

**Univerzita Karlova v Praze**

**Husitská teologická fakulta**



**Bakalářská práce**

**Vliv žonglování na rozvoj koordinace a motoriky**

**Juggling influence on coordination and motor skills**

Vedoucí práce:

PhDr. Hana Dvořáčková

Autor:

Jana Sosnovcová

Praha 2014

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí své bakalářské práce PhDr. Haně Dvořáčkové za její užitečné rady a vstřícný přístup, všem respondentům a ostatním, kteří mi s touto prací pomáhali.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze dne 28.4.2014

.....  
Jana Sosnovcová

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá základní definicí žonglování jako aktivity samotné, vymezuje pár klíčových pojmů ze žonglování samotného, jeho historie ale i žonglování jako pomůcky pro rozvoj psychomotoriky a použití v pedagogice volného času.

Její hlavním cílem je prokázat kladný vliv na duševní, motorické schopnosti a dovednosti jedince a také možnosti využití ve volnočasové pedagogice. Metoda výzkumu je dotazník a polo-strukturovaný rozhovor.

## **Annotation**

This bachelor thesis deals with the definition of juggling and defines its key words, its history but also juggling as a tool for psychomotor development and free time education use. Its main goal is to prove a positive influence on mental, motive skills and abilities of individuals and its possibility of use in free time education. A questionnaire and a semi-structured interview were used as research methods.

**Klíčová slova:** žonglování, psychomotorika, pedagogika volného času, koordinace, motorika, žonglér, volnočasová aktivita

**Key words:** juggling, psychomotor, free time education, coordination, motor skills, juggler, free time activity

# Obsah

ÚVOD .....	7
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	
<b>1. ŽONGLOVÁNÍ JAKO POMŮCKA PRO ROZVOJ MOTORIKY .....</b>	<b>8</b>
1.1 HISTORIE ŽONGLOVÁNÍ .....	10
1.2 MODERNÍ ŽONGLÉRSKÁ KULTURA .....	14
1.3 ŽONGLÉRSKÉ POMŮCKY .....	15
1.4 POZITIVNÍ VLIVY ŽONGLOVÁNÍ NA ČLOVĚKA .....	19
(VÝZNAM ŽONGLOVÁNÍ V RÁMCI POHYBOVÉ VÝCHOVY A JEHO DALŠÍ POZITIVNÍ VLIVY) .....	19
<b>2. PSYCHOMOTORIKA .....</b>	<b>21</b>
2.1 POSTAVENÍ PSYCHOMOTORIKY V SYSTÉMU VĚDNÍCH DISCIPLÍN .....	22
2.2 PSYCHOMOTORIKA A ZDRAVÍ .....	25
2.3 PSYCHOMOTORIKA JAKO DUŠEVNÍ HYGIENA .....	25
2.4 PSYCHOMOTORIKA JAKO HRA .....	27
<b>3. PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU .....</b>	<b>28</b>
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	
<b>4. VÝZKUM .....</b>	<b>29</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU .....	29
4.2 STANOVENÍ HYPOTÉZ .....	29
4.3 METODIKA VÝZKUMU .....	29
4.4 POPIS POZOROVANÉ SKUPINY .....	30
<b>5. VÝSLEDKY (ANALÝZA) DOTAZNÍKŮ .....</b>	<b>31</b>
<b>6. VYHODNOCENÍ (ANALÝZA) ROZHOVORU .....</b>	<b>38</b>
6.1 ROZHOVOR Č. 1 .....	38
6.2 ROZHOVOR Č. 2 .....	40
6.3 ROZHOVOR Č. 3 .....	41
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>43</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>44</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>46</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>53</b>

## **Seznam použitých zkratek**

ADD – porucha pozornosti

ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou

## Úvod

Žonglování se v dnešní době stává stále oblíbenější volnočasovou aktivitou u adolescentů, pubescentů i dospělých lidí, proto jsem se rozhodla prozkoumat vliv této aktivity na rozvoj koordinace a motoriky. Jako cíl celé práce jsem si stanovila prokázat pozitivní vliv žonglování na osobní nebo profesní život jedince (fyzický, psychický, sociální rozvoj).

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části nejprve pomocí dostupné literatury popisuji základní pojmy, historii, pomůcky a formy žonglování. V další kapitole přibližuji pojem psychomotorika jako nástroj pro rozvoj prostorové orientace a zlepšení vztahu mezi mozkovými hemisférami, pro rozvoj kreativity, smyslu pro rytmus a v neposlední řadě rozvoj prezentace sám sebe. Protože je žonglování považováno za volnočasovou aktivitu, v závěru krátce zmiňuji pedagogiku volného času.

V praktické části jsem si zvolila skupinu 63 jedinců – žonglérů různých věkových skupin a zaměření a jako kvantitativní nástroj výzkumu dotazník.

Pro získání podrobnějších informací jsem z 63 dotázaných vybrala tři, se kterými jsem udělala polo-strukturovaný rozhovor – kvalitativní nástroj výzkumu. Výsledky dotazníku a rozhovorů jsou uvedeny v podobě grafů a slovního hodnocení.

Jelikož se sama věnuji několika druhům této činnosti a pohybuji se v komunitě lidí zabývajících se podobnými volnočasovými aktivitami už řadu let, měla jsem možno získat poznatky od dostatečně velké skupiny respondentů.

## **Teoretická část**

### **1. Žonglování jako pomůcka pro rozvoj motoriky**

*„I dospělí si můžou hrát a nemusejí se za to stydět. A nejen to. Dospělí by si měli hrát a ke svým hrám přizvat i jiné dospělé, kteří si již hrát zapomněli a znovu se tomu nenaučili. Hra totiž nemusí být jen zbytečným utrácením času. Dobrá hra pomáhá rozvíjet tvořivé způsoby myšlení, zabraňuje zkosnatění a vede ke zdravé soutěživosti. V době, kdy se doslova denně objevují nové vědní poznatky a kdy kvalifikace absolventů odborných škol – není-li doplňována – již po několika letech zaostává, neoceňujeme ani tak skutečné množství vědomostí, jako spíše schopnost člověka rychle se učit, obohacovat staré poznatky a přijímat nové. „*

(Bakalář, 1987, s. 7)

Nejprve bych ráda představila pár základních pojmů, které jsou důležité pro dobrý vhled do problematiky.

#### **Žonglování**

Podle Trávníkové (2008) je žonglování kreativní pohybová aktivita, spadající do oboru psychomotoriky. Nespočívá však jen v nácviu a učení se techniky, ale zároveň umožňuje rozvoj nových pohybových dovedností a zkušeností.

Žonglování je popsáno jako schopnost udržet dva nebo více předmětů ve vzduchu jejich opakovaným vyhazováním a chytáním.



## **Žonglér**

*„je artista, který obratným způsobem pohazuje předměty do výše. K akrobacii se přiřazuje též žonglérství. Jest to podivuhodná obratnost v pohazování, odrážení a chytání předmětů nebo udržování jich v rovnováze“*

(Příruční slovník jazyka českého, 1955-57)

Pro většinu populace představuje žonglování pouze cirkusovou dovednost, ne tolik dostupnou v každodenním životě. Podle Trávníkové (2008) u nás není tolik obvyklé jako v Německu nebo v jiných evropských zemích, kde tvoří součást náplně školní tělesné výchovy. U nás se tento trend objevuje zatím pouze ve školách alternativního typu (např. Waldorfská škola). Tato aktivita přitom může být zábavným relaxačním prostředkem, stejně tak, jako dobrým nástrojem pro rozvoj motorických schopností, nervosvalové koordinace i rozvoj kreativity žonglujícího jedince. Instruktor může své svěřence učit základním trikům ale také je nechat aby sami objevovali své nové schopnosti, možnosti, kombinace a propojování žonglování s dalšími dovednostmi. Zpravidla mladší žongléři rádi ukazují publiku (rodiče, kamarádi) své nově objevené artistické prvky. Tím se u mladších žonglérů může rozvíjet prezentace sám sebe před publikem a tím podporovat schopnosti samostatně a sebevědomě vystupovat.

Žonglování lze chápat a využívat různými způsoby. Jak už jsme zmínili jako formu relaxace, volnočasovou aktivitu, výkonnostní sportovně-pohybovou aktivitu, formu divadelní prezentace což se v moderním divadle objevuje čím dál častěji. Dá se ale využívat i jako terapeutický prostředek, způsob cvičení nebo meditace ale i jako dětská hra.

Podle Trávníkové (2008) je současně žonglování aerobní aktivitou, zvyšující srdeční frekvenci a respiraci. Podporuje rozvoj nervosvalové koordinace, dále vztah ruka-oko, fyzickou zdatnost a rozvíjí rovněž reflexy, rychlé reakce, správné držení těla, balanční schopnosti a tedy celkovou prostorovou orientaci. Současně je žonglování relaxační aktivitou. Může sloužit jako způsob meditace; žonglováním opakujícího se vzorce může žonglér získávat jistotu v prováděném cviku a zmírňovat tak příznaky každodenního stresu.

Žongléři, také popisují stav klidu a vyrovnanosti, který pocítili během žonglování. Neustálé vyhazování a chytání předmětů a pravidelnost rytmů, může působit relaxačně a hypnoticky. Velkou výhodou je, že žonglování nevyžaduje žádnou speciální tělesnou konstituci jako některé sporty (např. u basketbalistů se předpokládá určitá výška), ani speciální prostředí (např. lyžování). Je to všeobecně přístupná aktivita, která nevyžaduje žádné speciální dovednosti ani přípravu.

Hovey Burgess rozdělil žongléřské dovednosti do tří skupin podle dovedností, které vyžadují. Použijeme tohoto dělení i pro neúplný výčet možných žongléřských pomůcek. Mezi přípravné dovednosti zařadil balancování objektů jako je míč na hlavě, vztyčená tyč na dlani, talíř na prstě, kuželka na bradě apod. Jako základní dovednosti označuje házení s míčky, kužely nebo kruhy. Za rozšířené žongléřské dovednosti označuje manipulaci s objekty na gyroskopickém (točivém) základě.

## 1.1 Historie žonglování

První zmínky o žonglování spadají do období počátků lidské kultury, v primitivnější formě „míčových her“ které byli pěstovány již v antice. Toto dokazuje i reliéf na stěnách hrobky v oblasti Beni Hasan v Egyptě z období 1900 p.ř.n.l. (obr 1.) Na reliéfu jsou zobrazeny čtyři ženy, žonglující v mnoha různých tanečních i akrobatických polohách.

