

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra gymnastiky

Diplomová práce

TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ ŽEN PARTICIPUJÍCÍCH V
KURZU ORIENTÁLNÍCH TANCŮ

vypracovala: Helena Pešoutová

Vedoucí práce: Mgr. Marie Vurmová

Praha

2010

Abstrakt

Název práce:

Tělesné sebepojetí žen participujících v kurzu orientálních tanců

Cíl práce:

Cílem práce je deskripce rozložení tělesného sebepojetí u skupiny žen participujících na kurzu orientálních tanců.

Metoda:

Jako prostředek pro získávání dat bylo použito dotazníků. Multidimenzionální dotazník „Profil tělesného sebehodnocení“ postihující 5 subdomén tělesného sebepojetí, validizovaný Tomešovou (2003) a dotazník pro zjištění základních osobních údajů (věk, výška, váha). Data byla sebrána v průběhu kurzů břišního tance v období březen-červen 2010. Soubor tvořilo 73 žen (průměrný věk 33,47 let) participujících na těchto kurzech.

Výsledky:

Výsledkem práce je deskripce rozložení tělesného sebepojetí u žen navštěvujících kurzu orientálního tance. Pomocí rozdělení subjektů do jednotlivých skupin podle věku a hodnoty BMI byly pak tyto skupiny dále porovnávány mezi sebou s ohledem na průměrné hodnoty skóre konkrétních subdomén.

Klíčová slova: Tělesné sebepojetí, břišní tanec, fyzická sebeúcta, tělesná atraktivita

Abstract

Title:

The Physical Self-Perception of Female Belly Dancers

Aim of the thesis:

Aim is a description of composition of physical self-perception of a group of females attending belly-dancing lessons.

Method:

I used questionnaires to collect necessary data. Multidimensional questionnaire "Profile of physical self-perception" affecting five subdomains of physical self-concept, confirmed by Tomešová (2003) and a questionnaire to determine the basic anthropometric data (age, height, weight). Data were collected during the belly dancing courses in the period from March to June 2010. The group consisted of 73 women (average age 33.47 years) participating in these courses.

Result:

The result of this work is to describe the composition of physical self-perception of women attending classes of belly-dance. Thanks to division of subjects into groups according to age and BMI values these groups were thereafter compared to each other with regard to average values of specific subdomains.

Keywords: Physical self-perception, belly dance, physical self-esteem, physical attractiveness

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Praze dne 1.9.2010

Helena Pešoutová

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Marii Vurmové za přijetí mnou navrženého tématu, za její odbornou pomoc a vedení, podnětné rady a nápady a za celkovou podporu. Stejně tak Mgr. Janu Chrudimskému za jeho pomoc a podnětné rady pro dokončení práce. Dále bych chtěla poděkovat všem návštěvnicím kurzu, které souhlasily s vyplněním dotazníků a poskytnutím svých osobních údajů. Mé další poděkování patří studiu Aisha s.r.o., které mi umožnilo provést dotazování na jejich klientkách. Dále pak Patricii Procházkové, která zvýšila můj zájem o orientální tanec, což mě přivedlo na téma mé diplomové práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
2.1 Sebepojetí.....	10
2.2 Tělesné sebepojetí.....	11
2.3 Tělesné sebepojetí a identita jedince.....	12
2.3.1 Tělesná identita ženy.....	12
2.3.2 Poruchy související se vztahem k tělu.....	17
2.4 Tanec.....	18
2.4.1 Břišní tanec.....	19
2.4.2 Historie břišního tance.....	20
2.4.3 Přínos břišního tance.....	21
2.4.3.1 Břišní tanec a zdraví.....	22
2.4.3.2 Břišní tanec jako pohybová aktivita.....	25
2.4.3.3 Břišní tanec a tělesné sebepojetí.....	27
2.5 Souhrn teoretických východisek.....	29
3 CÍL PRÁCE.....	31
3.1 Úkoly.....	31
3.2 Vědecké otázky.....	31
4 METODIKA PRÁCE.....	33
4.1 Použité metody.....	33
4.1.1 Profil tělesného sebepojetí.....	33
4.2 Kritéria výběru respondentek.....	34
4.2.1 Věkové kategorie.....	35
4.2.2 Body mass index.....	36
4.3 Organizace sběru dat.....	37
4.4 Zpracování dat.....	37
5 VÝSLEDKY.....	39
5.1 Srovnání výsledků dle věkových kategorií.....	40
5.2 Srovnání výsledků dle BMI.....	45
6 DISKUZE.....	52
7 ZÁVĚR.....	55

8 LITERATURA.....	57
9 PŘÍLOHY.....	58

1 ÚVOD

Žijeme v době, kdy jsou na naše těla kladeny vysoké nároky. Jsme obklopeni masmédií, která nás denně zahlcují informacemi, zprávami, radami apod. Ač chceme nebo nechceme, necháváme se těmito informacemi ovlivňovat, nehledě na to, že v případě, že bychom tak neudělali, jsme v dnešní společnosti ztraceni. Chceme-li žít na úrovni, patřit do nějaké prestižní sociální skupiny, jsme nuceni se přizpůsobit. Je sice pravda, že takto lidé existují a fungují již od nepaměti, avšak v dnešní době plné nejmodernější techniky je to stále náročnější. Dnešní společnost je velmi povrchní, a klade důraz na zevnějšek každého jedince. Díky médiím je nám neustále předkládán určitý ideál toho, jak by měl člověk vypadat.

Dostali jsme se do bodu, kdy je nám jako ideál předkládáno štíhlé, opálené, vypracované, svalnaté tělo. Denně je vidíme v televizi, časopisech, na internetu atd. Přijali jsme tedy tento vzor a hlavním cílem dnešní populace je mít dokonalou postavu, protože bez ní nebudeme respektováni a řádně přijati dnešní společností.

Začíná tedy honba za krásným tělem. Každý většinou začíná návštěvou fitness centra, kde si najme osobního trenéra, dále pak pokračuje do solária, a když veškeré toto snažení nemá stoprocentní úspěšnost, uchyluje se do kosmetických salónů, kde plastická operace nebo jiné chirurgické zákroky (např. liposukce) dokoná jeho snažení.

Avšak zapomínáme na to, že ne každý může vypadat jako modelka, či model. A hlavně proč také? Každý člověk na této zemi je originál. Nikde na světě nenajdeme dva stejné lidi. Vždy se budou lišit po nějaké stránce. Proč tedy všichni usilují o to být stejní?

Nejen že není možné, aby každý dosáhl ideálních proporcí, ale hlavním problémem je, že pokud jich nedosáhne, cítí se méněcenný a ztrácí svou vlastní identitu. Myslí si, že když nebude vypadat vzorově, společnost ho zavrhne. A to se bohužel mnohdy skutečně stává.

Před tím, než jsem začala s břišním tancem, byla jsem na tom úplně stejně. Na každého kdo měl jen o gram tuku více, jsem koukala skrz prsty. Ale jakmile jsem začala tanec vyučovat, získala jsem úplně jiný náhled, hodinu po hodině jsem ženy učila nové „prvky“ a taneční figury. Stejně tak, každou hodinu naučily něco ony mne, pomalu jsem se s nimi seznamovala a poodhalovala jejich skutečnou identitu bez ohledu na jejich věk, krásu či tělesné proporce. V každé z nich je ukryta krásná sebevědomá žena, která dokáže „prodat“ své tělo ať vypadá jakkoliv.

Když je pozoruji v zrcadle za sebou, vidím, jak postupně odhodí zábrany, přestávají

se stydět. Časem dokonce i pochopí, že když vymění tepláky a dlouhé tričko za dlouhou sukni a krátké bolerko, které je případně ozdobeno penízky, flitry či třásněmi, dají mi konečně za pravdu a uznávají, že i když jejich bříško či jiné partie nejsou v dokonalém souladu s dnešními normami ideální postavy, jsou takto mnohem krásnější a cítí se více jako ženy – „princezny“.

A právě o to v břišním tanci jde. Nejen se naučit nějaké „prvky“, taneční figury či kroky, ale hlavně respektovat sebe sama, mít se ráda taková jaká jsem. Když se to účastníci kurzu podaří, dosáhne vnitřní rovnováhy, díky ní dokáže lépe přežít v dnešní společnosti a nenechává se stresovat neustálým nátlakem, aby měla ideální proporce.

Břišní tance učím více než tři roky a jen ve svých kurzech mám asi osmdesát klientek (a to nemluvím o dalších lektorkách a klientkách, které potkávám při jiných příležitostech), mám možnost vidět, jak na ně tanec působí. Rozhodla jsem se tedy, že si své osobní odhady ověřím dotazníkovou formou, kde budu posuzovat jednotlivé subdomény tělesného sebepojetí.

V teoretické části se budu snažit definovat sebepojetí z pohledu různých autorů a následně se pokusím postihnout základy orientálního tance, jeho původ, vlivy fyzické i psychické.

Výsledky práce prezentují data získané prostřednictvím vyhodnocených dotazníků. Na základě výsledků práce se pokusím odpovědět na definované vědecké otázky, které jsem si stanovila.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Literatura poukazuje na možnost uvažovat o vztahu mezi změnami v tělesném sebepojetí a pohybovou aktivitou (Junkin, Sarah E., Kowalski, K., Fleming, 2007, Asci, F. H., Kin, A., Kosar, S. N., 1998, Asci, F. H., 2002). Jednou z pohybových aktivit, která je ženám nabízena, je i břišní tanec. Výše uvedená tvrzení mne vedou k otázkám typu: pokud existuje souvislost mezi tělesným sebepojetím a aktivní účastí na pohybových aktivitách, existuje pak možnost uvažovat o vztahu mezi účastí na kurzu orientálních tanců a tělesném sebepojetí? V níže uvedených kapitolách se budu zabývat definováním pojmů tělesné sebepojetí a břišní tanec a pokusím se popsat jejich vzájemný vztah.

2.1 Sebepojetí

„Sebepojetí chápeme jako celkový postoj k vlastní osobě, který má prvky kognitivní (sebepoznání, sebedefinování ...), emocionální (sebehodnocení, sebeúcta ...) a činnostně regulativní (sebeprosazování, sebeuplatnění, sebekontrola ...)“ (Fialová, 2001, s. 28).

Sebepojetí se opírá o vlastní zkušenost a o mínění druhých osob. Vlivem pocitu vlastní hodnoty se spojuje s tím, že činitelé, kteří ho zvyšují, jsou zdrojem intenzivně příjemných emocí. Sebepojetí ovlivňuje chování jedince v mnoha směrech (Nakonečný, 1995).

„V psychologii označujeme tímto pojmem souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“ (Blatný, Plháková, 2003, s. 92). Podle Van der Werffa (1990, s. 33, z Blatného, Plhákové, 2003, s. 92) „může být sebepojetí snadno definováno jako vidění nebo mentální reprezentace sebe.“

„Sebepojem je složitým konstruktem implikujícím kognitivní strukturu, ač ne výlučně, pozůstávající z verbálně nebo sémanticky zakódovaných generalizací, do nichž se integrují nové údaje a snad také pro subjekt specificky důležité behaviorální vzorky. Tato zevšeobecnění zahrnují vlastnosti, schopnosti, vědomosti, hodnoty, postoje a sociální role, všechno čím se subjekt definuje a zhodnocuje. Jsou to především ty charakteristiky, které považujeme za sebe profilující, a na nich závisí, jak bude s jakoukoli personální informací naloženo“ (Papica, 1985, s. 19, z Blatného a Plhákové, 2003, s. 92).

„Sebepojetí chápeme jako obraz „Já“ (mé inteligence, mého těla, mého charakteru,

mých pocitů ...). Tělesné sebepojetí (tělesný vzhled, zdraví a výkonnost) je velmi důležitou součástí celkového sebepojetí“ (Fialová, 2001, s. 29).

„Z hlediska přínosů pro psychologii „Já“ je James (1890, 1892) nejčastěji zmiňován proto, že jako první artikuloval rozlišení dvou aspektů „Já“: Já jako subjektu duševní činnosti, agens duševního života, poznávacího „Já“ (self-as-knower) a „Já“ jako objektu duševní činnosti, obrazu tohoto činného „Já“, poznávaného a poznaného „Já“ (self-as-known). Rodná angličtina umožnila Jamesovi zakotvit tuto dvojí povahu lidského „Já“ i pojmově – první z nich označuje „I“ („I-self“), druhé jako „Me“ („Me-self““ (Blatný, Plháková, 2003, s. 94).

Je důležité zdůraznit, že sám James si uvědomoval neoddělitelnost „Já“ jako procesu (proudu vědomí) a výsledných obsahů a své rozlišení viděl jako možné pouze na teoretické úrovni. Takovou teoretickou koncepcí považoval za významnou, neboť mu umožňovala jednak vymezit oblast přístupnou pro empirický výzkum („Me-self“, tedy oblast v současné terminologii označovanou právě jako sebepojetí), ale také přesněji definovat vědomí jako psychologickou kategorii – pojem poznávajícího „Já“ pro Jamese představoval specifický typ vědomí sebe zakotvený v uvědomování si osobní historie (časové kontinuity) a vlastní jedinečnosti, vyjádřeném ve vnímání sebe jako osoby odlišující se od druhých (Blatný, Plháková, 2003).

2.2 Tělesné sebepojetí

„Tělesné sebepojetí chápeme jako vytváření vlastního obrazu o svém těle a postoje k němu. Zahrnuje v sobě postoj okolí i vlastní uvědomění si těla a jeho hodnocení. Toto tělesné sebepojetí je součástí celkového sebepojetí. Každý člověk má o sobě řadu představ – o svých vlastnostech, schopnostech, chování apod., ke kterým zaujímá určitá hodnotící stanoviska, podle kterých následně jedná“ (Fialová, 2006, s. 50).

„Tělo je objektem sociálního a kulturního vývoje. Mění se normy a hodnoty v různých kulturách, epochách nebo prostředích ovlivňují naše sebepojetí. V současné době se dokonce začíná pěstovat kult, který na naše tělo klade náročné požadavky (aby bylo zdatné, opálené, štíhlé a bez tuku, zdravě vypadající). Tělo se stává designérským produktem a objektem, do kterého musí být investováno. Tělo bývá často veřejně prezentováno i jako symbol, úspěchu ... Z těchto důvodů je tělo považováno za jednu z nejdůležitějších komponent celkového sebepojetí. Tělesné sebepojetí proto sehrává v životě dnešního člověka výraznou roli“ (Fialová, 2001, s. 36).

2.3 Tělesné sebezpečí a identita jedince

„Sebezpečí se vytváří od raného věku na základě jednání s druhými, a jakmile se objeví sebeuvědomění, vzniká potřeba souhlasu a lásky druhých. Protože sebezpečí je výsledkem styku s druhými lidmi a skutečné možnosti člověka jsou dány jeho organismem, může mezi nimi vznikat rozpor. Tím, že je jedinec přijímán druhými a přijímá i sám sebe, je možné pravé sebezpečí a fungování jedince. Hlavním znakem zralé a plně fungující osoby je otevřenost zážitkům nesená jistotou o vlastní hodnotě a důvěrou ve vlastní schopnosti“ (Fialová, 2006, s. 71).

„Identita má složky kognitivní (sebezpečí), emocionální (sebehodnotící) a motivační (osobní kontrola), které jsou psychicky generalizovány do sebezpečí jako do pocitu vlastní ceny“ (Fialová, 2006, s. 71).

Nespokojenost s vlastní osobou bývá často vnímána na základě vlastního subjektivního a společensky podmíněného způsobu vnímání. Tentýž tvar postavy může být vnímán různými lidmi odlišně. Způsob vnímání vlastního těla není určován skutečným tvarem a velikostí těla, ale osobním hodnocením každého jedince. Svůj význam má však i hodnocení okolí.

Tělo a vzhled je uplatňováno v nejrůznějších sociálních souvislostech. Již od mládí podle něho rozlišujeme lidi. Ale zároveň si odmítáme přiznat, že by pouze tento aspekt měl vliv na naše úsudky (Fialová, 2006). „Je pravdou, že co si musí lidé bezvýznamného zjevu pracně vydobýt, získávají někdy krásné a přitažlivé osoby bez námahy“ (Fialová, 2006, s. 71).

„Tělo jako objekt sociálního a kulturního vývoje podléhá měnícím se normám a hodnotám (mění se v různých kulturách, epochách nebo prostředích), které ovlivňují naše sebezpečí“ (Fialová, 2006, s. 71).

V dnešní době je pěstován určitý kult těla. Propaguje se zdraví, výkonnost, tělo je symbolem úspěchu, který veřejně prezentujeme. S tím souvisí také propagace ideální hmotnosti, což ovlivňuje v první řadě ženské tělo. V současné společnosti se tělo stává nástrojem úspěchu či neúspěchu (Fialová, 2006).

2.3.1 Tělesná identita ženy

„Ženy jsou silněji určovány svým tělem než muži a jsou s ním stále více spojeny. Sociální uznání ženy závisí mnohem více na jejím vzhledu, především na její tělesné stavbě, zatímco muži mohou prokázat svou výkonnost např. úspěchem v práci, penězi,

moci“ (Fialová, 2006, s. 73).

