

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MOTIVAČNÍ FAKTORY K VOLNOČASOVÉ AKTIVITĚ – TANJI

Bakalářská práce

Autor: Natálie Fidrová, Tělesná výchova – Společenské vědy

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

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Natálie Fidrová

Název závěrečné písemné práce: Motivační faktory k volnočasové aktivitě - tanci

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2019

Abstrakt:

Úvod:

Práce se věnuje motivačním faktorům, které nás vedou k volnočasové aktivitě – tanci. V této práci je také obsažena charakteristika motivace, teorie motivace, dále seznámení s tancem – druhy tance, charakteristika volného času.

Cíl:

Cílem práce je předložit systematický přehled poznatků z výzkumných studií zabývajících se motivačními faktory, které vedou lidi k volnočasové aktivitě-tanci.

Metodika:

Práce má charakter přehledové studie. Mezi třídící kritéria byly zařazeny konkrétní databáze (EBSCO a SportDiscuss), klíčová slova a vyhledávání bylo časově omezeno na rozmezí od dubna 2013 do dubna 2018.

Výsledky:

Jako nejčastější motivační faktory vedoucí k volnočasové aktivitě – tanci byly nejčastěji uvedeny: léčba obezity, větší psychická pohoda, zábava, zlepšení vzájemných vztahů a podpora zdraví.

Klíčová slova:

tanec, motivace pro tanec, volný čas

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Natálie Fidrová

Title of the thesis: Motivational factors for leisure activity - dance

Department: Department of social studies in kinanthropology

Supervisor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

Introduction:

Work is focused on the analysis of the influence on the physical or psychological aspect of a person as well as motivational factors leading to dance. There is also included characteristic of motivation, theory of motivation and characteristic of free time in this work.

Aims:

The aim of this work is to present a systematic overview of the findings from research studies dealing with motivational factors that lead people to leisure-time activities.

Methods:

The work has the character of an overview study. A particular database (EBSCO and SportDiscuss) was included in the ranking, keywords and searching were limited from April 2013 to April 2018.

Results:

The most common motivational factors leading to leisure activity - dance were most often mentioned: obesity treatment, greater mental well-being, entertainment, improvement of mutual relations and health promotion.

Keywords:

dance, motivation for dancing, leisure time

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se
zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

Podpis:

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Janě Harvanové, Ph.D., za odborné vedení,
rady a pomoc při zpracování této práce

Obsah

1	ÚVOD.....	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1	Motivace.....	8
2.1.1	Obecná charakteristika motivace.....	8
2.1.2	Motiv	8
2.1.3	Vnitřní a vnější motivace	9
2.1.4	Teorie motivace podle Maslowa	10
2.1.5	Teorie self-determinace	12
2.1.6	Koncept flow	13
2.1.7	Zdroje motivace.....	13
2.1.8	Vývoj motivační struktury	15
2.2	Tanec	15
2.2.1	Vliv tance na psychiku	17
2.2.2	Druhy tance	17
2.3	Volný čas.....	21
2.3.1	Funkce volného času	23
2.3.2	Organizovaný volný čas	24
2.3.3	Neorganizovaný volný čas	26
3	CÍLE	27
3.1	Hlavní cíl práce	27
3.2	Dílčí cíle	27
4	METODIKA	28
4.1	Definice studií.....	28
4.2	Způsob výběru studií	28
4.3	Způsob hodnocení studií	28
5	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	30
5.1	Postup při výběru studií	30
5.2	Charakteristika zvolených studií a pozitivní motivační vlivy	31
5.3	Diskuze	33
6	ZÁVĚRY	35
7	SOUHRN	36
8	SUMMARY	37
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	38

1 ÚVOD

Abychom měli kvalitní život každý z nás, potřebujeme, aby nám bylo dobře v těle – mysli i v duši. Učíme se prožít každý okamžik a vnímat, co se kolem děje, učíme se vzájemným vztahům – k sobě samým i k druhým lidem. Učíme se číst své tělo a pokud to dokážeme, dokážeme také číst věci v okolí.

Tanec je nejpřirozenějším pohybem člověka. Není nic, co by se právě tancem nedalo vyjádřit – pocity, síla, zlost i energii. Proto si ním můžeme léčit jakékoliv bolestivé zážitky z našeho života a přispívat ním k pozitivnějším zítřkům.

Jeho kladné účinky na naši fyzickou a psychickou stránku a tím i právě motivační faktory, jsou zkoumány již řadu let a o jeho blahodárných účincích málokdo pochybuje. Proto se taky řada z nás, začala právě této pohybové aktivitě ve svém volném čase věnovat.

Mým hlavním záměrem v této práci je vytvořit systematický přehled poznatků z výzkumných studií zabývajících se motivačními faktory, díky kterým lidé začali s volnočasovou aktivitou – tancem.

Toto téma jsem zvolila proto, že já sama se tanci věnuji již řadu let – dnes už jako trenérka a sama na sobě pocítuji, jak je důležité správně motivovat, vytvářet přátelské prostředí, aby mohl tanec léčit, a podporovat druhé v aktivním trávení volného času.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Motivace

2.1.1 Obecná charakteristika motivace

Cakirpaloglu (2005) motivaci popisuje jako základní pojem dynamického výkladu člověka. Ve své práci (Cakirpaloglu, 2005, 180) uvádí „Jako komplexní psychický proces motivace zahrnuje prožitek konkrétního nedostatku či přebytku a také specifický cíl, kterým lze napětí vzniklé narušením rovnováhy organismu odstranit.“

Motivaci ovlivňují kritéria, která jsou určena člověkem – aspirační úroveň, formulované osobní cíle, jisté životní zkušenosti, orientace převládajících postojů, způsob sebehodnocení (Vágnerová, 2010).

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

Definovat motivaci je velmi obtížné a tento pojem „teoretici označují jako hypotetické konstrukty“ (Lokšová & Lokša, 1999, 10)

Prokešová (1994) vysvětluje motivaci jako jisté vnitřní pohnutky vedoucí k jednání, tím myslí motivy, které nás vedou k nějakému chování. Takže jak se zmiňuje Říčan (2009), důležité je definovat právě motiv, protože motivace nastává po aktivaci nějakého motivu.

Vágnerová (2001) uvádí, že motivy můžeme chápat jako jisté duševní projevy, které zaměřují lidské chování na cíl a drží je v něm nějakou dobu. Z toho vychází i určité funkce motivů. Tyto motivy udávají průběh chování a zaměření, délku chování a také jeho intenzitu projevu.

2.1.2 Motiv

Říčan (2009) uvádí, že slovo motiv je původem z latiny kde motus značí pohyb. Lze tedy motiv chápat jako něco, co uvádí člověka do pohybu. Motiv, jejichž povahu určuje dědičnost a genetická výbava, nazýváme vrozené motivy a jsou to biologické a fyziologické potřeby, jako třeba potřeba jídla, pití, spánku nebo odpočinku. Druhá skupina jsou motivy získané, což jsou nové tendence, kterými člověk prochází v průběhu života, například v kontaktu s jinými lidmi (motivы zisku, poddajnosti, výkonnosti).

Primárními a sekundárními motivy můžeme chápat téměř totéž co motivy získanými a vrozenými. Důležitým rozdílem však je, že primární motivy jsou branné jako nezbytnost pro existenci člověka. Tudíž mezi tyto motivy, mimo biologické potřeby, patří i sociální potřeby a to třeba pocit bezpečí, nebo afiliace (Cakirpaloglu, 2005).

Říčan (2009) mluví ve svém dalším díle o tom, že stejně jako motiv můžeme používat slovo potřeba. Primární biologické potřeby má každý člověk a můžeme je rozdělit na dvě skupiny. Pozitivní potřeby, které uspokojíme odpovídajícím uspokojovacím prvkem, což je například jídlo, tanec, oděv. Do negativních potřeb, kterým je nutností utéci, spadá například potřeba bezpečí, potřeba klidu pro odpočinek (Říčan, 2009). Druhá skupina jsou primární psychologické potřeby. Mají dané vzorce chování, které jsou většinou podobné jak u člověka, tak u jiných živočichů (Říčan, 2007).

Tyto vzorce chování velmi ovlivňuje učení, ale jsou zakotveny v lidské instinktové výbavě. Je to například potřeba zábavy, hry, nebo poznávání, ale hlavně potřeby vztahující se k jiným lidem, tudíž sociální – potřeba autonomie, péče o druhé, potřeba sociálního kontaktu. Velmi silná, až nebezpečná, je u některých lidí potřeba agrese.

K jednotlivým činnostem lidé motivují určité podněty, ty jsou buď vnitřní, nebo vnější. Pro každého trenéra, či učitele je velmi důležité tyto podněty chápat a umět rozlišit, aby dokázal své svěřence správně namotivovat (Lokšová, & Lokša, 1999).

2.1.3 Vnitřní a vnější motivace

Jak ve své studii uvádí Spittle et Byrne (2009), když se jedinec zapojí do určité činnosti z vlastního zájmu a pro své vlastní dobro, jedná se o vnitřní motivaci. Pokud ho však motivují nějaké vnější podněty, jako je třeba uznání, či odměna, jedná se o motivaci vnější. Vnitřní motivace nastává, když se jednotlivci dobrovolně zapojí do určité činnosti pro jejich vlastní dobro, zatímco vnější motivace se vyskytne, když jsou jednotlivci motivováni vnějšími faktory, jako jsou například odměny a sociální uznání.