Obr.1: žonglující egyptské žen, 1900 p.ř.n.l



<http://juggling.org/papers/history-1/>

Podle Dr. Bianchiho, kurátora Brooklynského Muzea, v této hrobce na břehu Nilu vzhlíží neznámý princ k věcem, které miloval za svého života a které si přeje mít i v životě příštím. To, že žonglující ženy jsou mezi zobrazenými, potvrzuje i náboženský význam této aktivity. Žongléři v raných kulturách byli často v popředí náboženských a mytologických rituálů (Gillem, 1996).

I další rané civilizace však znázorňovali žonglování včetně čínské, indické, aztécké (mexické), polynéské a řecké. Žongléři byli zobrazováni např. na řeckých nádobách hlavně ve 4. a 5. století p.ř.n.l. V antickém Řecku bylo formou rekreace a provozovali je především ženy. V Berlíně ve Staatliche muzeum je možné vidět terakotovou sochu z období antických Théb asi 200 let p.ř.n.l. (Obr.2). Na které je zobrazen muž balancující s míčky na různých částech těla.

Obr. 2: Muž balancující s míčky, 200 p.ř.n.l



<http://juggling.org/papers/history-1/>

Ve starém Římě měly v oblibě hlavně manipulaci se zbraněmi a štíty. Pro obecnostvo byli nejatraktivnější hlavně nebezpečné a netradiční věci jako nože nebo křehké věci jako talíře, ale používali také jablka a těžké dělové koule. Žonglování bylo kombinováno s dalšími mnoha dovednostmi, např. s akrobacií a tancem, chozením po laně, poezií a hudbou s vyprávěním příběhů a hraním divadla.

Až do rozpadu Římské říše bylo uznávanou formou zábavy, poté se však znelíbilo a tento stav trval až do konce středověku. Ve středověku o žonglérech víme jen málo, jelikož putovali od města k městu a byli tak považováni za kočovné komedianty a vagabundy. Své umění předváděli zejména na tržištích, ulicích a putykách. Velmi málo informací máme nejen proto, že jejich nízký sociální status v té době zabránil dalšímu rozvoji žonglování, ale také kvůli tomu, že ve středověku zapisovali historii především duchovní, kteří pohrdali lidmi věnující se této činnosti a obviňovali je z nepříliš dobrých mravů ba dokonce z čarodějnictví. Však právě paradoxně během tohoto období se námět žonglérů a jejich umění objevuje na mnoha církevních malbách i jako ilustrace v církevních knihách.

Podle Trávníkové (2008) se žonglování opět dostává do popředí na konci středověku. Zmiňuje se tu nový titul, který tu doposud nebyl. Král žonglérů, kterým se chlubil Pierre Gringoire - (1475 - 1538) - populární francouzský básník a dramatik v Paříži.

Christoph Weiditz (1498 – 1559) naráží na indiánské žongléry z Mexika a znázorňuje je na svých kresbách. Na jeho kresbách lze také spatřit „antipoda“ – žonglér manipulující předměty nohama. V roce 1760 je založen Norimberským koncilem titul „Ball Master“ (mistr míčů). Tenhle název nenaznačoval pouze schopnosti svého nositele, ale také jej uvazoval k výuce žonglování samotného a chůze po laně. Toto umění se rozmáhá a v roce 1769.

Philip Astley (1742 - 1814) se věnoval jízdě na koni a byl považován za „otce moderního cirkusu. Otvírá poblíž Londýna moderní cirkus, do kterého později najal další jezdce na koni, hudebníky, klauny, žongléry a chodce po laně.

Žonglování se nadále rozvíjelo a v 19. století vznikalo mnoho populárních cirkusů a varieté. O žonglérech této doby máme informace z plakátů i letáků, které zřejmě zveličovaly výkony různých artistů. Rozvíjí se několik žongléřských stylů:

#### **„salónní žonglér“**

- byl elegantně oblečený a objevoval zejména v salónových scénách. Ke svým obvyklým žongléřským pomůckám používal cylindr, hůlku, bílé rukavice nebo krabičky od doutníků atd.

### **„silové žonglování“**

- tento typ žonglérství se specializoval, na manipulaci s těžkými předměty jako byly např. dělové koule

### **„jezdecké žonglování“**

- představovalo umělce, který zvládal své žonglérské dovednosti na hřbetě pohybujícího se koně.

### **„antipodismus“**

- znamená žonglování nohama. Žonglér nazývaný „antipod“ je v ležící poloze manipulující s předměty (nejčastěji s míči) nohama.

### **„skupinové žonglování“**

- tuto tzv. disciplínu předváděli většinou celé generace rodin zabývající se žonglováním. Zanedlouho ovšem tento styl upadá, jelikož z finančních důvodů není výhodné jako vystupování sólově. Několik žonglérských skupin zůstalo až dnešní doby, ovšem úroveň, kterou mají, zdaleka nepatří mezi nejlepší. V Dnešní době bychom mohli jmenovat např. Seskupení Gandini, a u nás Cirkus Berousek.

S příchodem kinematografické a televizní zábavy do našich domovů žonglování a všechna varietní a cirkusová scéna upadá. Žongléři jsou nuceni hledat menší jeviště nebo jen vystupovat na ulici ale postupně byli nahrazeni méně technicky náročnou formou zábavy.

Od padesátých let 20. století se žonglování navrácí jako volná forma rekreace. Vznikají a stále přibývají nová žonglérská setkání, workshopy a soutěže. S jistotou se dá říci, že se stále zvětšuje počtem účastníků.

Ve Francii v sedmdesátých letech 20. století vzniká nová cirkusová, divadelní forma **Nouveau cirque** ("nový cirkus") ze začátku to bylo především undergroundové umění ale brzy se stal velice populárním a trvá to až do dnes. Je založen na klasických disciplínách (akrobacie, žonglování, klauni) ale především je obohacen o akrobacii na vysuté hrazdě či závěsné šále, prolínání tancem klasickým, moderním i moderním s akrobacií. Kombinuje zkrátka různé umělecké formy, přičemž hlavním cílem je pobavit diváka v pozadí určitého daného tématu či myšlenky jednotlivých vystoupení. To vše v harmonii s hudbou zavádí do

moderního Nového cirkusu nové dojmy. Hudební doprovod je obvykle komponován pro konkrétní představení a je produkován živě. Důležité je, že zvířata v představení Nového cirkusu nevystupují. Mezi současné světové společnosti nového cirkusu patří například *Cirque du Soleil* a stovky dalších.

## 1.2 Moderní žongléřská kultura

Moderní žongléřská kultura se vyvinula v osmdesátých letech 20. Století. Pro laickou veřejnost je téměř neznámá ale stále více se rozšiřuje. Pořádají se žongléřská setkávání, festivaly po celém světě (tzv. juggling conventions). Žongléři se sdružují v klubech, různých organizacích pro mládež, vydávají se časopisy, ale především se jednotliví umělci mohou prezentovat na internetu i v médiích. Na internetu se lze dobře prezentovat, ale také lze najít nejúčinnější postupy jak se naučit a zdokonalovat v žonglování.

První žongléřská organizace – *International Juggling Association (IJA)* vznikla již v roce 1945 v USA která, podporuje žongléry i žonglování samotné.

Druhá nejvýznamnější žongléřská organizace – *European Juggling Association (EJA)* vznikla v roce 1987. Tato organizace každoročně pořádá světový festival žonglování (European Juggling Convention – EJC) který se koná pokaždé v jiné zemi evropského kontinentu a účastní se ho až 4.000 žonglérů a akrobatů z celé Evropy. Další menší národní žongléřské organizace bychom našli ještě v dalších zemích, jako jsou Itálie, Španělsko, Švýcarsko.

Každá země, město nebo jen komunita, která se žonglováním zabývá, pořádá svůj vlastní každoroční žongléřský festival. Je to příležitost nejen k setkávání, seznamování se a zažonglování si společně ale je to místo na kterém si mohou vyměnit informace a přiučit se novým trikům a dovednostem. Žonglují zde spolu zástupci všech věkových kategorií i národností s nejrůznějšími pomůckami a styly pospolu. Konají se zde často workshopy, které jsou určeny pro začátečníky, mírně pokročilé i pokročilé a cílem je předávat nové triky a techniky dál. Na každém takovém festivalu je otevřená tzv. *open stage* na které je umožněno

každému kdo něco umí a má zájem se o to podělit a předvést se před početným publikem. Je to dobrá šance pro ty, kteří se učí vystupovat a potřebují publikum. Rozvíjí se tam nejen socializace mezi různými národnostmi, ale funguje tam i předávání si informací, učení se novým dovednostem s novými žongléřskými pomůckami ale v neposlední řadě i rozvoj prezentace sám sebe, publiku nebo trénink schopnosti samostatně a sebevědomě vystupovat.

V České republice se každoročně koná Mezinárodní žongléřský festival a podobné menší akce se konají i v dalších městech. Dále se koná Mezinárodní den žonglování v Praze, Brně aj.

### 1.3 Žongléřské pomůcky

#### Míčky

Žongléřské míčky jsou většinou první pomůckou začínajícího žongléra, hlavně díky jejich jednoduchosti a dostupnosti. Většina začátečníků má první kontakt s žonglováním tehdy, když si vyzkouší velice tvarově podobné předměty (např. Pomeranče, jablka, tenisové míčky atd.).

Obr. 3: Míčky



<http://www.22.cz>

#### Kruhy

Žongléřské kruhy mohou vytvořit novou dimenzi a efekt žonglování, buď při přechodu z žonglování s míčky na kužely, nebo jen jako nový projev. Manipulace s nimi však může být pro začátečníka bolestivá díky jejich tvaru a ostrým hranám.

Obr. 4: Kruhy



<http://www.22.cz>

### **Kužely**

- vhodné pro začátečníky i pokročilé. Díky jejich tvaru se na rozdíl od míčků musí dbát na precizní styl vyhazování a chytání. Vyrábí se celá řada typů kuželů s různými vlastnostmi od obyčejných přes světelné až po hořící.

Obr. 5: Kužely



<http://www.22.cz>

### **Diabolo**

- pomůcka složená ze dvou spojených, gumových nebo plastových polokoulí, které žonglér roztáčí a vyhazuje pomocí vodících hůlek spojených speciálním provázkem. Základním trikem je vyhození diabola do vzduchu a opětovné chycení na provázek. Existuje několik druhů a velikostí (malé, střední, velké, s ložiskem, světelná i ohnivá diabola).



