec rozvíjí představivost a ta zase rozvíjí tanec, především využití kreativity v tanci.

Kreativní pohyb spolu s ostatními pohybovými činnostmi přispívá k propojení mysli, těla a ducha. Toto propojení není při tanečních hodinách vědomě zpracováváno a ovlivňování psychiky je tak vlastně jen jakýmsi „vedlejším produktem“ tance. Z toho důvodu se tanec sám o sobě nedá považovat za terapii, nepracuje totiž záměrně na propojování vědomých a nevědomých zkušeností.

2.3.8 Myšlení a tanec

Pohybová inteligence je důležitou součástí tance stejně jako inteligence hudební, prostorová či senzomotorická. Pohybová inteligence je složena z částí, které jsou měřitelné, těmi hlavními jsou reaktivita v jednoduchých i složitých pohybových situacích čili schopnost rychle nacházet pohybová řešení. Dále kinestéze, neboli schopnost opakovat pohyb se stejnými parametry bez zrakové kontroly, motorická docilita vyznačující se rychlým a přesným osvojením neznámého pohybu (Slepička, Hošek, & Hátlová 2011).

2.3.9 Taneční pár

Taneční sport je skutečně jediná sportovní disciplína, ve které je základní jednotkou pár. Ve všech ostatních sportech se jedná o odvozenou disciplínu. Vytvoření páru je tedy základní podmínkou pro tanec. Důležité je, aby byla jasně určena a odlišena role každého v páru. To se týká nejen vnějšího vzhledu, ale i pohybu a vzájemného vztahu. Právě odlišnost jedinců vytváří pár. Stejní jedinci vytvoří pouze dvojici. Tak úzká spolupráce dvou lidí se blíží až k podstatě partnerské existence a je psychicky velmi náročná. Pro někoho znamená partnerská spolupráce potlačení vlastního já, pro jiného naprostou důvěru v toho druhého, pro dalšího naprosté oddání se. Vytvoření páru je tedy vlastně spíše záležitost myšlení a citu než fyzické propojení. Stojí to ale za to, pár je vždy daleko víc než dvojice (Odstrčil, 2004).

Pohybovým principem páru není jen paralelní provádění stejných pohybů, ale naopak provádění pohybů vzájemně se doplňujících. Prolnutí pohybů je nejen prostorové, ale i časové. Partner pohyb zahájí a partnerka na něj naváže a dokončí jej, může to být i obráceně.

Muži mají tendenci bagatelizovat citové prožívání své i druhých, cítí se ohroženi vším, co omezuje jejich soběstačnost, nezávislost a výkonnost. Od mužů se očekává racionalita, dominance, asertivita, v sociální interakci je patrná potřeba prosadit se, soupeřit s ostatními i za cenu konfrontace případně rizikového chování. Zdůrazňování výkonnosti vede k vysokým požadavkům na vlastní výkon a k nadměrným aspiracím, nemožnost splnit tyto požadavky vede k frustracím, prožitkům selhání atd. Muži jsou pod neustálým tlakem dokazování vlastní mužnosti, je pro ně charakteristické porovnávání sil, soutěž (Harvanová, 2010).

Pro ženy je významnou prioritou budování a udržení emočního vztahu, tato potřeba je podložena větší schopností empatie, spoluprožívání, ochoty pomáhat a obětovat se. Uspokojivé mezilidské vztahy, ať už jde o soukromí či pracovní prostředí, jsou pro ženy významnou potřebou. Ženy jsou sociálně citlivější, což se projevuje i větší tendencí ke konformitě (Vágnerová, 2007). Hlubší prožívání, zvýšená senzibilita a emocionalita dělají vnitřní život citlivější. Silně je prožíváno štěstí, ale i nezdary, častější jsou pocity zklamání,

které pramení i z mírné disharmonie, ženy hůře prožívají napětí ve vztazích.

Je-li pár vystaven situaci, která má více než jedno správné řešení, případně správné řešení neexistuje a je třeba vybrat z několika špatných, nastává konfliktní situace. Pár osciluje od úplné shody až po úplný rozpor, dohoda je možná, pokud existuje nějaký mechanismus

rozhodování. Je nutno si uvědomit, že partnerská dyáda je specifická právě v tom, že zde neexistuje většina a není tak možno ani formulovat roli soudce, který by rozhodl, či názor je správný (Plzák, 2006).

Partnerství je neustále konfrontováno s nutností činit rozhodnutí, překonávat překážky, obtíže a komplikace. Konflikt představuje zvláštní typ frustrace, kdy překážka zabraňující uspokojení jedné potřeby je představována potřebou jinou, stejně aktuální, ale protisměrnou. Konflikt tedy souvisí především s procesem volby. Účinek konfliktní situace pak závisí nejen na podstatě vlastního konfliktu (o co v něm jde), ale také na míře psychosociální zralosti, na osobnostních rysech účastníků konfliktu (míra vnímavosti a citlivosti vůči konfliktům, stupeň lability atd.) a na individuálním zvládacím stylu, který vychází z přirozenosti a zkušenosti jedince (Křivohlavý, 2006). V partnerství existuje vždy nebezpečí, že emocionálně méně zralý partner, který častěji volí kompetitivní strategie

řešení konfliktů, stáhne emocionálně zralejšího partnera na svou úroveň komunikace (Capponi, 1976).

Pro úspěšné a harmonické partnerství je potřeba dodržovat pravidla „oboustranně výhodného obchodu. Podle tohoto principu jedním s druhým vždy tak, aby vznikl oboustranně výhodný emoční prospěch (Plzák, 2001).

Ať už se jedná o kteroukoliv z věkových kategorií, neexistuje ideální návod na perfektní partnerský vztah. Vždy je to na schopnosti tanečního páru se vzájemně domluvit, najít společnou řeč a jít za svým cílem. Ne vždy vztahové partnerské problémy vyřeší taneční pár sám. Pokud však jde jim samotným, trenérům a případným sponzorům o udržení tanečního páru jsou zde další možnosti, jak případné neshody vyřešit, například pomocí sportovního psychologa. Ten dokáže různými metodami pomoci partnerům vzájemně se pochopit a povzbudit je k dalším tanečním úspěchům, kterých by bez vzájemné tolerance nebylo možno dosáhnout.

Komunikace v tréninkovém procesu se týká především podávání informací při nácviku pohybových dovedností. Zde je nutné podávat informace srozumitelně a brát ohled na fyzický i psychický stav tanečníků, jelikož po dlouhém a náročném tréninku se schopnost přijímat informace snižuje. V soutěži toto pravidlo platí dvojnásob, protože zde probíhá komunikace za velké psychické tenze, která je dána vývojem celé soutěže.

3 CÍLE

Hlavním cílem výzkumu je zjistit možné vlivy na fyzické a psychické zdraví tanečnicků, zjistit úroveň spokojenosti ve vybraných oblastech.

3.1 Dílčí cíle

1. Zjistit zdravotní návyky tanečnicků a jejich možný vliv na fyzické zdraví.
2. Zjistit vliv sportovního tance na trávení volného času tanečnicků.
3. Zjistit vliv sportovního tance na psychickou stránku tanečnicků.
4. Srovnání spokojenosti ve vybraných oblastech s normou.
5. Zjistit rozdíly v úrovni spokojenosti s ohledem na pohlaví.
6. Analýza hodnot Body Image - porovnání s ohledem na pohlaví a věk.

4 METODIKA

4.1 Vlastní anketa

Pro výzkum jsem zvolila anketu s vlastními otázkami. Anketa byla rozdělena na několik částí podle zaměření otázek. Při výběru otázek jsem vycházela z poznatků a zaměření této práce. Otázky jsem volila i podle vlastní zkušenosti ze své 6ti-leté taneční kariéry, protože se v tanečním prostředí pohybuji každý den a zhruba vím, jaké jsou problémy tanečníků. Z hlediska toho, co bych chtěla zjistit a co mi přišlo atraktivní, jsem měla příliš mnoho otázek. Snažila jsem se proto zvolit pro každou oblast co nejméně otázek, aby anketa nebyla příliš dlouhá, ale abych z odpovědí mohla vyvodit nějaké přínosné závěry.

4.2 Body image

Prostřednictvím škály Body image zjišťujeme aktuální míru spokojenosti s tělem, respektive subjektivní vyhodnocení jednotlivých hlavních fyzických charakteristik jako je tvář, trup, končetiny, vnímaná fyzická atraktivita a celková úroveň body image. Pro tento výzkum jsem použila formu, kdy byli respondenti seznámeni se škálou 0 (nejméně) – 100 (nejvíce) a sami měli napsat číslo, které nejvíce vyjadřuje jejich aktuální spokojenost s vlastním tělem.

4.3 Dotazník životní spokojenosti – vybrané kategorie

Tento standardizovaný dotazník slouží k posouzení celkové životní spokojenosti a spokojenosti ve významných životních oblastech. Vytvořili jej němečtí autoři Fahrenberg, Myrtek, Schumacher a Brähler pod názvem Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FZL). Pro použití v českém prostředí byl upraven Rodnou a Rodným (2001). Jeho platnost je určena pro osoby starší 14 let. Aplikace dotazníku má široké využití v psychologických a sociologických výzkumech, které se orientují na diagnostiku individuální nebo vybraných populačních skupin.

Hodnocení životní spokojenosti zohledňuje 10 oblastí. Každá oblast obsahuje 7 otázek, kde na každou z nich lze odpovědět v sedmibodové hodnotící škále, kdy 0 = velmi nespokojen(a), 7 = velmi spokojen(a).

Pro tento výzkum jsem vybrala pouze oblast spokojenosti s vlastní osobou a oblast manželství/partnerství. Ostatní oblasti mi nepřišly v souladu s hlavním cílem práce.

Navíc jsem ale přidala vlastní oblast tanec, kde jsem při výběru otázek vycházela opět z vlastní zkušenosti a snažila jsem se je zformulovat ve stejném stylu jako jsou ostatní oblasti DŽS.