Studie dokazují, že čím více je jedinec vnitřně motivován, tím lepších výsledků dosahuje. Chování ovlivněné vnitřní motivací je totiž daleko tvořivější, ohebnější, jedinec se do daných činností nemusí příliš nutit a vydrží u nich mnohem déle než člověk s vnější motivací. Avšak často dochází ke kombinaci vnitřní a vnější motivace (Tod et al., 2012, 43).

Vnější motivace nastává, když jedinec vykonává určitou činnost za jistou odměnu, tudíž za vnější motivační faktor, a ne z vlastního zájmu. Tento vnější podnět se snaží jedinec přimět k podání určitého výkonu. Vysvětluje mu, z jakého důvodu má podat daný výkon

a co ho za případné splnění čeká. Často se stává, že jedinec má při plnění úkolu negativní pocity, a právě tato odměna má tyto pocity zmírnit. Vnější motivace však existuje, i záporná a to v případě, že za nesplnění úkolu a nepodání výsledků následuje trest. V takovém případě často dochází k frustraci jedince. Vnější motivace má omezenou dobu trvání a nejlépe ji vystihuje pojem pobídka (Šerák, 2009).

Často se stává, že jedinec začne s určitým sportem po donucení rodiči, avšak časem si vytvoří vnitřní motivaci a daná aktivita ho začne naplňovat. Nevylučuje se ale ani opačný případ, kdy prvotní motivace vyprchává (Svoboda, 2005).

Například u sportovců dochází ke spojení vnitřní motivace „pro sport jako takový“ a identifikované regulace „pro trénink drilem“ (Tod et al., 2012, 43), kdy oceňuje výnosy, které tvrdý trénink přináší.

Vnější motivaci rozumíme, že jedinec vykonává určitou aktivitu nikoli z vlastního zájmu, ale pod vlivem vnějších motivačních faktorů. Mnoho aktivit vykonávají lidé pod vlivem vnější motivace. Vnější činitel se snaží přimět jedince k určitému výkonu. Snaží se mu vysvětlit, proč má podat požadovaný výkon či úkol splnit a co ho za splnění úkolu čeká. Mnohdy se stává, že úkol je neoblíbený a působí na jedince negativně. Proto odměna, která je za splnění úkolu vypsána, má napomoci udělat úkol příjemnější. Vnější motivace však může být i záporná. Za nesplnění úkolu může následovat trest. Při takto směřované motivaci dochází často k frustraci jedince. Je známo, že vnější motivace má většinou omezenou dobu trvání. Vnější motivace je charakterizována zejména pojmem pobídka (Šerák, 2009, 52).

2.1.4 Teorie motivace podle Maslowa

Mezi nejvíce známé autory, kteří se ve svém životě věnovali potřebám, patří A. Maslow (autor známé teorie potřeb H. Murray (psycholog, který je známý ve světě psychologie především rozšířením slova potřeba) a můžeme mezi ně zařadit i teorii Herzbergera, kde se již nezabývá potřebami obecně, ale definuje je z pohledu pracovního procesu (Armstrong, 2007).

Maslowova teorie potřeb

Lidské potřeby, ať už jsou jakékoliv, velmi ovlivňují naše chování. Tyto potřeby byly rozděleny Maslowem do pyramidy, která má celkem pět pater. Rozdělil je podle toho „jak se postupně vyvinuly, a zároveň podle toho, jsou-li nižší nebo vyšší ve smyslu své hodnoty“ (Říčan, 2009, 188). V nejnižším patře se nachází potřeby, které můžeme při neuspokojení

prosadit vůči ostatním potřebám. Jsou to fyziologické potřeby. V nejvyšším patře této pyramidy se nachází potřeby aktualizací.

„Maslow předpokládá, že k existenci vyšších potřeb je nezbytné uspokojení nižších potřeb, potřeba seberealizace však nemůže být nikdy plně uspokojena. Neuspokojená potřeba motivuje chování člověka, přičemž zatímco nižší potřeby uspokojováním zajišťují (dočasně nepůsobí), uspokojované vyšší potřeby motivují, umocňují se“ (Kocianová, 2010, 28).

Člověk je jedinec, který má neustále nějaké touhy a málokdy dojde k naprostému uspokojení – vyjma krátkých chvil. Pokud se mu podaří uspokojit jednu touhu, nachází další. (Adair, 2004).

Jak uvádí Cejthamr ve své knize, podle Maslowa lidé chtějí stále více a to, co chtějí, je závislé na tom, co sami mají. Lidské potřeby jsou dle něj hierarchizovány dle důležitosti do několika úrovní. Obecně je možné rozeznat osm přirozených potřeb, mezi něž patří také vědění a porozumění, ale rovněž potřeba vyniknout. Nejčastěji však tato hierarchie pracuje s pěti hlavními úrovněmi, kdy na nejnižší pozici jsou fyzické potřeby, následují potřeba jistoty, lásky, vážnosti a nejvýše je položena potřeba seberealizace.

a) Fyzické potřeby – jedná se o homeostázi – automatickou snahu těla udržovat normální fungování. Například jde o ukojení hladu a žízně, potřeba kyslíku a regulace teploty, spánek, mateřské pudry, sexuální touha, aktivita, uspokojení smyslů apod.

b) Potřeba jistoty – jedná se o zajištění jistoty, osvobození od bolesti a od hrozby fyzického napadení, potřeba předvídání a uspořádanosti, dále ochrana před nebezpečím a nedostatkem.

c) Potřeba lásky – jedná se o city, pocit příslušnosti k někomu, společenské aktivity, přijímání a dávání lásky, přátelství.

d) Potřeba vážnosti – zahrnuje úctu k sobě samému, úctu k ostatním. Součástí této úcty je touha po důvěře, moci, nezávislosti a svobodě i rovněž úspěchu. Úcta ostatních obsahuje pověst nebo prestiž, dále postavení, uznání, pozornost i ocenění.

e) Potřeba seberealizace – rozvíjení a realizace plného potenciálu jedince, kdy se nejedná o tvůrčí úkoly, formy se mění dle jedince (Cejthamr, 2005,145).



Obrázek 1. Maslowova pyramida potřeb (Tureckiová, 2004, 59).

2.1.5 Teorie self-determinace

Teorie sebeurčení amerických profesorů Edwarda L. Deciho a Richarda M. Ryana se zaměřuje na odhalení podstaty motivace se snahou vysvětlit lidské chování. Hlavním předpokladem je, že lidé jsou aktivní a na růst orientovaní jedinci, kteří se přirozeně pokoušejí integrovat jednotlivé části psychiky do smysluplného self a začlenit se do větších sociálních struktur (Deci & Ryan, 2002, 28). Přestože jsou psychologický růst a integrační tendence přirozené, jsou citlivé k sociálnímu a životnímu prostředí, které jej může podpořit nebo narušit (Ryan & Deci, 2002, 28). Teorie obecně odlišuje vnitřní a vnější motivaci. Vymezuje a podrobně popisuje motivační kontinuum mezi vnitřní motivací (intrinsic motivation), integrovanou regulací (integrated regulation), identifikovanou regulací (identified regulation), introjektivní regulací (introjected regulation), vnější regulací (external regulation) a mezi nemotivovaným chováním (amotivation). Podle Ryana a Deciho existují různé druhy externí motivace, které mohou být relativně autonomní (např. i v rámci získaných individuálních cílů či hodnot). Mezi základní potřeby řadí:

1) Potřebu kompetence – vede člověka k vyhledávání výzev, které jsou přiměřené jeho kapacitám, a ke snaze rozvíjet vlastní potenciál prostřednictvím aktivity. Pojem kompetence neodkazuje v tomto pojetí na schopnosti či dovednosti, ale spíše na pocit sebevědomí či sebeúčinnosti.

2) Potřebu vztahu s druhými lidmi se týká tendence být přijímán svým okolím, vytvářet s ostatními bezpečné společenství a navazovat pozitivní vztahy.

3) Potřebu autonomie, která se vztahuje ke sklonu vnímat se jako původce vlastní činnosti a ke snaze řídit své jednání vlastními zájmy a hodnotami případně externími pohnutkami, které jsou s nimi v souladu (Deci & Ryan, 2002, 28).

2.1.6 Koncept flow

Při zkoumání, co je štěstí, objevil Mihalyi Csikszentmihalyi fenomén flow, který charakterizuje jako „vnitřně uspokojivý, uspořádaný, plně fungující, dynamický koncept, který je charakteristický tím, že se spojuje se stavem vědomí, když se člověk zcela ponoří do toho, co dělá, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky zůstávají mimo. Člověk prožívá harmonii svého těla a duše a osoba má pocit, že se děje něco mimořádného“ (Csikszentmihalyi, 1996,399).

Kelley (2004, 257-278), který se zabývá pozitivní psychologií a mentálním zdravím adolescentů popisuje flow jako „vrozený inteligenční proces, který se automaticky spustí za předpokladu, že naše mysl je čistá a vyrovnaná. Kromě čisté hlavy zážitek flow vyžaduje dovednosti, soustředěnost a vytrvalost.“

U prožitku flow jde o zaměření na splnění cíle. Jedinec se do svého konání ponoří na tolik, že zapomíná na únavu, hlad, nemá zájem o cokoli jiného, potřebuje svoji činnost splnit (Slezáčková, 2012).

Snaha o dosažení takového pocitu může být pro někoho právě motivací, proč se věnovat sportu. Jak Jackson a Csikszentmihalyi (1999) uvádějí, tento pocit je spojen s opojením z pohybu, s radostí. Právě tyto pocity jsou pro všechny sportovce, ať už vrcholové, či rekreační, velmi důležité, aby neztratili zájem daný sport vykonávat.