Ženské tělo stále zůstává kulturním produktem. Dostává se pod silný tlak reklamy a médií a je neustále konfrontováno s aktuálním ideálem štíhlé postavy. Neexistuje téměř žádná možnost jak tomuto tlaku okolí uniknout. Není téměř možné nepřenést nastolený ideál do vlastního sebepojetí. V důsledku toho se ženy pokouší přetvářet svá těla pomocí diet, cvičení, nebo dokonce kosmetickými či chirurgickými zákroky (Fialová, 2006).

„Pro ženu je vlastní tělo důležitější než pro muže, ona je prezentována především svým tělem, srdcem, expresivitou, zatímco muž spíše svým rozumem, racionalitou“ (Mrazek, 1984, z Fialové, 2006, s. 73). Tento přístup zanechává stopy v našem sebepojetí. Ovlivňuje představy o našem těle a postoje k němu. Již mladým dívkám je vštěpováno, že krásný zevnějšek pro ně má větší sociální význam a musí mu tedy věnovat větší pozornost. Proto zevnějšek tolik ovlivňuje sebepojetí ženy. Okolí nás pozoruje a hodnotí to, jak vypadáme. Je to jeden z aspektů vypovídajících o naší osobnosti. Vedle vizáže je postava ještě důležitějším faktorem, který ovlivňuje sebepojetí ženy (Fialová, 2006).

„Tělesná atraktivita je významnou částí sebevědomí, proto je důležité, aby člověk přijal sám sebe a považoval se také za akceptovatelného pro druhé. Vztah k tělu a chování zaměřené na tělo jsou ovlivněny např. společenskou vrstvou, pohlavím, věkem, životním stylem, regionem. To se týká také vnímání těla v jeho funkčním významu a jeho estetických dimenzích. Tělo bývá v této souvislosti označováno jako zrcadlo společnosti a kulturní produkt, ve kterém se mění sociální vztahy, společenské i pracovní postavení i pohlavní rozdíly“ (Fialová, 2006, s. 74).

„Naše společnost vede ženy od útlého věku k tomu, aby své tělo považovaly za obchodní artikl. Ženské tělo je využíváno k prodeji zboží v západní spotřební kultuře. Skutečnost, že se tělo ženy stává předmětem, vede ke vzniku problémů spojených s vnímáním obrazu těla“ (Fialová, 2006, s. 74). Ženy všech tříd, etnik a generací přijímají představu, že jejich tělo je jako zahrada – prostor pro neustálé zlepšování a tvarování. Tato představa je zakořeněna v chápání těla jako zboží. Spotřební společnost, ve které ženské tělo hraje klíčovou roli při polidštění jiného zboží, zatímco samo je prezentováno jako nejlepší zboží, způsobuje u žen všechny možné problémy s vnímáním vlastního těla, a to jak na úrovni zkresleného vnímání sebe, tak i ostatních. Tím vším dochází k odcizení od vlastního těla (Grogan, 2000).

Naše kultura nás naučila obdivovat to, co je nám médii obdivovat nařizeno. Přijímáme tyto informace jako normální a standardní, nepřemýšlíme o nich. Ale i přes

přísné normy, které jsou pro naše tělo stanoveny, neposuzujeme podle nich štíhlost ostatních. Zvláště ženy investují čas a peníze do toho, aby ze sebe udělaly někoho, kdo udělá radost jiným. Myslíme si, že nás nemůže mít nikdo rád takové, jaké jsme. Média nám vštěpují, že takové, jaké jsme, nejsme dost dobré. Toto přesvědčení, ke kterému dospěje většina žen, je výsledkem zespolečňování, kterému napomáhá zkreslené a jednoduché poselství médií. Neustále nám připomínají, že je co zlepšovat. Jestliže chceme být uznávány, musíme měnit, tvarovat redukovat, odstraňovat – udělat ze sebe jiného. A protože dosáhnout dokonalosti je nemožné, musíme v nekonečné honbě za dokonalým tělem neustále pokračovat a zapírat tak svou jedinečnost a osobitost, která je nám vlastní.

Tlak médií na tělo ženy je silnější než obdobný tlak na muže. Studie, které se zabývaly zobrazením obou pohlaví, zjistily, že muži a ženy jsou zobrazováni výrazně odlišným způsobem, pokud jde o tělesnou hmotnost. Bylo prokázáno, že ženy jsou v médiích zobrazovány jako abnormálně štíhlé, zatímco muži bývají zobrazováni s normální tělesnou hmotností (Crooková, 1995).

Dnešní doba vyžaduje zvláště od žen štíhlou a dokonalou postavu. Ne však přehnanou vyzáblost, která se projevila negativně na zdraví některých žen (Fialová, 2006). „Především 80. léta znamenala z lékařského hlediska obrat k lepšímu. Prosazuje se ideál svalnatějšího ženského těla, podle kterého je žena stále štíhlá, avšak o mnoho svalnatější než dříve. Tento ideál atletické postavy přetrvává a návštěva posiloven není dnes u žen ničím neobvyklým“ (Fialová, 2006, s. 25).

Momentálně se nacházíme v době, kdy nám veškerá média předkládají vzor ideální postavy. Úzké boky, dlouhé nohy, štíhlá těla u žen, široká ramena, svalnatá těla u mužů, kterým se snažíme alespoň přiblížit. Velmi často neumíme vlastní tělo posuzovat objektivně, a hodnotíme ho mnohokrát kriticky, přestože okolní svět nás vnímá pozitivně a zároveň splňujeme i tabulkové normy. Tento jev se vyskytuje zejména u žen. Podle mnohých studií se ukázalo, že zejména ženy hodnotí druhé realističtěji než sebe samy. Svě tělo vidí často zkresleně. Subjektivní posouzení sebe samé se odvíjí z velikosti rozdílu mezi ideální postavou a představou o vlastním těle (Fialová, 2006).

„Do celkového sebepojetí vlastní osoby výrazně zasahuje mimo jiné i hodnocení vlastního tělesného já, které zahrnuje informace týkající se našeho vzhledu, zdraví a tělesné výkonnosti. Tyto údaje pochází z různých zdrojů (vnitřních i vnějších) a vyjadřují naši subjektivní zkušenost s vlastním tělem. Tomuto pohledu na vlastní tělesnou schránku, který představuje konkrétní postoj k vlastnímu tělu, říkáme tělesné sebepojetí. Výzkumy v této oblasti se zabývají především otázkami spokojenosti či

nespokojenosti s jednotlivými částmi těla a vlivem hodnocení vlastního těla na sebevědomí. Bylo zjištěno, že hodnocení vlastního těla, tedy míra spokojenosti či nespokojenosti s naším vzhledem, výrazně ovlivňuje celkové sebehodnocení. Podle výzkumů uvádí přes 90% testovaných osob, které jsou spokojeny se svým celkovým vzhledem, též pozitivní psychologické přizpůsobení se světu (pozitivní sebepojetí, životní spokojenost, absenci osamělosti a depresí). Naopak negativní hodnocení tělesného vzhledu se projevuje i v menší míře psychologické přizpůsobivosti“ (Fialová, 2006, s. 49).

„Diety a omezování jídla se dnes staly rozšířeným a samozřejmým jevem všedního dne mnoha lidí. V různých dotazníkových akcích v letech 1989 a 1990 odpovídala každá druhá žena a každý čtvrtý muž, že mají minimálně jednu redukční dietu za sebou (Siebrasse, 1990). Toto držení diet je motivováno především nespokojeností s vlastní hmotností nebo postavou. Většina žen, ale i někteří muži, chtějí být štíhlejší. Štíhlost se stala hodnotou, cílem snažení mnoha lidí. Štíhlost je považována za podmínku výkonnosti, atraktivity a osobního štěstí. Štíhlost je všudypřítomná díky médiím – noviny, časopisy, film, televize nám vnucují denně štíhlý ideál krásy“ (Fialová, 2006, s. 56).

„Když ženy neakceptují svá těla, když nenávidí své rozměry a svoji váhu, mají pak problém uvěřit tomu, že jiní lidé je akceptovat mohou. Nejsou si jisty svým místem ve společnosti, tím, jestli jsou v ní vítány.

Starosti žen s nadváhou, s tím, aby „vypadaly dobře“, aby měly tu neskutečnou velikost třicet šest, prostoupily naši společnost, protože nám média určila trend poháněný dietetickým průmyslem, protože nám v době dospívání naši rodiče a vrstevníci interpretovali tento trend jako skutečnost a protože tento trend přijímáme jako fakt“ (Crooková, 1995, s. 21).

„Jestliže člověk přestane přijímat své vlastní tělo, když nenávidí své rozměry a svou hmotnost, má potom problémy uvěřit tomu, že jiní lidé ho akceptovat mohou. Není si jistý svým místem ve společnosti, tím, jak ho ostatní přijímají, přestává si věřit a může to vést až k izolaci od okolí. Nejčastější psychická onemocnění u žen vznikají na základě ženské socializace. Společnost očekává od ženy plnění určitých rolí (mateřských, mileneckých, manželských apod.), ale i určité chování (péči o rodinu a manžela, domácnost atd.) i starost o pěkný vzhled (štíhlé tělo, upravené vlasy atd.). Některé společenské požadavky ženy vlastně poškozují: nutí je být krásné a štíhlé, nenabízí jim dostatek příležitostí (ženy mají vyšší nezaměstnanost, dvojnásobné zatížení v zaměstnání a domácnosti) ... Možná i proto jsou ženy častěji psychicky nemocné a také

více pociťují rozpor mezi skutečností a požadavky společnosti na svou postavu a chování“ (Fialová, 2006, s. 57).

„Poruchy tělesného sebepojetí jsou způsobeny chybným vnímáním, narušenou orientací ve vlastním těle, které je emocionálně posuzováno nerealisticky, je zveličován význam tělesného vzhledu pro výkonnost a atraktivitu, klesá spokojenost s vlastním tělem nebo jeho jednotlivými částmi“ (Fialová, 2006, s. 58).

„Rozdíl v tom, jaké si myslíme, že bychom měly být, a jaké si myslíme, že jsme, způsobuje zmatek a bolest v duších spousty žen. Obraz, který nám ukáže zrcadlo, neodpovídá ideálu, jaký by podle názoru společnosti měla každá žena ztělesňovat. Obraz v zrcadle je skutečný, ne však takový, jaký si většina žen představuje. Mnoho žen tento očividný důkaz nedokáže strávit, a buď se radikálně změní nepřetržitými dietami, nebo změní postoj ke svému tělu; a nebo od každého trochu, aby mohly žít samy se sebou v míru“ (Crooková, 1995, s. 20).

„Dnes se stále častěji setkáváme s poruchami vnímání vlastního těla, se subjektivním pocitem přílišného rozporu mezi vlastní skutečnou podobou těla a ideální postavou. Výzkum na toto téma ukazuje skutečně nebezpečný vývoj v tomto směru v posledních letech.

Pomocí siluet, které byly zkoumaným osobám předloženy, byl zjišťován ideální obraz těla, reálné hodnocení těla a ideální tělo pro druhé pohlaví. Zatímco u mužů nebyl nalezen žádný nebo jen nepatrný nepoměr, byl u žen ideální obraz vždy štíhlejší než jejich reálný obraz. Pozdější výzkum zjistil pomocí stejných siluet, že v zásadě všechny ženy chtějí být štíhlejší, než se ve skutečnosti hodnotí. V dalším výzkumu prokázaly ženy s nadváhou ve srovnání s kontrolní skupinou větší nespokojenost s vlastním tělem a relativně vyšší sociální strach a nejistotu. Často se setkáváme s ženami, které se cítí být silnější, než ve skutečnosti vlastně jsou“ (Fialová, 2006, s. 58).

„Některé ženy věří, že mají v sobě jádro, které zůstává hodno obdivu a přijetí a které není spřízněno s jejich fyzickým tělem. Odtrhnou své tělo od svého vědomí a odmítají svoji vnější fyzickou podobu. Spousta žen – v ostatních ohledech naprosto normálních – hovoří o svých tělech, jako kdyby k nim nepatřila, nebo jako by ve svých tělech přebývaly pouze dočasně a hodlaly je zítra nebo příští týden vyměnit na trhu za lepší model. Tyto ženy mají pocit, jako by jejich duše a těla byly ve vzájemném konfliktu. Některé to vyřeší tím, že se nikdy nepodívají v zrcadle dále než pod bradu. Učešou si vlasy, na obličej nanesou make-up, ale nikdy si nevšimají toho zbytku. Některé ženy se od svého těla neodpoutají úplně, ale negativně se zaměří na konkrétní části. Ve své mysli tyto části izolují a označují je za přechodné nebo neexistující. Taková akrobacie

mozku odebírá energii. Přijde doba, kdy tyto ženy nebudou ani trochu spokojeny s tím, jak na sebe vyžrály“ (Crooková, 1995, s. 20).

2.3.2 Poruchy související s tělesným sebepojetím

Podle Fialové (2006) je tělesné sebepojetí chápáno jako kontinuální proces, při kterém si jedinec vytváří obraz o svém vlastním těle a postoje k němu. Proces zahrnuje nejen vlastní postoje jedince, ale také i postoje a názory okolí. Na základě rozporů mezi vnímáním vlastního obrazu svého „těla“ a jeho vnímání okolím mohou nastat situace, které způsobují stresové situace spojené například s poruchami příjmu potravy apod.

„Poruchy příjmu potravy jsou také spojovány s chorobnou zaměřeností na vlastní tělo, jeho fungování, výkon a vzhled. Strach z nežádoucí odlišnosti, pochybnosti spojené s vlastním vzhledem a atraktivitou pro druhé pohlaví stojí často v pozadí za poruchami ve vnímání vlastní postavy. Omezení příjmu potravy, svědomité cvičení, případně uměle vyvolané zvracení bývá reakcí na nespokojenost s vlastním tělem a na rozpor mezi realitou a ideálem, který je nabízen médií na každém kroku, ale který je pro většinu „normálních členů populace“ nedostižitelný“ (Fialová, 2006, s. 27).

„Otylost (obezita) je nemoc, kterou trpí podle posledních údajů více než 50% naší populace (u žen dokonce 60%). Otlí lidé trpí častěji nemocemi krevního oběhu (infarkt myokardu, ateroskleróza, vysoký krevní tlak), onemocněním kloubů a páteře, kožními chorobami, cukrovkou apod. Fyzicky jsou málo výkonní a jejich vzhled je nepěkný, to často vede i k psychickým poruchám“ (Fialová, 2006, s. 75).

„Výzkumy bylo potvrzeno, že sebeúcta je důležitým předpokladem duševní pohody (well-being). Fox (1999) zjistil, že ženy přikládají vyšší význam vzhledu než muži a že obezita je mnohem škodlivější pro psychiku žen než mužů. Celková sebeúcta má úzký vztah k tělesnému sebepojetí a atraktivitě, hlavně u žen. Cvičební program a v jeho důsledku úbytek hmotnosti významně zlepšil u obézních osob vnímání vlastního těla a sebeúctu“ (Fialová, 2006, s. 75).

„Mezi vnější faktory, které ovlivňují vznik otylosti, patří především přejídání, snížená tělesná aktivita, nadměrný příjem léků. Psychický stres může vyvolávat situační psychické přejídání i u jedinců duševně zdravých“ (Fialová, 2006, s. 75).

„Hlavním ukazatelem stresu je negativní emoční ladění, prožívané jako úzkost, deprese, apatie, ale i agrese. Vlivem negativních emocí může docházet u některých jedinců k přejídání, jiní zase reagují nechutenstvím a následným hubnutím. Nejčastěji se setkáváme u obézních s přejídáním, které je podmíněno úzkostí. Ta je „zaháněna“

slastným požítkem z jídla, z nasycení. V mozku se vlivem nasycení uvolňují endorfiny, tzv. endogenní opiáty, které jsou zodpovědné za libé pocity a příjemnou únavu pocíťovanou za podmínek nasycení.

Frustrace může přivést člověka k otázce nahrazení nedostupného cíle jiným, dostupnějším – v daném případě jídlem. „Jedení z rozpaků“ tlumí pocity vnitřního napětí, nejčastěji z očekávání. „Nutkavé jedení“ je stav, kdy postiženému je zřejmá nesmyslnost jeho konání, ale neumí se přejídání ubránit. Nutkání bývá nejčastěji projevem neurózy a je to v podstatě transformace úzkosti do provádění nějakého úkonu, třeba jedení“ (Fialová, 2006, s. 76).

„Krajním případem extrémního a záchvatovitého přejídání je bulimie (vlčí hlad, žravost), kdy pod silným pocitem úzkosti dochází k jednorázovému požití velkého množství stravy, někdy i bez kvalitativního výběru. K poruchám příjmu potravy patří též mentální anorexie – odmítání jídla s poklesem chuti k jídlu a touhou po zhubnutí. Toto onemocnění je typické pro věkové období 14-25 let. Pacientů s mentální anorexií přibývá, vyskytuje se více u žen než u mužů. U postižených se opakují pokusy snížit hmotnost drastickými dietami, zvracením, užíváním projímadel či diuretik. Pacienti jsou si vědomi, že jejich způsob jedení je abnormální, a mají strach, že ho svou vůlí neovlivní, nezastaví. Jsou pronásledováni depresivními náladami a sebeodsuzováním“ (Málková, 1987, z Fialové, 2006, s. 76).