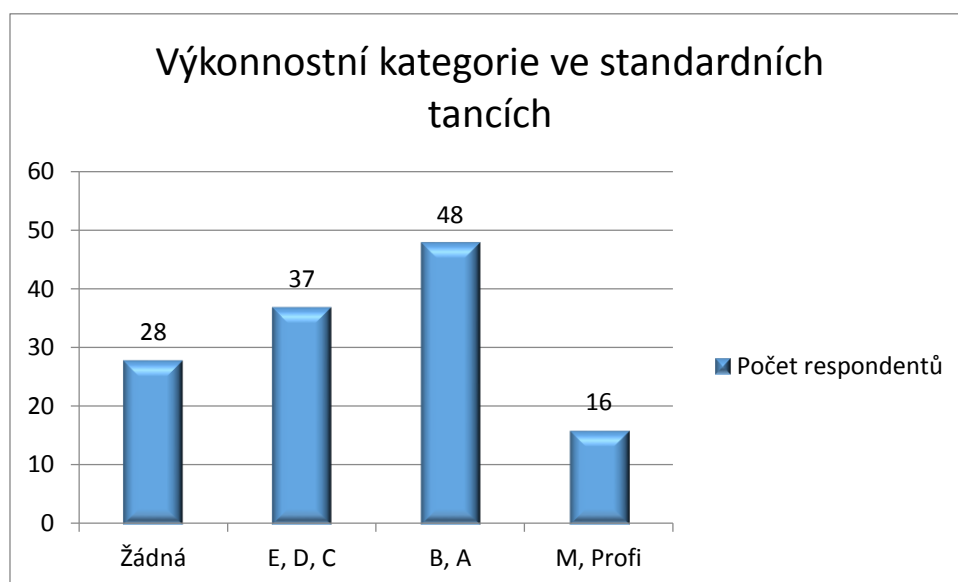
4.4 Charakteristika zkoumaného souboru

Pro výzkum byli vybráni jedinci, kteří se aktivně věnují aspoň jedné kategorii (STT nebo LAT) sportovního tance. Byli vybráni muži i ženy od 15let. K výzkumnému šetření byla použita data vycházející z odpovědí 131 respondentů.

Tabulka 1. Počet respondentů podle pohlaví a věku

Pohlaví	Muži	Ženy
Počet	62	69

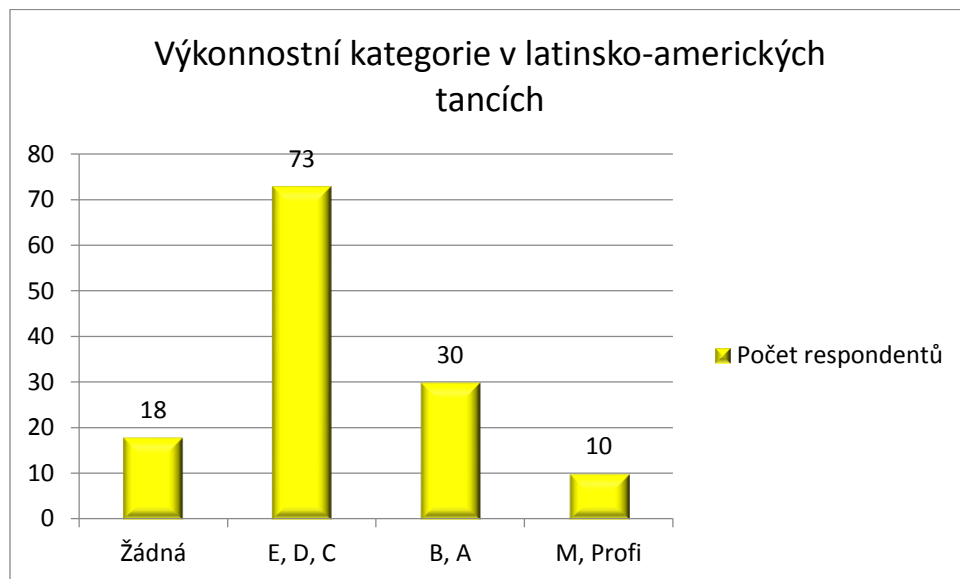
Věk	15-19let	20-25let	26-30let	31-35let	36-44let	nad 45let
Počet	37	39	15	5	12	22



Obrázek 1. Počet respondentů podle výkonnostní kategorie ve standardních tancích

Obrázek 1 znázorňuje počty odpovídajících rozdělené podle výkonnostní kategorie ve standardních tancích. 28 se standardním tancům nevěnuje – nemá žádnou výkonnostní třídu. 37 respondentů uvedlo, že patří do nejnižších tříd – E, D nebo C. Nejvíce tanečnicků

tančí v kategorii B, A. 16 respondentů má nejvyšší výkonnostní kategorii M nebo jsou v kategorii Profesionálové.



Obrázek 2. Počet respondentů podle výkonnostní kategorie v latinsko-amerických tancích

Obrázek 2 znázorňuje počty respondentů podle výkonnostní kategorie v latinsko-amerických tancích. Nejvíce účastníků výzkumu (73) uvedlo, že tančí v nejnižších výkonnostních třídách – E, D nebo C. 18 tanečníků se latinsko-americkým tancům nevěnuje – nemají žádnou výkonnostní třídu. 30 respondentů tančí v kategorii B nebo A. 10 odpovídajících je držiteli nejvyšší mezinárodní třídy M nebo jsou v kategorii Profesionálové.

4.5 Metodika sběru dat

Sběr dat byl uskutečněn od 22.3.2017 do 6.4. 2017. Anketa byla zpracována a rozesílána elektronicky. Výzkumný soubor byl tvořen aktivními tanečnicemi starší 15-ti let, které jsem měla možnost oslovit pomocí e-mailu nebo sociální sítě a respondenty jsem poprosila, aby oslovili své známé, o kterých ví, že se aktivně věnují sportovnímu tanci. Ve výsledku se mi dostalo 131 odpovědí, což považuji vzhledem k metodě sběru za poměrně úspěšné.

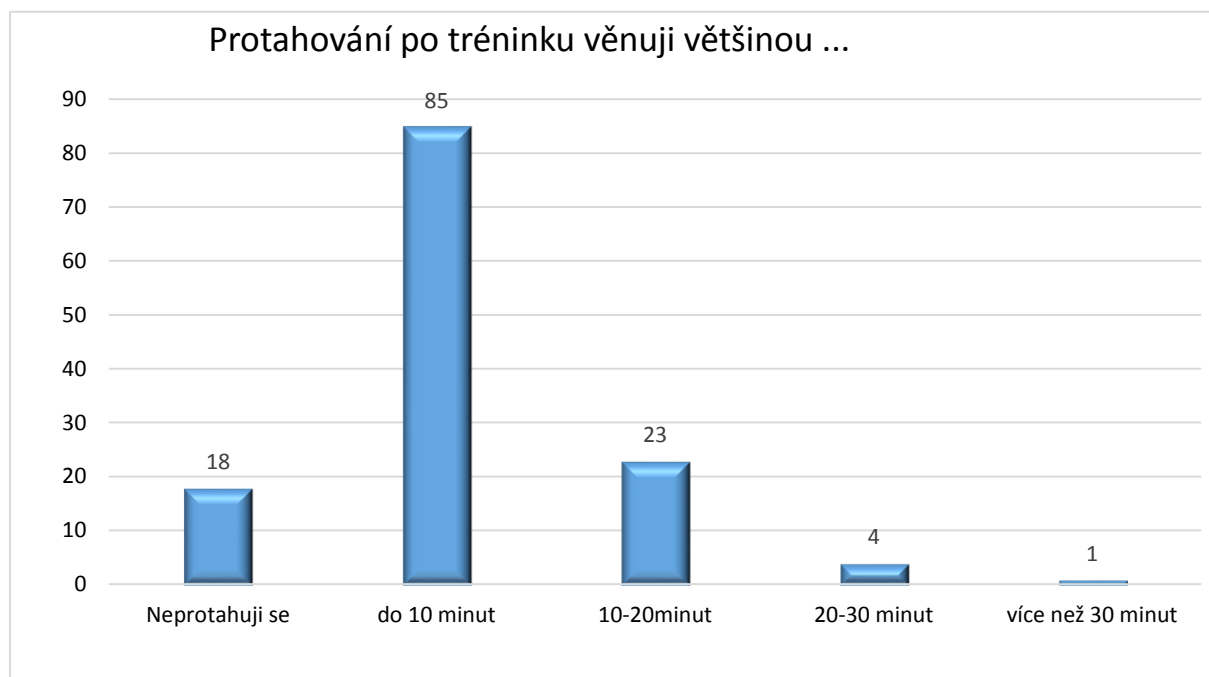
5 VÝSLEDKY

5.1 Vliv tance na fyzické zdraví

1. Respondenti v rámci ankety odpovídali na otázku „Měl/a jsi někdy zdravotní problémy spojené s tancem? Pokud ano, napiš prosím jaké.“

66 účastníků odpovědělo na otázku kladně. Nejčastější byly různé problémy se zády - 20krát, dále byla nejvíce zmiňována kolena (bolesti, problémy s vazy) – 15krát. 11krát se objevily problémy s chodidly – nejčastěji s klenbou, či bolesti palců. 8 účastníků mělo problém s kotníky, stejný počet s kyčlemi a se silnou bolestí kloubů. Několikrát zmiňované byly i problémy jako jednostranné přetížení zádového svalstva, utržené svalové úpony, zablokování krční páteře, záněty Achillovy šlachy a únavové zlomeniny.

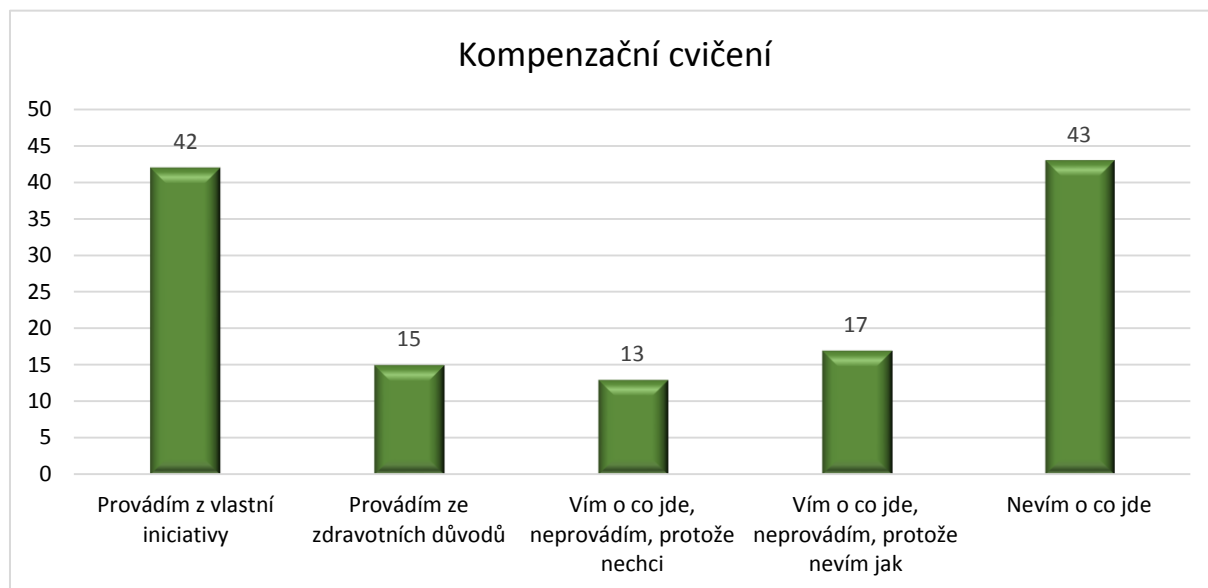
2. Další otázka se týkala strečinku po tréninku.