2.1.7 Zdroje motivace

„Jako zdroje motivace označujeme ty skutečnosti, které motivaci vytvářejí, tj. skutečnosti, které zakládají dynamické tendence i orientaci (zaměření) lidské činnosti a které významným způsobem ovlivňují stálost (persistenci, přetrvávání těchto tendencí)“ (Provazník, V., 2004, 27).

Kde však má motivace svůj původ a z čeho vychází? Bedrnová obecně vymezuje tyto základní zdroje motivace: (Bedrnová, Nový, 2004, 244-250)

- potřeby
- návyky
- zájmy
- hodnoty
- ideály

- Potřeby

„Potřeby chápeme jako prožívaný, uvědomovaný i neuvědomovaný nedostatek něčeho, co je pro daného jedince důležité. V biologickém smyslu potřebu chápeme jako „stav nedostatku organismu, který při delším trvání může vést k poškození či smrti jednotlivce“. Z hlediska psychologie prožívání je potřeba „stavem přání a žádostí, který vyvolává určité chování“. Třetí význam potřeb je ekonomický, tedy potřeba něco vlastnit a užívat. Potřeby lidí se mění věkem, prostředím, ve kterém žijí a pracují a různými situacemi, stejně tak jako se mění s věkem náš postoj k práci“ (Deibl, 2005, 39).

- Návyky

„Některé činnosti provádíme častěji, opakovaně, v situacích určitého typu. Tyto činnosti se fixují a stávají se stereotypy – návyky. V situacích daného typu se aktivizují. Návyky jsou tedy opakované, fixované a zautomatizované způsoby jednání člověka v dané situaci. Z hlediska pozorovatele lze návyk označit jako naučený vzorec chování. Z roviny prožívání se projevuje jako relativně fixovaný sklon, pohnutka, vnitřní pnutí, motiv konat něco daného v určité podnětové situaci. Návyky mohou vznikat jako vedlejší produkt činnosti, nebo je člověk může tvořit záměrně. Z toho vyplývá, že návyky jsou nejen produktem výchovy, ale i sebe utvářecích aktivit každého člověka“ (Provazník, Komárková 2004, 31).

- Zájmy

Zájem vede člověka k vykonání určité činnosti, je to zaměření člověka na určitou oblast, které přetrvává delší dobu. Zájem souvisí s touhou po poznávání nových věcí, získávání nových zkušeností. Zájmy každého člověka mohou být směřovány různými směry, zrovna tak bývá odlišná jejich hloubka a stálost. Pomáhají při charakteristice člověka, dělají ho bohatším, aktivují ho k činnosti, což rozvíjí jeho dovednosti, znalosti a celkový všeobecný rozhled (Provazník, Komárková 2004).

- Hodnoty

„Hodnoty mohou být charakterizovány nejen z pohledu prospěchu jedince, ale i z pohledu prospěchu celé společnosti. Mnohdy právě základní hodnocení člověk přejímá ze svého sociálního prostředí a vytváří si tak osobní hodnotový systém. Proto právě toto základní hodnocení může mít spíše protispolečenský směr. Na jedné straně určitým skutečnostem přisuzuje hodnoty vyšší, na druhé straně hodnoty nižší. Hodnotový systém každého člověka je velice důležitý, individuální, zejména z důvodu ovlivňování jednání člověka. Hodnoty se pak projeví jako zdroj motivační činnosti a motivačního jednání

jednotlivců. Je pravděpodobné, že člověk bude motivován k těm činnostem, které povedou ke skutečnostem podle jeho hodnotové hierarchie důležitějším, tj. ke skutečnostem, kterým připisuje vysokou pozitivní hodnotu, a naopak se bude vyhýbat skutečnostem, jimž připisuje hodnoty negativní, resp. bude relativně lhostejný ke skutečnostem bez výraznějšího pozitivního či negativního hodnocení“ (Bedrnová, Nový, 2004, 586). Ideály

Ideál můžeme chápat jako „vzor, jako potencionální cíl, kterého chce člověk dosáhnout. „Ideálem rozumíme určitou ideovou či názorovou představu něčeho subjektivně žádoucího, pozitivně hodnoceného, co pro daného jedince představuje významný cíl jeho snažení, skutečnost, o kterou usiluje.“ Individuální ideály člověka vznikají především vlivem působení sociálních faktorů, vlivem rodiny, autorit, velký vliv má i proces učení a nápodoby (Bedrnová, Nový, 2004).

2.1.8 Vývoj motivační struktury

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

Prvním stádiem na počátku sportovní kariéry je generalizace sportovce – menší výběrovost při volbě sportovní činnosti. Mladý sportovec se často řídí vnějšími podněty při výběru sportu – parta, reklama.

Diferenciacie je druhým vývojovým stádiem, sportovec diferencuje svůj postoj na základě úspěchu a neúspěchu. Seberealizační motivy nabývají vrch nad pouhou libostí. Libost začíná být spojována s úspěchem – tvoří se trvalý základ motivace.

Ve stádiu stabilizace mají silnou účinnost motivy soutěžní – vysoká výkonnost. Jsou zde cíle osobní (vítězství, sláva, finance) a společenské (reprezentace, kontakty) i řada vedlejších cílů. Sportovec je již zkušený, zná své vlastní možnosti.

Posledním stádiem je involuce. Ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti, do popředí se dostávají motivy sportování - tj. provádění sportovní činnosti k maximálním výkonům.

2.2 Tanec

„Slovo tanec vnímáme jako pohybové vyjádření přehodnocených citových stavů, jeho hlavním nástrojem je výraz a sdělení prostřednictvím pohybu. Tanec se rodí z osobnosti a je činností, v níž každý může nalézt stupeň radosti a estetického uspokojení.“ (Blažíčková, 2005, 6).

„Tanec je umělecká forma a formální způsob vzdělávání, které mohou sloužit jako most k psychickému zdraví pro dítě a dospívající, pro kognitivní vývoj a emoční růst a mohou souviset s budoucím akademickým výkonem studentů. Skrze tanec se pohyb proměnil do fáze jednání, která zahrnuje tělesnost, emoce a poznání“ (Akandere & Demir, 2011, 651-656).

Tanec je pro lidi přirozený stejně jako jídlo, námluvy, zábava a často jím právě tyto činnosti vyjadřujeme. Na celém světě je tanec součástí našeho dědictví a rituálů (Payne, 2011).

Je to velmi proslulá forma pohybové aktivity a studie dokazují, že tancem lze snižovat úzkost, zlepšit psychickou pohodu, nebo také zvýšit sebevědomí (Gao, Podlog, Huang, 2013).

Pro tanec je velmi důležitý pohyb, kterým lze vyjádřit i klid, určitý postoj. Nelze však o každém pohybu říct, že je to pohyb taneční, jelikož mezi pohyb řadíme i třeba chůzi. Aby byl pohyb tancem, musí mít určitý rytmus. „Tanec si z nesmírného množství pohybů některé vybírá, upravuje je, stylizuje, pohyby dostávají určitý smysl, určité umělecké zaměření.“ (Krapková, 1991, 4).

Jestliže se cítíme plně zodpovědní za vykonaný pohyb, uvědomujeme si své vlastní já a právě to je prostředkem tance. Toto vědomí a proces se promítá ve snaze změnit se. Když přijmeme své tělo můžeme se vědomě na této změně podílet (Payne, 2011).

Tanec má i další důležité znaky, jako například estetickou stránku, obrazivost, která vzniká, když tanec vytváří prostor a čas stylizováním pohybů. Právě z tohoto vychází Rey a uvádí definici tance – vidí ho „jako souhrn rytmických pohybů, uměřených obrazivě, jež neslouží přímo pracovnímu popudu. Uměním se tanec stává, jakmile svou formou působí esteticky.“ (Rey, 1947, 16-17).

Umělecká stránka je to, co na nás v tanci působí příjemně. Jde o ztvárnění vnímaného pocitu z hudby, splynutí s hudbou, komunikace v páru, s diváky, výraz a hra s emocemi. Důležité je vyjádření svého já, na kterém se podílí i taneční oděv, úprava zevnějšku. Tanec může být brát i jako sport, kde se klade důraz na zdatnost, zlepšení mentální pohody a rychlost. Formují se i sociální vztahy (Svoboda, 2005).

Degen (2003) říká, že tanec je spojený s kulturou každého národa, i lidstva, stejně jako kultivovaná řeč, herectví, zpěv a hudba obecně.

Payne (2011) uvádí, že pohyb a tanec jsou aktivní, komunikativní a expresivní prostředky vycházející ze schopnosti pracovat s vlastním tělem. Můžeme se nimi zbavit agresivity, množství adrenalinu v těle, apatie. Pohyb přisívá k propojení těla, ducha a mysli.

Toto propojení však není vědomé. Ovlivňování psychiky lze považovat za vedlejší produkt tance. Proto nelze tanec považovat za oficiální terapii, jelikož nedochází k záměrnému propojování vědomých a nevědomých zkušeností.

2.2.1 Vliv tance na psychiku

Mnoho autorů dokazuje, že tanec má na člověka blahodárný vliv a přináší mu motorický, hybný zážitek. Některé výzkumy dokázaly, že „hybné pochody tělesné mají silný vliv na vědomí, především na citový život, že tedy nejsou důsledky pocitů, nýbrž fyziologickými nositeli pocitů,“ (Rey, 1947, 17-20). Dále přináší tanečnickovi tanec zážitek smyslový, senzorický a sdružující, asociativní. Když tanečník tančí, běžně přisuzuje svým pohybům význam (Rey)

„Využití tanečního pohybu v terapii je stále na samém počátku, ale už se prokázalo, že pro mnohé skupiny klientů má svůj význam“ (Payne, 2011, 17).