2.4 Tanec

Podle Hanna (1990, z Čížková, 2005, s. 31) je tanec „lidské chování komponované z rytmických a kulturně zakotvených sekvencí neverbálních tělesných pohybů, které se liší od jiných motorických aktivit.“ Taneční pohyb má svou estetickou a komunikační hodnotu. Jednotlivé pohyby, taneční figury a jejich spojení můžeme chápat jako formu komunikace, vyjadřující momentální psychický stav tanečníka či tanečnice. K tanci bychom měly přistupovat jako k výrazovému prostředku uměleckého vyjádření. Soustředíme se tedy zvláště na estetičnost a ladnost pohybů (Čížková, 2005). „Tanec zaujímal důležité místo a funkci v životě člověka od nepaměti a společně s hudbou patřil k nejtypičtějším prostředkům sebevyjádření“ (Čížková, 2005, s. 13). Původně tanec doprovázel rituály, které měly zajistit živobytí. Postupem času se však stával součástí zábavy (Odstrčil, 2004).

Jedním z druhů tanců, který tvoří svou vlastní skupinu a jsou v něm obsaženy další odvětví, je břišní tanec. V Čechách se stal velmi populárním během posledních deseti

let. Dnes už najdeme školy zabývající se břišním tancem téměř ve všech větších městech.

2.4.1 Břišní tanec

V arabštině se břišní tanec nazývá *rags sharqi* – v překladu „orientální tanec“ (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005), ovšem dle Dolphiny (2005), doslovný překlad pro *rags sharqi* je „tanec z východu“. Tento tanec nemá pevná pravidla. Je to tanec živelný, improvizací, a pomáhá nám vyjádřit naše pocity a nálady. Je to tanec s volnou vazbou na hudební doprovod. „Tančí při něm každý kousek našeho těla, dokonce i vlasy a oči se podílejí na tanečním pohybu. Výsledný dojem je založen na kontrastu pohybujících se svalů a klidových partií.“ (Asenová, Březinová 2006, s. 10) Stejně tak autoři Coluccia, Paffrath, Pütz, (2005) uvádějí, že břišní tanec zahrnuje všechny části těla, od chodidel až po konečky vlasů. Většina pohybů vychází ze středu těla. Páteř je pevnou osou, kolem které krouží pánev a hrudník. Při otáčení hlavy zůstává pánev nehybná a hlava se drží zpříma. Při pohybu zvaném „schimmy“ pánev či hrud' „vibrují“. Tyto vibrace uvolňují ramena a pánevní pletence. Stejně tak Asenová a Březinová (2006) uvádějí, že většina pohybů vychází z pánevní oblasti, páteř je nehybná, hlavu držíme zpříma. Tanec provázejí vibrace pánve či ramen - schimmy. Ruce ladně kopírují křivky těla a tančící dlaně i prsty upoutávají pozornost na právě se vlnící partie. Celkový efekt tanečního projevu je umocňován atraktivními kostýmy, rekvizitami, výrazným líčením obličeje i dalších částí těla a vnitřním prožíváním, které se zračí v obličeji tanečnic (Asenová, Březinová, 2006).

Břišní tanec není vysloveně prostorový tanec, který by vyžadoval celý sál. Pohyby se šíří tělem v rytmických vlnách. Tělo samo se stává tanečním prostorem a tanečnice tančí uvnitř vlastního těla. Tím se břišní tanec odlišuje od jiných tanečních forem, jako např. od klasického baletu, kdy tanečník skáče a provádí piruety přes celý sál, často v doprovodu partnera. Baletky budí dojem, jako by pluly nebo létaly, vytvářejí iluzi nehmotnosti. Břišní tanec je naopak zásadně spjat se zemí. Základní postoj, z něhož pohyby vycházejí, tanečnici spojuje se zemí. Krása břišního tance netkví v síle tanečnice, nýbrž v její schopnosti jednotlivě ovládat své svaly. Právě díky umění selektivního zapojení svalů vypadají vibrace předváděné zkušenými tanečnicemi tak lehce a nenuceně (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

2.4.2 Historie břišního tance

„Jelikož břišní tanec je spjat s mnoha kulturami, určit naprosto přesně jeho prvopočáteční kořeny je velice obtížné“ (Dolphina, 2005, s. 8).

Podle historiků vznikl břišní tanec ve starověku jako rituální tanec usnadňující porod. V této době neexistovaly nemocnice ani léky tišící bolest. Ženy musely родit přirozeným způsobem, a tak se samozřejmě snažily si porodní bolesti ulehčit. Například rituálním tancem, který zpevňoval břišní svalstvo, což přispívalo ke snadnějšímu porodu (Dallal, 2006). Krouživé, vlnící se pohyby a zároveň soustředění pozornosti na boky, břišní svaly a hrudník naznačují spojení s ženskou plodností, okamžikem početí i porodními bolestmi (Dolphina, 2005).

Abychom osvětlili historii břišního tance, začneme používanou terminologií. Název břišní tanec se používá většinou v Severní Americe a v Evropě. Někteří historici vznik tohoto termínu připisují odvození od francouzského *danse du ventre*, v doslovném překladu „tanec břicha“, který byl použit ke znevážení tanečního představení Středního východu na Světové výstavě 1893 v Chicagu. Jiní jsou toho názoru, že břišní tanec si vypůjčil arabský výraz *beledi*, což v překladu znamená „kraj, země“. To vyjadřuje původní typickou domorodou povahu břišního tance, která se od komunity ke komunitě liší a různým způsobem vyjadřuje identitu a víru daného společenství. (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005). Ovšem podle Dolphiny (2005) je pravý význam slova *beledi* „tanec lidí“.

Jelikož cikánské¹ tance mají svými pohyby velmi blízko k tanci břišnímu, byly v Cařihradu (dnešním Istanbulu) v polovině 15. století najímány cikánské břišní tanečnice do harémů, aby pobavily tancem ostatní ženy. Nikoli však sultána. Některé cikánské rodiny přesídlily do Egypta. Zde rozvinuly velmi oblíbený lidový taneční styl nazvaný *ghawazee*. Ženy do něj postupně začlenily spoustu zajímavých pomůcek, jako jsou závoje, šavle, svíčky, hole, křídla Isis, které se používají dodnes. Až začátkem 19. století se mužům poprvé naskytl krátký pohled na břišní tanec, když *ghawazee* předváděly ženy na venkovských pódiih provizorních divadel, kde si cikáni rozložili své koberečky. V roce 1834 byl sice vlivem náboženských omezení v Káhiře břišní tanec zakázán, avšak již v 50. letech se objevil na veřejnosti znovu (Dolphina, 2005).

Nehledě na to jak vznikl, termín břišní tanec označuje dnešní populární moderní taneční styl Středního východu, který je improvizací a současně obnovením starobylé

¹ Pojem Cikáni se všeobecně používá jako souhrnné označení různých větví (skupin) národa pocházejícího původně z Indie, jehož nejznámějšími představiteli jsou Romové a Sinití.

techniky. Některé tanečnice a také autoři preferují název orientální tanec, který zahrnuje tance východu od Turecka přes Čínu až po Japonsko. Další badatelé ještě přesněji rozlišují geografický původ tance a ve svých pracích rozdělují tance Středního a Blízkého východu. Konečně existuje čím dál populárnější americký kmenový zvaný „tribal“ či městský styl, zvaný „urban“, kdy celé skupiny tančí společně podle určité choreografie, v níž se mísí styly nejrůznějších zemí (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Americký kmenový tanec se soustřeďuje především na exotickou stránku tance. Tento styl tance vytvořila v šedesátých letech dvacátého století v San Franciscu americká tanečnice Jamila Salimpour. Jamila byla průkopnicí břišních tanců na západním pobřeží Spojených států. Věnovala se studiu tance, hudby, způsobu odívání v zemích Středního východu a severní Afriky. Napsala několik knih a článků, zavedla a pojmenovala mnoho tanečních kroků, jejichž názvy se dodnes používají (Dallal, 2006).

Historie zná také muže, kteří předváděli břišní tanec. Ve starověkém Egyptě muži tančili bojové tance a předváděli tak svou válečnickou zdatnost. Muži byli experti na šavlový tanec. Pygmejští muži provádějí pohyby podobné pohybům tančících žen. Na indických svatbách muži při tanci používají pohyby boků, které se podobají břišnímu tanci. Italové tančí pizzicu nebo tarantellu, což přibližně znamená „žít tancem“. Mužský tanec z Řecka se jmenuje *syrthaki*, v Turecku a v Egyptě se tančí *baladi* nebo *beledi*, a všechny jsou určitým druhem břišního tance.

2.4.3 Přínos břišního tance

Orientální tanec se u nás v posledních deseti letech stal velmi populárním. Specifika břišního tance a s nimi spojené pohyby jsou určující pro všechny ženy, bez ohledu na věk a váhu, což u jiných pohybových aktivit není zcela možné. Orientální tanec má pozitivní vliv na duševní zdraví, fyzickou kondici, těhotenství, držení těla. Ve všech tanečních figurách jsou neustále zapojovány břišní svaly, prokrvuje se pánevní dno a klade se důraz na správné držení těla. Ženy se během kurzu dokážou uvolnit a postupně ztrácejí stud a obavy z odhalení vlastního těla, se kterým nejsou vždy stoprocentně spokojené. Na základě dostupné literatury je možné rozdělit přínos břišního tance do několika oblastí, jako jsou např. v oblastech zdraví a kondice, tělesné sebevímání.

2.4.3.1 Břišní tanec a zdraví

Většina pohybů při břišním tanci se soustřeďuje do oblasti břicha a pánve. Střídavým zapojováním a uvolňováním svalů se procvičují vnitřní orgány, formují se břišní svaly a pas. Při vlnivých pohybech se přímo zapojují svaly, které při porodu vytlačují dítě ven z dělohy (Dallal, 2006).

Cviky určené těhotným ženám obsahují řadu prvků, které připomínají břišní tanec. Taneční pohyby imitují porodní pohyby. Břišní tanec pomáhá těhotným ženám, aby se připravily na porod, aby se lépe seznámily se svým tělem a naučily se používat břišní a pánevní svaly (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Díky břišnímu tanci se žena lépe seznámí s vlastním tělem. Umožní jí, aby se zbavila obav a uvědomila si, že rození dětí je přirozený proces. Při provádění jednotlivých cviků žena dosáhne zpevnění některých svalů. Pohyby, které se naučí, jí pak pomohou při porodních bolestech. Vědomí, že dokáže ovládat jednotlivé svaly, jí dodává pocit síly a jistoty (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Jelikož tanec tohoto druhu intenzivně prokrvuje pánevní oblast, zpevňuje svalstvo a uvolňuje porodní cesty, může v mnoha případech urychlit průběh porodu a velmi zmírnit porodní bolesti (Asenová, Březinová, 2006).

Avšak ne všechny pohyby břišního tance jsou pro těhotné ženy vhodné. Například schimmy² se musí používat velmi opatrně. V raném stádiu těhotenství by mohly tyto přehnané „vibrační“ pohyby způsobit krvácení, zejména u žen, které nejsou zvyklé cvičit. Ale žena obeznámená s břišním tancem, která rozumí svému tělu a zná svá omezení, umí posoudit, jaké pohyby jsou pro ni vhodné. Proto je důležité, aby žena, která chce v těhotenství navštěvovat kurzy břišního tance, již měla za sebou základy. Není vhodné, aby se základní pohyby učila v těhotenství (Dallal, 2006).

Během porodu často nastává okamžik, kdy žena začne podléhat panice, což způsobuje stažení pánevních a břišních svalů, které může prodloužit dobu předporodních stahů a zvýšit bolestivost. Při takovém akutním stresu je žena napjatá, zadržuje dech nebo dýchá jen mělce až do stavu vzdychavého supění. Pomalé kroužení pánve je velmi účinné při hlubokém nadechnutí a také během soustředění na otevření děložního hrdla a na vytlačení dítěte z dělohy. Základem je uvolnění a přizpůsobení se rytmu přirozených kontrakcí. V břišním tanci se učí pohyb, který učí ženy jak dýchat a

2 V důsledku rychlého střídání pohybů kolen vpřed a zpět při mírném pokrčení dolních končetin dochází k pohybům pánve zvaných schimmy. Známe také schimmy twistové, kterého dosáhneme při zrychleném natáčení pánve vpřed a zpět ve stejné horizontální rovině. Schimmy podsazované – zrychlené podsazování pánve až do „vibrační“ a nakonec tzv. schimmy volné, kdy vibrace neřídíme žádným vědomým pohybem. Vychází z chodidel a dochází k němu až po naprostém uvolnění těla od pasu dolů.

zároveň pohybovat pánevními svaly. Je to tzv. žaludeční chvění, nebo také břišní schimmy.

Toto cvičení jim pak ulehčí porod, protože pomůže překonat okamžiky paniky, zejména když kontrakce přicházejí v rychlém sledu, nebo když se děložní hrdlo rozšiřuje příliš pomalu a žena by neměla tlačit. Dostatečná dilatace hrdla je nezbytná pro bezpečný průchod dítěte porodní cestou. V podobných situacích žena může využít pohyby břišního tance, aby si uvolnila pánevní oblast (Asenová, Březinová, 2006).

Silné pánevní svaly a ovládání pánve jsou pak nejdůležitější v poslední fázi porodu. Žena pak může zesilovat porodní stahy, jestliže dokáže vycítit jejich rytmus a pohybem pánevních svalů se jim přizpůsobit. Tyto svaly pak posunují dítě do pánve a pochvy, a tímto způsobem je možné porodit dítě během dvou až tří intenzívně podpořených kontrakcí. Příprava na porod břišním tancem ženě dovolí být během procesu zrození ve spojení s dělohou a spolupracovat s vlastním tělem (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Břišní tanec je svými kořeny i pohybovými principy tradiční přípravou na porod. Jako svalová izolace, tak i většina relaxačních technik se velice podobají těm, které se vyučují podle Lamazovy metody³. Tančení během těhotenství zároveň představuje i psychologický přínos. Připomíná ženě, že její tělo je navzdory radikálním změnám přitažlivé, žena je stále smyslnou bytostí. Nicméně než se do břišního tance žena pustí, měla by se poradit se svým lékařem, zda je pro ní tato aktivita bezpečná (Dolphina, 2005).

Ve své diplomové práci na univerzitě v Hamburku Paffrathová (1985) zkoumala pozitivní vlivy břišního tance na lidské zdraví. Ženy z její výzkumné skupiny se pět sobot po sobě účastnily lekcí břišního tance. Na závěr tanečního cvičení ženy kreslily obraz svého těla podle toho, jak se právě cítily. Své zážitky z tance pak probíraly v diskuzních skupinách.

Všechny účastnice celé roky trpěly menstruačními obtížemi. Ačkoli bylo sledované časové období až příliš krátké na to, aby přesvědčivě prokázalo zlepšení menstruačních problémů, vyjádření sledovaných žen během kurzu jasně dokazovala, že získaly pozitivnější přístup k menstruaci, sexualitě a tělesnosti. Ženy si mnohem více uvědomovaly vlastní tělo, proto lépe zvládaly svou menstruaci (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Starší ženy v přechodu vnímají v období menopauzy neklid, návaly horkosti či zimy, bolesti v břišní krajině, změny nálad a další neduhy, které u evropské populace bývají často až nesnesitelné. Ženy v arabském světě těmito obtížemi procházejí jen velmi

³ Lamazova metoda, je založena na nácviku dýchání (povrchního, zrychleného nebo vzdychavého), které umožňuje využít neuromuskulární výchovu (relaxační technika).

zřídka nebo v zanedbatelné míře. Tanec nám navozuje dobrou náladu, uvolňuje tělo a mysl, zvyšuje fyzickou kondici, zpevňuje svalstvo a blahodárně působí na ženský organismus (Asenová, Březinová, 2006).

V období přechodu ženské tělo produkuje méně hormonu estrogenu, což způsobuje ztenčení děložní sliznice. Také se omezuje obnovování děložní sliznice, která je proto náchylnější k infekci a poruchám. Aktivní i pasivní cvičení pánve zpevní pánevní dno. Vědomé stahování a povolování poševních svalů stimuluje krevní oběh děložní sliznice, která bude odolnější vůči infekcím. Tím se kompenzuje nedostatek estrogenu. Zpevnění pánevního dna také omezuje výskyt inkontinence močového měchýře (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Mnoho žen začíná s břišním tancem v období přechodu čili menopauze. Bilance dosavadních zkušeností s vlastní smyslností a sexuální touhou nebývá v této životní etapě vždy příznivá. Proto by se žena měla nyní pokusit dohonit, co zmeškala, a začít věnovat svému tělu více pozornosti, a to přesto, že jí v tom společnost nepodporuje. Vždyť v současném narcistickém světě se za krásné považuje jen mladé a hladké tělo, zatímco tělu zralému se obdivu téměř nedostává (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005). „Právě břišní tanec může pozitivně ovlivnit řadu fyzických a psychických problémů žen v menopauze. Když se žena naučí důvěřovat svému tělu, naučí se chápat, že i zkušené ženské tělo má zvláštní erotickou přitažlivost“ (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005, s. 80).

Pohyby břišního tance prospívají mužům i ženám ze stejných důvodů. Je pravděpodobné, že už Sumerové věděli, jak pohyby boků a tedy posilování a prokrvování pánevního dna podporuje mužskou potenci. Kromě fyzických příčin hrají rozhodující roli v problémech s erekcí a impotencí mužů vztahové konflikty a psychosomatické aspekty. Mnoho mužů, kteří trpí poruchou erekce, se cítí být pod tlakem a podléhají stresu. Muž vystavený trvalému stresu v práci má tendenci zatínat pánev a mělce dýchat, což vede ke zpomalení cirkulace v pánvi. K tomu se přidá strach ze selhání při sexu a to pak často vede k potížím s erekcí (Asenová, Březinová, 2006).