Obrázek 3. Délka strečinku po tréninku podle počtu odpovědí

85 respondentů věnuje protahování po tréninku většinou do 10minut. 10-20 minut strečuje 23 jedinců, 4 jedinci se protahují 20-30 minut a pouze 1 věnuje strečinku více než 30minut. 18 respondentů uvedlo, že se po tréninku většinou neprotahují vůbec.

3. Kompenzační cvičení – otázka, zda jedinci znají tento pojem, zda se kompenzačnímu cvičení věnují či ne a z jakých důvodů



Obrázek 4. Kompenzační cvičení

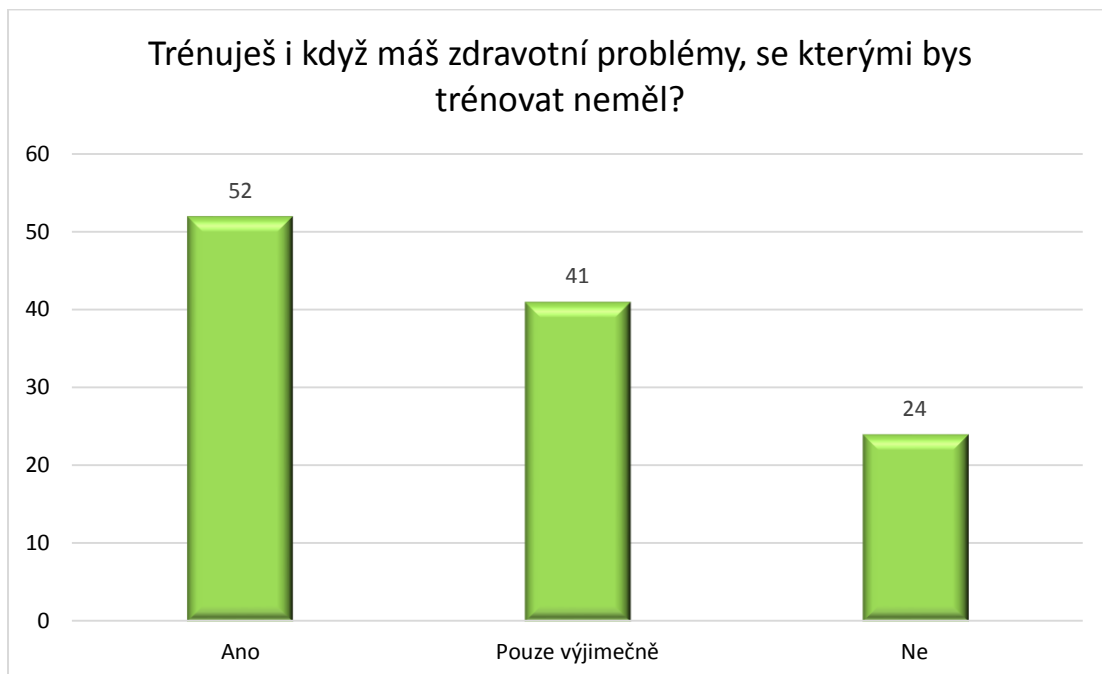
Více než půlka odpovídajících uvedla, že se kompenzačním cvičením nevěnují. 43 z nich neví o co jde, 17 neprovádí cvičení, protože neví jak a 13 je neprovádí, jelikož nechtějí. 57 respondentů kompenzační cvičení provádí, z toho 15 ze zdravotních důvodů a 42 z vlastní iniciativy.

66 účastníků výzkumu uvedlo, že již měli zdravotní problémy spojené s tancem. Z těchto 66 respondentů provádí kompenzační cvičení (z vlastní iniciativy nebo ze zdravotních důvodů) 32 účastníků a 34 účastníků odpovědělo, že neprovádí (neví o co jde, neví jak provádět, nechtějí provádět).

57 účastníků ze 130 provádí kompenzační cvičení (z vlastní iniciativy nebo ze zdravotních důvodů), z toho je pouze 15, kteří neuvedli zdravotní problémy.

73 účastníků neprovádí kompenzační cvičení (neví o co jde, neví jak provádět, nechtějí provádět). Z toho 34 uvedlo zdravotní problémy.

4. Další obrázek znázorňuje, zda tanečníci trénují i se zdravotními problémy, se kterými by trénovat neměli.



Obrázek 5. Zdravotní problémy

52 tanečníků trénuje i se zdravotními problémy, se kterými by trénovat neměli. 41 jedinců uvedlo, že s takovými problémy trénují pouze ve výjimečných případech. 24 respondentů se zdravotními problémy netrénuje.

Z 52 účastníků, kteří trénují i se zdravotními problémy je 40, kteří uvedli, že už měli nějaké zdravotní problémy. Ze 41 respondentů kteří trénují s problémy pouze ve výjimečných případech uvedlo zdravotní problémy 18 jedinců. Z 24, kteří se zdravotními problémy netrénují mělo zdravotní potíže 10 tanečníků.

Tanečníci měli vybrat na stupnici od 1 (nejméně) do 10 (nejvíce), jak je pro ně tanec fyzicky náročný. Výsledky jsou zpracovány v tabulce 2.

Tabulka 2. Fyzická náročnost tance rozdělena dle pohlaví

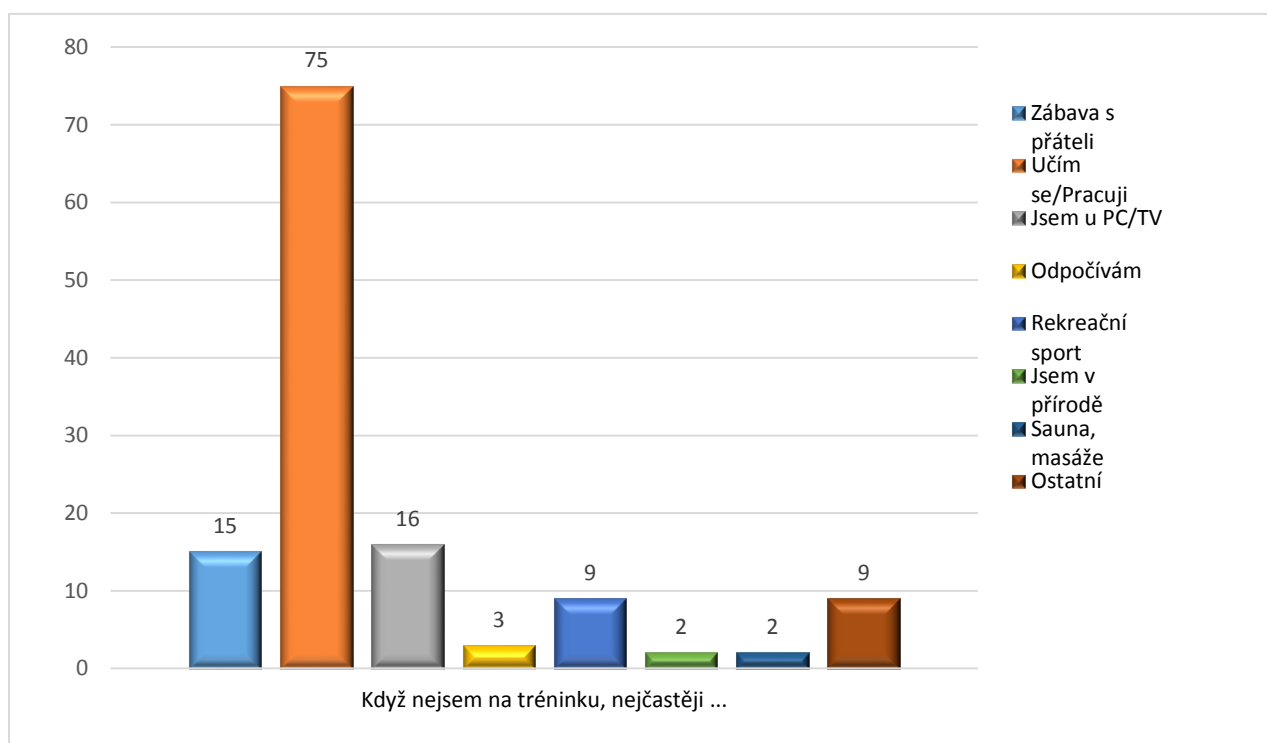
Kategorie	M	SD
Ženy (n=69)	6,58	1,73
Muži (n=61)	7,15	1,66
Celkový soubor (n=130)	6,85	1,72

Legenda: *n* – počet, *M* – aritmetický průměr, *SD* – směrodatná odchylka

Tabulka 2 zohledňuje mimo celkový soubor také hodnoty pro jednotlivá pohlaví, z nich můžeme pozorovat, že muži hodnotí tanec jako více fyzicky náročný.

5.2 Vliv tance na volný čas

Další otázky ankety se týkaly volného času.