Obr. 6: Diabolo



<http://www.22.cz>

### **Poi**

- forma žonglování, při které se točením míčků připevněných na provázcích vytváří kruhy různých tvarů a rozměrů. Pomocí zápěstí rotují míčky okolo těla žongléra. Poprvé se této zábavě věnovali Maoři, obyvatelé Nového Zélandu. V překladu Poi znamená *míč*. Tuto techniku používaly ženy na zvětšení ohebnosti zápěstí a rukou a muži na zpevnění ramen a zlepšení koordinace pohybů. Základní typy točení s poi jsou totožné s principy s kužely. Existují v mnoha podobách, které jsou rozděleny hlavně podle využití na tréninkové, ponožkové, světelné a ohnivé poi.

Obr. 7: Poi



<http://www.22.cz>

### **Flowersticks**

Žonglování s flowerstickem navozuje dojem levitující hůlky ve vzduchu. Využíváme dvě vodící hůlky, kterými se střídavě dotýkáme horní části flowersticku a tím jej opakovaně

uvádíme do pohybu. Další variací této pomůcky je **devilsticks**, která se liší vzhledem i vlastnostmi a manipulace s ní je obtížnější.

Obr.8: Flowersticks

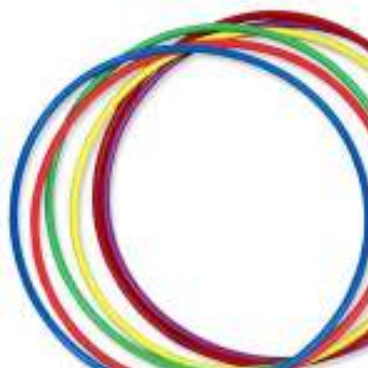


<http://www.22.cz>

### **Hula hoop (obruč)**

Již Řekové jej používali, jako formu cvičení. Jeho principem je točení okolo pasu, rukou, nohou nebo krku tanečnicka. V několika posledních letech je zaznamenán stále častěji. Cvičení s obručí neboli „hoopdance“ můžeme rozlišit na dětské „playform“ nebo pro dospělé „hooping“. Moderní hooping má širokou škálu triků kroužení okolo těla ale i mimo něj. Žonglování s hula hoopem může být pestré. Vyrábí se plastové tréninkové obruče různých barev, svítící ve tmě nebo také ohnivé. Hooping se nyní stal populární fitness aktivitou. Jeho výhodou je, že nezatěžuje klouby a proto je vhodným pro nastartování hubnutí u lidí s velkou nadváhou nebo pro děti a těhotné ženy. Je dobré veškeré prvky provádět na obě strany, trénuje se tak nejen tělo ale i mozek.

Obr. 9: Obruče



<http://www.gymsupply.com/>

## **1.4 Pozitivní vlivy žonglování na člověka**

### **(Význam žonglování v rámci pohybové výchovy a jeho další pozitivní vlivy)**

V úvodu jsem se již zmínila o několika málo pozitivních vlivech žonglování na člověka. V této kapitole bych se tomuto tématu ráda věnovala více do hloubky. Příznivé tělesné zkušenosti jsou významným předpokladem pro dobrou pohodu a zdraví člověka.

V pohybové výchově může mít žonglování zvláštní význam. Mezi pozitivní, specifické vlivy pro tuto dovednost patří především reakční rychlost a jemná motorika. Také je ale jednou z aktivit, která podporuje rozvoj spolupráce mozkových hemisfér. Mezi přidružené vlivy, tedy vyplývající z povahy pohybové aktivity patří správné držení těla, balanční schopnosti, koordinace, rovnováha a prostorová orientace.

V případě, že se instruktor nesoustředí výhradně na ovládnutí žongléřských technik, umožní žonglérovi objevovat různorodé pohybové zkušenosti. Žonglování napomáhá rozvoji nervosvalové koordinace a podporuje fyzickou zdatnost. Dokáže rozvíjet rovněž reflexy a rychlé reakce. Současně je také relaxační aktivitou, nebo způsob meditace. Neustálé pravidelné vyhazování předmětů do vzduchu a opětovné chytání v pravidelném rytmu může působit relaxačně až hypnoticky. Během této činnosti žongléři zažívají stav klidu a vyrovnanosti. Další výhodou je, že v žonglování není ani vítězů ani poražených. Není tu tedy vyvíjen žádný výkonnostní tlak, žádné soupeření ani hodnocení. Není tu žádné dělení podle výkonu a tak mohou trénovat, scházet se, hrát si a učit se jeden od druhého, děti a rodiče, mladší a starší, chlapci a dívky i začátečníci a pokročilí. Každý si může vybrat žongléřské pomůcky, které se mu líbí a odpovídají jeho fyzickým schopnostem či dovednostem a obtížnost podle sebe libovolně zvyšovat.

Lze však tuto činnost využívat i jako prostředek duševní hygieny, která využívá takové činnosti a techniky, které mohou vést k naplňování duševní rovnováhy člověka. Samozřejmě vedle duševní stránky se rozvíjí i smysl pro rytmus, rovnováhu, obratnost a prostorovou orientaci. Dále je to aktivita zlepšující koordinaci, soustředění, pozornost a rozvoj vztahů mezi mozkovými hemisférami. Podle Zimmerové (2001) ze zkušeností typu „já

to zvládnou“ nebo „mám na to, se to naučit“ nastává pocit vedoucí k tomu, že pro žongléra je námaha příjemnější a zábavnější pokud si úkol ke zvládnutí mohl vytyčit jako cíl sám.

Podle Blahutkové (2007) mohou psychomotorické aktivity tedy i žonglování napomáhat také při zvládnání obtížných životních situací, zlepšovat intenzivní prožívání, napomáhat při hledání cest k problémovým jedincům a kontaktu nebo komunikace s nimi ale také při zvládnání návykových postojů.

## 2. Psychomotorika

V současné době plní stránky všech moderních médií nové přístupy k životu, jeho hodnotám i zdravému životnímu stylu. Lidé si čím dál více začínají uvědomovat svůj podíl na zdraví. Otázka zdraví tu má své nezastupitelné místo. Jsou lidé, kteří se touto otázkou zabývají tak intenzivně, že stále vznikají nové pohledy na význam zdravého životního stylu. Těmto otázkám se věnuje mnoho teoretických disciplín, např. Psychologie zdraví, duševní hygiena, ale i další společensko-vědní obory např. Kinantropologie (soustava věd o sportu).

Podle Blahutkové (2007) se kinantropologie konkrétně zabývá strukturou a funkcí pohybových činností člověka, jejich rozvojem a účinky, u různých věkových skupin populace. Při tom se předpokládá využití přírodních, společenských, lékařských a technických vědních oborů. Již ze starověku je znám význam pohybové aktivity pro zdraví člověka. Dnes se však mnoho odborníků specializuje jen na moderní sportovní trendy a zapomíná se na původní význam pohybu pro zdraví. Pohyb nemusí přinášet vrcholové výkony ani rekordy ale i jednoduché pohybové činnosti se zejména mohou podílet na zdravém životním stylu. Neustále se rychle měnící životní podmínky společnosti ovlivňují každého jednotlivce a tak se vedlejším produktem naší práce stává tzv. *Psychologické klima*. Psychická zátěž se zvyšuje pokrokem v technickém rozvoji a omezuje podmínky pro lidské vyjádření osobnosti. To vše, vnucuje lidem přijímat nový životní i pracovní rytmus, zrychluje životní tempo a často zabraňuje sebevyjádření a rozvoj kreativity každého z nás. Jelikož jsme již od raného dětství přesyrování požadavky ze strany rodiny i společnosti, dochází k nadměrnému zatěžování organismu, které často vede k psychosomatickým potížím. Jedinec má zdravotní potíže, problémy v kontaktech se skupinou, potíže s komunikací a sebe přijímáním.

**Psychomotorika** je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik (Blahutková, 2003).

Jak uvádí Blahutková (2007, podle Admírové 1993) psychomotorika rovnoměrně rozvíjí fyzickou, psychickou i sociální stránku každého jedince. Prostřednictvím her má na zřeteli vyladování psychofyziologického stavu člověka. Je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a vhodnou aktivitou ke kompenzování duševní námahy. Je jednoduchá, záměrná a poutavá. Jedním z hlavních cílů psychomotoriky je naučit člověka vnímat své vlastní tělo, rozumět mu a přijmout ho s nedostatky, jak uvádí Blahutková (2007, podle Mužík, Krejčí, 1997).

Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, z her a tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio – psycho – socio - spirituální pohody člověka. Jedná se o vyrovnaní biologických potřeb s duševním klidem, s uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filosofii ve smyslu naplňování života, což člověku pomáhá v osobnostním růstu, respektuje individuální rozdíly v cílech i způsobech života a odpovídá založení jedince (Blahutková, 2003).

## **2.1 Postavení psychomotoriky v systému vědních disciplín**

Psychomotorika je propracovaná vědní disciplína, která úzce souvisí s ostatními vědními disciplínami, jako jsou pedagogika, psychologie, sociologie, fyziologie, etika, estetika a v neposlední řadě i filosofie.

**Pedagogika** - prostřednictvím psychomotorických činností dochází k výchově osobnosti, pro jejíž vývoj a učební procesy jsou rozhodující především pohyb, jednání a vnímání. Psychomotorické činnosti mohou pomáhat v rozvoji osobnosti již od raného dětského věku. Pomocí jednoduchých činností můžeme rozeznávat vývojová opoždění nebo poruchy, a při tom je můžeme kladně ovlivňovat (Hermová, 1994). Pro vedení dětí se specifickou poruchou učení (dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie) a děti s ADD, ADHD nabízejí psychomotorické hry vhodné kritéria a pozorování. Psychomotorická cvičení se mohou stát vhodným pedagogicko – terapeutickým opatřením pro zlepšení pedagogického procesu u dětí se specifickými poruchami učení.

**Psychologie** – pomocí psychomotorických cvičení můžeme poznávat, i částečně rozvíjet osobnost člověka ve všech jejích stránkách a dimenzích. Při mnohých herních terapeutických činnostech a situacích lze pozorovat projevy temperamentu, úzkosti, strachu, různé obavy, prožitky ze hry, z činnosti s netradičním materiálem a z pocitu vnímání vlastního těla apod. Psychomotorika naznačuje tělesné spojení a souvislost psychického a tělesného prožívání. Některé psychomotorické činnosti mohou pomoci řešit obtížné situace jedinců, ale pomáhají poznávat i ovlivňovat osobnost. Nezastupitelné místo má psychomotorika jako forma psychoprolaxe u závislých jedinců (drogová závislost, alkoholismus, gamblerství apod.). Pomocí žonglování lze pomáhat návratu jedince zpět do společnosti.