Mužská erekce je reakce parasympatického nervového systému. Parasympatické a sympatické nervy tvoří dvě sítě, jejichž společnou činností dochází k erekci. Jestliže v jedné nebo druhé skupině nervů vznikne problém, muž mívá s erekcí problémy.

Parasympatický nervový systém zpomaluje tělesné procesy: zklidní se srdeční tep, prohloubí se dýchání a lépe se prokrví vnitřní orgány, zejména pánev. Čím je muž uvolněnější, tím aktivnější je parasympatický systém a tím snadněji dochází k erekci (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Na druhé straně stálý stres a pocity strachu ovlivňují sympatický nervový systém,

který tělesné procesy zrychluje: zrychlí se dýchání a srdeční tep a vnější svaly se více prokrví. Sympatický systém mobilizuje tělo k boji a ne k útěku. Jestliže se energie nevybije, tak vznikne přepjetí a celé tělo je napjaté. Může se zvýšit krevní tlak a vznikne přebytek adrenalinu. Jestliže je sympatický nervový systém přestimulován, muž také obtížně dosahuje erekce (Asenová, Březinová, 2006).

Podobně jako ženám i mužům mohou pomoci uvolnit napjaté svaly a celé tělo vibrační pohyby. Když se naučíte dýchat břichem, břišní tanec podpoří parasympatický nervový systém a naučí vás se uvolňovat. Někteří urologové dosáhli dobrých výsledků díky posilování pánevního dna a vyřešili tak erekční dysfunkci. Schimmy a pánevní vlny jsou zvláště dobré na zpevnění pánevního dna. Toto zpevnění může také pomoci upravit problémy s močovým měchýřem a prostatou (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

2.4.3.2 Břišní tanec jako pohybová aktivita

Lidé, kteří větší část dne stojí nebo sedí, si často stěžují na pomalý metabolismus. Při pomalém metabolismu tělo nabývá na hmotnosti a zadržuje vodu. Břišní tanec stimuluje metabolismus a pomáhá tělu, aby se tělo očistilo od toxinů (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Rychlé pohyby, především při schimmy boky a rameny, podpoří činnost kardiovaskulárního systému. Pohyby jedním bokem s váhou na jedné noze se zpevňuje celé tělo. Při „hadích pažích“⁴ se posilují paže, pohyby hrudníku se procvičují břišní svaly.

Největším přínosem břišního tance pro upevnění zdraví je uvolnění a posílení zádových svalů. Ženy, které tančí pravidelně, nebudou trpět bolestmi zad. Tanec však musí být prováděn ve správném postoji: podsazená pánev stažením horních břišních svalů, pokrčená kolena, rovná záda, hlava v prodloužení páteře, baletní postavení paží (Dallal, 2006).

Dallal (2006, s. 14): „Měla jsem v hodinách ženy s artritidou v kloubech na ruku nebo v ramenu, které si pochvalovaly, jak jim jemné krouživé pohyby břišního tance ulevily od bolesti a ztuhlosti kloubů.“

„Na sportovní akademii v německém Kolíně Föbrose začal, zkoumal účinky břišního tance na zdraví s pomocí elektromyografu. Tato studie ozřejmila aktivitu trapézů, dlouhých zádových svalů, břišních a také hýžděových svalů při břišním tanci. Pravidelné

4 Hadí paže, nebo také provlnění v pažích. Pohyb začíná od ramene, které se zvedá, po něm následuje zvedání lokte a poté zápěstí. Ve stejném pořadí – rameno, loket, zápěstí jdou pohyby směrem dolů. Při plynulém provádění těchto pohybů dochází k vlnění v pažích.

hodinové cvičení břišního tance posiluje nejen tyto svaly, ale také činnost srdce a zrychluje krevní oběh. Proto lze břišní tanec považovat za cvičení vhodné pro kardiovaskulární systém“ (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005, s. 83).

Při pomalém tanci má srdeční tep hodnotu 113 úderů za minutu, když se tanec zrychlí, tak stoupne na 144. Za účelem zvýšení tonizace svalů a zlepšení zdraví by se měl provádět pomalý tanec při hodnotě srdečního tepu 110 až 115. Taková zátěž je dostatečná zejména pro lidi, kteří předtím necvičili. Tato intenzita pohybu by se měla udržet asi po dobu 45 minut (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

„Tanečnickům se zrychlí metabolismus a budou spalovat větší množství tuku. Každý, kdo někdy zkoušel břišní tanec, ví, kolik svalů se při tanci používá. Sportovní lékaři vidí zvláště intenzivní reakce v břiše, zádech a hýždích. Svaly v těchto oblastech dosahují skoro pětinu své kontrakční kapacity. Různé varianty cvičení ukázaly, že svaly se aktivují jednotlivě i skupinově“ (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005, s. 83).

Pohyby posilující břišní svalstvo: zvedání boků⁵, twisty⁶, kroužky pánví⁷. Pohyby posilující dlouhé zádové svaly: zvedání boků, kroužky pánví, horizontální⁸ a vertikální⁹ osmičky boky. Nejúčinnější pohyby pro hlavní hýžďové svaly: vibrace (schimmy).

„Studie Föbroseho poukázala na další efekty břišního tance:

- Břišní tanec posiluje srdeční sval a stimuluje krevní oběh.
- Břišní tanec zrychluje metabolismus zejména v pomalejším rytmu.
- Svalová aktivita je účinná zejména pro žaludek, záda a svalstvo boků.
- Rychlý tanec je vhodný pouze pro profesionály a trénované sportovce“ (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005, s. 84).

„Föbrose (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005, s. 84) se dále zabýval reakcí takzvaných šalových svalů na zádech, čili trapézů. Tento sval je aktivní téměř ve všech uvedených cvičeních, ačkoli jen nepatrně.“

Abychom lépe pochopili účinky břišního tance na svalstvo, je třeba shromáždit údaje z rozsáhlejšího vzorku. Avšak práce Föbrose osvětluje přínos břišního tance pro ženy, když bude součástí pravidelného fitness programu. Ženy si zpevní svá těla a přitom se znovu seznámí se svou duchovní podstatou (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

5 Vychází se ze základního postoje, pomocí vysunování kolen vpřed a zpět do mírného pokrčení dochází k vysunování boků nahoru.

6 Při tomto pohybu je nutná izolace hrudníku. Natáčením pánve vpřed a zpět ve vodorovné rovině vzniká pohyb zvaný twist.

7 Páneve je podsazená, izolujeme hrudník, kolena jsou pokrčená, ale nehýbou se. Pánví kroužíme okolo osy těla.

8 Základní postoj, nutná izolace hrudníku, pomocí pánve vykresluje osmičku v horizontální rovině, kolena se nehýbou.

9 Při tomto pohybu pracují kolena, jeden bok stlačíme dolů, v této poloze ho vysuneme do strany mimo osu těla, poté vytáhneme nahoru pomocí zatlačení kolene (ne do propnutí), a zasuneme bok zpět pod hrudník. V tomto bodě se druhý bok nachází v první fázi tohoto pohybu a při plynulém navazování těchto kroužků dochází k tanečnímu figuře „vertikální osmička“.

2.4.3.3 Břišní tanec a tělesné sebepojetí

Břišní tanec kompletně procvičuje tělo, mysl i duši. Představuje nejen dokonalý, tuk spalující a bezkontaktní trénink, který posiluje a tvaruje svaly, ale zároveň pomáhá zlepšit mínění o vlastním těle. Ženy, které se mu věnují, se cítí mnohem sebevědomější a bývají spokojené se svou postavou (Dolphina, 2005). Břišní tanec je určen pro ženy jakékoli postavy a nepodléhá módním trendům, které propagují obrázky v módních časopisech (Dallal, 2006). „V současné době stále přetrvává požadavek štíhlé postavy, převážně štíhlých boků a hýždí“ (Fialová, 2006, s. 25). Mnoho žen, které potom, co se začaly věnovat břišnímu tanci, zkrásněly a celé se proměnily. Jejich sebedůvěra vzrostla, změnilo se jejich držení těla, zkrásněla i jejich chůze a celé se jakoby rozzářily. Díky břišnímu tanci si ženy uvědomí svou ženskost, naučí se jí projevovat a mít z ní radost. V oblékání se stanou odvážnější a časem dokonce poodhalí i své břicho, které jak s údivem zjistíme, je krásné a přirozené. Přesvědčily se, že je to část těla, za kterou se nemusí stydět a horečně utrácet tisíce korun za liposukce a diety a mohou ho hrdě ukazovat (Dallal, 2006).

Břišní tanec vyžaduje, aby tanečnice byla zabydlená ve svém vlastním těle, které je v pevném spojení se zemí. Musí tento svůj prostor plně ovládat. Nesmí se stydět za své tělo, skrývat své ženské tvary a tvůrčí mateřskou sílu, kterou její tělo představuje. Žena, která chce dobře tančit břišní tanec, musí být spokojená se svým tělem a pohyby, které provádí. Mnoha ženám břišní tanec nabízí způsob, jak se vypořádat s dnešní kulturou, která prosazuje vyzáblá těla a ženskou roli omezuje na tichou a křehkou okrasu (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005). „Mnohé ženské role si protirečí, a přesto očekáváme, že žena bude současně atraktivní a svůdná, ale i věrná, především manželka a matka, ale také „kouzelnice“ v milostném vztahu i v zaměstnání, žensky bezbranná a současně zdatná a výkonná“ (Fialová, 2006, s. 57). Sociální psychologové zdůrazňují, jak velký je význam kulturních faktorů, které určují, co je pokládáno za atraktivní. Dokazují, že štíhlý ideál existuje poměrně krátce a během několika posledních let byly požadavky na tělo ještě zpřísněny (Grogan, 2000).

Břišní tanečnice vstupují do místnosti sebevědomě. Dávají najevo svou přítomnost a hrdě vystavují na odív své ženství, bez ohledu na proporce a váhu. Pyšní se tím, co jejich těla umí a sdělují. Díky břišnímu tanci ženy pochopí, že se mají mít rády a naučí se vyjadřovat pohybem. Každá tanečnice má navíc tu schopnost svou proměnu sdělit

obecenstvu, které tak dostane příležitost k vlastní proměně (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

Dallal (2006, s. 14): “Břišní tanec doporučuji vřele ženám a dívkám, které mají potíže s příjmem potravy. Mně osobně před mnoha lety pomohl překonat anorexii.“ Dallal (2006) také říká, že pokud se žena chce věnovat břišnímu tanci, aby ubyla na váze, pravděpodobně brzy zjistí, že jejím skutečným problémem není nadváha, ale vnímání sebe sama. Přestože média tvrdí opak, krása ženy nespočívá ve fyzické kráse těla, ale v tom, jak sama sebe vnímá, jak se ženskost projevuje v držení těla, chůzi, pohybech, ve výrazu tváře a jak z ní vyzařuje zdraví. „Správné držení těla je dokladem harmonického propojení funkčních tvarů jednotlivých částí těla. Nesprávným držením těla se mění vzhled celé postavy“ (Fialová, 2006, s. 52).

Určitými pohybovými návyky velmi často dochází ke svalové nerovnováze. Ta je charakterizována zkrácenými svaly na straně jedné a ochablými svaly na straně druhé. Tím dochází k jistým odchýlkám v držení těla, což působí neesteticky. Například svěšením hlavy dochází ke svalové nerovnováze, a následkem je pak vpadlý hrudník. Nedostatečně zpevněné břišní svalstvo velmi často způsobuje hyperlordózu. Postava tohoto typu neodpovídá estetickým kritériím. Držení těla bývá velmi často spojováno s některými osobnostními rysy (Fialová, 2006).

Břišní tanec ženám umožňuje napojit se na své vnitřní vnímání a cítění, pomáhá jim poznat vlastní identitu a naučit se své vnitřní myšlenky a pocity vyjadřovat pohybem. Mohou si vyzkoušet rozdílné projevy ženskosti a v tanci prožívat rozličné ženské role. To má přímo terapeutickou hodnotu. Díky břišnímu tanci mohou ženy znovu vzkřísit svou identitu a odhalit v sobě obdivuhodné, božské vlastnosti. Obnovení spojení s vlastním duchovním nitrem dodává ženám mimořádnou energii a pocit síly. Sebepoznání a spojení duše s tělem vede k holistickému pochopení vlastní osobnosti z hlediska fyzického i citového. Přesto, že se jedná jen o pouhé taneční vystoupení, dokáže břišní tanec ženu osvobodit, uvolnit a dovést ji k uvědomění si vlastní krásy a smyslnosti. Při břišním tanci žena rozprouďí a uvolňuje energii a sílu z hloubi svého nitra (Dolphina, 2005).

V průběhu představení tanečnice sděluje divákům, jak dobře zná sama sebe. Tvůrčí energie tance ji proměňuje a umožňuje jí, aby si vytvořila nový obraz sebe sama a dokázala se osvobodit od předsudků vlastní mysli. Energické ženy možná zjistí, že je láká pohupovat se za doprovodu bubínků a vžijí se do role kouzelnice, která očarovává lidi tancem. Tancem se závoji, půvabnými pohyby paží a jemnými vibracemi pánví žena dokáže vyjádřit eleganci a něhu. I ženy, které samy sebe považují za letargické a

pomalé, v sobě většinou objeví dřímající dívčí hravost a ladnost (Asenová, Březinová, 2006).

Ve starověku byl tanec používán jako komunikační forma mezi lidským tělesem a éterickou duchovní říší. Tělo se tancem uvolnilo a životní energie skrývající se uvnitř se rozproudila a vyzařovala ven. Ženy při tanci otvíraly svá centra životní energie, aby mohly přijímat božskou moudrost a následně ji předávat druhým. Díky tanci ženy mohou tuto moc znovu nabýt a osvobodit tak svou duši. Tanec dovoluje odhodit veškeré zábrany a alespoň na chvíli zapomenout na každodenní povinnosti. Při pohybu v rytmu bubnů se podvolujeme okamžiku a otevíráme se hlubokému prožitku. Z takového prožitku dokážeme načerpat moc a sílu, protože nám odhaluje hluboko zasuté pravdy a moudrost, jíž ukrývá naše duše. Pokud budeme žít naplno a stejně opravdově se věnovat tanci, dojdeme k novému poznání vlastního nitra a k pocitu naplnění (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005).

2.4 Souhrn teoretických východisek

Z jednotlivých kapitol teoretické části plyne, že sebepojetí je předmětem zkoumání v psychologii. Ve spojení s pohybovými aktivitami může být problematika tělesného sebepojetí řešena i v rámci psychologie sportu.

Sebepojetí chápeme jako schopnost objektivizace, tedy učinění objektem vnímání a posuzování také sebe sama (Nakonečný, 2003). „V průběhu celého života si vytváří určitou představu o sobě samém, své činy činí předmětem sebereflexe, ví, co by mohl a co nikoli a ví také o tom, jak je vnímán druhými lidmi a jak je jimi posuzován (což bývá často vědění zcela zkreslené)“ (Nakonečný, 2003, s. 258).

Výzkum tělesného sebepojetí byl umožněn uznáním multidimenzionální povahy sebepojetí. Tělesné sebepojetí začalo být sledováno jako složka přispívající velkou měrou k celkové sebeúctě, duševnímu zdraví, „well-beingu“. Tělesné sebepojetí je spojováno se sportem či pravidelným cvičením, udržováním kondice, ideální váhy s různými zdravotními aktivitami, rehabilitací. Vedle toho se také zlepšení tělesného sebepojetí stává hlavním cílem sportovních cvičebních nebo jinak zaměřených zdravotních programů. Pomocí cvičení, naučení se nových dovedností se zvýší tělesná kondice a vnímání sama sebe.

Existuje celá řada možností, jak zkoumat tělesné sebepojetí. Pro naši studii použijeme multidimenzionální dotazník Tomešové (2003), kde je tělesné sebepojetí rozděleno na pět dimenzí: sportovní kompetence, fyzická síla, fyzická kondice, tělesná

atraktivita a fyzická sebeúcta.

Podle Tomešové (2003) dimenzi sportovní kompetence vystihuje percepci sportovních schopností, schopností učit se sportovním dovednostem a jistoty ve sportovním prostředí. Dimenze fyzická síla je prezentována vztahem respondenta k úrovni fyzické kondice, vytrvalosti a zdatnosti, schopnosti vydržet cvičit a jistoty v posilovně a cvičebním prostředí. Dimenze tělesná atraktivita je spojována s vnímáním atraktivity postavy nebo tělesné stavby, schopnost udržet si atraktivní tělo a jistota týkající se vzhledu. Fyzická síla představuje dimenzi prezentovanou vztahem k projevům sílových schopností, vývoji svalstva a jistotou v situacích vyžadujících sílu. Poslední z dimenzí je fyzická sebeúcta. Na rozdíl od ostatních dimenzí je dimenze projevem obecných pocitů štěstí, satisfakce, hrdosti, respektu a jistoty v tělesném sebepojetí.

3 Cíl práce

Cílem práce je deskripce rozložení tělesného sebepojetí u skupiny žen participujících na kurzu orientálních tanců.