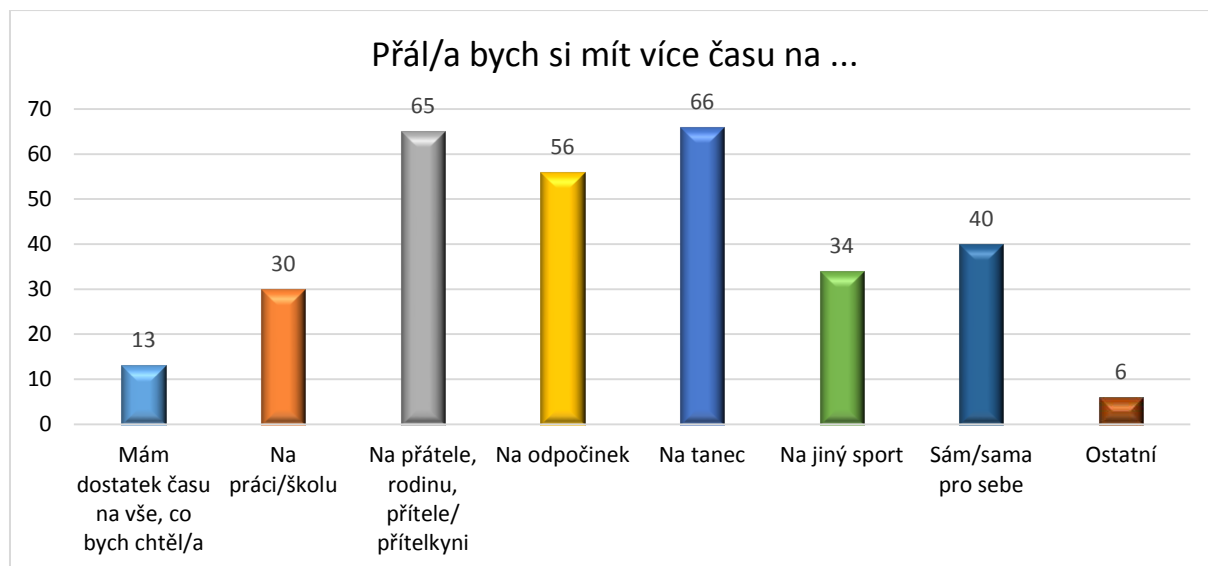


Obrázek 6. Trávení volného času

Respondenti měli vybrat jednu aktivitu, které věnují nejčastěji čas, pokud nejsou na tréninku. Většina účastníků – přesně 75 vybralo odpověď „Učím se/Pracuji“. Další aktivitou, kterou vybralo 16 respondentů byl čas strávený na PC/u TV, 15 jedinců tráví nejčastěji volný čas s přáteli. 9 tanečnicků se věnuje jinému sportu a stejný počet ostatním

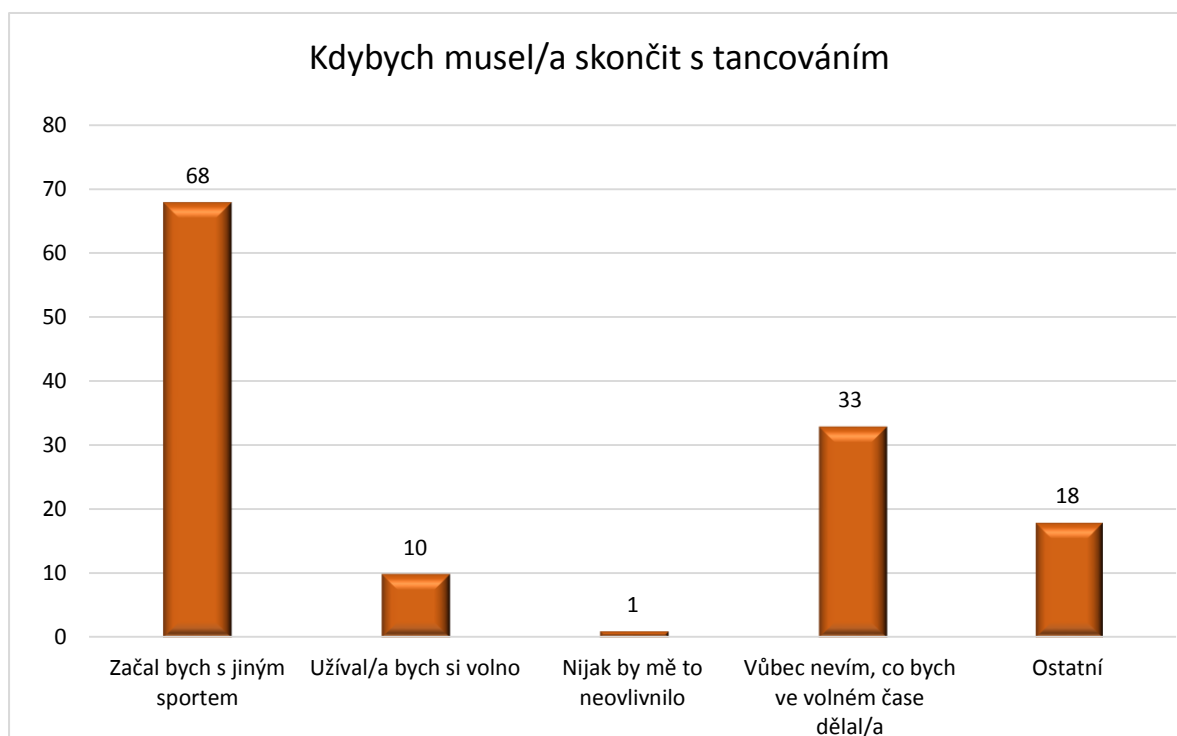
aktivitám. 3 respondenti zvolili odpověď „Odpočívám“, 2krát byla zastoupena odpověď „Jsem v přírodě“ a „Sauna, masáže“ taktéž dvakrát.

Obrázek 7 reprezentuje odpovědi na otázku „Přál/a bych si mít více času na...“ Zde mohli respondenti vybrat více odpovědí.



Obrázek 7. Přání - aktivity

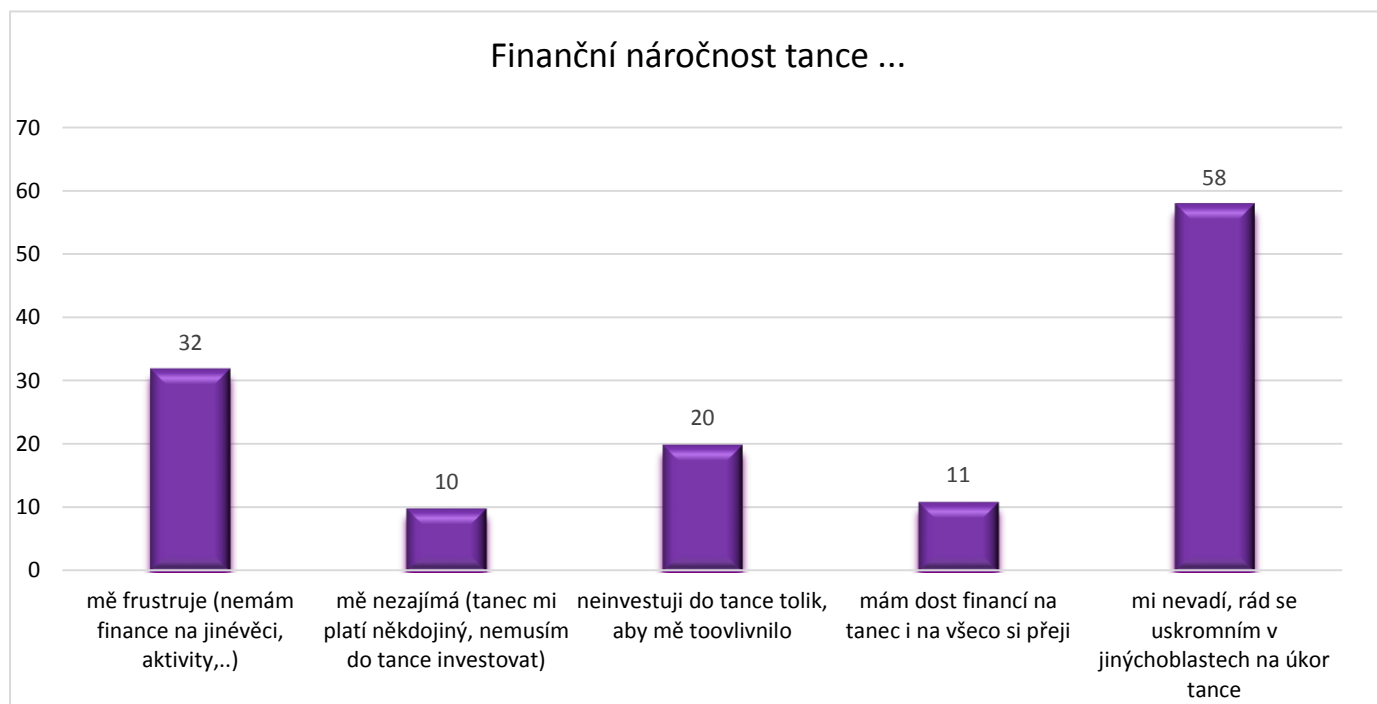
66 tanečnicků by si přálo mít více času na tanec. 65 by chtělo trávit více času s přáteli, rodinou nebo přítelem/přítelekyní. 56 respondentů by také ocenilo více času na odpočinek. 40 jedinců si přeje mít více času sami pro sebe a 36 by se chtělo věnovat i jinému sportu. 30 respondentů si přeje mít více času na práci/školu. Pouze 13 tanečnicků zvolilo odpověď „Mám dostatek času na vše, co bych chtěl/a“. 6 jedinců vybralo odpověď „Ostatní“.



Obrázek 8. Ukončení taneční kariéry

Odpovědi na otázku „Kdybych musel/a skončit s tancováním“ jsou zaznamenány na obrázku 8. 68 tanečníků by se v případě nutnosti ukončení taneční kariéry začalo věnovat jinému sportu. 33 účastníků vybralo odpověď „Vůbec nevím, co bych ve volném čase dělal/a“. 18 jedinců zvolilo „Ostatní“ – např. věnoval se umění, vrátila bych se k turistice, chodila bych více do přírody,.. Dalších 10 tanečníků, by si užívalo volno a pouze jednoho respondenta by ukončení taneční kariéry nijak neovlivnilo.

Sportovní tanec je velmi finančně náročný. Jak finanční náročnost ovlivňuje účastníky výzkumu je znázorněno na obrázku 9.



Obrázek 9. Finanční náročnost tance

Nejvíce tanečnicků - 58 odpovědělo, že jim finanční náročnost tance nevádí, rádi se uskromní v jiných oblastech na úkor tance. 32 jedinců finanční náročnost tance frustruje, jelikož jim nezůstávají finance na jiné aktivity. 20 respondentů vybralo možnost „Neinvestuji do tance tolik, aby mě to ovlivnilo“. Pouze 11 účastníků výzkumu uvedlo, že mají dost financí na tanec i na vše, co si přejí. 10 tanečnicků nemusí do tance investovat, jelikož jim ho financuje někdo jiný.

Z 32 účastníků, kteří uvedli, že je finanční náročnost tance frustruje bylo 22 studentů a 10 pracujících. Z 11 kteří uvedli, že mají dostatek financí na tanec i na vše ostatní bylo 10 pracujících a pouze 1 student. 10 účastníků odpovědělo, že za ně tanec platí někdo jiný, byli to pouze studenti a z nich 8 v kategorii 15-19let.