Psychomotorické činnosti slouží i k rozvoji a posilování výkonové motivace člověka a její obměny pomáhají ke zvládnutí obtížných situací a přetrénování ve sportu (Blahutková, 2000). V psychoterapii v oblasti kinezioterapie lze také využívat psychomotorických činností. Bylo zjištěno, že psychiatrickí pacienti trpí v důsledku déletrvajících obtíží celkovou svalovou ochablostí. Pocity neustálé unavenosti a zvýšené nebo snížené dráždivosti vyvolává obavy z další námahy, a proto se jí vyhýbají. Nároky na pohyb a podněty pro pohybovou činnost jsou proto minimální, uvádí Blahutková (2003, podle Hátlové 2002).

**Sociologie** – prostřednictvím psychomotorických činností působíme na rozvoj osobnosti jedince ve vztahu jedince a kolektivu. Pomáhá překonávat potíže s komunikací a zvládat problematiku sociálních fobií. S pomocí jednoduchých činností jedinec hledá svoje místo v kolektivu a je schopen komunikace s ostatními (většinou spontánně).

**Fyziologie** – psychomotorická cvičení mají pro zdraví člověka značný význam – dokáže kladně působit na svalový, dýchací, srdeční a oběhový systém, dbají na správné držení těla, prostorovou orientaci a využívají aerobních činností k posílení zdraví. Podle Hermové (1994) se především u mladšího věku silně vzájemně ovlivňují psychické a motorické činnosti a procesy. Především některé vybrané psychomotorické činnosti (zejména s balančním nářadím) působí velmi kladně na rozvoj nervosvalové koordinace, prostorové orientace a rovnováhy.

**Etika** - většina psychomotorických činností ovlivňuje morální chování osobnosti a působí na morální vlastnosti člověka. Rozvíjí mezilidské vztahy a napomáhá mezilidské komunikaci, která často zaostává za rozvojem ostatních složek osobnosti. V současné době navrácí člověka k drobnostem denního života, tedy k oční komunikaci, k umění naslouchat druhým a nechat druhé hovořit, k asertivnímu jednání a chování každého zúčastněného i k možnosti vyjádřit svá stanoviska a poznatky (Blahutková, 2003).

**Estetika** – prostřednictvím psychomotorických činností se rozvíjí vnímání a prožitky z krásy lidského pohybu. Rozvíjí se cit pro estetické vnímání a působením využívání různých barevných předmětů (náčiní, žongléřských pomůcek) může docházet k pocitům libosti. Psychomotorika se také úzce váže na vnímání rytmu. Zajímavé náčiní neobvyklého tvaru či barvy provokuje aktivitu i fantazii zúčastněných a dává jim možnost vytvořit si pohybové činnosti a stereotypy podle sebe samých.

**Filosofie** - prostřednictvím psychomotorických činností lze přispívat k rovnováze osobnosti po stránce spirituální. Působí zejména ve vztahu k hledání smyslu života a k jeho naplňování. Součástí této problematiky jsou pohyb i samotná psychomotorika brány jako příčiny vylučování endorfinů, které kladně působí na organismus ve vztahu k libým pocitům. Pohyb má význam i při formování a vytváření psychiky člověka (Macák, Hošek, 1989).

Při vytváření psychomotorických činností si jedinec hledá svoji vlastní spirituální cestu, cestu víry, např. Víry v sama sebe a ve svoje schopnosti, víry v partnera, víry v rodinu apod.

Existují i další obory, které velmi úzce souvisí s psychomotorikou jako hudebně pohybová výchova (v souvislosti především s rytmem a jeho vnímáním) a s duševní hygienou (regulace, masáže a psychostimulace).



## **2.2 Psychomotorika a zdraví**

Ráda bych připomněla velmi krátkou, nicméně výstižnou formulaci duševního zdraví, že úspěšný jedinec je ten, kdo dokáže úspěšně pracovat, hrát si a milovat. Blahutková (2003, podle (Allportové, 1961).

Psychomotorika také podporuje zdraví v těchto sférách :

- Vnímání osobní zdatnosti (self – efficacy)
- Zvládání náročných životních situací (optimismus, smysluplnost života, sebedůvěra)
- Sociální opora
- Duševní hygiena (sebevýchova, adaptace, autoregulace)

Ve zdravotnictví se také využívá psychomotoriky a pohybových aktivit, zejména při práci s nemocnými dětmi. Pomáhají jim lépe zvládat nemocniční prostředí a zdravotnickému personálu napomáhají k bližšímu poznávání dítěte a navázání lepšího kontaktu s pacientem.

Psychomotorické činnosti jsou užívány i u cvičení seniorů, zvláště v domovech a klubech důchodců. Mají velice kladný vliv na duševní hygienu u seniorů, rozvíjejí spolupráci a zlepšují komunikaci, jak uvádí Blahutková (2003, Kopřivová, Jadvižák, Grimela, 2001). Psychomotoriku lze s úspěchem využívat i pro mimoškolní pohybovou aktivitu dětí. Velmi důležitou roli při sestavování programu pohybové aktivity v mimoškolní činnosti dětí hraje dobrá znalost a pochopení fyziologických a psychologických vlastností osobnosti dítěte, které vedou nutně k individuálnímu přístupu při vymýšlení režimu činností (Řehulka, 1987)

## **2.3 Psychomotorika jako duševní hygiena**

Poznáváním potřeb, které vedou k vyrovnání bio – psycho - socio – spirituální pohody člověka a její uplatňováním směřujeme k naplnění duševní hygieny člověka. Každý z nás hledá cestu k tomu, aby se cítil spokojeně a vyrovnaně. Komplikované a velice individuální je

hledání těchto cest, které postupně vytváří jádro duševní pohody člověka, tedy zdravý. Neodmyslitelnou překážkou lidského života je stres a jevy se stresem související. Je to prvotní následek celé řady negativních reakcí organismu, jejichž spouštěčem je negativní emoce. Mnohdy přispívá ke zhoršování zdravotního stavu jedince a může být i původcem závažných onemocnění. Především jeho důsledky jsou již v organismu rozeznatelné změnou hladiny hormonů v krvi (zejména adrenalin a noradrenalin) a vnějšími projevy osobnosti. Ke ztrátě životní rovnováhy člověka i ke změnám chování člověka (apatie, agresivita) přispívá velkou mírou negativní reakce organismu na stres, která může vézt až k patologickým změnám organismu nebo ke krizi. Dnes jsou vytvořeny k obraně organismu proti stresům tzv. Copingové strategie - způsoby zvládnání zátěží a vyrovnávání se s nimi. Odolnost člověka je především dána pozitivním přístupem ke zvládnání stresu a stresových situací. V současné době je této problematice věnován zájem a je popisována v mnoha publikacích.

Stresové situace mohou vznikat různě a dělíme je na:

- Stresy v zaměstnání
- Poruchy životosprávy
- Sociální jevy
- Vyhoření (burn – out)
- Nezdravý sexuální život

Každodenní emoce, které nás dennodenně provází, mohou být v podobě příjemných zážitků nebo v pocitech úzkosti a strachu. Snažíme se ze sebe setřást napětí, uvolnit se a na chvíli zapomenout na nepříjemné. Často je v těchto situacích ulehčováno pomocí konzumace alkoholu nebo ostatních drog. Tento způsob života můžeme nazvat „konzumní“ (hromadění předmětů a požitků za účelem osobního štěstí) nebo také „psychologický hedonismus“ (honba za požitky). Psychomotorika může pomáhat tyto nálady (stavy, fobie) překonávat a využívá k tomu vhodné pohybové přístupy a hry, které přinášejí zábavu a uspokojení ale také seberealizaci a mohou přispívat ke zvyšování sebedůvěry.

## 2.4 Psychomotorika jako hra

Přesto, že naše západní civilizace položila hlavní důraz na práci, neměli bychom hru považovat za něco druhořadého. Podle Fontany (2010) jsou dnešní aktivity vykonávané jen pro potěšení pokládány za něco, čemu nejsou přikládány moc velké hodnoty. Pro psychologa je ovšem důležité vše, co může přispívat k psychickému zdraví jedince. Proto jsou v tomto ohledu činnosti zacílené na slast hodnotnější než činnosti související s prací. Hra je zdrojem nových, neopakovatelných zážitků, při kterých se projevují mnohé složky duševního života – rozum, fantazie, emoce i city a tím se rozvíjí naše osobnost. Hra zúčastněné mnohdy přivede k vlastní seberealizaci a ztvárnění, které může mít každý jedinečné. Staví nás do nezvyklých situací, kde se odhalují ty dimenze osobnosti, které pořádně neznáme nebo dokonce o nich vůbec nevíme (Blahutková, 2003). Psychomotorické hry přispívají k projevení individuality osobnosti, tvořivosti a zároveň zapojují člověka do kolektivního myšlení, prožívání, poutají ho ke kolektivu.

V psychomotorických hrách nemáme vítězů ani poražených, čímž se převážně liší od ostatních her. Podle Fontany (2010) můžeme říci, že s příchodem soupeření ztrácí hra něco ze své kvality tedy „nevážnosti“ a vědomě začíná sloužit ještě jiným psychickým funkcím než jako pouhý zdroj radosti. Se vzrůstající sportovní profesionalizací a zvyšujícím se důrazem na společenské i ekonomicky žádoucí vítězství, můžeme oprávněně pochybovat o tom, zda organizované hry praktikované na vysoké úrovni lze ještě za hru vůbec pokládat.

Psychomotorické hry se odlišují, také používáním netradičních pomůcek a různého náčiní ale můžeme je také rozdělit do různých kategorií, podle používaného náčiní nebo podle toho, na které oblasti jsou zaměřeny: tělesné schéma, rovnováha, prostorová orientace, hmatové vnímání, optické vnímání, akustické vnímání (Blahutková, 2003). Nejen, že pomáhají při zvládnání obtížných životních situací a hledání cest k problémovým nebo nemocným dětem ale i při zvládnání návykových postojů a lepšímu poznání sám sebe. Také může napomoci k lepšímu poznání spoluhráčů nebo upevnění přátelství.