3.1 Úkoly

1. Zpracovat teoretickou část týkající se tance, sebepojetí a jejich vzájemného vztahu
2. Zdokumentovat historii a přínos břišního tance
3. Navrhnout metodiku práce
4. Administrace dotazníků, sběr a vyhodnocení dat
5. Zpracování výsledků

3.2 Vědecké otázky

V současné době, kdy je na ženy kladen neustálý nátlak a je jim předkládána jako vzor ideálu štíhlá postava, vyhledávají různé způsoby jak jí dosáhnout. Nejčastější cesty k tomuto ideálu jsou diety, chirurgické zákroky (liposukce), či pohybové aktivity. Výzkumy v této oblasti již dokázaly, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na změny v tělesném sebepojetí (Junkin, Fleming, Kowalski, 2007, Asci, Kin, Kosar, 1998, Asci, 2002).

Břišní tanec patří mezi pohybové aktivity, které ženy vyhledávají. Zpravidla ženy do kurzu vstupují s cílem změnit svoji tělesnou hmotnost. O pozitivním přínosu břišního tance na tělesné zdraví se zmiňují např. Paffrath (1985), Föbrose (Coluccia, Paffrath, Pütz, 2005, s. 83). My však považujeme za přínosné a rozhodují vliv břišního tance na zdraví psychické. Prostřednictvím tanečních lekcí získávají frekventantky příležitost vnímat své tělo a prostřednictvím tance vyjadřovat své pocity. Sebevnímání frekventanek kurzu břišního tance je předmětem práce. Využijeme multidimenzionální dotazník, který prostřednictvím pěti subdomén tělesného sebepojetí, dokumentuje vztah respondentů k jednotlivým oblastem, vyjadřuje jejich pocity.

1. Vzhledem k tomu, že respondentky již mají za sebou základní kurz břišního tance, předpokládáme, že v subdoménách tělesné atraktivity a fyzické sebeúcty naměříme vyšší hodnoty než v ostatních subdoménách.

2. Předpokládáme, že ženy s různými hodnotami BMI budou dosahovat rozdílných

hodnot v jednotlivých subdoménách tělesného sebepojetí.

3. Předpokládáme, že ženy různých věkových skupin budou dosahovat rozdílných hodnot v jednotlivých subdoménách tělesného sebepojetí.

4. Předpokládáme, že v subdoméně fyzické síly budou u všech respondentek dosaženy nižší hodnoty než v ostatních čtyřech subdoménách.

4 METODIKA PRÁCE

Vzhledem k cíli práce a stanoveným otázkám využijeme metody a techniky kvalitativní metodologie.

4.1 Použité metody

„Profil tělesné sebeúcty“ - multidimenzionální dotazník postihující 5 subdomén tělesného sebepojetí, validizovaný Tomešovou (2003). U dotazníku byla ověřena obsahová validita pro českou populaci podle metody Foxe a Corbina (1989). Na základě této obsahové validity bylo stanoveno pět subdomén tělesného sebepojetí: sportovní kompetence, fyzická kondice, tělesná atraktivita, fyzická síla, fyzická sebeúcta.

Pro rozdělení respondentek do zvolených skupin jsem použila dotazník zjišťující základní antropometrické údaje (věk, výška, váha).

4.1.1 Profil tělesné sebeúcty

Profil tělesné sebeúcty (dále jen PTS) se skládá z pěti šestipoložkových škál, kde čtyři z nich jsou vytvořeny k měření percepce specifických subdomén tělesného sebepojetí. Pátá škála je v profilu obsažena pro měření obecné fyzické sebeúcty. Celkově dotazník PTS obsahuje 60 výpovědí, vždy 12 pro každou subdoménu (dimenzi). Každá otázka obsahuje dvě výpovědi, mezi kterými si respondenti vybírají, která z nich je nejlépe vystihuje. Tuto výpověď pak specifikují mírou souhlasu: a) zcela mě vystihuje, b) částečně mě vystihuje.

Šestipoložkové škály reprezentují každou ze čtyř subdomén identifikovaných v odpovědích na otázky s otevřeným koncem. První subdoména je vnímaná sportovní kompetence (SPORT), tedy percepce sportovních schopností, schopností učit se sportovním dovednostem a jistoty ve sportovním prostředí. Druhá subdoména představuje fyzickou atraktivitu/atraktivitu postavy (TĚLO), tedy vnímání atraktivity postavy nebo tělesné stavby, schopnost udržet si atraktivní tělo a jistota týkající se vzhledu. Fyzická síla a muskulatura (SÍLA), vnímaná síla, vývoj svalstva a jistota v situacích vyžadujících sílu. Subdoména fyzická kondice (KONDICE), percepce úrovně fyzické kondice, vytrvalosti a zdatnosti, schopnosti vydržet cvičit a jistoty v posilovně a cvičebním prostředí. Navíc k těmto 4 škálám pátá reprezentuje obecné nebo globální

měření tělesné sebeúcty (TS), obecné pocity štěstí, satisfakce, hrdosti, respektu a jistoty v tělesném sebepojetí. Položky v ní obsažené se snaží vyvarovat odkazů na obsah jakékoliv subdomény, ale reflektují pocity pýchy, respektu a satisfakce s tělesným sebepojetím.

V PTS je tedy reprezentováno pět šestipoložkových škál, každá poskytuje možný skór v rozmezí 6 až 24. Polovina položek v dotazníku je reverzních, takže nejméně skórující deskriptor je umístěn jako první, a položky z každé ze subdomén jsou umístěny v sekvenci uvnitř kompletního profilu.

4.2 Kritéria výběru respondentek

Vzhledem k možnostem zpracování a vyhodnocení získaných výsledků jsem stanovila kritéria výběru respondentek:

a) pokračující kurz

Respondentky, které mají za sebou kurz pro začátečnický, si již osvojily základy břišního tance, jako jsou: taneční postoj (mírně pokrčená kolena, podsazená pánev, baletní postavení paží, rovná záda), základní pohyby boků (vysunování boků nahoru, do stran, přetáčení, kroužky, osmičky), hrudníku (vysunování do stran, vpřed, kroužky), izolaci pohybů jednotlivých částí těla (při pohybování boky zůstává hrudník v klidu a naopak). Po osvojení těchto základních tanečních figur jsou již ženy schopny zapojit je do volného tance, při kterém mohou vyjadřovat samy sebe. Nastoupením do pokračujícího kurzu dávají najevo své nadšení břišním tancem a vším co k němu patří. Předpokládáme, že u těchto žen již dochází k jistým změnám ve vnímání sama sebe a jsou tedy ideální pro naši studii.

b) rozmanitost souboru

Kurzy břišního tance vyhledávají ženy různých věkových i váhových kategorií. Díky tomu, že pro tento tanec není nutné být vybaven fyzickou silou, kondicí, ideálními tělesnými proporcemi atd., je soubor žen participujících na těchto kurzech velmi rozmanitý. Proto jsem pro tuto studii uvítala ženy a dívky rozdílných věků a BMI.

4.2.1 Věkové kategorie

Věk v rozmezí 15-20 let je označován jako adolescence, tedy druhá fáze dospívání, která následuje po pubescenci. Mezi hlavní psychické znaky této skupiny patří hledání vlastní identity, kdy tělo se stává její součástí. To souvisí s tělesnou atraktivitou. Jedinec se snaží najít sám sebe, chce být sociálně akceptovatelný. Dochází k celkovému somatickému dozrávání, proměnnosti v rovině psychické i sociální, což úzce souvisí s tělem a jeho atraktivitou. Dívky v tomto věku kladou velký důraz na vzhled těla, jelikož mají pocit, že pokud nebudou odpovídat určitým normám a ideálům, které jsou jim předkládány, nemohou být úspěšné.

Období mezi 21-35 rokem označujeme jako mladou dospělost. V této fázi života jedinec přebírá sociální roli dospělého, jedná se o přijímání zodpovědnosti, sociální prestiže, začleňování se mezi vrstevníky, start do života, kde si každý snaží vydobýt nejlepší pozici. Jedinec přijímá důležitější sociální role. Po fázi adolescence kdy je ještě jedinec variabilní, se nyní snaží ukotvit, dosáhnout samostatnosti v rozhodování, chování s čímž může souviset přebírání zodpovědnosti za vzhled vlastního těla. V případě že neuspěje, cítí se nekompetentní pro zařazení do nějaké prestižní sociální skupiny či pro svou práci.

V období 35-45 let, tedy střední dospělosti dochází ke stabilizaci v osobním životě i kariéře. Jedinec se snaží hledat reálné životní hodnoty, které využije dlouhodoběji. Opět dochází k ukotvování a stabilizaci. Různí jedinci mají v této fázi rozdílné potřeby a cíle i s ohledem na tělo.

V období starší dospělosti, mezi 45-60 rokem se začínají objevovat první projevy stárnutí. V této fázi dochází ke změně postojů k vlastnímu tělu. Jedinec klade větší důraz na zdraví, výkonnost a funkci těla než na tělesnou atraktivitu.

V případě, že bych respondentky rozdělila dle těchto fází života, vznikl by mezi jednotlivými skupinami velký nepoměr, co se týče počtu. Ve skupinách mladší a starší dospělosti by počet respondentek dosahoval téměř padesáti (ze 73 respondentek). Proto jsem je záměrně rozdělila do více skupin tak, aby počet žen v každé věkové kategorii byl přibližně stejný.

Tabulka 1. Rozložení respondentek podle věkových kategorií

věk (let)	počet	průměrný věk	SD	průměrný BMI	SD
15-20	12	18	1,81	19,93	1,94
21-25	10	23	1,56	23,03	5,92
26-30	11	27,63	1,63	23,29	2,64
31-35	13	33,23	1,54	23,83	4,68
36-45	14	39,71	2,95	24,16	3,47
nad 46	13	54,46	10,72	24,15	2,78

4.2.2 Body mass index

Ideální tělesná hmotnost se obvykle stanovuje pro určitou skupinu osob vytvořením normy. Ta vzniká na základě velkého počtu měření mnoha zdravých jedinců prožívajících určitou kvalitu života v konkrétní skupině populace. V současné době ale vznáší řada odborníků proti takovéto idealizaci námitky. V dnešní době bývá častěji doporučována optimální tělesná hmotnost, která respektuje odlišnosti stavby těla, které jsou dány dědičně, výživou nebo fyzickou atraktivitou. Cílem při stanovování norem by mělo být dosažení optimálního souladu mezi zdravotním stavem, psychickou a fyzickou výkonností jedince. Jedinec, který nikdy nesportoval a zároveň má i nekvalitní stravu, může mít výrazně vyšší procento podkožního tuku, aniž by měl nadváhu. Jedná se o tzv. skrytou obezitu, kdy je tuk namísto svalů. Index, který vypočítáme na základě jeho výšky a hmotnosti může ale být stejný jako u sportovce, který má místo tuku vyvinuté svalstvo.

Za normální hodnoty BMI považujeme hodnoty v rozmezí 20-24. Hodnoty, které jsou pod 18,5, znamenají podvýživu nebo závažné onemocnění. Hodnoty vyšší než 25 stanovujeme jako nadváhu. Tento index nám však neukazuje podíl aktivní tělesné hmoty a tělesného tuku. Proto se můžeme setkat i s jedincem, který podle tohoto indexu patří do skupiny obézních, avšak jeho vyšší tělesná hmotnost je způsobena svalovou hmotou, a ne podkožním tukem. Se vzrůstajícím věkem stoupá podle normy i normální hodnota BMI, proto je dobré brát v úvahu také věk a pohlaví (Fialová, 2006).

Tabulka 2. Rozložení respondentek podle Body mass indexu

BMI	Počet	průměrný věk	SD	průměrný BMI	SD
< 18	6	19,5	3,45	17,64	0,63
18-25	49	32,1	10,6	21,84	1,53
25-30	14	44,93	16,49	26,91	1,43
> 30	4	31	7,12	33,74	3,77

4.3 Organizace sběru dat

Dotazníky jsem začala distribuovat v průběhu kurzů, na začátku měsíce března 2010. Všem respondentkám (celkový počet 100) jsem vysvětlila, jakým způsobem dotazník vyplnit, aby si ho následně mohly odnést domů, kde měly dostatek času a klidu pro vyplnění. Dotazníky se mi vracely v průběhu kurzu, který trval do června 2010.

Studie byla provedena na 100 účastnicích kurzů břišního tance ve věkovém rozmezí 15-88 let. Vybrala jsem ženy, které navštěvují kurzy půl roku a výše. Návratnost dotazníků byla 73% . Průměrný věk účastnic je 33,47. Pro bližší představu o jednotlivých respondentkách uvádím v příloze 3 viz tabulku 1.

4.4 Zpracování dat

Každá otázka v dotazníku PTS je ohodnocena body od 1 do 4. Klíč ke skórování je uveden v tabulce 3. Následně jsem body sečetla v rámci každé z pěti škál. Tedy pro subdoménu sportovní kompetence jsem sečetla body otázek 1, 6, 11, 16, 21, 26. Pro subdoménu fyzické kondice jsem sečetla body otázek 2, 7, 12, 17, 22 a 27. Pro subdoménu tělesné atraktivity body otázek 3, 8, 13, 18, 23 a 28. Pro subdoménu fyzické síly body otázek 4, 9, 14, 19, 24 a 29. A pro subdoménu fyzické sebeúcty body otázek 5, 10, 15, 20, 25 a 30.

Tabulka 3. Skórování položek jednotlivých škál

Skórování jednotlivých položek			
Položky číslo 1,2,8,10,11,12,13,15,17,19,21,23,25,29 skórují takto:			
1	2	3	4
Položky číslo 3,4,5,6,7,9,14,16,18,20,22,24,26,27,28,30 skórují takto:			
4	3	2	1

V praxi se setkáváme s celou řadou různých indexů vycházejících z výšky a hmotnosti, avšak mezinárodně uznávaný postup výpočtu používá Body mass index. BMI je index tělesné hmotnosti ve vztahu k tělesné výšce. Vypočítáme ho takto:

$$\text{BMI} = \text{tělesná hmotnost (v kg)} / (\text{tělesná výška (v m)})^2$$

Tabulka 4. Hodnocení obezity podle hmotnostního indexu

Klasifikace	BMI
podváha	menší než 18,5
normální hmotnost	18,5-24,9
nadváha	25,0-29,9
obezita I. stupně	30,0-34,9
obezita II. stupně	35,0-39,9
obezita III. stupně	více než 40

5 VÝSLEDKY

Ve své práci jsem se zabývala problematikou tělesného sebepojetí žen participujících na kurzu břišního tance. Pokusila jsme se o deskripci skupiny žen v jednotlivých subdoménách tělesného sebepojetí s využitím dotazníku PTS. Prostřednictvím dotazníku jsem vyhodnotila vztah respondentek resp. pocit vyjadřující jejich sebevnímání, jejich odhad míry uplatnění se v dílčích oblastech: fyzická síla, sportovní kompetence, fyzická kondice, tělesná atraktivita, fyzická sebeúcta.

Pro celkový přehled, jsem spočítala průměrné hodnoty celé skupiny u každé z pěti subdomén tělesného sebepojetí. Základním porovnávacím měřítkem pro nás bude fakt, že minimální možný počet bodů v každé ze subdomén je 6 a nejvyšší 24.

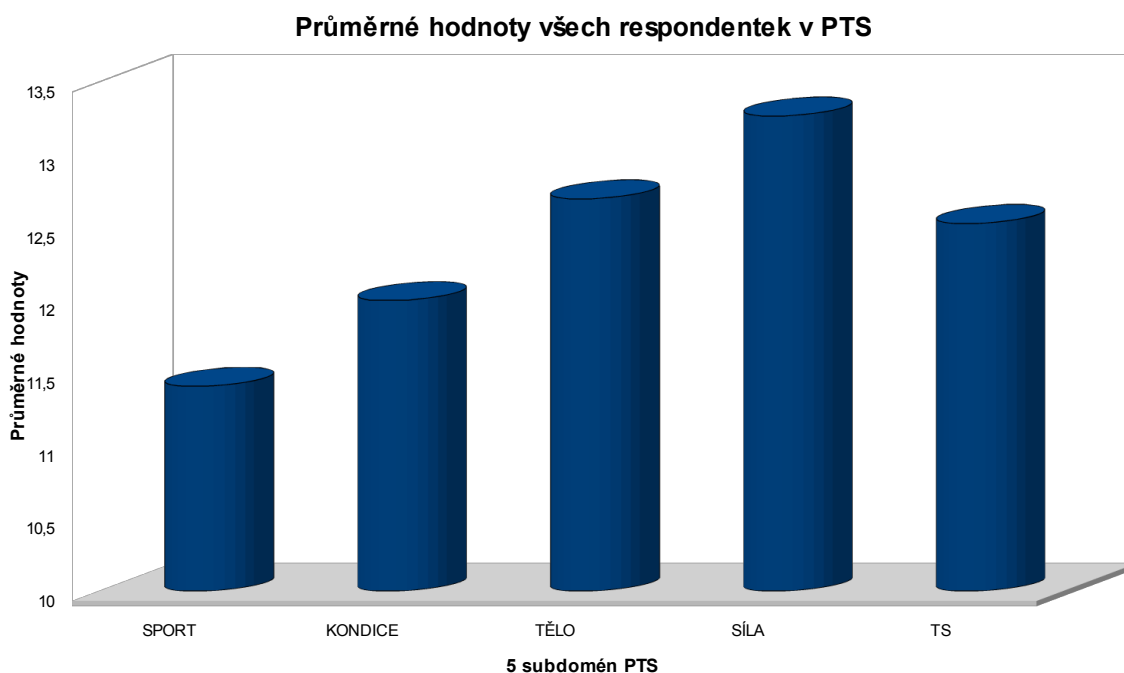
Nejvyšší průměrný výsledek (dále jen hodnota) 13,27 byl zjištěna v subdoméně „fyzická síla“ (vnímaná fyzická síla, jistota v situacích vyžadujících sílu) Druhá nejvyšší hodnota 12,7 byla naměřena v subdoméně „tělesné atraktivita“ (vnímaná atraktivita postavy nebo tělesné stavby, schopnost udržet si atraktivní tělo a jistota týkající se vzhledu). Naopak nejnižší hodnotu 11,41 jsme zjistili v subdoméně „sportovní kompetence“ (percepce sportovních schopností, schopností učit se sportovním dovednostem a jistoty ve sportovním prostředí). V subdoméně „fyzická kondice“ (percepce úrovně fyzické kondice, vytrvalosti a zdatnosti, schopnosti vydržet cvičit a jistoty v posilovně a cvičebním prostředí) jsme obdrželi hodnotu 12 a v subdoméně „fyzická sebeúcta“ (obecné pocity štěstí, satisfakce, hrdosti, respektu a jistoty v tělesném sebepojetí) byla zjištěna hodnota 12,53. Přehled všech těchto hodnot je uveden v tabulce 5. Pro porovnání všech průměrných hodnot v jednotlivých subdoménách celého souboru jsem vytvořila graf, který znázorňuje rozdíl mezi jednotlivými subdoménami (viz. graf 1).