Podle hypotézy vznikl v hudbě nejprve rytmus z jednoduchého tleskání a díky přidání zbytku těla a následného pohybu vznikl tanec. Hudba ovlivňuje jak tělesnou, tak i psychickou stránku jedince. Vede k lepší koncentraci, často se nám při hudbě i lépe pracuje. Únava se při cvičení na hudbu dostavuje později a lepší se u nás rozsah pohybu (Šmolík, 1985).

„Měli jsme možnost pozorovat děti, které začnou spontánně, radostně pobíhat a poskakovat, jakmile třeba z rozhlasu nebo gramofonové desky zazní hudba. Napodobují tanec? To se zdá nám dospělým. Děti ve skutečnosti tančí. Tančí naprosto nedokonale, ale opravdově“ (Kurková, 1987, 8).

2.2.2 Druhy tance

Tanec je s námi od úplného začátku lidstva (Bussel, Linton, & Nuhličková, 1995). První to byli pradávni lovci, kteří při rituálech tančili tance, tancem napodobovali také zvířata, která lovili a tančili se zbraněmi, jimiž napodobovali boj. Mělo jim to pomoci v lovu. Po dobu tisíciletí se tanec formoval, pojil se s polními pracemi, sluncem, významnými událostmi, plodností. Tančili se tance vítězné, válečné, vzývací, nebo také náboženské. Tančilo se i pro pouhou zábavu (Dosedlová, 2012).

Tanec zařazujeme mezi sporty senzomotorické, konkrétněji mezi estetickokoordinační, právě kvůli jeho vysokým nárokům na přesnost pohybu prováděného za určitých podmínek. Hodnotí se umělecký dojem jedince a jeho technické provedení (Jansa, Dovalil, 2009).

Druhy tance se od sebe liší technikami, odlišnou hudbou i využitím. Rozdělení z hlediska důvodu, proč se tančí, může být na tance jevištní – pro pobavení diváka, společenské – baví tanečníka a obřadní – na oslavu něčeho nebo někoho. Všechny tyto tance spolu souvisí a navzájem se prolínají (Balaš, 2003).

Dalším dělením tance podle Balaše (2003) je podle doby, kdy vznikly na gotické, renesanční, barokní, nebo třeba moderní. Dalším dělením je dělení etnické – zde je zachován rituální význam: indiánské tance, irské, africké, české lidové tance, nebo třeba ruské.

Balaše (2003) dělí tanec do následujících kategorií:

Lidový tanec

Klasický tanec

Moderní a jazzový tanec

Společenský tanec

Současné taneční styly

- LIDOVÝ TANEC

Lidové tance patří mezi nejzákladnější projevy umělecké tvořivosti lidu, v nichž se projevuje povaha lidu, jejich způsob života a společenské vztahy. Každá země, každý národ se liší. Každý lidový tanec má svůj národní styl. Jak lidé v různých zemích, krajích žijí, tak i zpívají a tančí, tak proto je paleta tanců z celé země tak pestrá a bohatá. Naše země je bohatá lidovými tanci, jelikož se nám otvírají tři odlišné a propojené základny lidového tance na české, moravské i slovenské (Kalousková, 2001, 42).

Lidový tanec je obraz života lidu. Je realistický a umělecký. Lidé skrze něj dávali najevo své emoce, tradice, národní povahu a přetrvává to do dnes. Tyto tance vycházejí ze základních přirozených pohybů, jako je krok, poskok, běh, tleskání a další (Drdácký, 1983).

„Lidové tance se staly součástí národní kultury. Skutečnost, že tyto tance nebyly úplně zapomenuty a žijí stejně jako lidová písnička i v naší přítomnosti svědčí o jejich hodnotách“ (Drdácký, 1983, 200).

V dnešní době se lidovými tanci spíše setkáváme pouze v rámci různých folklorních festivalů, už dávno totiž ztratily svou původní živou funkci, kdy lidé jimi vyjadřovali radost. Díky folklorním souborům nejsou tyto tance úplně zapomenuty a stejně jako lidové písně žijí v naší přítomnosti a je nutné předávat toto bohatství dále (Drdácký, 1983, 200).

- KLASICKÝ TANEC – BALET

Počátky baletu sahají do období renesance a jeho vznik se píše zhruba do 15. až 16. století. O jeho kořenech se můžeme dozvědět v různých maškarádách tehdejší doby, v mumrajích a v moriscích, což jsou maurské tance (Brodská, 2000).

Stejně jako u ostatních umění byly i začátky baletu určeny pouze pro muže. Na konci 17. století se objevuje první žena. Raoul Feuillet ve své práci definoval pět klasických pozic, které se dochovaly dodnes. K tanci se připojuje výraz a děj. K výrazné změně přispěly taneční boty nazývané špičky, které mají dřevěné výztuhy (Janeček, 2013, 92).

V baletu se klade velký důraz na techniku. Pro dosažení úspěchu musí tanečníci opravdu tvrdě cvičit, mít sílu, odhodlání, a hlavně kvalitního učitele. Základem baletu jsou základní pozice, které jsou počátkem každého pohybu. Existují základní pozice chodidel a paží, kterých je celkem pět. Ruce jsou vždy mírně pokrčeny v loktech, dlaně uvolněné, elegantní. Žáda jsou rovná, ramena stlačená dolů a svaly hýždí a břicha stažené (Bussel, Linton, & Nuhličková, 1995).

Baletem můžeme ztvárnit tragiku, radost, utrpení, či lásku. V 19. století přetrvával rozdíl mezi stylem tance muže a ženy. U mužů byl důraz kladen na sílu pohybů, zatímco u žen šlo o půvab, lehkost a tanec na špičkách. V této době vzniká i tanec páru, pojmenovaný jako pas de deux, ve kterém jde o souhru s partnerem, zvedání a přidržování partnerek (Bussel, Linton, & Nuhličková, 1995).

Balet jako klasický akademický tanec je uznáván hlavně jako výrazový prostředek tanečního umění. Kořeny sahají do období renesance a barok, kde taneční mistři rozvíjeli taneční kroky, které pocházeli z tanců z oblasti Španělska, Francie či Itálie (Murániová, 2008).

- MODERNÍ A JAZZOVÝ TANEC

Vzniká jako reakce na úpadek baletu. Počátek tohoto druhu tance je více než 100 let starý. „Jeho začátek se spojuje s americkými „moderními“ tanečnicemi Isadorou Duncanovou a Loie Fullerovou. Předváděly volnější, přirozenější formu výrazového tance. Specifikou tradice moderního tance založili později spolu s jinými Martha Grahamová a Merce Cunningham. Každý využíval vlastní techniku, styl i výcvik.“ (Bussel, Linton, & Nuhličková, 1995, 54).

Isadora Duncan jako dívka tančila v šatech, bosa a na vážnou hudbu na prknech divadla byla vidět už na počátku 20. století. Významný krok učinila tancem bez hudby Smrt

a dívka, který byl velkým zážitkem pro mnohé diváky (Kröschlová, 1964). Isadora měla velmi přirozené pohyby, měla velký obdiv mnoha umělců. Tvrdila, že jí inspirují pohyby stromů, vln, po jevišti pohybovala zcela přirozeně a nemálo umělců obdivovalo její hudební pojetí tance. Sama přiznala, že se nechala inspirovat vánkem, jemností, pohyby stromů a mořských vln. Kröschlová (1964, 27) uvádí, že „technika Duncanové byla z hlediska klasického tance naprosto nedostačující a také z dnešního hlediska výrazového tance by jistě neobstála“. Také zmiňuje, že její přínos byl v novém přístupu k tanci, jenž otevřel nové možnosti následujícím generacím. Isadora Duncan byla výjimečnou a inspirativní osobností. Émile Jacques-Dalcroze byl hudebním pedagogem a skladatelem. Hledal cesty, jak zvýšit hudební cit u svých žáků. Dokázal je dovést k procítění rytmu a hudby – při chůzi, skocích, taktování, čímž vznikl základ pro rytmickou gymnastiku.

Rudolf von Laban, tak jako Isadora Duncan chtěl, aby se tanec stal základem každého života. Přinesla významné poznatky o tanci – nejvýznamnější pravděpodobně nauka o prostoru. Tvrdil, že klasická choreografie nemá využity všechny své možnosti, a že práce s prostorem dokresluje celkový výraz tance i tanečních pohybů. Kröschlová (1964, 30) zmiňuje, že jedním z dalších přínosů byl Labanův systém kinetografie, což je „systém pohybové notace, který zaznamenává objektivní metodou pomocí grafů pohyby lidského těla“.

Moderní tanec je chápán jako všechny projevy uměleckého tance, které se vyvíjely od 20.století, které nelze řadit do folklorního nebo klasického tance. Podstatou tance je komunikace, vede diváka k přemýšlení, tanečník se nedostává do nepříjemných poloh, lidské tělo pracuje jako celek, pohyb vychází z centra těla. U klasického tance jsou naopak ruce závislé na nohách (Kubicová, 1986).

- SPOLEČENSKÝ TANEC

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

Ve společenském tanci je potřebná kvalitní taneční technika. Důležitá je technika nohou, držení partnera a partnerky v průběhu celého tance, držení těla, dodržení rytmu v tanečních figurách, které jsou individuální pro každý jednotlivý typ společenského tance. To všechno pak dohromady tvoří taneční styl (Krapková, 1991, 90).