### 3. Pedagogika volného času

Volný čas (resp. Rekreaace a další činnosti ve volném čase prováděné) představuje specifickou oblast lidského života, přinášející člověku zvláštní prospěch: radost ze svobody, prostor pro tvořivost, uspokojení, radost, potěšení a štěstí. Poskytuje příležitost pro širokou škálu možností sebevyjádření a činností, které v sobě zahrnují prvky tělesné, duševní, sociální a umělecké i duchovní. (Pávková a kol. 1999)

Volný čas významně přispívá ke kvalitě života každého z nás a tvoří jeden z nejdůležitějších zdrojů osobního a společenského rozvoje. Je celoživotním procesem a zároveň významnou složkou pro dobrý rozvoj socializace. Podporuje celkové zdraví a pohodu člověka a nabízí široký výběr mnoha činností i zkušeností jednotlivcům ale i skupinám, které odpovídají jejich potřebám a zájmům. Správným trávením volného času se pomáhají rozvinout hodnoty, postoje, dovednosti a znalosti, které lidem přinesou pocit radosti a uspokojení v životě. Pomocí volnočasových činností můžeme snižovat problémy současné společnosti jako rostoucí nespokojenost, stres, nuda, nedostatek pohybu, odcizení lidí nebo ztráta tvořivosti. Lidé mohou při zájmových činnostech získat nové vědomosti a zkušenosti, které lze pak uplatnit při profesi nebo rekvalifikaci. Způsob trávení volného času má velký vliv na utváření životního stylu jedince, jeho hodnotovou orientaci a v dospělosti na pracovní výkon.

Jedním z významných úkolů výchovy je naučit nejen děti ale i dospělé kvalitně trávit volný čas. Zjevné je, že lepší pracovní výkon podá odpočínutý člověk a dokonce lépe zvládá mezilidské vztahy na pracovišti. Činnosti, které jsou konané ve volném čase na základě dobrovolné účasti a jsou motivované vhodným způsobem, poskytují příležitost pro rozvoj všech stránek osobnosti, tělesných i duševních vlastností i sociálních vztahů.

## **Praktická část**

### **4. Výzkum**

#### **4.1 Cíl výzkumu**

V kvantitativní části výzkumu (dotazník) jsem si jako cíl určila zjistit jak často a jakým typům žonglování se respondenti věnují ve svém volném čase a jaké další volnočasové aktivity mají. Dále jsem zjišťovala v jakém věku a jak se respondenti nejčastěji začínají učit žonglovat a jestli poté předávají své zkušenosti dál.

V kvalitativní části výzkumu (rozhovor) jsem chtěla prokázat pozitivní vliv žonglování na osobní nebo profesní život jedince (fyzický, psychický, sociální rozvoj)

#### **4.2 Stanovení hypotéz**

**H1:** Lidem, kteří žonglují, se rozvíjí motorika a koordinace těla.

**H2:** Lidé, kteří žonglují, mohou využít tyto zkušenosti v jiných volnočasových aktivitách.

**H3:** Lidé, kteří žonglují, mají tendenci předávat své zkušenosti.

#### **4.3 Metodika výzkumu**

##### **Dotazník**

Dotazník je prostředek písemného kladení otázek a získávání odpovědí. Je to nejfrekventovanější metoda zjišťování údajů zejména pro jeho (zdánlivě) lehkou konstrukci. V první řadě je určen k hromadnému získávání informací a proto, je považován za ekonomický výzkumný nástroj. Můžeme jím získávat velké množství údajů za poměrně krátkou dobu (Gavora, 2000).

##### **Polo-strukturovaný rozhovor**

Jedná se o shromažďování dat založené na přímém dotazování a záznamu odpovědi. Vychází z řečové komunikace bez opory písemného projevu respondenta. Rozhovor může být např. nestrukturovaný, polo-strukturovaný nebo strukturovaný.

Pro můj výzkum využiji polo-strukturovaný rozhovor, který je mezi rozhovory strukturovanými a nestrukturovanými. Typ, který použiji já má předem daný soubor témat a volně přidružený otázek ale jejich pořadí, volba slov a formulace může být změněna popřípadě respondentovi povysvětlena (Gavora, 2000).

#### **4.4 Popis pozorované skupiny**

Vybranou pozorovanou skupinu jsem zvolila komunitu českých žonglérů ve věku 11-35 let. Ve skupině převažují muži, ale ženy nejsou výjimkou. Tito lidé si zvolili žonglování, jako svou zálibu, životní styl a volnočasovou aktivitu, někteří z nich i aktivně vystupují. Žonglují s nejrůznějšími druhy náčiní, ovládají chůzi na chůdách, ale také manipulují s ohněm. Tito lidé se navzájem znají a scházejí se jednou za dva týdny, aby organizovaně vykonávali svou oblíbenou volnočasovou činnost. Bezmála již deset let toto seskupení žonglérů funguje a jejich setkávání se stává pravidelnější a neustále se rozšiřuje. Skupina se ze začátku skládala jen z pár jedinců postupem času se však rozšířila a nových tváří stále přibývá. Jelikož k žonglování neodmyslitelně patří rytmus, připojila se skupina bubeníků a dalších hudebníků, kteří vytvářejí zvukovou případně taneční kulisu. Bubeníci pomáhají lepšímu udržení rytmu, zejména pro začátečníky, kteří se rytmus teprve učí ale také napomáhá zkušenějším žonglérům, kteří mohou již osvojené žonglérské dovednosti kombinovat s tancem.

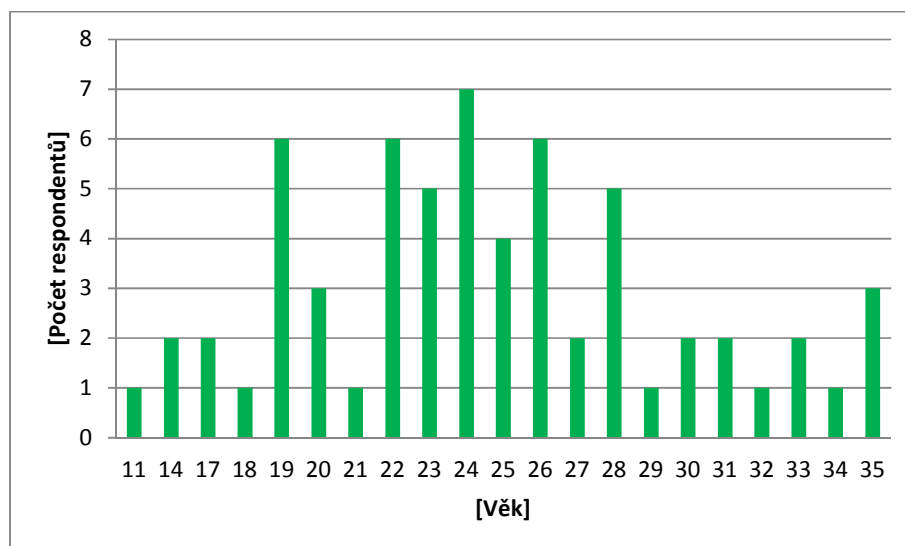
## 5. Výsledky (analýza) dotazníků

Výsledky dotazníku vyplněného 63 respondenty – žonglery v období mezi 19. – 23. 3. 2014 jsem vyhodnotila krátkým textem a znázornila pomocí grafů. Pro znázornění věkového rozložení, typu používaných pomůcek a jiných volnočasových aktivit žonglérů jsem použila sloupcové grafy, které lépe zvýrazní přesný počet respondentů v dané kategorii. Koláčové grafy, které lépe zdůrazňují podíl jednotlivých odpovědí v dotázané skupině, jsem použila pro znázornění poměru pohlaví, způsobu naučení, pravidelnosti žonglování a předávání zkušeností méně zkušeným žonglérům.

### 1) Věk

První otázkou v dotazníku jsem chtěla poukázat na skutečnost, že žonglování lze vykonávat v každém věku. Z odpovědí na první otázku je vidět, že tato činnost může zaujmout a mohou se jí věnovat jak pubescenti, adolescenti tak i dospělí lidé. Po srovnání odpovědí s otázkou číslo 6 a 8 jsem zjistila, že zatím co pubescenti mají mnohem více volného času a nemusí to být jejich jediná volnočasová aktivita, dospělí volného času mají podstatně méně, ale věnují se žonglování více do hloubky.

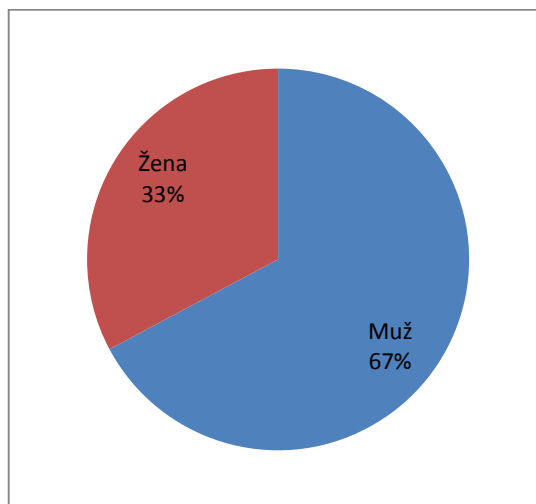
Graf 1: Věkové rozložení sledovaného souboru respondentů



## 2) Pohlaví

Odpovědi na druhou otázku nám dokazují, že žonglují převážně muži, ale ženy nejsou žádnou výjimkou. Po srovnání odpovědí s otázkou číslo 6 jsem zjistila, že ženy si spíše vybírají ty žonglérské pomůcky, které více souvisí s tancem.

Graf 2: Procentuální poměr pohlaví respondentů

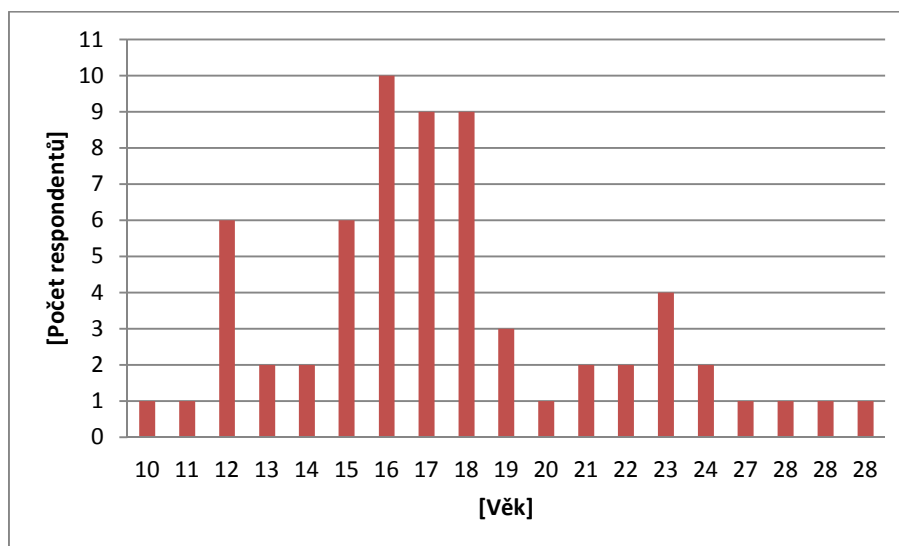


## 3) V kolika letech jsi začal/a žonglovat?

Z odpovědí na třetí otázku vyplývá, že nejčastěji se respondenti začínají věnovat žonglování v adolescentním věku. Při srovnání s odpověďmi z otázky číslo 1 jsem mohla určit, jak dlouho se jednotliví respondenti žonglování věnují a na základě odpovědí z otázky číslo 6 pak zjistit zdokonalování a rozšíření jejich žonglérských dovedností.