5.3 Vliv tance na psychickou stránku jedince

Na otevřenou otázku „V čem tě nejvýznamněji ovlivnil tanec“ se odpovědi týkaly převážně psychického a osobnostního rozvoje, či kompletní změny životního stylu. Časté byly odpovědi o zlepšení sebevědomí, morálky, komunikace a vnímání sama sebe. Několik jedinců našlo díky tanci i životního partnera.

Vybrala jsem několik nejzajímavějších odpovědí:

„Naučil mě jednat s tělem, vycházet s lidmi/partnerem, být zodpovědná, umět si zařídit věci sama.“

„Cítím, že dokáži lépe ovládat své tělo, dále mi pomohl, abych se vyvinul jako osobnost, cítím se zkušenější.“

„Rytmus, duševní rozvoj, uspokojení určité formy egoismu“

„Vím, že nic není zadarmo“

„Přístup k životu/práci“

„V sebevědomí. Nejen proto, že umím něco, co většina lidí nedokáže, ale také proto, že vím, že když něco chci, tak za tím umím jít a mám vůli vytrvat.“

„Ve všem!!!“

„Složitá otázka. Není to jen sport, je to životní styl. Našel jsem spoustu hodně dobrých lidí, se kterými si myslím rozumím a máme si co říct.“

„Tvoří společenství lidí, mezi něž patřím. Psychicky mě očišťuje.“

„Mám naději něco dokázat, něčeho dosáhnout v životě“

„Zformoval ze mě úplně jiného člověka a osobnost, než jsem dříve býval“

„Překonávání překážek, vztahy s lidmi, vnímání a lepší pochopení sebe sama“

„Ovlivnil celý můj život. Pracovní příležitost, žít se tím co mě baví.“

„1. Po psychologické stránce - sebevědomí; 2. Po fyzické stránce - osvalení hlavně zádového svalstva (zpevnění postury); 3. Po sociální stránce - parta přátel z tanečního kolektivu“

„Mám méně času, ale jsem šťastnější a mám nové cíle“

„Našla jsem sama sebe, našla jsem přítele, jsem spokojena sama s sebou“

„Rozhodně v mojí koordinaci pohybu, pozitivně ovlivnil moje myšlení a díky tanci vím, že jsi schopná mnohých věcí a nikdy se nevzdávám, protože vím, že všechno se dá natrénovat. Jen na to musí být čas.“

„Je to první věc, která mě skutečně baví a nevodí mi jí obětovat čas a energii“

„Psychicky z mnoha hledisek (párová komunikace, hloubka prožitku, mentální síla - vydržet nepříjemné kvůli dosažení cíle, apod.)“

Tanečníci měli vybrat na stupnici od 1 (nejméně) do 10 (nejvíce), jak je pro ně tanec psychicky náročný. Výsledky jsou zpracovány v tabulce 3.

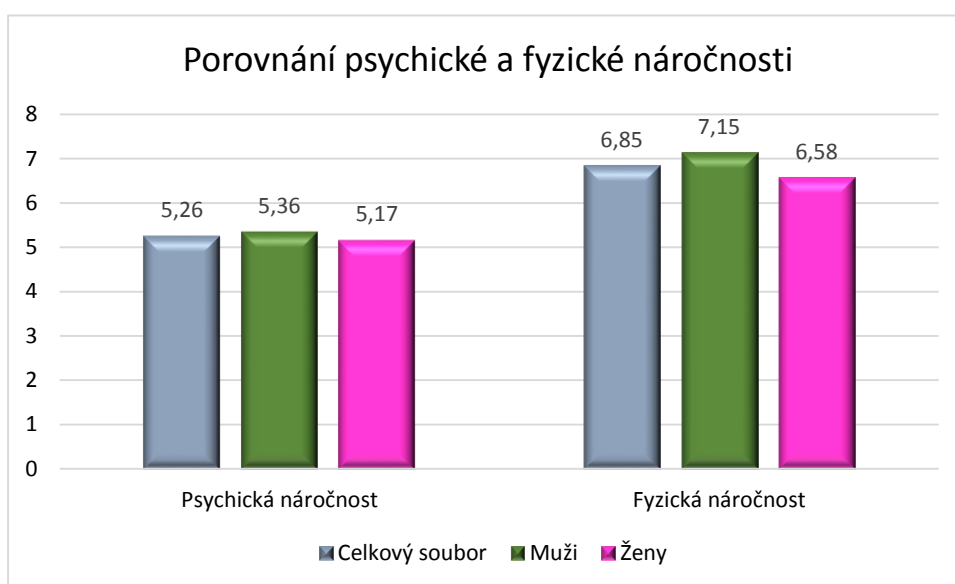
Tabulka 3. Psychická náročnost rozdělena podle pohlaví

Kategorie	M	SD
Ženy (n=69)	5,17	2,48
Muži (n=61)	5,36	2,75
Celkový soubor (n=130)	5,26	2,6

Legenda: n – počet, M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka

Tabulka 3 je vyhodnocena i pro každé pohlaví zvlášť, můžeme vidět, že muži hodnotí tanec o něco více psychicky náročný než ženy.

Na obrázku 10 je znázorněno porovnání psychické a fyzické náročnosti. Muži i ženy hodnotí tanec více fyzicky než psychicky náročný.



Obrázek 10. Porovnání náročnosti

5.4 Spokojenost s body image

Data týkající se hodnocení vlastní body image zohledňující pohlaví zpracovává tabulka 4.

Tabulka 4. Výsledky Body image

Kategorie	M	Min	Max	SD
Ženy	70,88	20	100	19,24
Muži	72,25	20	100	17,06
Celkový soubor	71,52	20	100	17,88

*Legend
a: M -
aritmet
ický
průměr
, Min –*

minimum, Max – maximum, SD- směrodatná odchylka

Rozdíly v hodnocení jednotlivých respondentů jsou vysoké. Objevovaly se i překvapivě nízké hodnoty. Celkově jsou se svým tělem více spokojeni muži.

V tabulce 5 je hodnocení Body image rozděleno podle věku do 5 kategorií. Průměrná hodnota celkového souboru je 71,52. Nejvyšší průměrné hodnoty 78,5 dosáhli jedinci ve věku 26-30 let. Respondenti ve věku 20-25 let mají průměrnou hodnotu 74,08. Průměr u kategorie 15-19 let je 70, u kategorie 31-44 let je 69,12 a kategorie nad 45 let má průměrnou hodnotu 65,05. Podle této tabulky by dalo se říct, že sebehodnocení do 30 let roste a od 30.roku klesá.

Tabulka 5. Výsledky body image pro různé věkové kategorie

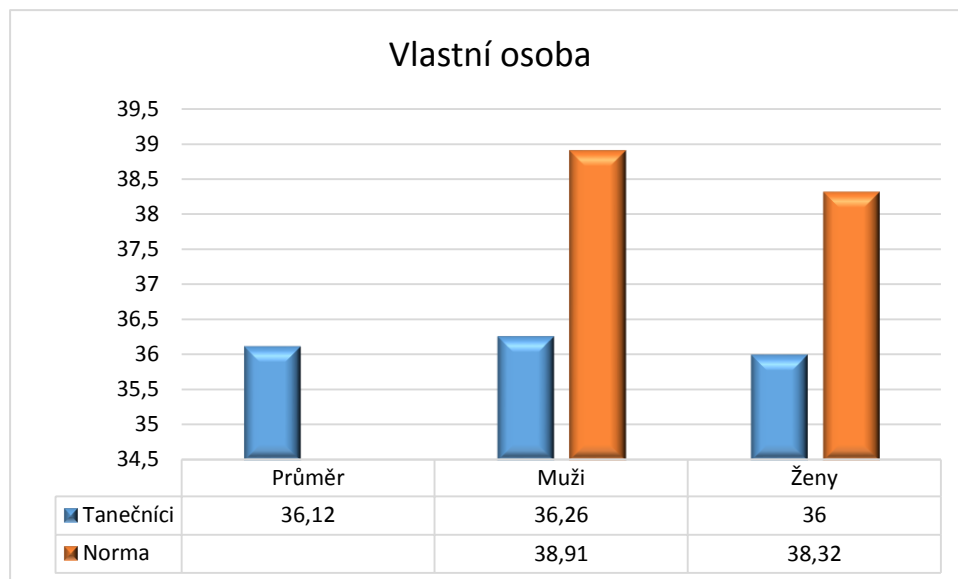
Věk	M	Min	Max	SD
15-19 let (n=37)	70	20	98	17,5
20-25 let (n=39)	74,08	20	96	17,2
26-30 let (n=15)	78,5	30	100	16,7
31-44 let (n=17)	69,12	35	100	16,8
Nad 45 let (n=21)	65,05	25	100	16,8
Celkový soubor (n=129)	71,52	20	100	17,88

Legenda: n – počet, M – aritmetický průměr, Min – minimum, Max – maximum, SD – směrodatná odchylka

5.5 Dotazník životní spokojenosti

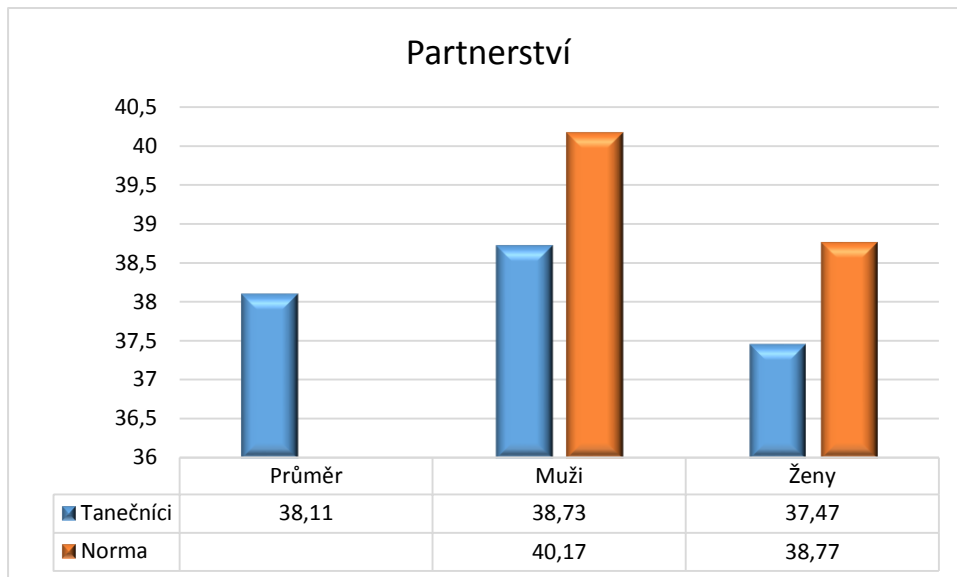
Hodnocení spokojenosti v oblasti vlastní osoba je zaznamenáno na obrázku 11, je znázorněna průměrná spokojenost všech respondentů i hodnoty zvlášť pro muže a ženy navíc porovnané s normovými hodnotami. Spokojenost mužů s vlastní osobou je o něco vyšší než u žen. U mužů i žen je průměr nižší, než jsou normové hodnoty. Maximum

v celkovém souboru je 49, minimum 21. Maxima i minima bylo dosaženo u žen. Směrodatná odchylka souboru je 5,93.