Tanec vnímáme jako pohyb vykonávaný na určitou hudbu. Bez hudebního projevu tanec postrádá výraz. Pro začátečníka je důležité naslouchat rytmu, který je ve 4/4, 3/4 nebo 2/4 taktu (Wainwright, 2006).

Krapková (1991, 90) říká, že „společenský tanec je nejrozšířenější formou tanečního projevu. Historicky mu předcházely tradiční tance lidové, později tance dvorské“.

- SOUČASNÉ TANEČNÍ STYLY

Country

Kořeny country jsou již v 16.století v Anglii, kde vzniká také tento název. V dnešní době jde o městské tance a venkovské tance vytvořené v 19. a 20.století v anglo-amerických oblastech. Tyto tance můžeme tančit ve čtvercovém postavení, v řadách proti sobě, v kolonách po trojicích, v zástupu, v kruhu.. K tomu byl obvykle potřeba nějaký organizátor. „Za starých dob jím byl taneční mistr nebo ceremoniář, který napovídal sled figur a pořadí jednotlivých figur, aby nedošlo ke srážce tanečníků. V Americe se z nápovědy vyvinul tzv. caller, který vydává pokyny k tanci.“ (Buriánková, 1997).

Rock and roll

Tento revoluční styl tance vzniká v polovině padesátých let 20. století a výrazně proměnil moderní populaci po více stránkách. Vznikl spojením černošské kultury, hudby a rytmů (rhythm and blues) - tehdejší elektrifikované hudby. Odvíjel se od již známých tanců jako je například swing nebo jive. Pro tento tanec je charakteristický výrazný pohyb celého těla. Nachází se zde i spousta akrobatických prvků. Pojí se s ním jména jako Elvis Presley, Chuck Barry nebo Beatles. V 50.letech dosáhl veliké obliby i přes vládnoucí komunistický režim. „Ke konci padesátých let začíná vyprchávat prvotní nadšení, k čemuž přispěla i shoda několika okolností. Při letecké havárii umírá známý propagátor rock and rollu Buddy Holly, Chuck Berry se dostává do vězení a Elvis Presley nastupuje v roce 1958 do armády“ (Balaš, 2003, 10-11).

V 70. letech dochází k navrácení rock and rollu a jeho jednoduchost byla počátkem nových tanečních stylů, s kterými se pojí také nová jména, jako například Jimi Hendrix. Od 80. let vzniká nová forma – akrobatický rock and roll, který je velmi náročný a spadá spíše k soutěžním parketům. (Balaš, 2003).

2.3 Volný čas

Když se řekne volný čas, každý vidí něco jiného. Pro někoho je to volný čas a odpočinek – u TV, u moře nebo třeba v sauně, kterým se snaží nabýt novou energií pro

výkon dalších činností a práce. Jednou z dalších možností, jak využít volný čas, může být i rozvoj osobnosti (Pávková, 2008).

Volný čas lze vysvětlit jako opak něčeho, co musíme. Čas, kdy si sami zvolíme, jaké z činností se chceme a budeme věnovat, protože je děláme rádi a pomáhají nám se uvolnit. Pod tento pojem spadá zábava, rekreační činnost, dobrovolné vzdělání a jiné. Do takového času ale nespadá péče o sebe, činnosti zajišťující biologickou existenci člověka (spánek, jídlo, zdravotní péče), ani vyučování (Pávková, 2008).

S touto definicí volného času se ztotožňuje také Spousta (1996), který říká, že volný čas je charakteristický znak svobody individua, který má svou hodnotu k pracovních i mimopracovních činnostech, je hodnotou, která může být využita v rodině či v celé společnosti.

Volný čas (angl. *leisure time*, franc. *le loisir*) je podle Hofbauera (2004, 13-15) „čas, kdy člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.“

„Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející“ (Hofbauer, 2011, 10).

Volný čas může být také definován podle (Pávková, 2008) jako časový prostor, kdy si jedinec sám vybírá, jaké z aktivit se bude věnovat a tento prostor nám pak dává na výběr ze dvou možností: je to čas pro uvolnění, dělání činností, které nás baví, nebo je to opak doby pro nálehavou práci a načerpání sil.

Pojem „volný čas“ lze vnímat jako čas, ve kterém máme prostor pro seberealizaci a uspokojení osobních zájmů (Šerák, 2009).

V knize Slepíčkové (2000) se můžeme dozvědět, že jde o časový úsek, ve kterém neneseme povinnosti vůči sobě, ani jiným lidem. K plnění dochází na základě vlastní vůle. S těmito činnosti se nepojí pocit úzkosti, nýbrž dochází k pocitu radosti a uspokojení. Autorka vymezuje volný čas podle šesti základních znaků:

1. Svobodná volba – jedinec se dobrovolně rozhoduje pro určitou činnost
2. Časový prostor – je čas, kdy se věnujeme právě těmto aktivitám
3. Forma činnosti – naplnění osobních přání nezávisle na povinnostech

4. Symbol sociálního statusu –trávení volného času připisujeme určitým sociálním vrstvám
5. Sociální nástroj – může docházet k uspokojení sociálních a sociálně psychologických potřeb jedinců v různých životních situacích
6. Sociální skupina a životní styl – kolektiv, který je pro nás důležitý

2.3.1 Funkce volného času

Dle Hofbauera (2004, 14) soudobý francouzský sociolog volného času Roger Sue uvádí jako funkce volného času psychosociologickou, sociální a terapeutickou a ekonomickou funkci.

Psychosociologická funkce v sobě zahrnuje uvolnění, zábavu či rozvoj. U funkce sociální se jedná o socializaci v různých sociálních prostředích, a to včetně rodiny a sdružování, u této funkce hovoří Roger Sue o symbolické příslušnosti k některé sociální skupině, která v sobě zahrnuje potvrzení vlastní osobnosti a sociální uznání. Zdůrazněním ekonomické funkce se plně ocenil hospodářský význam volného času jak pro jednotlivce, tak pro společnost (oproti pojetím ze začátku 20. století, kdy byl volný čas pokládán za promarněný a neproduktivní).

Hofbauer (2004, 13) uvádí jako „hlavní funkce: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábavu (regeneraci duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).“ Kratochvílová (2004, 87-88) uvádí tyto funkce:

- funkci zdravotně-hygienickou, která se uplatňuje především v kompenzaci pracovního a studijního zatížení žáků při školním vyučování, ale také z dalších úkolů a povinností, které vyplývají z nároků školy a rodiny;
- funkci seberealizační, která nabízí uspokojení a rozvíjení potřeb jedince, jeho zájmů a schopností v rámci aktivit, které si zvolí sám;
- formativně-výchovnou funkci, tato funkce odráží možnost vlivu volného času na formování osobnosti, jejích potřeb, zájmů, schopností, motivace a tvořivosti, či tvorbě vztahu k hodnotám;
- funkci socializační, která zahrnuje vytváření podmínek pro navazování sociálních kontaktů a vztahů ve společnosti;
- preventivní funkci, tato funkce představuje poskytování možností pro hodnotné využívání volného času, které jsou ochranou před negativními společenskými jevy či před konzumním způsobem trávení života.

2.3.2 Organizovaný volný čas

Volný čas dětí a mládeže je podle Hájka (2004) ovlivňovaný přirozenými výchovnými institucemi, kam spadá například rodina a vrstevníci, institucemi se zprostředkovaným výchovným působením, což je společenské prostředí, cestovní kanceláře, hromadné sdělovací prostředky a další. A institucemi s přímým výchovným působením, například školy a církve.

Volný čas je důležitou součástí života člověka. Různé způsoby trávení volného času člověka ovlivňují po psychické i fyzické stránce. Je velmi podstatné mít zájem o způsob trávení volného času dítěte. Z hlediska výchovy je žádoucí pedagogické ovlivňování volného času. Děti nemají příliš mnoho zkušeností s orientací v zájmových činnostech, proto potřebují vedení (Pospíšilová, 2010).

Pohybová aktivita jako je tanec je velmi dobrá pro zdravý vývoj jedince, rozvíjí osobnost dítěte, motivuje a podporuje seberealizaci a sebevědomí. Je to způsob regenerace, komunikace (socializační činnost) i relaxace (Pávková, 2008).

Abychom mohli navštěvovat zájmové činnosti, slouží zde mimo vyučování školská zařízení a Průcha (2009) uvádí tyto instituce: Školní družiny a školní kluby, Základní umělecké školy, Jazykové školy, Střediska pro volný čas dětí a mládeže a Školní družiny.

Tyto instituce plní funkci zdravotní, sociální a výchovnou. Tato zařízení zajišťují sociální péči a starají se o bezpečnost dětí. Výchovná činnost ve školní družině má co nepestrější strukturu zájmových činností a uspokojení potřeby pohybu (Pávková, 2008).

Školní družiny jsou většinou součástí prostor základních škol a slouží pro děti prvního stupně ZŠ. Počet žáku ve třídě nesmí být vyšší než třicet žáků. Struktura činností je co nejpestřejší z důvodu velkého věkového rozpětí a různého zájmového zaměření žáků. Toto zařízení funguje v době školního roku a pokud ředitel určí jinak, tak i v době prázdnin (Pávková, 2008).

- Školní kluby

Jsou pro žáky druhého stupně ZŠ, pro žáky nižšího stupně šestiletého nebo osmiletého gymnázia nebo odpovídajících ročníků osmiletého vzdělávacího programu konzervatoře. Jsou založeny na větší samostatnosti těchto dětí. Právě tyto kluby ale zanikají, jelikož má čím dál více škol ekonomické problémy – nižší možnost ovlivnit volný čas těchto dětí (Pávková, 2008).