Tabulka 5. Průměrné hodnoty PTS všech respondentek

Průměrné hodnoty všech respondentek v PTS				
SPORT	KONDICE	TĚLO	SÍLA	TS
11,41	12	12,7	13,27	12,53

Legenda: maximální možný počet získaných bodů v každé jednotlivé subdoméně je 24, minimální pak 6 bodů.

Graf 1. Poměr průměrných hodnot jednotlivých subdoménách



5.1 Srovnání výsledků dle věkových kategorií

Pro zjištění konkrétnějších hodnot jsem všechny respondentky rozdělila do šesti skupin podle věku. V první skupině jsou dívky ve věku od 15 do 20 let (počet dívek v této skupině je 12). V druhé skupině jsou ženy mezi 21-25 lety (počet 10), třetí skupinu zastupují respondentky ve věku 26-30 let (počet 11), ve čtvrté skupině jsou ženy od 31 do 35 let (13 žen), pátá skupina je zastoupena ženami mezi 36 a 45 rokem (14 žen) a v poslední skupině jsou ženy nad 46 let (13 žen).

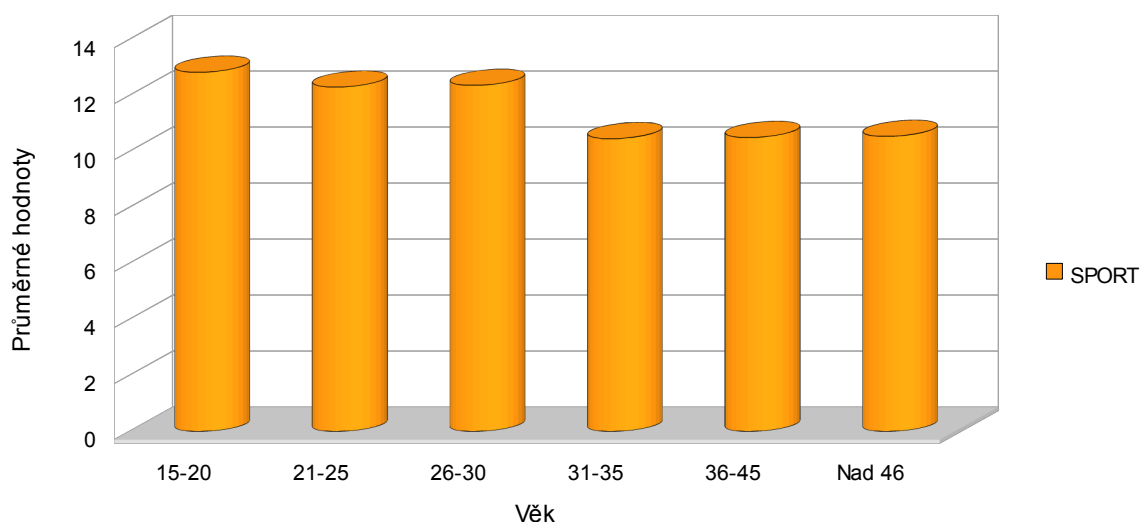
Dále se budu zabývat srovnáním jednotlivých věkových kategorií v každé z pěti subdomén tělesného sebepojetí.

V níže uvedené tabulce (tabulka 6) jsou zaznamenány naměřené průměrné hodnoty v subdoméně „sportovní kompetence“ pro každou věkovou skupinu zvlášť. Nejvyšší průměrná hodnota 12,83 (ze 24 možných) byla zjištěna u první skupiny, tedy u dívek ve věku 15-20 let. Naopak nejnižší hodnota 10,5 (nejnižší možná hodnota je 6) byla zjištěna u skupiny žen mezi 36 a 45 rokem. Ostatní hodnoty můžeme vidět v tabulce 6. Všechny hodnoty jsou opět znázorněny graficky na grafu 2.

Tabulka 6. Průměrné hodnoty sportovní kompetence dle věku

VĚK	15-20	21-25	26-30	31-35	36-45	Nad 46
SPORT	12,83	12,3	12,36	10,46	10,5	10,54

Graf 2. Srovnání sportovní kompetence dle věku

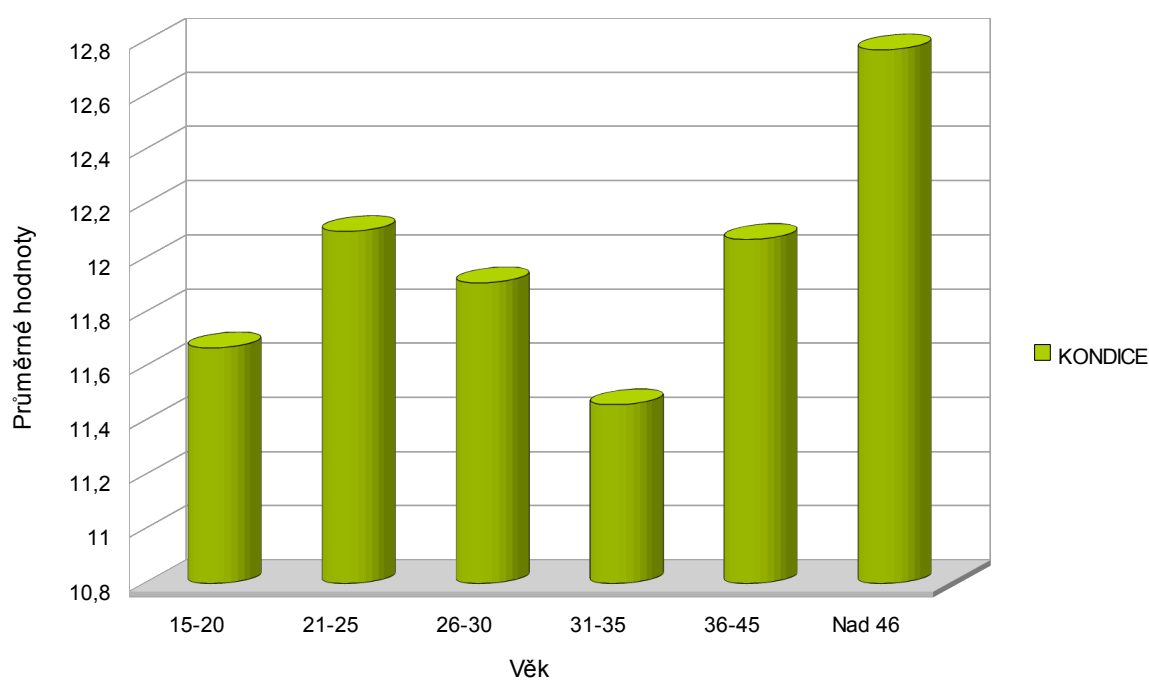


Pro subdoménu „fyzická kondice“ byla nejvyšší průměrná hodnota 12,77 naměřena u žen nad 46 let. Naopak nejnižší hodnota 11,46 byla zjištěna u skupiny žen mezi 31 a 35 rokem. Hodnoty naměřené u ostatních skupin jsou uvedeny v tabulce 7. Graf 3 zobrazuje poměr těchto hodnot.

Tabulka 7. Průměrné hodnoty fyzické kondice dle věku

VĚK	15-20	21-25	26-30	31-35	36-45	Nad 46
KONDICE	11,67	12,1	11,91	11,46	12,07	12,77

Graf 3. Srovnání fyzické kondice dle věku

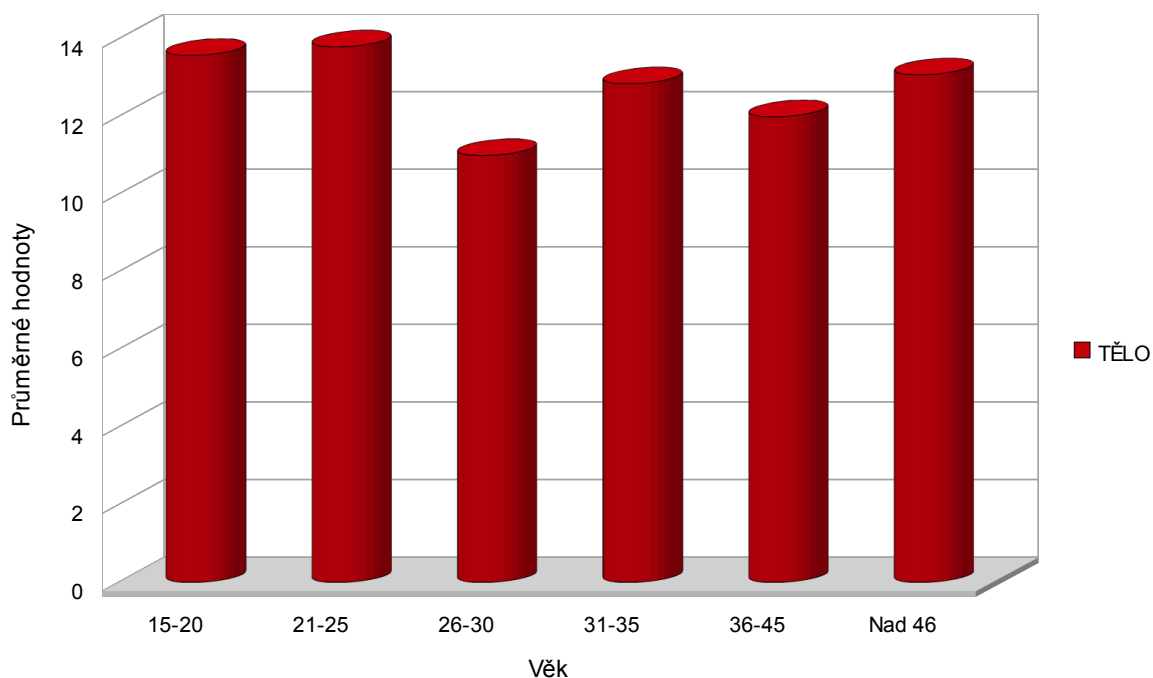


V subdoméně „tělesná atraktivita“ byla nejvyšší průměrná hodnota 13,8 naměřena u skupiny respondentek ve věku od 21 do 25 let. Druhá nejvyšší hodnota 13,58 byla zjištěna u dívek ve věku 15-20 let. Nejnižší průměrná hodnota byla zjištěna u žen mezi 26 a 30 rokem. Tabulka 8 uvádí všechny naměřené hodnoty v této subdoméně a následně je znázorněna graficky (viz graf 4).

Tabulka 8. Průměrné hodnoty tělesné atraktivity dle věku

VĚK	15-20	21-25	26-30	31-35	36-45	Nad 46
TĚLO	13,58	13,8	11	12,85	12	13,08

Graf 4. Srovnání tělesné atraktivity dle věku

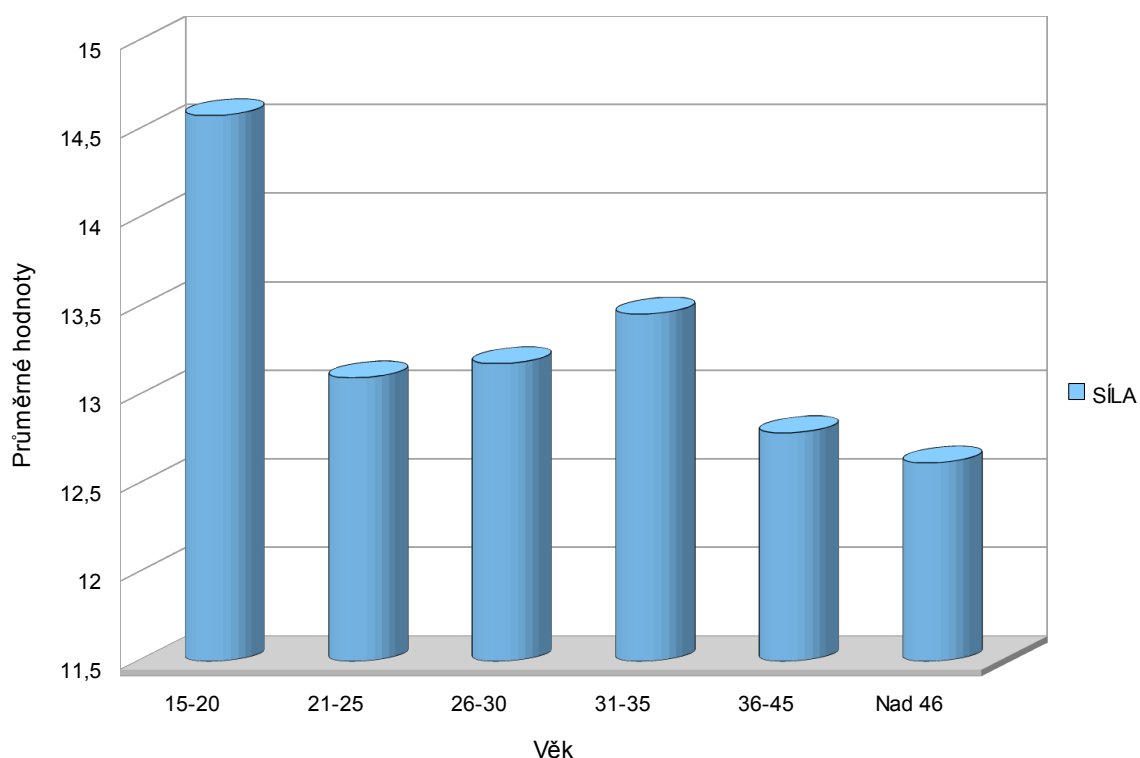


V subdoméně „fyzická síla“ byla nejvyšší průměrná hodnota 14,58 změřena u první skupiny, tedy dívek od 15 do 20 let. Nejnižší hodnota 12,62 byla zjištěna u žen z věkové skupiny nad 46 let. V tabulce 9 jsou zaznamenány hodnoty ostatních věkových skupin. Tyto hodnoty jsou znázorněny graficky na grafu 5.