Obrázek 11. DŽS – vlastní osoba

Na obrázku 12 je porovnání výsledků celkového průměru, průměru mužů a žen a normových hodnot v hodnocení spokojenosti v oblasti manželství/partnerství.

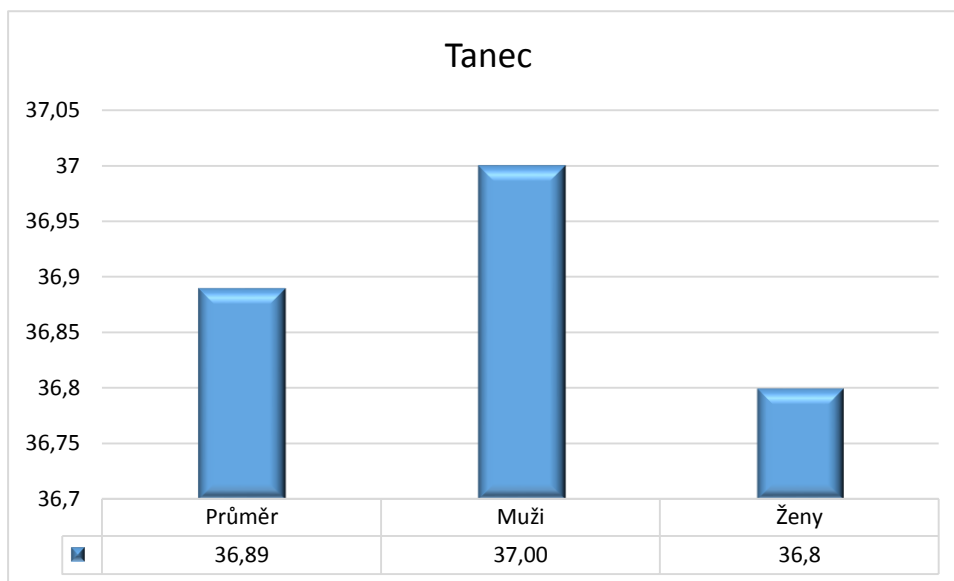


Obrázek 12. DŽS – partnerství

V této oblasti dosáhli opět nejvyšších hodnot muži – 38,73. 38,11 je průměr všech, kteří na tuto oblast odpovídali a 37,47 je průměr žen. Muži i ženy mají nižší průměrnou spokojenost, než jsou normové hodnoty. Zde se jednotlivé odpovědi lišily o něco více –

směrodatná odchylka je 9,07. Maxima i minima opět dosáhly ženy – maximum 49 a minimum 7.

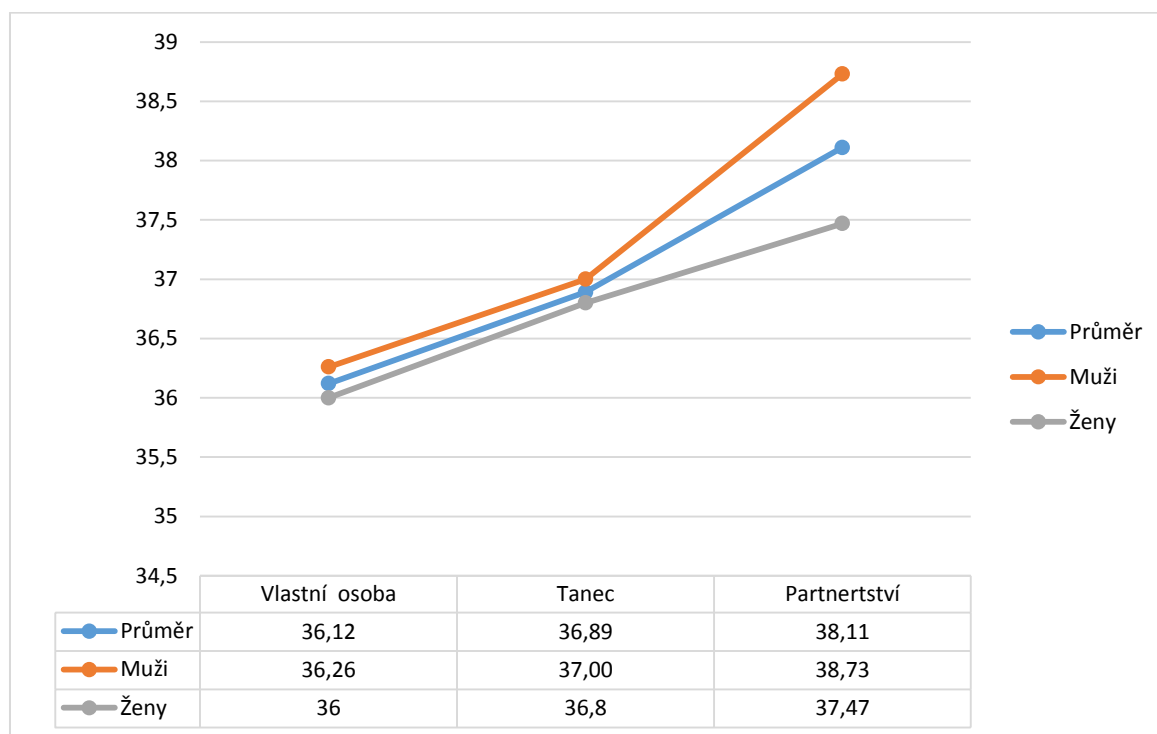
Pro vlastní oblast tanec nejsou normové hodnoty, proto jsou na obrázku 13 porovnány pouze průměrné hodnoty souboru, mužů a žen. Muži s průměrným hodnocením 37 se jeví opět nepatrně spokojenější než ženy s hodnocením 36,8. Není to ale významný rozdíl.



Obrázek 13. Spokojenost – tanec

Maximální hodnota je 49 z kategorie žen, minimum tentokrát z kategorie mužů 23. Směrodatná odchylka souboru je 5,45.

Porovnání všech kategorií i s ohledem na pohlaví je na obrázku 14.



Obrázek 14. Spokojenost - porovnání kategorií

I když rozdíly nejsou zrovna výrazné, ve všech oblastech jsou o trochu více spokojeni muži. Nejvíce spokojeni jsou muži i ženy v oblasti partnerství, zde dosáhli průměru 37,47. 36,8 je průměrná spokojenost tanečníků v oblasti tanec a nejméně dosáhli v oblasti spokojenosti s vlastní osobou s průměrem 36.

6 DISKUZE

Všechny činnosti, kterými trávíme čas nás ovlivňují a všechny maličkosti dohromady tvoří kvalitu našeho života a naši životní spokojenost.

Když se někdo rozhodne věnovat sportovnímu tanci nepochybně ho to změní a ovlivní, stejně jako když se rozhodne věnovat čemukoliv jinému. Prvotní motivace může být jakákoliv, ale v každém případě časem dochází ke změně hodnot, životního stylu a také vnímání sebe samého. Sportovní tanec je v mnoha ohledech velmi specifický. Je to životní styl, kterému postupně přizpůsobujeme svoje návyky a své chování a může se stát, že nás tanec natolik pohltí, že se přistihneme, že mu přizpůsobujeme téměř vše. Pokud se něčemu tolik věnujeme, měli bychom ale nepochybně vědět i o negativních dopadech, které na nás může daná činnost mít. To bylo motivací pro výzkum této práce. Výsledky jsou rozděleny do kapitol podle zaměření otázek.

Při vyhodnocování jsem se dle odpovědí snažila najít společné znaky a vzájemné souvislosti. Co se týče vlivu tance na fyzické zdraví, bylo zjištěno, že polovina respondentů měla nebo má zdravotní problémy způsobené tancem. Dle odpovědí na otázky ohledně délky strečinku a času strávenému týdně na tréninku můžeme říct, že čas věnovaný strečinku je ve velkém nepoměru s tréninkovým zatížením. Co se týče strečinku nebyl zjištěn významný rozdíl mezi jedinci, kteří věnují tréninku do 14hodin týdně a těmi, kteří trénují týdně více než 15 hodin. Při rostoucím tréninkovém zatížení bylo předpokládáno více času stráveného protahováním, tato skutečnost se ale nepotvrdila.

57% tanečnicků navíc uvedlo, že ve volném čase nejčastěji pracují/učí se. Tudiž nemají dostatečný prostor pro regeneraci. Zdravotní problémy tedy mohou být způsobeny primárně nedostatkem odpočinku a nedostatečnou kompenzací namáhaných svalů. 56% tanečnicků totiž přiznalo, že neprovádí žádné kompenzační cvičení. Z toho 33% vůbec nezná tento pojem.

Pouze půlka respondentů se zdravotními problémy provádí nějaké kompenzační cvičení. Navíc v 77% případů uvedli, že trénují i se zdravotními problémy, se kterými by trénovat neměli. Ze 130 odpovídajících je pouze 15 tanečnicků, co neuvedli žádné zdravotní problémy a provádí kompenzační cvičení.

Přímý negativní vliv tance na fyzické zdraví by byl zřejmě těžko prokazatelný, záleží na stavbě těla jedince a formě zatěžování. Negativní vlivy tedy na základě výzkumu spojují

převážně s nedostatečnou prevencí, nedostatečnou regenerací a záměrným přetěžováním. Tyto nedostatky mohou být způsobeny nedostatkem informací ze strany trenérů, protože tréninkové jednotky tanečnicků jsou zaměřeny převážně na techniku a výkon. Nehledě na to, že výkon může klesat právě z důvodu přetrénování. V tomto stavu pak vzniká vyšší pravděpodobnost zranění. Většina tanečnicků ale není motivována starat se o své tělo až do způsobení reálných zdravotních potíží.