- Základní umělecké školy

Hofbauer (2010, 111) píše o základních uměleckých školách, že „ve volném čase dětí a mládeže dlouhodobě působí základní umělecké školy, které svoje působení postupně rozšířily z výchozího pojetí základní hudební školy. Jejich organizace se blíží organizaci školy (vyučovací hodiny, pravidelná účast), základní charakteristikou je však dobrovolná účast na činnosti uskutečňující se na základě individuálního zájmu a předpokladů dítěte. ZUŠ umožňují rozvoj individuálního zájmu a nadání v různých oblastech estetické (muzické nebo výtvarné) výchovy.“

- Jazykové školy

Jazykové školy podle Němce a kol. (2002, 22) „realizují výuku cizích jazyků. Přípravují pro studium na středních a vysokých školách v požadovaném zaměření.“

- Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Hofbauer (2010, 107) píše, že od r. 1949 „začal československý stát podporovat síť tzv. pionýrských domů. Pionýrské domy byly v 50. letech přejmenovány na domy pionýrů a mládeže. Po r. 1989 se transformovaly na dnešní domy dětí a mládeže.“ Pávková (2008, 122) zmiňuje, že v České Republice byl „první dům ustaven počátkem padesátých let v Brně-Lužánkách a postupně vznikaly další. Využívaly školských prostor, ale i další objekty – zrušené zájezdní hostince nebo vyvlastněné vily. Domy dětí a mládeže byly od svého začátku 38 ustavovány jako státní zařízení na ovlivňování organizované zájmové činnosti dětí a mládeže v kroužcích. Měly snahu obsáhnout všechny zájmové oblasti, které byly rozděleny do skupin na společenskovo-výchovné, estetickovýchovné, tělovýchovné a sportovní, turistické, technické, přírodovědné. Dále DDM kromě organizování vlastní zájmové činnosti plnily i funkci metodickou pro zmíněné zájmové oblasti.“

Zastává funkce výchovné, vzdělávací a rekreační (Hájek, 2004). Jde především o specializované zájmové činnosti pod pedagogickým vedením, je to zájmová činnost v kroužcích, soustředění, tábory, soutěže, příležitostné akce. Umožňují účast nejen dětem a mládeži, ale také rodičům i seniorům (Pávková, 2008).

V současnosti u nás vznikají nové typy zařízení volného času, například jak uvádí B. Hofbauer (2004, 94-95) - jednoduchá zařízení spontánní činnosti (skateparky...), - velká nákupní střediska poskytující příležitosti volnočasových aktivit pro celé rodiny (sportovní centra, multikina, bowlingové herny a další centra zábavy), - velkokapacitní rekreační

a sportovní střediska včetně ubytovacích možností v městech nebo případně zajímavých oblastech (aquaparky, sportovní areály...).

2.3.3 Neorganizovaný volný čas

Pod pojem neorganizovaná mládež si můžeme představit různé seskupování dětí. S tímto seskupováním dětí začíná vznikat také jedna z neorganizovaných složek volného času. Vzniká neodolatelnost začlenit se do skupiny dětí a přijímat její podmínky – společná ideologie (společné názory, hodnoty, normy). V popsáných skupinách se vymezují pojmy, jako je „role ve skupině“. Aby se tedy mohla skupina dětí vytvořit, musí mít svého „vůdce (lídra)“. Lídr iniciuje veškeré skupinové akce, vede skupinu k cílům orientovaným na určitou činnost. Na vedoucím party záleží, zda dochází k pozitivnímu nebo negativnímu vlivu party na jedince (Sak, 2000, 134).

Jedná se o aktivity, které si jedinci, rodina nebo zájmová skupina zajišťují sami. I když jde o činnost převážně nepravidelnou je významnou součástí pohybových aktivit. Dnešní způsob přeorganizovaného života vede k tomu, že část dospělé, dětské a mládežnické populace preferuje tuto formu aktivit. Podmínky pro tuto činnost jsou zejména v městských aglomeracích velmi špatné. V České republice je naprostá absence celoročních programů individuálních aktivit, které jsou zcela běžně dostupné ve vyspělých státech. Je velmi nedostatečné budování cyklistických stezek (což neodpovídá současnému zájmu o cykloturistiku), běžeckých stezek, otevřených hřišť, lyžařských běžeckých tratí apod. (MŠMT, 2002, 27-28).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl práce

Cílem práce je předložit systematický přehled poznatků z výzkumných studií zabývajících se motivačními faktory, které vedou lidi k volnočasové aktivitě – tanci.

3.2 Dílčí cíle

Identifikace výzkumných studií zaměřených na motivační faktory k tanci, které byly publikovány v rozmezí od dubna 2013 do dubna 2018.

4 METODIKA

4.1 Definice studií

Přehled poznatků byl vytvořen za období od dubna 2013 do dubna 2018. Potřebné studie byly vyhledány prostřednictvím internetové databáze EBSCO, která shromažďuje výsledky z databází MEDLINE Complete, Academic Search Complete, SPORTDiscus a dalších za použití klíčových slov.

4.2 Způsob výběru studií

Použité databáze: EBSCO, SportDiscuss

Časové období: rozmezí od dubna 2013 do dubna 2018

Hledané výrazy: dance (použité pouze v titulu), motivation for dance (vyskytující se v tematických termínech) a free time or leisure or spare time (objevující se v textu)

Typy zdrojů: články z akademických časopisů

Jazyk: Anglický

Typ textu: Plný text

Inkluze: studie obsahující motivační faktory vedoucí lidi k tanci, studie zahrnující popis tanečních stylů, studie zahrnující tanec jako volnočasovou aktivitu.

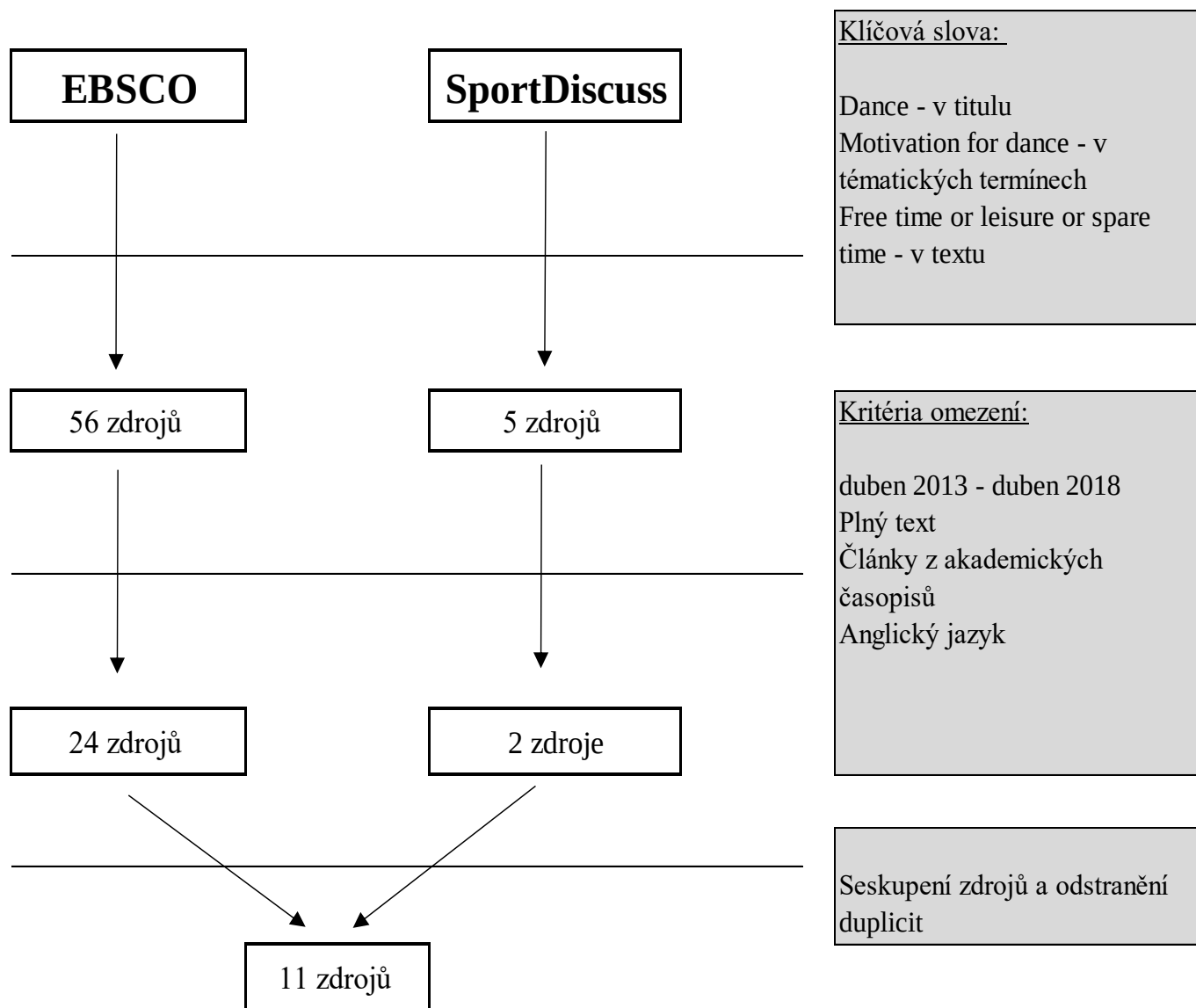
Exkluze: studie neobsahující téma týkající se motivačních faktorů, tance.