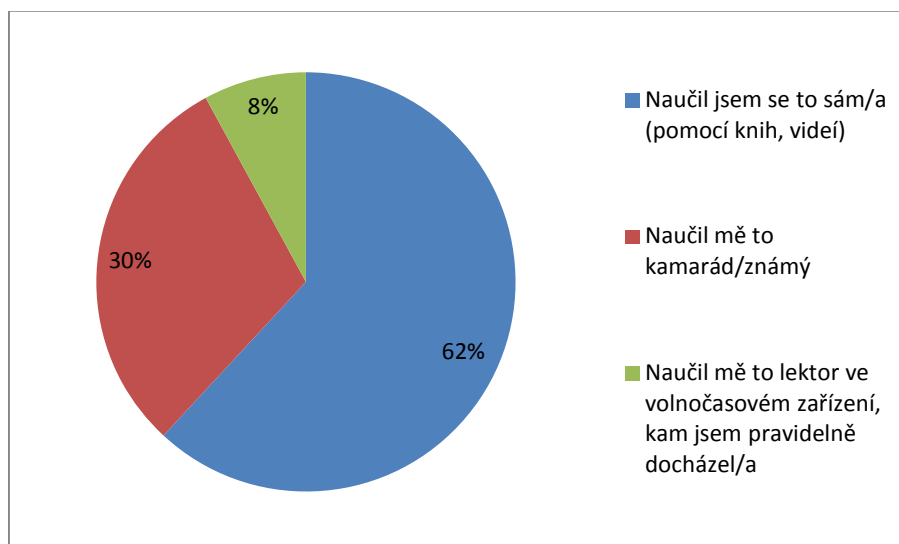
Graf 3: Věk, kdy se respondenti naučili žonglovat



#### 4) Jak ses naučil/a žonglovat?

Čtvrtá otázka měla zjistit, jak se žongléři nejčastěji naučí žonglovat. Jak jsem předpokládala, většina se to naučí sama. Vyhledáním různých informačních kanálů, videí nebo knih. Třetina respondentů přijdou do styku s žonglováním a naučí se to od svých přátel a známých. Pouhých 8% se to učí od učitele či lektora v nějakém institucionalizovaném zařízení kam pravidelně dochází.

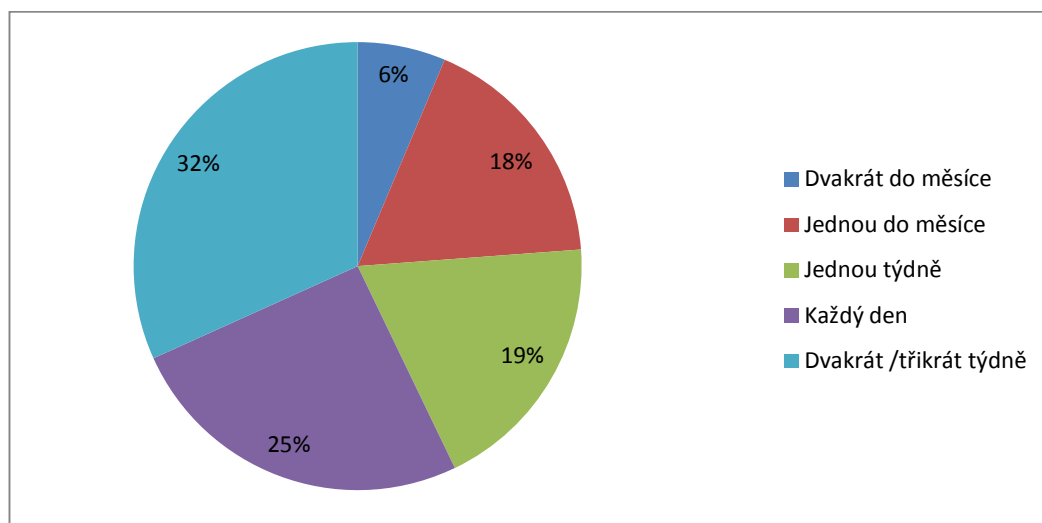
Graf 4: Procentuální poměr způsobu naučení žonglování



## 5) Jak často se věnuješ žonglování?

V páté otázce jsem chtěla přiblížit, jak často žonglér trénuje. Pouhých 6% odpovědělo, že trénuje jen dvakrát do měsíce. Ovšem většina žonglérů se této aktivitě věnuje a zdokonaluje svoje žonglérské techniky dvakrát až třikrát týdně a někteří dokonce každý den.

Graf 5: Pravidelnost žonglování respondentů

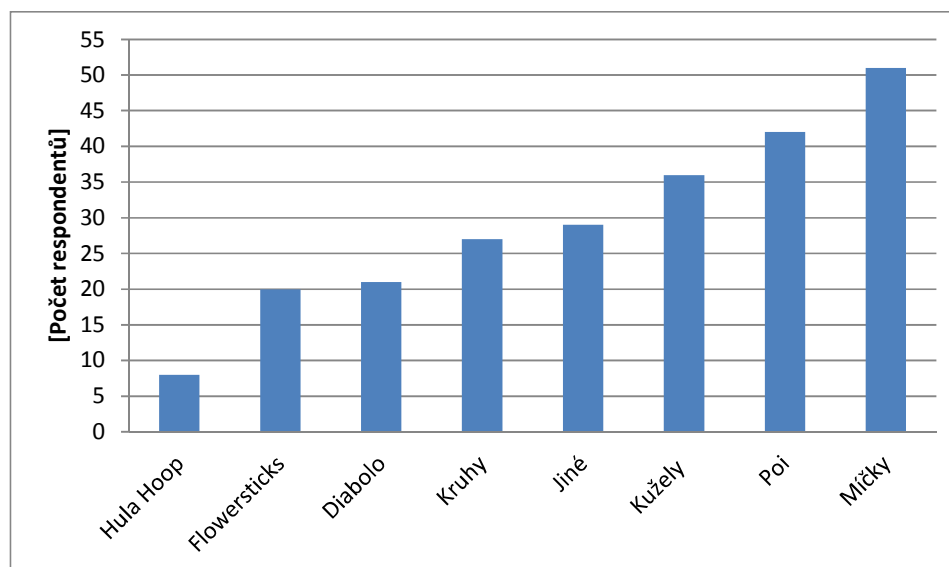


## 6) S čím umíš žonglovat?

Šestá otázka měla za úkol zjistit, jaké žonglérské náčiní nejčastěji žongléři využívají. Z výsledků je vidět, že míčky patří mezi základní dovednost, ze které pak vychází žonglování s kužely a kruhy. Z grafu vyplývá i oblíbenost Poi, které jsou atraktivní zejména tím, že je možné si pořídit také ohnivou verzi. V kategorii Jiné respondenti nejčastěji uváděli manipulaci s tyčemi a vějíři (viz příloha č. 3 a č. 4)

Výsledky této otázky nám často sloužili k porovnání s výsledky ostatních otázek.

Graf 6: Žonglérské pomůcky a jejich využití mezi respondenty

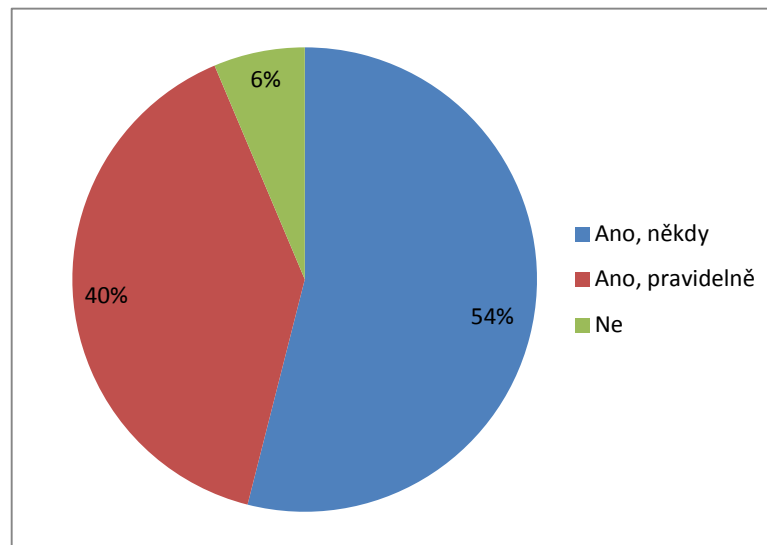


### 7) Učil/a si někdy někoho žonglovat?

V sedmé otázce jsem se soustředila na předávání zkušeností a schopností zkušených žonglérů žonglérům méně zkušeným a začínajícím. Předávání zkušeností zároveň upevňuje a zdokonaluje dovednosti stávající. Učí také žongléra, jak nejlépe a nejjednodušeji vysvětlit techniku jednotlivých pohybů. V neposlední řadě je i přínosem pro lepší socializaci jedinců.

Z dotazníku vyšlo, že více jak 50% respondentů již někoho učili žonglovat a dokonce 40% učí pravidelně.