Pozitivním vlivem tance na fyzické zdraví jsem se v rámci výzkumu nezajímala, pro zkoumání této oblasti mi nepřišlo vhodné zvolit metodu ankety. Pozitivní vlivy jsou shrnuty v přehledu poznatků v rámci pozitivních vlivů pohybové aktivity.

Tanečníci hodnotí tanec jako fyzicky náročný – na škále 1(nejméně) až 10(nejvíce) dosáhli průměru 6,85. Nejvíce tanečnicků (36) označilo fyzickou náročnost hodnotou 8. To značí, že jde opravdu o fyzicky náročnou aktivitu i pro tanečnický nižších výkonnostních kategorií. S vyšší výkonnostní kategorií ale roste i fyzická náročnost, o čem svědčí to, že 18 z 21 respondentů s nejvyšší kategorií (M, Profi) hodnotilo tanec fyzicky náročný pouze známkami 7 a vyšší.

Co se týká trávení volného času, tanečníci mimo trénink tráví nejvíce času prací nebo učením se. Na jiný rekreační sport, navštěvování přírody nebo odpočinek jim pak nezbyvá čas, což může mít negativní důsledky z hlediska psychohygieny. Hlavně příprava a cestování na soutěže zabere mnoho času, většinou celý den. A to páry vyšších výkonnostních kategorií jezdí často soutěžit i trénovat do zahraničí. 50% tanečnicků vybralo, že by si přálo mít více času na přátele, rodinu nebo přítele/přítelkyni a 43% tanečnicků by ocenilo i více času na odpočinek. Přesto dávají přednost tréninku, 48% respondentů odpovědělo, že na trénink jdou i když nemají chuť, protože by si vyčítali, kdyby trénovat nešli. Překvapivě nejvíce tanečnicků (51%) ale stejně vybralo, že by si přálo více času na tanec.

Tanec pozitivně ovlivnil respondenty i ve vztahu k pohybové aktivitě, více než polovina odpověděla, že v případě ukončení taneční kariéry by se začalo věnovat jinému sportu. 25% účastníků ale tancem opravdu žije, uvedli, že v takovém případě by vůbec nevěděli, jak naložit s volným časem.

24% tanečnicků se cítí frustrováno finanční náročností tance. Je to způsobeno tím, že taneční lekce jsou velmi drahé, jsou ale potřeba pokud se chtějí tanečníci někam posouvat a zlepšovat své výsledky. Pro soutěžení je potřeba mít odpovídající obuv a šaty, které se cenově pohybují i okolo několika desítek tisíc. Opět platí, že se zvyšující se výkonností páru

se zvyšují i výdaje – vyšší startovné, dražší trenéři, lepší taneční vybavení. 68% tanečníků výzkumu uvedlo, že se věnují oběma odvětvím – STT i LAT. To znamená, že potřebují pro každé odvětví zvlášť obuv, šaty i lekce, což je finančně ještě náročnější. Přesto 44% respondentů uvedlo, že se na úkor tance rádi v jiných oblastech uskromní.

Z psychologického hlediska tanec dle výzkumu ovlivňuje hlavně v oblasti seberozvoje a změny životního stylu. Časté byly odpovědi o zlepšení sebevědomí, morálky, komunikace a vnímání sebe sama. Díky tanci mají jedinci šanci poznávat fungování svého těla, ale hlavně své mysli. Jako při každém výkonnostním sportu se tanečníci setkávají s překonáváním svých hranic, musí se vyrovnávat s neúspěchem, musí mít vůli zkoušet jeden pohyb tisíckrát dokola, aby byl precizní. Jakmile člověk jednou s tancem začne, je velmi těžké přestat, protože díky tanci je velmi snadné prožívat pohybové prožitky spojené s pocity svobody, naplnění, uvolnění agresivity, soulad s hudbou – prožití přítomného okamžiku. Lidé pak tanec vyhledávají právě pro opakování těchto pocitů potěšení.

Přesto je tanec i psychicky náročný, dle účastníků tohoto výzkumu na škále 0 (nejnižší) až 10 (nejvyšší) vyšla průměrná hodnota 5,26. Nejvíce tanečníků (20) opět zvolilo hodnotu 8. Objevovaly se ale i hodnoty 1 a 2, což se u posuzování fyzické náročnosti nestalo. Že s rostoucí taneční výkonností roste i psychická náročnost dokazuje to, že hodnotu 10 vybralo 7 tanečníků, z toho 6 s kategorií M, Profi. 15 z 21 tanečníků této kategorie hodnotilo psychickou náročnost tance známkami 7 a vyšší.

Posuzování spokojenosti s vlastním tělem – Body image přineslo velmi různorodé výsledky. Nepotvrdila se ale žádná hypotéza spojitosti taneční výkonnosti a spokojenosti s vlastním tělem. Důvodem rozdílností tedy mohou být různé povahy jedinců. Někomu můžou úspěchy v tanci zvyšovat sebevědomí, pak může být vyšší i spokojenost s vlastním tělem. Někomu naopak může věčné porovnávání a důraz na dokonalost, co se týče sebevědomí, ubližovat. V tomto výzkumu dosáhli vyšších hodnot muži s průměrem 72,25. Ženy s průměrem 70,88 na tom ale nejsou významně hůř. Rozdíl může být způsoben tím, že na ženy je vyvíjen větší tlak na ideální image.

Od účastníků jsme očekávali v hodnocení kategorií životní spokojenosti vyšší než normové hodnoty. Tato hypotéza se nepotvrdila. Naopak byly výsledné hodnoty nižší. V kategorii spokojenosti s vlastní osobou byli muži i ženy oproti normovým hodnotám o 2 body méně spokojeni. Nepatrně více byli spokojeni ve všech kategoriích muži. Nejvíce byli tanečníci spokojeni s oblastí manželství/ partnerství, i tak byli ale těsně pod normovými

hodnotami. Kategorie byly až na pár extrémních hodnot vyrovnané. Neprojevila se žádná významná spojitost mezi tancem a životní spokojeností.

7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit možné vlivy sportovního tance na zdraví jedince a zjistit aktuální úroveň spokojenosti tanečnicků s vlastním tělem a úroveň životní spokojenosti ve vybraných oblastech.

Zvolení vlastní ankety a použití dotazníku body image a DŽS bylo vyhovující, i když se některé hypotézy nepotvrdily. Z celkového počtu 131 odpovědí bylo možné dojít k těmto závěrům.

- Tanečníci mají nejčastěji zdravotní problémy se zády.
- Tanečníci nevěnují dostatek času strečinku a kompenzačním cvičením, proto se u nich můžou vyskytovat zdravotní problémy spojené s tancem.
- Tanečníci, kteří neprodělali žádné zdravotní problémy se věnují kompenzačním cvičením méně než tanečníci, kteří už prodělali zdravotní problémy.
- Pro tanečnický vyšších výkonnostních kategorií je tanec více psychicky i fyzicky náročný.
- Tanečníci hodnotí tanec více fyzicky než psychicky náročný.
- Muži hodnotí tanec více fyzicky i psychicky náročný než ženy. Nejvíce tanečnicků si přeje mít více času na tanec, na rodinu, přátele a přítele/přítelkyni a na odpočinek.
- Tanec má z psychologického hlediska vliv hlavně na životní styl, vnímání sebe sama a komunikaci s druhými.
- Tanečníci dosáhli v hodnocení vlastního těla průměru 71,52. To je vzhledem k hodnotící škále 0-100 velmi dobrý výsledek.
- Nejvíce spokojeni jsou se svým tělem tanečníci ve věku 26-30 let. Do tohoto věku spokojenost stoupá, od 30. roku spokojenost klesá.
- Nejvíce spokojeni jsou tanečníci v oblasti manželství/ partnerství, nejméně v oblasti vlastní osoba.
- Muži jsou ve všech oblastech více spokojeni než ženy.
- U tanečnicků byly zjištěny v kategoriích životní spokojenosti hodnoty nižší než normové.

Zvolit téma práce pro mě bylo snadné, protože díky své taneční kariéře vím, jak moc mě tanec ovlivňuje. Chtěla jsem tedy zjistit, jestli tanec ovlivňuje podobně i ostatní tanečníky. Napadala mě spousta otázek, některá témata by se dala zpracovat jako další samostatná práce. Vybrala jsem tedy stěžejní cíl, a to zjistit jaký vliv má tanec na naše zdraví. Výzkum v této oblasti není velmi rozšířený a myslím, že by pro tanečníky bylo velmi přínosné, kdyby byl tanec předmětem dalších odborných výzkumů.

Práce zkoumá vlivy sportovního tance na fyzické a psychické zdraví pomocí vlastní ankety, dotazníku body image a dvou kategorií dotazníku životní spokojenosti. Dotazníkové šetření bylo uskutečněno od 22. 3. 2017 do 6. 4. 2017 u aktivních tanečníků 15-ti let. Výsledný soubor obsahuje 131 odpovědí tanečníků všech výkonnostních kategorií pro kategorii standartních i latinsko-amerických tanců.

Z výsledků vyplývá, že tanec může mít negativní vliv na naše zdraví při nedostatečné prevenci, kompenzaci a regeneraci. Tanec je fyzicky i psychicky náročný pro tanečníky všech výkonnostních kategorií, s vyšší výkonnostní kategorií ale roste fyzická i psychická náročnost. Muži hodnotí tanec více fyzicky i psychicky náročný.

Psychické zdraví ovlivňuje tanec obzvlášť ve vnímání sama sebe a ve změně životního stylu. Tanečníci hodnotí tanec více fyzicky než psychicky náročný.

Nebyl nalezen přímý vztah mezi spokojeností v oblasti tance a spokojeností s tělesným sebepojetím. V dotazníku body image dosáhli tanečníci výsledku 71,52, což značí vysokou míru spokojenosti.

V dotazníku životní spokojenosti byly výsledky tanečníků v oblastech vlastní osoby a manželství/partnerství tanečníků nižší než jsou normové hodnoty, rozdíl hodnot ale není příliš velký. Neprojevila se významná souvislost mezi tancem a životní spokojeností.

Nejvíce jsou tanečníci spokojeni v oblasti manželství/partnerství. Muži dosáhli ve všech oblastech spokojenosti vyšších hodnot než ženy.

9 SUMMARY

To choose the topic was easy for me, because thanks to my dance career I know, that sports dance has a very huge impact on my life. I wanted to find out if dance has that effect even on other dancers. I had lot of questions, some topics could be a topic for other thesis. I choose the main goal of the thesis, to find out what effects has sports dance on our health. Research for this topic isn't very wide and I think it would be very useful for dancers if dance would become topic of other professional researches.