4.3 Způsob hodnocení studií

Jako parametr pro hodnocení každé studie jsem vytvořila soubor pěti hodnotících otázek. Každá otázka znamená jeden bod do celkového skóre. Studie s výsledným hodnocením 5-4 můžeme brát za kvalitní a s hodnocením 3-0 méně kvalitní pro další analýzu.

Soubor hodnotících otázek:

- Je studie zaměřena na motivační faktory?
- Byly zmíněny konkrétní techniky výzkumu?
- Byl uveden počet účastníků studie, jejich věk a pohlaví?
- Byl ve studii zmíněn volný čas?
- Byl ve studii zmíněn konkrétní taneční styl?



Obrázek č. 2 – Schéma výběru zdrojů z elektronických databází

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Postup při výběru studií

Při vyhledávání zdrojů byly využity elektronické databáze EBSCO a SportDiscuss. Tyto databáze jsou zaměřené na oblast společenských věd a sportu.

Pro účel této práce byla zvolena tato klíčová slova: dance (použité pouze v titulu), motivation for dance (vyskytující se v tematických termínech) a free time or leisure or spare time (objevující se v textu). Dále byl výběr zdrojů omezen časově, a to na období od dubna 2013 do dubna 2018. Následně byly doplněny další omezující kritéria, jako články z akademických časopisů a články s plným textem.

V databázi EBSCO, kterou je součástí i databáze SportDiscuss, bylo nalezeno, po zadání klíčových slov, 56 zdrojů a po zadání omezujících kritérií 24 zdrojů.

Při hledání pouze v databázi SportDiscuss bylo nalezeno, po zadání klíčových slov, 5 zdrojů a po omezení vyhledávání zdroje 2.

Následně jsem provedla seskupení zdrojů a odstranění duplicit, což vedlo celkem k 11 zdrojům, které jsou zahrnuty do analýzy v mé bakalářské práci.

5.2 Charakteristika zvolených studií a pozitivní motivační vlivy

Po rozboru všech článků a studií byly zjištěné informace zapsány do tabulky (viz. tabulka. č. 1). Čísla uvedená u jednotlivých studií označují pořadí, v jakém je nabídla databáze EBSCO. Ke každé studii je uveden autor, rok vydání, země, ve které byla studie zpracována, charakter studie, cíl dané studie a výsledné skóre, po zodpovězení na stanovené otázky. Dále pak velikost zkoumané skupiny, věk subjektů a jejich pohlaví. Následně u vybraných studií byly zapsány motivační faktory, díky kterým se lidé věnují pohybové aktivitě. Studie č. 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11 byly označeny jako případové studie. Jako experimentální studie byly označeny studie s č. 4, 7, 9 a jako průřezová studie č. 5.

Číslo	Autor, rok	Země	Charakter studie	Cíl studie	Skóre	Motivační faktory	Velikost zkoumané skupiny	Věk	Pohlaví
1	Staiano, Beil; 2017	USA	Případová studie	Prozkoumat přenosové účinky na PA dospívajících dívek, dobu screeningu a vlastní efektivitu po 12týdenní exergamerické intervenci	4	Zlepšení psychosociálního zdraví, snížení tělesné hmotnosti, kardiovaskulární zdravotní přínos	42 osob	14-18 let	ženy
2	Gao, Podlog, Huang; 2013	Šanghai	Případová studie	Prozkoumat vztahy mezi situační motivací dětí a úrovní fyzické aktivity v programu DDR a vnímaným prožitkem PA	3	Léčba dětské obezity, lepší psychická pohoda dětí, rozvinutí prožitku, zábava	215 osob	8-14 let	112x chlapec 103x dívka
3	Masadis, Koupani; 2014	Řecko	Případová studie	Zhodnotit naplnění základních psychologických potřeb účastí studentů středních škol na výuce programů řeckého tradičního tance	5	Rekreační činnost, zábava, plnění základních psychologických potřeb, zlepšují se vzájemné vztahy	250 osob	studenti střední školy	84x muž 166x žena
4	Amado, Sánchez-Miguel, Molero; 2017	Mexiko	Experimentální studie	Posoudit zda v motivačních procesech existují denderové rozdíly v kognitivních, afektivních složkách a v následcích chování, které žáci ukázali po uplatnění programu	2	Pozitivní psychologické důsledky, lepší prožívání, pozitivní vliv na chování.	921 osob	11-17 let	421x muž 500x žena
5	Remy, Buttram, Kurtz; 2017	Brazílie	Průřezová studie	Popsat údaje o motivacích pro prodej extáze u mladých dospělých osob	2	Nejsou uvedeny	20 osob	18-29 let	12x muž 8x žena
6	Maraz, Király, Urbán; 2015	Maďarsko	Případová studie	Prozkoumat motivační základ, rekreačního společenského tance a vytvořit nový psychometrický nástroj pro hodnocení taneční motivace	5	Sníží úzkost, zvyšuje sebeúctu, zlepšuje psychickou pohodu	447 osob	přůměrný věk 32,8 let	142x muž 305x žena
7	Klement, Lee, Ambler; 2017	Není uvedeno	Experimentální studie	Prozkoumat extrémní rituál v kontextu otroctví/disciplíny, dominance/poddání a sadismu	3	Nejsou uvedeny	67 osob	průměrný věk 49,16 let	26x muž 33x žena 8x bez uvedení pohlaví
8	Matherly; 2014	New York	Případová studie	Zahájit průzkum aplikací doteků DMT	3	Kladný přínos na psychickou stránku, pro otevření se druhému, na sociální	3 osoby	41-60 let	3x žena
9	Gao, Zhang, Stodden; 2013	Šanghai	Experimentální studie	Zjistit zda vzájemně souvisí hladina PA u dětí a vlastní účinnost a prožitek v závislosti na různých aerobních	3	Zábava, nadšení, dětská radost, vyšší efektivnost, pozitivní účinky na motorické dovednosti (hrubá i	53x osob	4. třída průměrný věk 10,3 let	24x chlapec 29x dívka
10	Nordin-Bates, Hillcoming; 2014	Velká Británie	Případová studie	Zkoumat vztah mezi taneční perfekcionismem a vnímáním motivačního klimatu v tanci v čase	4	Nejsou uvedeny	271 osob	věk 6-29 let (průměrný věk 14,21 let)	není uvedeno
11	Domene, Moir, Pummell, Easton; 2014	Londýn	Případová studie	Prozkoumat fyziologické a percepční reakce na latinskoamerický společenský tanec, na hudbu salsy, když se provádí jako samostatné aktivita v rámci ekologicky platného	5	Zlepšení psychologické stránky, podpora zájmu, prožitku, podpora zdraví	18 osob	není uvedeno	není uvedeno

Tabulka č. 1 – Charakteristika zvolených studií a motivační faktory

5.3 Diskuze

Hlavním cílem práce je předložit systematický přehled poznatků z výzkumných studií zabývajících se motivačními faktory, díky kterým lidé začali s volnočasovou aktivitou - tancem.

Jako motivační faktory vedoucí k volnočasové aktivitě – tanci byly nejčastěji uvedeny: léčba obezity, větší psychická pohoda, zábava, zlepšení vzájemných vztahů a podpora zdraví.

Jedním z častých motivačních faktorů s tancem začít je léčba obezity. Výskyt obezity v celém světě stále stoupá, a právě pohybová aktivita hraje v tomto významnou roli (Gao, Podlog, Huang, 2013; Staniano, Beil, 2013; Masadis, Koupani, 2014, Gao, Zhang, Stodden, 2013). Ať už jízda na kole, procházka, plavání, anebo právě tanec. Tanec má velký vliv na naši tělesnou váhu. Naučit se zařazovat do našeho života jakoukoli pohybovou aktivitu je důležité již v dětství, a to nejlépe v kombinaci s příjemným prožitkem a zábavou.

Požitek ze hry, ne úspěch za každou cenu. Je důležité mít pohybovou aktivitu rád a nebýt ve stresu. Naučit se trávit volný čas aktivním a zdravým způsobem, to je podle autorů studií správná cesta. Dalším z významných pozitivních vlivů na člověka je působení na jeho psychickou stránku a zlepšování tak jeho psychické pohody a chování. Právě tento faktor je jednou z nejčastějších motivačních příčin, proč začínáme se sportem (Staiano, Beil, 2017; Gao, Podlog, Huang, 2013; Masadi, Koupni, 2014, Amado, Sánchez-Miguel, Molero, 2017; Maraz, Király, Urbán, 2015; Marherly, 2014, Domene, Moir, Pummell, Easton, 2014). Dokonce i jednorázová pohybová aktivita nás může uklidnit, zbavit stresu, nahradit terapii a zvýšit energii. Právě pohyb nám také napomáhá k lepšímu spánku a posiluje mozek, díky lepšímu proudění krve.

Jako další vliv bylo vyhodnoceno zlepšení vzájemných vztahů, protože tanec vyžaduje speciální dovednosti vytvářet vztahy s ostatními tanečníky (Masadis, Koupani, 2014; Matherly, 2014). Tanec jako kolektivní činnost vyžaduje schopnost domlouvat se, komunikovat. Tanec snižuje rozdíly mezi členy komunity, potlačuje rozdíly mezi pohlavím a věkem.

