

Abstrakt

Název: Porovnání pocitů účastníků intenzivního kurzu Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016

Vymezení problému:

Cvičební systém podle Moshé Feldenkraise „Pohybem k sebeuvědomění“ - Awareness Through Movement (ATM) využívá pomalého uvědomělého pohybu k podpoře motorického učení. Cvičení zkvalitňuje nejen motorické vzorce, ale zlepšuje i další tělesné funkce včetně psychiky. Existuje nicméně pouze málo výzkumných prací, které by tyto efekty zkoumaly na větších souborech.

Cíl: Cílem práce bylo porovnat subjektivní pocity účastníků každoročně pořádaných intenzivních kurzů ATM na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v letech 2014 a 2016.

Metody: Pro splnění cíle práce byla využita kvantitativně kvalitativní komparace výsledků dotazníkového šetření ze dvou třídenních kurzů Feldenkraisovy metody v letech 2014 a 2016. Pomocí dotazníků vlastní konstrukce byly zjišťovány základní demografické údaje účastníků, jejich motivace k účasti na kurzu a pomocí Likertovy škály subjektivní hodnocení kurzu (příjemnost cvičení, snížení bolesti aj.).

Výsledky: V roce 2014 bylo od celkového počtu 121 účastníků kurzu získáno 99 vyplněných dotazníků a v roce 2016 bylo od 150 účastníků získáno 100 dotazníků.

Výsledky poukázaly na značnou podobnost obou ročníků v řadě oblastí: více než 90 % účastníků tvořily ženy, průměrný věk účastníků byl přibližně 50 let, celkové zastoupení zdravotníků bylo 63 %, z nichž většinu tvořili fyzioterapeuti, nejčastější motivací k účasti na kurzech bylo zlepšení funkce pohybového systému. Počet vysokoškolsky vzdělaných účastníků se zvýšil z 39 % v roce 2014 na 60 % v roce 2016.

Počty pozitivních vyjádření ohledně subjektivních pocitů účastníků se ve většině posuzovaných oblastí u obou ročníků významně nelišily: zvýšení

rozsahu pohybu (87, resp. 86 %), snížení bolesti (61, resp. 54 %), zlepšení tělesného vnímání – sebeuvědomění (89 %), zlepšení nálady (86 %) a odpočínutí (69, resp. 67 %). U zbývajících otázek se počet kladných vyjádření zvýšil v roce 2016 oproti roku 2014 v průměru o 8,5 %: příjemnost cvičení z 90 na 97 %, srozumitelnost pokynů z 86 na 99 %, ohodnocení metody jako vyhovující z 88 na 97 % a záměr se v budoucnosti ke cvičení tohoto typu vrátit z 90 na 95 %.

Závěr: Porovnání pocitů účastníků třídních intenzivních kurzů ukázalo shodu v pozitivním akceptování Feldenkraisovy metody jako spolehlivého způsobu zlepšení tělesného vnímání – sebeuvědomění a vyhovujícího perspektivního typu cvičení.

Klíčová slova:

Feldenkraisova metoda, Awareness Through Movement – ATM - Pohybem k sebeuvědomění (uvědomění skrze pohyb), Functional Integration – FI - funkční integrace