Tabulka 9. Průměrné hodnoty fyzické síly dle věku

VĚK	15-20	21-25	26-30	31-35	36-45	Nad 46
SÍLA	14,58	13,1	13,18	13,46	12,79	12,62

Graf 5. Srovnání fyzické síly dle věku

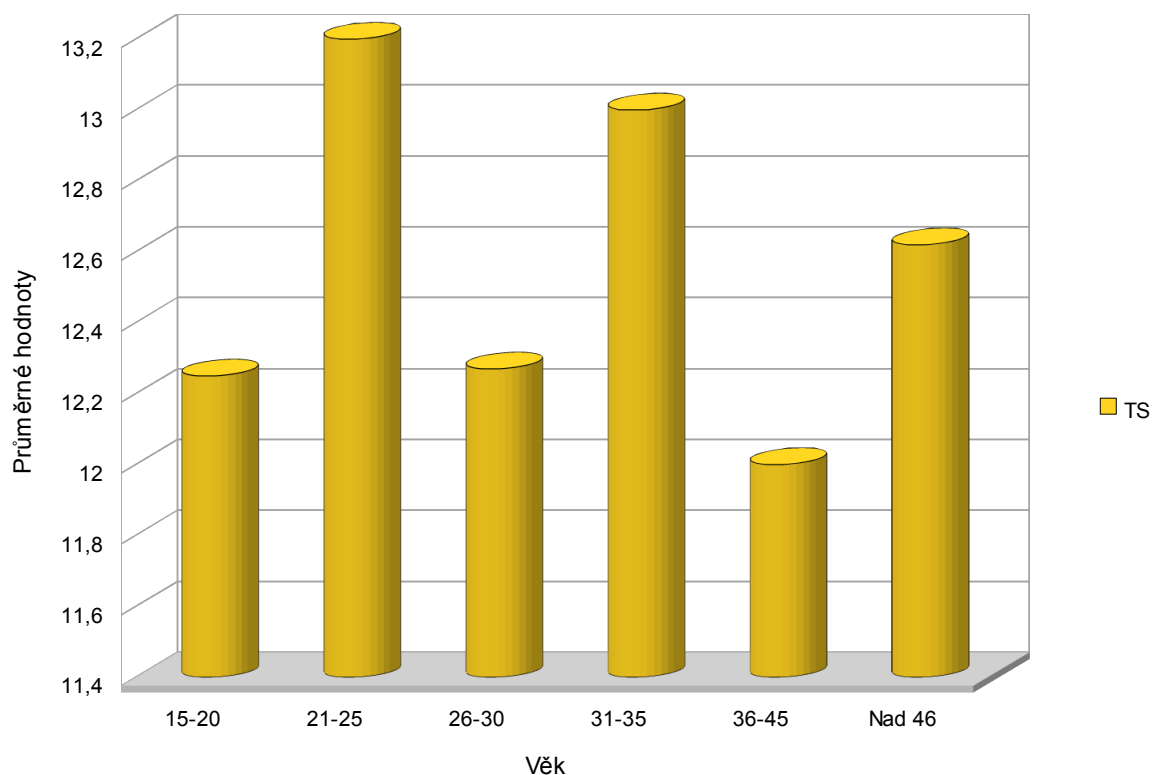


V subdoméně „fyzická sebeúcta“ byla nejnižší průměrná hodnota 12,25 naměřena u skupiny dívek od 15 do 20 let. Druhá nejnižší 12,27 u skupiny mezi 26 a 30 rokem. Nejvyšší hodnoty 13,2 a 13 byly zjištěny u skupiny 21-25 let a 36-45. Ostatní hodnoty můžeme vidět v tabulce 10. Graficky jsou znázorněny v grafu 6.

Tabulka 10. Průměrné hodnoty fyzické sebeúcty dle věku

VĚK	15-20	21-25	26-30	31-35	36-45	Nad 46
TS	12,25	13,2	12,27	13	12	12,62

Graf 6. Srovnání fyzické sebeúcty dle věku



5.2 Srovnání výsledků dle BMI

Rozdělila jsem respondentky do čtyř skupin podle velikosti hodnoty BMI. První skupina tedy představuje respondentky s BMI nižším než 18,5, v druhé skupině jsou ženy s hodnotami BMI pohybujícími se mezi 18,5 a 24,9. Ve třetí skupině jsou ženy s hodnotami BMI v rozmezí 25,0-29,9 a ve čtvrté skupině jsou zařazeny ženy s hodnotou BMI vyšší než 30.

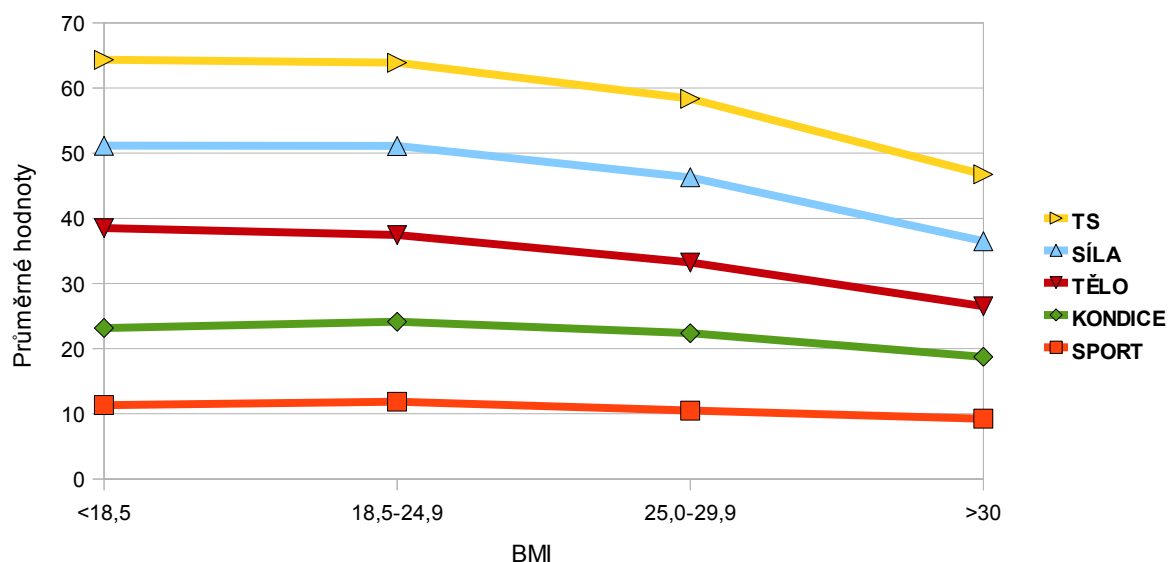
V níže uvedené tabulce (tabulka 11) jsou zapsány průměrné hodnoty jednotlivých škál pro každou skupinu.

Na grafu 7 jsou znázorněny křivky, kde každá z nich zastupuje jednu z pěti škál PTS.

Tabulka 11. Průměrné hodnoty PTS všech skupin dle BMI

BMI	SPORT	KONDICE	TĚLO	SÍLA	TS
<18,5	11,33	11,83	15,33	12,67	13,17
18,5-24,9	11,86	12,27	13,31	13,67	12,78
25,0-29,9	10,5	11,86	10,86	13,07	12,07
>30	9,25	9,5	7,75	10	10,25

Graf 7. Srovnání průměrných hodnot PTS vzhledem k BMI

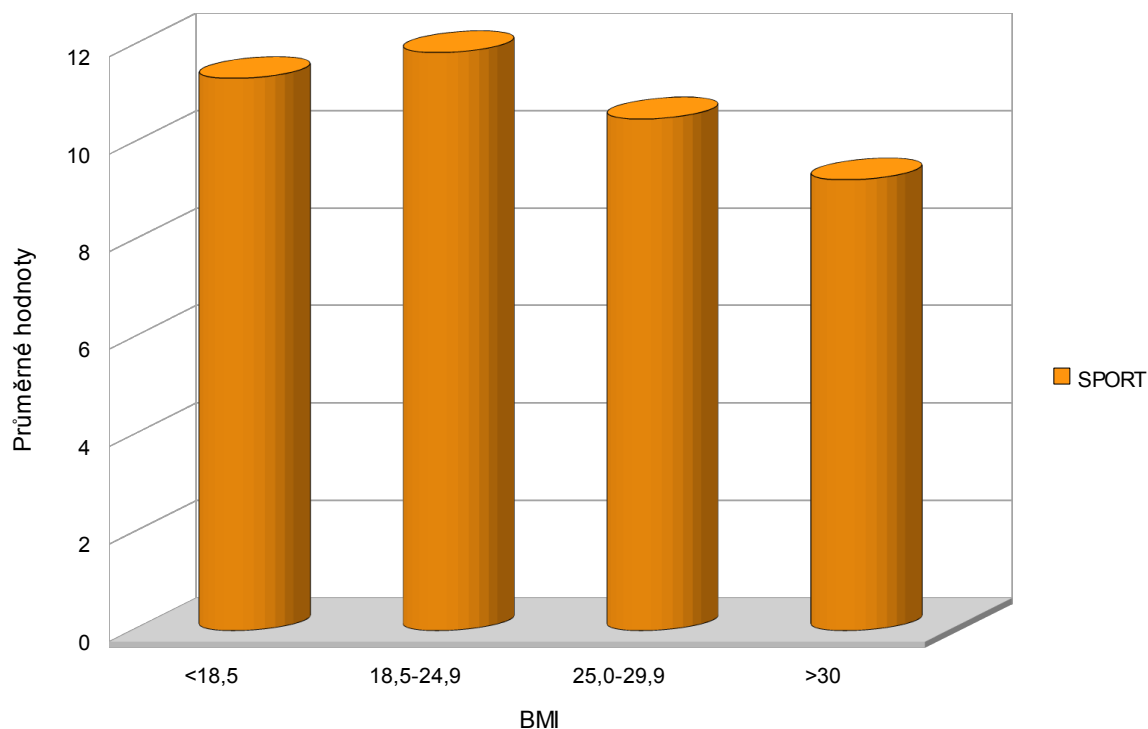


V subdoméně „sportovní kompetence“ byla nejvyšší průměrná hodnota 11,86 dosažena u skupiny žen s BMI mezi 18,5-24,9. Nejnižší hodnota byla naměřena u žen s BMI vyšší než 30. Přehled všech průměrných hodnot je znázorněn v tabulce 12. Srovnání těchto hodnot je znázorněno na grafu 8.

Tabulka 12. Průměrné hodnoty sportovní kompetence dle BMI

BMI	<18,5	18,5-24,9	25,0-29,9	>30
SPORT	11,33	11,86	10,5	9,25

Graf 8. Srovnání sportovní kompetence dle BMI

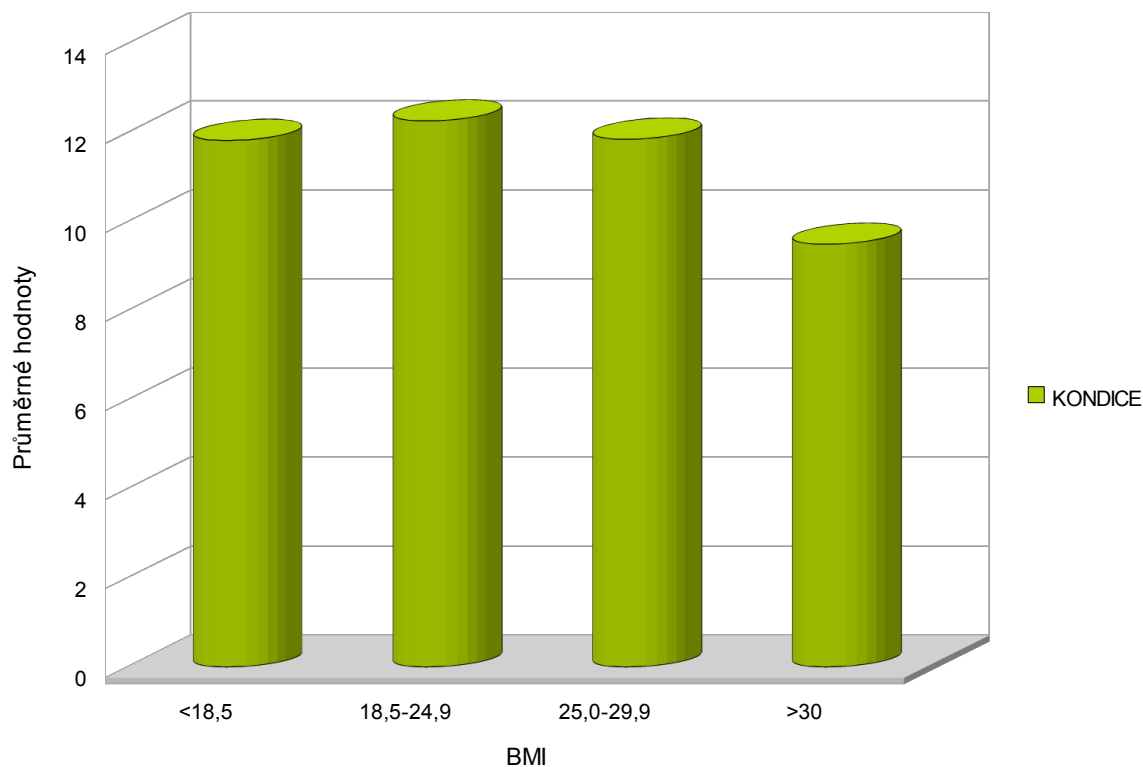


V subdoméně „fyzická kondice“ byla nejvyšší průměrná hodnota 12,27 zjištěna u žen s BMI mezi 18,5-24,9. Druhou nejvyšší hodnotu 11,86 jsme naměřili u skupiny s BMI mezi 25,0-29,9. Naopak nejnižší hodnota 9,5 byla zjištěna u skupiny s BMI nad 30. Všechny naměřené hodnoty shrnuje tabulka 13. Graf 9 znázorňuje poměr všech těchto hodnot.

Tabulka 13. Průměrné hodnoty fyzické kondice dle BMI

BMI	<18,5	18,5-24,9	25,0-29,9	>30
KONDICE	11,83	12,27	11,86	9,5

Graf 9. Srovnání fyzické kondice dle BMI

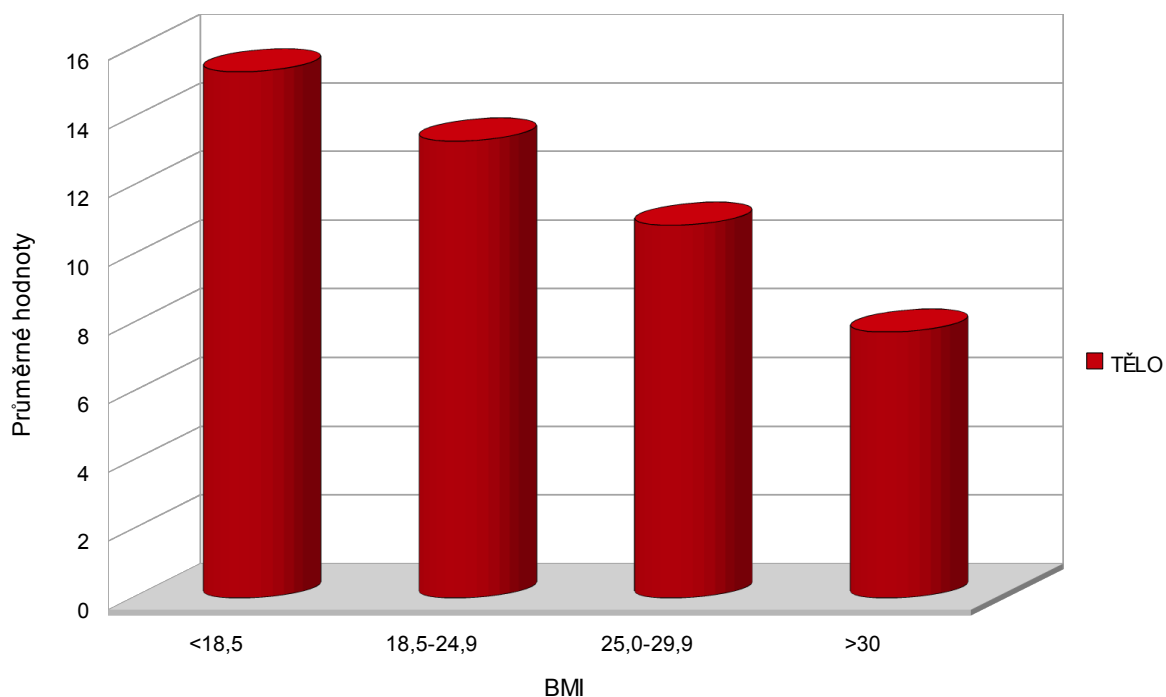


V subdoméně „tělesná atraktivita“ byla nejnižší průměrná hodnota 7,75 naměřena u žen s BMI vyšším než 30. Naopak nejvyšší hodnota 15,33 byla zjištěna u skupiny s BMI pod 18,5. Všechny zjištěné průměrné hodnoty jsou uvedeny v tabulce 14. Graficky jsou tyto hodnoty znázorněny na grafu 10.

Tabulka 14. Průměrné hodnoty tělesné atraktivity dle BMI

BMI	<18,5	18,5-24,9	25,0-29,9	>30
TĚLO	15,33	13,31	10,86	7,75

Graf 10. Srovnání tělesné atraktivity dle BMI

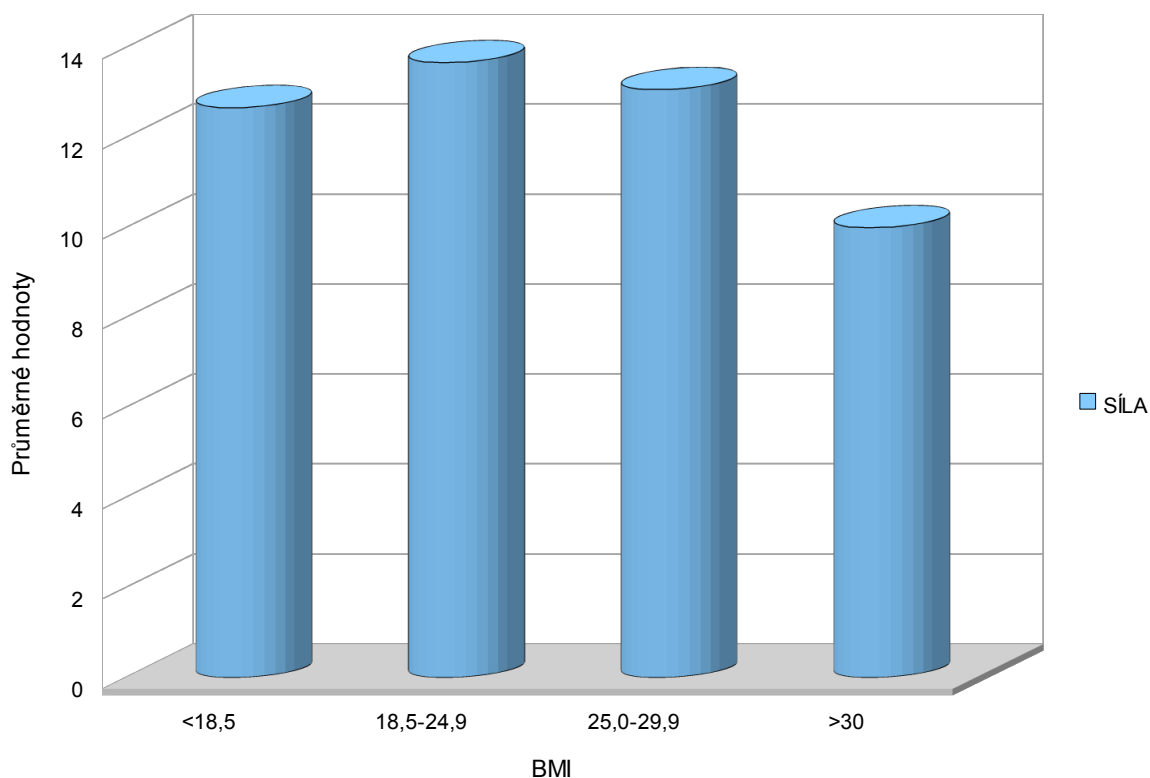


V subdoméně „fyzická síla“ byla nejnižší průměrná hodnota 10 zjištěna u skupiny s BMI nad 30. Nejvyšší hodnota 13,67 u žen s BMI mezi 18,5-24,9. V tabulce 15 jsou zapsány hodnoty zjištěné u všech čtyř skupin. Poměr hodnot můžeme vidět na grafu 11.