The thesis explores effects of sports dance on physical and psychic health with own poll, body image questionnaire and two categories from life satisfaction questionnaire. Questionnaire survey was carried out from 22. 3. 2017 to 6. 4. 2017 at active dancers older than 15 years. The study is based on answers from 131 dancers of all levels for the category of standard and latin dances.

The results show that dance can have a negative impact on our health in case of inadequate prevention, compensation and recovery. Dance is physically and mentally demanding for dancers of all levels, with higher levels are growing physical and mental demands. Men evaluates dance as more physically and mental demanding.

Dance affects mental health generally in self-perception and life style changes. Dancers evaluates dance as more physically than psychical challenging.

Direct relationship between satisfaction with dance and body image wasn't found. In body image questionnaire dancers reach result 71,52 what means they are very satisfied with their bodies.

In life satisfaction questionnaire were dancers results lower than standard data in categories self care and marriage/partnership, but the difference wasn't significant. We didn't find any important relationship between dance and life satisfaction.

Dancers are satisfied the most in marriage/partnership. Men were more satisfied than women in all categories.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal. Rituální hra moderní doby*. Brno: Masarykova univerzita.
- Beranová, K. (2006). Jak se tančí současný tanec. Retrieved 29. 3. 2017 from www.tance.cz
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Blížkovská, J. (1999). *Úvod do taneční terapie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Buzková, K. (2006). *Strečink*. Praha: Grada.
- Capponi, V. (1976). *Kompatibilita v manželské dyádě*. Filosofická fakulta Brno.
- Čevelová, L., & Čeleda, R. (2010). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- Čížková, K. (2005). *Tanečně - pohybová terapie*. Praha: Triton.
- Dubos, R. (1959). *Mirage of Health: Utopias, Progress & Biological Change*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Gross, J., & Supnick, E. R. (2005). *Vyšetření pohybového aparátu*. Praha: Triton.
- Hartl, P. (2010). *Velký psychologický slovník 2010*. Praha: Portál.
- Harvanová, J. (2010). Kompatibilita v partnerské dyádě a její souvislost se sportovním výkonem. *Disertační práce*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.
- Hátlová, B. (2003). *Kinezioterapie*. Praha: Karolinum.
- Hincapié, C. A., Morton, E. J., & Cassidy, J. D. (2008). Musculoskeletal Injuries and Pain in Dancers: A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*.
- Hladký, A., & Židková, Z. (1999). *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum.
- Hogenová, A. (2006). *K fenoménu pohybu a myšlení*. Praha: Eurolex Bohemia.
- Hošek, V. (2003). *Pohyb a euforie*. Praha: Asociace psychologů sportu.
- Hošková, B. (2003). *Kompenzace pohybem*. Praha: Olympia.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti taneční terapie*. Praha: Karolinum.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: Setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia.
- Kodým, M., Jansa, P., Man, F., & Válková, H. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kröschlová, J. (2002). *Výrazový tanec. Taneční tvorba*. Praha: IPOS-ARTAMA.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Grada.

- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Máček, M., & Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.
- Máček, M., Máčková, J., & Radvanský, J. (2003). Syndrom přetrénování, *12(1)*, 1–13.
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Míček, L. (1986). *Duševní hygiena*. Praha: SPN.
- Odstrčil, P. (2004). *Sportovní tanec*. Praha: Grada.
- Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plzák, M. (2001). *Žena a muž*. Praha: MOTTO.
- Plzák, M. (2006). *Klíč k výběru partnera pro manželství*. Praha: MOTTO.
- Purcell, T. M. (1994). *Teaching Children Dance. Becoming a master teacher*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Seedhouse, D. (1995). *Health: The Foundations of Achievement*. New York: John Wiley and Sons.
- Selye, H. (1966). *Život a stres*. Praha: Obzor.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2011). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Topolčanová, H. (2012). *Diferenciální diagnostika bolestí v oblasti hlezenního kloubu*. Západočeská univerzita v Plzni.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vašina, L. (1999). *Sanoterapie*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vavrovič, D. (1987). *Regenerácia sil športovcov*. Bratislava: Šport.
- Véle, F. (2006). *Kineziologie*. Praha: Triton.
- Vokurka, M., Hugo, J., Broulík, P., Brůnová, B., Černý, M., & Živný, J. (2005). *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf.
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human kinetics.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vlastní dotazník

Vliv tance

Věnuj prosím cca 5 minut tomuto dotazníku, pokud jsi aktivní tanečník/tanečnice starší 15 let. Nad odpověďmi nemusíš dlouze přemýšlet, odpovídej spíše intuitivně.

1. Jsem

Označte jen jednu elipsu.

- Muž
 Žena

2. Tvůj věk

Označte jen jednu elipsu.

- 15-19 let
 20-25 let
 26-30 let
 31-35 let
 36-44 let
 nad 45 let

3. Jaké je Tvé aktuální povolání

Označte jen jednu elipsu.

- Student/ka
 Jiné: _____

4. Kolik let tančíš?

5. Jaká je Tvá aktuální výkonnostní kategorie pro STT

Označte jen jednu elipsu.

- Žádná
 E, D, C
 B, A
 M, Profi

6. Jaká je Tvá aktuální výkonnostní kategorie pro LAT

Označte jen jednu elipsu.

- Žádná
 E, D, C
 B, A
 M, Profi

Příloha 1 (2/8)

7. Tanec je pro mě fyzicky náročný

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Maximálně

8. Tanec je pro mě psychicky náročný

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Maximálně

Přeskočte na otázku 9.

Zdraví

9. Kolik hodin týdně průměrně trénuješ?

Označte jen jednu elipsu.

- 1-7
- 8-14
- 15-20
- 21-25
- Více než 25

10. Měl/a jsi někdy zdravotní problémy spojené s tancem? Pokud ano, napiš prosím jaké

11. Trénuješ, i když máš zdravotní problémy, kvůli kterým bys trénovat neměl/a?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Jen při výjimečných událostech
- Ne
- Jiné: _____

12. Protahování po tréninku věnuji většinou

Označte jen jednu elipsu.

- Neprotahuji se
- do 10 minut
- 10-20 minut
- 20-30 minut
- Více než 30 minut

Příloha 1 (3/8)

13. Kompenzační cvičení

Označte jen jednu elipsu.

- Nevím o co jde
- Vím o co jde, neprovádím, protože nevím jak
- Vím o co jde, neprovádím, protože nechci
- Provádím ze zdravotních důvodů
- Provádím z vlastní iniciativy

Volný čas

14. Když nejsem na tréninku, nejčastěji

Označte jen jednu elipsu.

- Jsem u PC, TV
- Využívám saunu, masáže, wellness
- Jsem v přírodě
- Dělán jiný rekreační sport
- Učím se/ Pracuji
- Zábava s přáteli, rodinou / Přítel/kyně
- Nic nedělám/ Odpočívám
- Jiné: _____

15. Přál/a bych si mít více času na Možnost více odpovědí

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Mám dostatek času na vše, co bych chtěl/a
- Na práci/ školu
- Na přátele, rodinu, přítele/přítelkyni
- Na odpočinek
- Na tanec
- Na jiný sport
- Sám/sama pro sebe
- Jiné: _____

Ostatní

16. Napiš číslo 0(nejnižší) - 100(nejvyšší), které představuje aktuální míru spokojenosti s Tvým tělem

Příloha 1 (4/8)

17. Kdybych musel/a skončit s tancováním

Označte jen jednu elipsu.

- Začal bych s jiným sportem
- Užíval/a bych si volno
- Nijak by mě to neovlivnilo
- Vůbec nevím, co bych ve volném čase dělal/a
- Jiné: _____

18. V čem Tě nejvýznamněji ovlivnil tanec?

19. Finanční náročnost tance

Označte jen jednu elipsu.

- mě frustruje (nemám finance na jiné věci, aktivity,..)
- mě nezajímá (tanec mi platí někdo jiný, nemusím do tance investovat)
- neinvestuji do tance tolik, aby mě to ovlivnilo
- mám dost financí na tanec i na vše co si přeji
- mi nevadí, rád se uskromním v jiných oblastech na úkor tance

Motivace

20. Trénuji, protože

Označte jen jednu elipsu.

- Chci být úspěšný, vyhrávat
- Chci být dobrým tanečníkem/tanečnicí
- Kvůli partnerce/trenérovi/rodičům,..
- Mě to baví
- Chci někoho porazit
- Jiné: _____

21. Když se mi nechce na trénink ...

Označte jen jednu elipsu.

- Tak na něj nejdu a neřeším to
- Přesto jdu, protože bych si vyčítal/a kdybych, nešel/nešla
- Přesto jdu, kvůli partnerovi/ trenérovi,..
- Vždy se mi chce na trénink
- Nejdu na něj a později si to vyčítám

Spokojenost - vlastní osoba

Zaškrtněte prosím u každého tvrzení vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

22. **Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

23. **Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

24. **Se svým vnějším vzhledem jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

25. **Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

26. **Se svým charakterem(povahou) jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

27. **Se svou vitalitou(radostí ze života, životní energií) jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

Příloha 1 (6/8)

28. **Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

Spokojenost - tanec

Zaškrtněte prosím u každého tvrzení vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

29. **Se svými tanečními dovednostmi jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

30. **Se svým tanečním partnerem/ partnerkou jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

31. **S našimi výsledky jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

32. **Když přemýšlím, jaké pocity mi tanec přináší jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

33. **S tím, jak tanec ovlivňuje moji osobu jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

Příloha 1 (7/8)

34. **S tím, jak tanec ovlivňuje moje zdraví jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

35. **Se svým přístupem k tréninku jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

Manželství/ Partnerství

Otázky se týkají životního partnera. Vyplň prosím pouze, pokud máš stálého partnera/ partnerku.

36. **Můj taneční partner je i můj životní partner**

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

37. **S požadavky, které na mne klady manželství/partnerství jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

38. **S našimi společnými aktivitami jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

39. **S upřímností a otevřeností svého partnera/ partnerky jsem ...**

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

Příloha 1 (8/8)

40. S pochopením, které pro mne má můj partner/ka jsem ...

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

41. S něžností a náklonností, kterou mi projevuje můj partner/ka jsem ...

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

42. S bezpečím, které mi poskytuje můj partner/ka jsem ...

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a

43. S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner/ka jsem ...

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Velmi nespokojen/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Velmi spokojen/a