Posledním z významných pozitivních vlivů je vliv na zdraví (Staiano, Beil, 2017; Domene, Moir, Pummell, Easton, 2014). Člověk je přizpůsoben na styl života, který žil kdysi dávno a byl schopný se vyrovnat s náročnou prací, aby přežil. V dnešní době, ale žijeme v ulehčených podmínkách, kdy již není pohyb nejdůležitějším prvkem bytí. Tento styl života

nám pak zadělává na spoustu zdravotních problémů, jako jsou osteoporóza, chronické poruchy pohybového aparátu, kardiovaskulární onemocnění nebo třeba zvýšený krevní tlak.

6 ZÁVĚRY

V rámci této práce byl vytvořen systematický přehled poznatků z výzkumných studií zabývajících se motivačními faktory, díky kterým lidé začali s volnočasovou aktivitou - tancem.

V této práci byly definovány poznatky ze studií, zabývajících se motivačními faktory k tanci. Pro získání těchto poznatků byly použity databáze EBSCO a SportDiscuss se zadáním klíčových slov: dance (použité pouze v titulu), motivation for dance (vyskytující se v tematických termínech) a free time or leisure or spare time (objevující se v textu). Z těchto databází bylo vygenerováno 11 studií, které jsou analyzovány v této práci.

Výsledkem těchto studií je, že nejčastějšími motivačními faktory vedoucí k volnočasové aktivitě – tanci jsou: léčba obezity, větší psychická pohoda, zábava, zlepšení vzájemných vztahů a podpora zdraví.

7 SOUHRN

Hlavním cílem práce je předložit systematický přehled poznatků z výzkumných studií zabývajících se motivačními faktory, díky kterým lidé začali s volnočasovou aktivitou – tancem.

Úvodní kapitola se zaměřuje na obecnou charakteristiku motivace, vysvětluje, co je motiv, popisuje různé teorie motivace, koncept flow a vývoj motivační struktury.

Další kapitola se zabývá tancem obecně, definuje, co je tanec, vymezuje a charakterizuje určité druhy tance.

Poslední kapitolou z přehledu poznatků je charakteristika volného času, jsou zde popsány funkce volného času, je zde rozdělen a definován organizovaný a neorganizovaný volný čas.

Způsob výběru studií z elektronických databází (EBSCO, SportDiscuss) a postup jejich vyhodnocování, se nachází v další kapitole s názvem metodika.

Následující kapitola výsledky a diskuze zahrnuje postup při výběru studií, charakteristiku těchto studií a schéma výběru. V této kapitole také nalezneme tabulku, do které byly zaznamenány jednotlivé informace k daným studiím a v této tabulce jsou také vypsány motivační faktory k volnočasové aktivitě – tanci.

V diskuzi jsou shrnuty všechny tyto faktory, jejich objasnění a přenesení do pohybové aktivity – tance.

V této práci se zabývám motivačními faktory k pohybové aktivitě, jelikož má stále více lidí sedavé povolání a stále méně trávíme volný čas právě aktivně.

8 SUMMARY

The main aim of the thesis is to present a systematic overview of findings from research studies dealing with motivational factors, thanks to the fact that people will spend their free time with the activity - dancing.

The introductory page focuses on the general characteristics of motivation, explains motivation, describes the different theories of motivation, the concept of flow and the development of motivational structures.

The next chapter deals with dance in general, defines what the dance is, defines and characterizes certain types of dance.

The last chapter is a characteristic of leisure time, functions of leisure time are presented in there, and divides organized and unorganized free time.

The way of selecting studies from electronic databases (EBSCO, SportDiscuss) and the procedure of their evaluation is located in the next chapter called Methodology.

The following chapter Results and discussion includes the procedure for selecting studies, the characteristics of these studies and the selection scheme. In this chapter we also find a table with individual information to given studies and in this table there are also listed motivation factors for leisure activity - dancing.

The discussion summarizes all these factors, their clarification and the transfer to physical activity - dance.

In this work I deal with motivational factors for physical activity, because more and more people have sedentary profession and less and less spend their free time in the activ way.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Adair, J. E. (2004). *Efektivní motivace*. Praha: Alfa Publishing

Akandere, M., & Demir, B. (2011). The Effect of Dance over Depression. *Collegium Antropologicum*. Retrieved 5.2. 2019 from the World Wide Web:
<http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=ca076b2b-b0e5-4cb3-b26c-076b6b67070d%40sessionmgr101>

Armstrong, M. (1999). *Personální management*. Vyd. 1. Praha: Grada

Armstrong, M. (2007). *Řízení lidských zdrojů*. Praha: Grada Publishing

Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex

Bedrnová, E., Nový, I., a kol. (2004). *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press.

Blažíčková, E. (2005). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vyd. Praha: Konzervatoř Duncan Centre.

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

Buriánková, M. (1997). *Tančíme v rytmu country*. Metodická příručka pro učitele. Plzeň: Pedagogické centrum.

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

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

Cejthamr, V. (2005). *Management a organizační chování: manažerské chování a zvyšování efektivity, řízení jednotlivců a skupin, manažerské role a styly, moc a vliv v řízení organizací*. Praha: Grada.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity, Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Perennial. Retrieved 4.2. 2019 from the World Wide Web: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=91c1f106-951c-4d66-ba49-cc45eaff9318%40sessionmgr101>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press. Retrieved 18.4. 2019 from the World Wide Web https://e-psycholog.eu/pdf/smahaj_cakirpaloglu.pdf

Degen, M. (2003). *Společenský tanec ve dvacátém století*. Praha: Plamínek production.

Deibl, M. (2005). *Motivace jako nástroj řízení*. 1. Vyd. Praha: LINDE nakladatelství s.r.o.

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

Drdácký, F. (1983). *Lidové tance. České lidové tance a taneční pásma v úpravě pro tělovýchovné hnutí, školy a zájmovou uměleckou činnost*. 1. vyd. Praha: Olympia.

Gao, Z., Podlog L. a Huang C. (2013). Associations among children's situational motivation, physical activity participation, and enjoyment in an active dance video game. *Journal of Sport and Health Science*. Retrieved 12.5.2019 on the World Wide Web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254612000439>

Haškovcová, H. (2010) *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team.

Hájek, B. aj. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: IDM MŠMT.

Hájek, B., Hofbauer B. & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál.

Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.

Hofbauer, B. (2010). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování. 1. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta.

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

Janeček, V. (2013). *Úvod do taneční pedagogiky*. Praha: Akademie múzických umění.

Jansa, P., Dovalil, J. a spol. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.

Kaloušková, P. (2001). *Soubor písní a tanců Jaro, Čermenské slavnosti* –Diplomová práce. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.

Kelley, T. (2004). Positive psychology and adolescent mental health: false promise or true breakthrough? Retrieved 29. 4. 2019 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/195943455?accountid=16730>

Kocianová, R. (2010). *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada.

Krapková, H., & Šopková, J. (1991). *Lidový a společenský tanec*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci

Kratochvílová, E. (2004). *Pedagogika volného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Kröschlová, J. (1964). *Výrazový tanec*. Praha: Orbis

Kubicová, I. (1986). *Úvod do histórie moderného a džezového tanca*. Bratislava: Osvet. Ústav. Retrieved 12. 5. 2019 from World Wide Web:
https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod_moderniaJazzovyTanec.htm

Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba*. Praha: SPN 2000.

Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.

Martinek, J., Ťáková, R., Mourek, D., Vrtalová, J., & Šedová, R. (2011). Českojede.cz. Retrieved 12.5.2019 on the World Wide Web:
<http://www.ceskojede.cz/rubriky/obecne-informace/definice/>

Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.

Mikuláščík, M. (2007). *Manažerská psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2002). *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: Čihák tisk.

Murániová, A. (2008). *Výchova tancom*. 1. vyd. Bratislava: Print Hall, s.r.o.

Němec, J., et al. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času, pro doplňující pedagogické studium*. 1. vydání. Brno: Paido.

Pávková, J. (2008). *Pedagogika volného času*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008.

Payne, H. (2011). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.

Pospíšilová, H., et al. (2010). *Mládež, hodnoty a volný čas*. 1. vydání. Olomouc: Hanex.

Prokešová, M. (1994). *Základy psychologie: Základy obecné psychologie, psychické jevy, psychologie osobnosti, vývojová psychologie, sociální psychologie, formování dětské osobnosti, přehled antické filozofie*. Ostrava: AKS.

Provazník, V. a Komárková, R. (2004). *Motivace pracovního jednání*. Praha: Vysoká škola ekonomická.

Průcha, J., et al. (2009). *Pedagogická encyklopedie*. 1. vydání. Praha : Portál.

Rey, J. (1947). *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad.

Říčan, P. (2009). *Psychologie*. Praha: Portál.

Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.

Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč.

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

Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.

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

Spittle, M., & Byrne, K. (2009). The influence of Sport Education on student motivation in physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 14(3), 253-266. Retrieved 12.3.2019 from SPORTDiscus database on the World Wide Web: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=41998202&site=eds-live&auth-type=ip,shib&custid=s7108593>

Spousta, V. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita.

Stuchlíková, I. a Man, F. (2008). Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace. Retrieved 10.4.2019 on the World Wide Web: <https://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=cbc7931a-0690-4c75-8a5a-4e11ee4ef8ce%40sessionmgr4008>

Svoboda, B. (2005). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.

Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál

Šmolík, P. (1985). *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta

Tureckiová, M. (2004). *Řízení a rozvoj lidí ve firmách*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing.

Vágnerová, M. (2001). *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum.

Vágnerová, M. (2005). *Základy psychologie*. Vyd. 1. Dotisk 1. Praha: Karolinum

Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum

Wainwright, L. B. & King, L. (2006). *V rytmu tance*: [standardní a latinskoamerické tance krok za krokem]. V Praze: Ikar.