Graf 7: Předávání žongléřských zkušeností

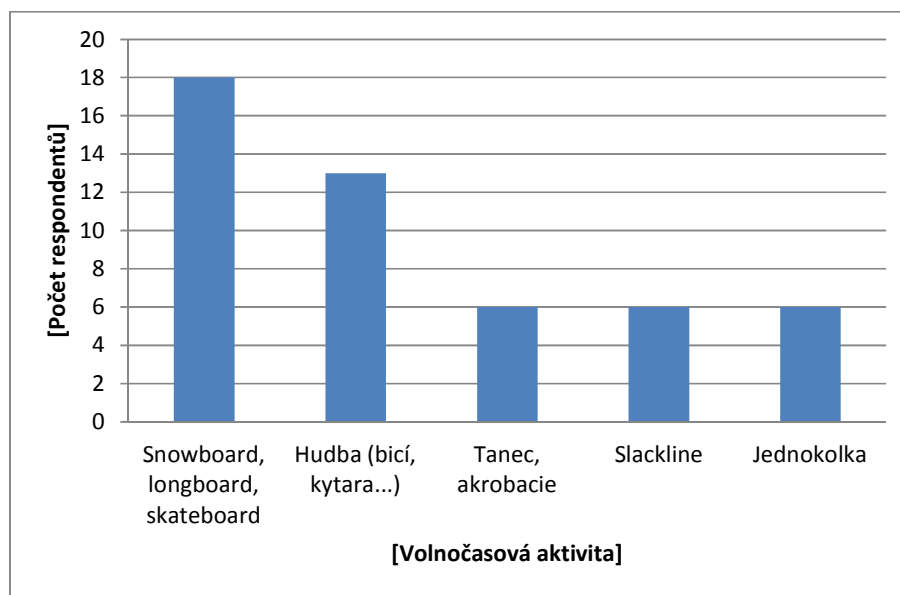


#### 8) Věnuješ se i jiným volnočasovým aktivitám? Pokud ano, jakým?

Osmá otázka byla stěžejní pro vztah žonglérů k jejich dalším volnočasovým aktivitám. Respondenti zde měli bohatou možnost rozepsat se a tak i učinily. Především zmiňovali volnočasové a sportovní aktivity, během kterých se využívá podobných vlastností jako u žonglování např. senzomotorických (rovnováha, koordinace pohybu) nebo vizuálních (prostorová orientace, představivost). Např. snowboarding se může rychleji učit jedinec, který již delší čas žongluje, protože si přenesl na jinou aktivitu to, co již umí (dobrá prostorová orientace, držení rovnováhy, koordinace pohybu horních a dolních končetin). Z Grafu 8 je vidět, že právě volnočasové aktivity tohoto typu respondenti nejčastěji zmiňovali.

Mezi rozšířené volnočasové aktivity patřil také tanec, balancování na slackline (popruh, viz příloha č. 5) a jízda na jednokolce. Tato otázka rovněž sloužila k porovnání zájmu a časových možností jednotlivých věkových kategorií v předešlých otázkách.

Graf 8: Nejčastější volnočasové aktivity



### Shrnutí

Pomocí dotazníku jsem dokázala, že lidé, kteří žonglují, mohou tyto zkušenosti a schopnosti využívat při učení se i jiným volnočasovým aktivitám. Mají také tendenci tyto zkušenosti a schopnosti předávat druhým a méně zkušeným žonglérům a tím zdokonalovat svůj vlastní projev. Výsledky dotazníku potvrzují pravdivost hypotézy 2 a 3.

## **6. Vyhodnocení (analýza) rozhovoru**

Pro rozhovor jsem si zvolila dva zástupce mužského pohlaví, různých věkových kategorií, kteří se žonglování věnují dlouhodobě (7-13 let) a jednu ženu, která se žonglování věnuje kratší dobu (2 roky). Všechny rozhovory byly nahrány na diktafon 24. A 25. 4. 2014. V práci je uveden jejich částečný přepis, za kterým se nachází slovní vyhodnocení.

### **6.1 Rozhovor č. 1**

**Filip 31 let**

**V kolika letech jsi začal/a žonglovat?**

Začal jsem žonglovat v osmnácti letech tedy na konci střetí školy

**Co nebo kdo tě přivedlo k žonglování?**

Poprvé jsem zkoušel žonglovat v deseti letech, ale neměl jsem dost trpělivosti a tak jsem toho nechal. V osmnácti letech jsem viděl vystoupení Vojty Vrtka a protože jsem chtěl umět to co on, začal jsem se učit žonglovat s míčkama a s flowerstickem.

**Jaký je tvůj hlavní důvod k vykonávání této aktivity?**

Na začátku to bylo asi hlavně o tom umět žonglovat a zdokonalovat se manuálně. Teď už je to relaxace a kompenzace k mojí práci. Také možnost dělat vystoupení a asi skrytý exhibicionismus.

**Jaké je tvoje momentální zaměstnání/studium?**

Už od skončení školy pracuji v oboru informačních technologií, dělám podporu uživatelům, takže sedím za počítačem a pomáhám lidem.

**Všiml/a jsi si, že by ti žonglování v něčem pomáhalo např.: v pracovním, osobním životě (orientace v prostoru, fyzická zdatnost, výškové práce, kontakty...)? Pokud ano, v čem?**

Člověk je pak šikovnější a má rychlejší reflexy, což já v práci sice nevyužiji, ale v běžném životě ano např. člověku něco upadne, tak to chytne.

**Vykonáváš i jiné druhy volnočasových aktivit, které pak nějakým způsobem můžeš kombinovat s žonglováním?**

Lítám na tzv. paraglidu (padák) v kterém mi možná žonglování pomohlo s prostorovou orientací, protože je tam potřeba dávat pozor co se děje okolo. S tím souvisí i šikovnost, protože na řízení padáku je zapotřebí mít dobré reflexy a také reagovat na více věcí zároveň.

**Poznal si díky žongléřským setkáním nové lidi, krajiny nebo kultury?**

Určitě ano. Hlavně na tréninkách kde se setkávají podobní lidé, dalo by se říci komunita. Nebo na vystoupeních kde často není ani potřebné cestovat za daleko, může třeba porovnávat kulturu ve velkých městech a vesnicích.

**Vyhodnocení rozhovoru č. 1**

Z rozhovoru jsem se dozvěděla, že Filip žongluje již třináct let a v posledních letech je to pro něj především duševní hygiena ale také plní relaxační a regenerační funkci. Potvrdil mi, že žonglování může mít pozitivní vliv na reakční rychlost a zlepšuje se prostorová orientace člověka. Tato činnost, také kladně působí na socializaci jedince.

## **6.2 Rozhovor č. 2**

**Vojta 19 let**

**V kolika letech jsi začal/a žonglovat?**

Myslím, že to bylo v dvanácti nebo letech.

**Co nebo kdo tě přivedlo k žonglování?**

K žonglování mě přivedl můj táta, který žongluje i dnes ve svých jednapadesáti letech.

**Jaký je tvůj hlavní důvod k vykonávání této aktivity?**

Protože mě to neskutečně baví a podle mě je to kombinace více umění a pohybových aktivit. Zároveň mě to skvěle odreagovává a dokonale zaměstnává můj hyperaktivní mozek.

**Jaké je tvoje momentální zaměstnání/studium?**

Studuju hru na bicí a přivydělávám si žongléřskými vystoupeními a pořádáním žongléřských workshopů pro veřejnost.

**Všiml/a jsi si, že by ti žonglování v něčem pomáhalo např.: v pracovním, osobním životě (orientace v prostoru, fyzická zdatnost, výškové práce, kontakty...)? Pokud ano, v čem?**

Rozhodně to rozvíjí všechny druhy koordinace, které pak využívám ať už vědomě nebo nevědomě. Např. když jsem dělal autoškolu, nedělalo mi problém dělat víc věcí najednou a každou končetinou něco jiného.

**Vykonáváš i jiné druhy volnočasových aktivit, které pak nějakým způsobem můžeš kombinovat s žonglováním?**

Hraju na bicí, což je vlastně jen o koordinaci zejména rukou a nohou. Kromě toho také šiji.



### **Poznal si díky žongléřským setkáním nové lidi, krajiny nebo kultury?**

Ano, nebýt žonglování, tak bych neměl tolik přátel po celém světě. Také jsem díky tomu navštívil Ameriku, Anglii, Indii, Itálii, Francii, Malajsii...

### **Vyhodnocení rozhovoru č. 2**

Z rozhovoru s Vojtou vyplývá, že se této aktivitě věnuje pravidelně sedm let. Žonglování je pro něj relaxací, duševní hygienou ale také přivýdělkem ke studiu. V rozhovoru mi potvrdil, že tato aktivita má pro něj pozitivní vliv na koordinaci a motoriku těla, což se u Vojty projevilo při učení hry na bicí a také např. při skládání zkoušek na řidičský průkaz. Díky žonglování Vojta procestoval mnoho zemí a získal mnoho přátel, pomocí kterých se v žonglování mohl ještě více zdokonalit. Svědčí to i o pozitivním vlivu na socializaci dotázaného.

## **6.3 Rozhovor č. 3**

### **Zuzka 29 let**

#### **V kolika letech jsi začal/a žonglovat?**

Začala jsem žonglovat v dvaceti-sedmi letech.

#### **Co nebo kdo tě přivedlo k žonglování?**

Fascinovalo mě to a chtěla jsem to zkusit. Když jsem se pak přestěhovala do Prahy, poznala jsem velkou žongléřskou komunitu a začala s nimi trénovat.

#### **Jaký je tvůj hlavní důvod k vykonávání této aktivity?**

Setkávání se s lidmi, učení se nových věcí a nějakým způsobem rozvíjení osobnosti. Baví mě ty schopnosti a zkušenosti předávat dál.

### **Jaké je tvoje momentální zaměstnání/studium?**

Jsem masérka v kick-boxovém klubu v Praze

### **Všiml/a jsi si, že by ti žonglování v něčem pomáhalo např.: v pracovním, osobním životě (orientace v prostoru, fyzická zdatnost, výškové práce, kontakty...)? Pokud ano, v čem?**

V osobním životě je to zbavení se studu hlavně tím, že jsem začala vystupovat před lidmi a stále se to učím. Dále mi to přineslo spoustu nových přátelství a propojování mně blízkých sociálních skupin. Také mám pak mnohem lepší pohybovou koordinaci a pohybovou paměť jakmile to naučím své tělo je mnohem jednodušší se učit nové pohyby a potom je jedno jestli dělám taneční kroky nebo žonglérské triky.

### **Vykonáváš i jiné druhy volnočasových aktivit, které pak nějakým způsobem můžeš kombinovat s žonglováním?**

Ano. Tanec a to převážně africký ale zkouším tancovat i jiné tance, na které se zaměřuji se svým trenérem. Dále jsem začala bubnovat na „Cajón“ (čti kachón – hudební nástroj, viz příloha č. 6) abych si zlepšila rytmiku a dynamiku a uměla je udržet. Sport.

### **Poznal si díky žongléřským setkáním nové lidi, krajiny nebo kultury?**

Ano, poznala jsem díky žonglování spoustu lidí v Praze, je to má druhá rodina a trávím s nimi poměrně hodně času.

### **Vyhodnocení rozhovoru č. 3**

V posledním rozhovoru jsem se od Zuzky dozvěděla, že žongluje téměř tři roky a tato volnočasová činnost má pozitivní vliv na rozvoj osobnosti, pohybové koordinace a pohybové paměti, která se projevila především v její další volnočasové aktivitě – v tanci. Díky žonglování poznala mnoho lidí co mi posloužilo, jako důkaz socializace.

## Závěr

Cílem této práce bylo nejprve pomocí dostupné literatury přiblížit žonglování jako volnočasovou aktivitu, psychomotoriku jako nástroj pro rozvoj prostorové orientace a zlepšení vztahu mezi mozkovými hemisférami a ve zkratce přiblížit pedagogiku volného času.

S těmito teoretickými poznatky jsem pak pomocí dotazníku a polo-strukturovaného rozhovoru zjišťovala vliv této činnosti na rozvoj koordinace a motoriky. Poněvadž se některým druhům této činnosti sama věnuji a studuji obor sociální pedagogika, se kterou souvisí i pedagogika volného času, zajímalo mě, jestli žonglování může mít pozitivní vliv na osobní nebo profesní život jedince (psychický nebo sociální rozvoj). Sekundárním cílem bylo zjistit, jestli si žongléři předávají své zkušenosti, jak moc se této aktivitě věnují a jaké další volnočasové aktivity mají případně, jestli nějak souvisí s touto činností.

Z výsledků dotazníků je možné vyvodit, že hypotéza **H2**: Lidé, kteří žonglují, mohou využít tyto zkušenosti v jiných volnočasových aktivitách a hypotéza **H3**: Lidé, kteří žonglují, mají tendenci předávat své zkušenosti, jsou pravdivé. Rozhovory mi potvrdily pravdivost hypotézy **H1**: Lidem, kteří žonglují, se rozvíjí motorika a koordinace těla.

V mém výzkumu jsem prokázala, že žonglování může mít pozitivní vliv na rozvoj koordinace a motoriky, zlepšuje reakční rychlost a balanční schopnosti. Podporuje rozvoj spolupráce obou mozkových hemisfér a zároveň dokáže rozvíjet osobnost. Je dobrou relaxační aktivitou a způsobem dobrého trávení volného času.

## Použitá literatura

- BAKALÁŘ, E., KOPSKÝ V. *I dospělí si mohou hrát*. Praha: Pressfoto, vydavatelství ČTK, 1987, 323s. ISBN 59-067-84
- BENGE, K., *The Art of Juggling* .9 vyd. New York: Brian Dubé, Inc., 2006. 131s. ISBN 0-917643-01-1
- BLAHUTKOVÁ, M., *Psychomotorika 2*. Brno: Pdf, 2007, ISBN 80-210-3067-4
- BLAHUTKOVÁ, M., *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, OL Print Šlapanice, 2003, ISBN 80-210-3067-4
- BLAHUTKOVÁ, M., *Psychomotorika jako forma psychoprolaxe*. Grant. Úkol. Protidrogová problematika. Brno: Pf MU, 2000.6s
- FONTANA, D., *Psychologie ve školní praxi*, Praha, Portál s.r.o., 2010, ISBN 978-80-7367-725-1
- GAVORA, P., *Úvod do pedagogického výzkumu, 2. rozšířené vydání*, Brno, Paido, 2010, ISBN 9788073151850
- HERMOVÁ, S. *Psychomotorické hry*. 1 vyd. Praha: Portál, 1994
- HUJER, O., SMETÁNKA, M. WEINGART, M. *Příruční slovník jazyka českého, 1935-57*.
- MACÁK, I., HOŠEK, V., *Psychologie sportu*, 1.vyd. Praha: St. ped. nakl., 1989.
- PÁVKOVÁ J. a kol., *Pedagogika volného času*, 1 vyd. Praha, Portál, 1999, ISBN 80-7178-295-5
- PRŮCHA, J. *Pedagogický výzkum, uvedení do teorie a praxe*, Praha, Karolinum, 1995, ISBN 80-7184-132-2
- ŘEHULKA, E. *Otázky zatížení žáků*. 1.vyd. Brno: UJEP, 1987
- TRÁVNÍKOVÁ, D. *Žonglování*, vyd. Brno: Masarykova univerzita, fakulta sportovních studií, 2008, 42s. ISBN 978-80-210-4587-3
- ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti*, Praha, Portál, 2001, ISBN 80-7178-460-5

## **Internetové zdroje:**

- Arthur Lewbel (1995), Research in Juggling History, [26.3.2014]  
(<http://juggling.org/papers/history-1/>)
- Barry Bakalor, 1997, [26.3.2014], (<http://www.juggling.org>)
- Cirkus Paciento, 2014, [26.3.2014], ([www.cirkuspaciento.cz](http://www.cirkuspaciento.cz))
- Cirkus Trochu jinak , 2014 , [26.3.2014], ([www.cirkusjinak.cz](http://www.cirkusjinak.cz))
- International Jugglers' Association, 2014, [26.3.2014], (<http://www.juggle.org>)
- Juggling Instructions, 2014, [26.3.2014],([http:// www.jugglinginstructions.com](http://www.jugglinginstructions.com))
- Petr Kletečka, Žonglérův slabikář, 2014, [26.3.2014], (<http://zonglovani.info>)
- Projekt Cirqueon, 2014, [26.3.2014], ([www.cirqueon.cz](http://www.cirqueon.cz))
- Rýznerová J., Hooping: zatočte s přebytečnými kily, 2013, [26.3.2014],  
(<http://magazin.dobracec.cz/hooping-zatochte-s-prebytecnymi-kily>)
- Social Circus, 2014, [26.3.2014], (<http://www.cirquedusoleil.com/en/about/global-citizenship/social-circus.aspx>)
- The free dictionary, 2014 , [26.3.2014], (<http://www.thefreedictionary.com/juggling>)
- Tribo Fuego, 2014, , [26.3.2014], (<http://www.tribofuego.org/>)
- Žonglování jako terapie, 06/07/2011, [26.3.2014], (<http://juggle.sk/2011/zonglovani-jako-terapie/>)

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: dotazník pro žongléry

Příloha č. 2: polo-strukturovaný rozhovor

Příloha č. 3: Žonglérské náčiní - ohnivá tyč (obrázek)

Příloha č. 4: Žonglérské náčiní – ohnivé vějíře (obrázek)

Příloha č. 5: Sleckline – balancování na popruhu nataženém mezi dvěma body např. stromy (obrázek)

Příloha č. 6: Cajón (čti kachón) je to perkusivní hudební nástroj latinskoamerického původu (obrázek)

## **Příloha č. 1**

### **Dotazník pro žongléry**

#### **DOTAZNÍK**

Prosím o vyplnění tohoto dotazníku. Vaše odpovědi a výsledky nebudou použity k jiným než studijním účelům. Na vyplnění dotazníku máte libovolné množství času.

Děkuji

Věk:

Pohlaví:

V kolika letech jsi začal/a žonglovat?

- a. Jak ses naučil/a žonglovat?
- b. Naučil jsem se to sám/a (pomocí knih, videí)
- c. Naučil mě to kamarád/známý
- d. Naučil mě to lektor ve volnočasovém zařízení, kam jsem pravidelně docházel/a

Jak často se věnuješ žonglování?

- a. Každý den
- b. Dvakrát /třikrát týdně
- c. Jednou týdně
- d. Dvakrát do měsíce
- e. Jednou do měsíce

S čím umíš žonglovat? (zaškrtni i více možností)

- a. Míčky
- b. Kužely
- c. Kruhy
- d. Diabolo
- e. Flowersticks
- f. Poi
- g. Hula hoop
- h. Jiné:

Učil/a jsi někdy někoho žonglovat?

- a. Ano, někdy
- b. Ano, pravidelně
- c. Ne

Věnuješ se i jiným volnočasovým aktivitám? Pokud ano, jakým?



## **Příloha č. 2**

### **polo-strukturovaný rozhovor**

#### **ROZHOVOR**

- V kolika letech jsi začal/a žonglovat?
  
- Co nebo kdo tě přivedlo k žonglování?
  
- Jaký je tvůj hlavní důvod k vykonávání této aktivity?
  
- Jaké je tvoje momentální zaměstnání/studium?
  
- Všiml/a jsi si, že by ti žonglování v něčem pomáhalo např.: v pracovním, osobním životě (orientace v prostoru, fyzická zdatnost, výškové práce, kontakty...)? Pokud ano, v čem?
  
- Vykonáváš i jiné druhy volnočasových aktivit, které pak nějakým způsobem můžeš kombinovat s žonglováním?
  
- Poznal si díky žongléřským setkáním nové lidi, krajiny nebo kultury?

**Příloha č. 3**

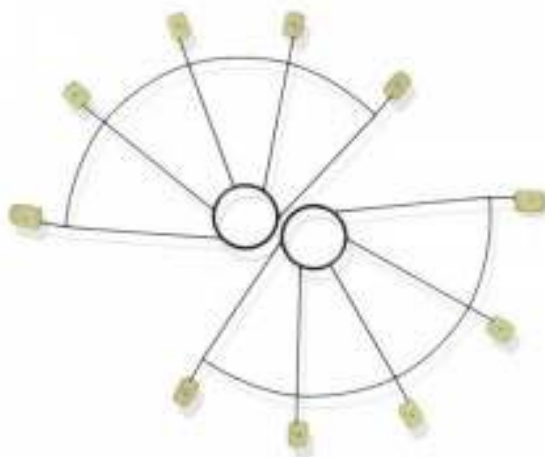
**obrázek žonglérské náčiní - ohnivá tyč (obrázek)**



*<http://firelovers.com/cs/tyce>*

**Příloha č. 4**

**obrázek - žonglérské náčiní – ohnivě vějíře (obrázek)**



*<http://www.pyroterra.c>*

**Příloha č. 5**

**obrázek – slackline – balancování na popruhu nataženém mezi dvěma body např. stromy (obrázek 2x)**



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



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

**Příloha č. 6**

**obrázek – Cajón (čte se kachón) je to perkusivní hudební nástroj latinskoamerického původu (obrázek)**



<http://rhythmweb.com/cajon/>

## **Summary**

Vliv žonglování na rozvoj koordinace a motoriky

Juggling influence on development of coordination and motor skills

Jana Sosnovcová

This bachelor thesis deals with the definition of juggling and defines its key words, its history but also juggling as a tool for psychomotor development and free time education use. Its main goal is to prove a positive influence on mental, motive skills and abilities of individuals and its possibility of use in free time education. A questionnaire and a semi-structured interview were used as research methods.