Tabulka 15. Průměrné hodnoty fyzické síly dle BMI

BMI	<18,5	18,5-24,9	25,0-29,9	>30
SÍLA	12,67	13,67	13,07	10

Graf 11. Srovnání fyzické síly dle BMI

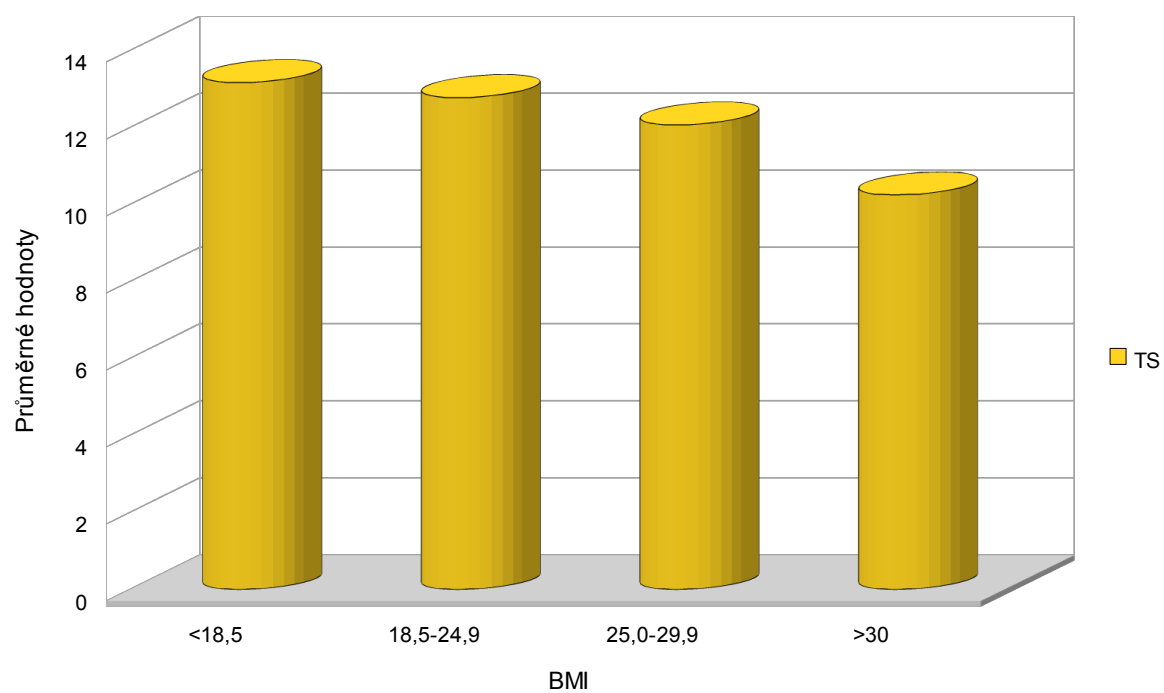


V subdoméně „fyzická sebeúcta“ byla nejvyšší průměrná hodnota 13,17 naměřena u první skupiny, tedy u žen a dívek s BMI nižším než 18,5. Naopak nejnižší hodnota byla zjištěna u skupiny žen s BMI vyšším než 30. Tabulka 16 shrnuje všechny naměřené hodnoty v této subdoméně a následně jsou graficky znázorněny na grafu 12.

Tabulka 16. Průměrné hodnoty fyzické sebeúcty dle BMI

BMI	<18,5	18,5-24,9	25,0-29,9	>30
TS	13,17	12,78	12,07	10,25

Graf 12. Srovnání fyzické sebeúcty dle BMI



6 DISKUZE

Cílem práce byla deskripce rozložení tělesného sebepojetí u skupiny žen navštěvujících kurzy břišního tance. Naším úkolem bylo zjistit hodnoty v jednotlivých subdoménách u každé ze sledovaných účastnic. Soubor respondentek byl rozdělen do skupin. Podle věku na šest skupin a podle hodnoty BMI do čtyř skupin. Pro každou konkrétní skupinu byly spočítány dosažené průměrné hodnoty v každé z pěti škál PTS. Výsledky jsou uvedeny výše, v kapitole 5.

Jelikož břišní tanec není silově náročný, naopak je určen ženám a dívkám jakéhokoliv věku, tělesné stavby nebo kondice, očekávala jsem, že ženy vyhledávající tento druh pohybu si nebudou v subdoméně „fyzická síla“ tolik jisté. Proto náš původní předpoklad byl, že právě v této subdoméně naměříme nejnižší hodnoty. Dosažené výsledky však poukazují na skutečnost, že nejvyšších hodnot bylo dosaženo právě v subdoméně „fyzická síla“. Průměrná hodnota je 13,27 z možných 24.

Dalším důvodem proč ženy tyto kurzy vyhledávají je, najít opět úctu k sobě a k vlastnímu tělu. Naučit se mít ráda své tělo takové jaké je. Vzhledem k uvedenému výše, by bylo možné vyslovit předpoklad, že nejvyšších hodnot dosáhneme právě v subdoméně „tělesná atraktivita“. Zde byla zjištěna druhá nejvyšší hodnota 12,7. Třetí nejvyšší hodnota 12,53 byla změřena v subdoméně „fyzická sebeúcta“. Tyto dvě téměř vyvážené hodnoty nám napovídají, že tato skupina žen je se svým tělem více méně spokojená. Příčiny pocitů atraktivity frekventantek kurzu břišního tance nejsou ze studie jasné. Z dosažených výsledků můžeme pouze konstatovat sledovaný jev. Protože s vedením kurzů břišních tanců mám více než pětiletou zkušenost a třetím rokem učím pro taneční školu zabývající se výhradně břišním tancem. Pak si z vlastních zkušeností plynoucích jak z vedení hodin, tak z jejich hodnocení na základě pohybového projevu frekventantek dovoluji poznamenat, že břišní tanec má velmi pozitivní vliv na sebevnímání. Mé pozitivní zkušenosti se rovněž ukazují na dosažených výsledcích v subdoménách „tělesná atraktivita“ a „tělesná sebeúcta“. Na druhé straně dosažené výsledky mohou být ovlivněny výběrem respondentek kurzu, Vzhledem k tomu, že respondentky již měly první zkušenosti s břišním tancem za sebou, byly účastnicemi pokračujícího kurzu, pak jejich předešlá pozitivní zkušenost se mohla projevit v dosažených výsledcích. Dále, že specifičnost břišního tance, kde se klade hlavní důraz na estetičnost, ladnost a půvab pohybů mohla ovlivnit dosažené výsledky.

Nejnižší hodnota 11,41 byla zjištěna v subdoméně „sportovní kompetence“. Toto

zjištění není nijak překvapivé, jelikož břišní tanec nevyžaduje velké sportovní nadání a právě proto tento druh pohybu některé ženy vyhledávají.

Při porovnávání hodnot jednotlivých škál mezi věkovými skupinami jsme zjistili, že v subdoméně „sportovní kompetence“ dosáhly nejvyšší hodnoty 12,83 adolescentky, tedy dívky ze skupiny 15-20 let. Druhou nejvyšší hodnotou je 12,36, která byla zjištěna u žen mezi 26 a 30 rokem. Třetí nejvyšší hodnota 12,3 byla naměřena u dívek z druhé skupiny, tedy 21-25 let.

V subdoméně „fyzická síla“ byly nejvyšší průměrné hodnoty zjištěny u adolescentek. Zde jsme naměřili celkovou průměrnou hodnotu 14,58.

Naopak v subdoméně „fyzická kondice“ byl zjištěn překvapivý výsledek. Nejvyšší průměrné hodnoty 12,77 dosáhla skupina žen nad 46 let. Naopak nejnižšího skóru bylo dosaženo u skupiny 31-35 let. Druhého nejnižšího skóru a to pouhých 11,67 dosáhla skupina adolescentek.

Výše uvedené výsledky v subdoménách „fyzická síla a kondice“ jsou z různých hledisek očekávatelné. Poněkud překvapující je dosažený výsledek v subdoméně „fyzická kondice“ u skupiny žen nad 46 let. Jedno z možných vysvětlení, podle našeho názoru, spočívá v pohybové zkušenosti, počtu hodin aktivně strávených na tanečních lekcích. Jak výsledky výzkumů pohybových aktivit a jejich vlivu na tělesné sebezpojetí – výzkumy v oblastech jako je např. jóga (Junkin, Sarah E., Kowalski, K., Fleming, 2007), step aerobic (Asci, F. H., Kin, A., Kosar, S. N., 1998), step dance (Asci, F. H., 2002) dokladují, může i tanec respektive břišní tanec pozitivně ovlivňovat zdatnost. Proto i u námi sledovaných frekventantek pokračujících kurzů můžeme očekávat vyšší zdatnost, tedy i jejich vyšší sebedůvěru při otázkách směřujících k jejich tělesné zdatnosti. Zvláště v okamžiku, kdy mají respondenty odpovědět na otázku týkající se jejich sebevnímání vzhledem k jejich vrstevnicím.

Vzhledem k tomu, že počet zkoumaných respondentek nebyl až tak vysoký, bylo by zajímavé podobnou studii provést u většího množství žen, kde by každou věkovou kategorii zastupoval stejný počet respondentek a zde pak dále porovnávat jednotlivé věkové skupiny. Zajímavých výsledků bychom mohli dosáhnout při porovnávání skupiny adolescentek a žen v období starší dospělosti. Hodnoty by měly vypovídat o rozdílnosti vnímání vlastního těla u obou skupin, kdy adolescentky kladou větší důraz na tělesnou atraktivitu, kdežto ve starší dospělosti je přikládán větší význam výkonnosti a funkčnosti těla a zvláště pak zdraví.

Další porovnávání jsem prováděla mezi jednotlivými skupinami podle hodnoty BMI. V subdoméně „tělesná atraktivita“ byla nejnižší hodnota 7,75 zjištěna u skupiny žen s

BMI vyšším než 30. Naopak nejvyšší hodnota 15,33 patří skupině s BMI nižším než 18,5. Rozdíl hodnot mezi těmito dvěma skupinami je patrný na první pohled. U skupiny s BMI mezi 18,5 a 24,5 jsme zjistili průměrnou hodnotu 13,31 a u skupiny s BMI více než 25 hodnotu 10,86.

V subdoméně „fyzická sebeúcta“ jsme nejvyšší průměrnou hodnotu 13,17 naměřili u skupiny s BMI nižší než 18. Nejnižší průměrná hodnota 10,25 byla naopak zjištěna u skupiny žen s BMI nad 30. Mezi ostatními dvěma skupinami jsme nezjistili výrazné odchylky. Ve skupině 2. (BMI 18,5-24,9) byl neměřen skóre 12,78 a ve třetí skupině (BMI 25-29,9) skóre 12,07.

Celkově nejnižších průměrných hodnot ve všech pěti subdoménách dosáhla skupina 4. (BMI vyšší než 30). Toto zjištění není nijak překvapivé, vzhledem k tomu, že BMI nad 30 znamená první stupeň obezity. Je tedy jasné, že ženy a dívky tohoto typu se nebudou cítit nejlépe v žádné z pěti subdomén. Nejvyšších hodnot tato skupina získala v subdoméně „fyzická sebeúcta“. Tento výsledek bych spojovala s faktem, že jakmile začne žena s břišním tancem, dříve nebo později si začne považovat svého těla takového, jaké je. Nejlepším důkazem pro mě je, když se ženy přestanou na kurzech stydět a postupně poodhalují části těla, které se v tomto tanci poodhalit mají (hlavně břicho). Pochopí, že když budou mít dostatečnou úctu a respekt k vlastnímu tělu, ať vypadá jakkoliv, stejně tak na ně bude pohlížet i okolí. To, jak člověk vnímá vlastní tělo, vyzařuje na povrch, aniž bychom si to kolikrát uvědomovali.

Během vyhodnocování dotazníků a zpracování dat mě napadli další podnětné otázky, které by více osvětlily jednotlivá zjištění. Jednou z těchto otázek je: „Proč jste začaly s břišním tancem?“ Myslím si, že pro tuto konkrétní studii by nám odpovědi na tuto otázku pomohly. Otázka by také mohla být konkretizována poskytnutím různých možností odpovědí jako: za cílem zhubnout, udržet si kondici, ze zdravotních důvodů, ze zvědavosti, apod.

Dalším důležitým zjištěním by mělo být: „Jak dlouho již navštěvujete kurzy břišního tance?“

Zde bychom poté mohli rozdělit respondentky do skupin podle délky aktivní účasti v kurzech břišního tance a porovnat jejich průměrné hodnoty z jednotlivých subdomén.

7 ZÁVĚR

V práci jsem provedla deskripci skupiny žen participujících na kurzech břišního tance a jejich profilu tělesné sebeúcty. Zjištěné hodnoty mi nastínily jistý obrázek o tom, jak se ženy cítí v jednotlivých subdoménách tělesného sebepojetí. Na počátku jsem si položila vědecké otázky:

1. Vzhledem k tomu, že respondentky již mají za sebou základní kurz břišního tance, předpokládáme, že v subdoménách tělesné atraktivity a fyzické sebeúcty naměříme vyšší hodnoty než v ostatních subdoménách.

2. Předpokládáme, že ženy s různými hodnotami BMI budou dosahovat rozdílných hodnot v jednotlivých subdoménách tělesného sebepojetí.

3. Předpokládáme, že ženy různých věkových skupin budou dosahovat rozdílných hodnot v jednotlivých subdoménách tělesného sebepojetí.

4. Předpokládáme, že v subdoméně fyzické síly budou u všech respondentek dosaženy nižší hodnoty než v ostatních čtyřech subdoménách.

V této části práce tyto otázky zodpovím.

Ad 1. Dosažením celkového průměrného skóru 12,7 v subdoméně tělesné atraktivity se předpokládá, že v této subdoméně, budou subjekty dosahovat nejvyšších skóru, nepotvrdil.

Ad 2. Dle původního předpokladu jsem zjistila, že ženy s různými hodnotami BMI dosáhly rozdílných výsledků v jednotlivých subdoménách tělesného sebepojetí. Ženy s hodnotou BMI vyšší než 25 v subdoméně tělesné atraktivity dosahovaly nižších skóru než ženy s hodnotou BMI mezi 18-25. Zjistila jsem hodnoty 15,33 u skupiny první a 13,31 u skupiny druhé. Ženy s hodnotou BMI vyšší než 25 dosahovaly také nižších skóru v subdoméně tělesné sebeúcty. Naměřené hodnoty 12,78 (BMI mezi 18-25) a 12,07 (BMI nad 25) o tom jasně vypovídají. Zjistila jsem, že celkově nejnižších hodnot ve všech subdoménách ve srovnání s ostatními skupinami bylo dosaženo u respondentek s hodnotou BMI vyšší než 30. Nejvyšších skóru (téměř ve všech pěti subdoménách) dosahovaly adolescentky, tedy skupina dívek mezi 15-20 lety. Celkově nejnižších hodnot, a tedy nejhorších výsledků dosáhla skupina žen s BMI nad 30. Tato skupina je již považována jako skupina s I. stupněm obezity. Je tedy logické, že tyto respondentky se v žádné z pěti subdomén necítí jistě. Jejich skóru se pohybovaly pouze

mezi hodnotami 9,25 a 10,25, přičemž nejnižší možný skór u každé z pěti subdomén byl 6.

Ad 3. Původní předpoklad, tedy že ženy a dívky z různých věkových skupin budou ve všech subdoménách dosahovat rozdílných výsledků, se potvrdil. Nejnižší hodnoty 11,41 bylo dosaženo v subdoméně sportovní kompetence. Nejvyšších skórů v subdoméně sportovní kompetence dosahovaly ženy a dívky ze skupin 15-20 a 21-25 let. Zde jsem zjistila hodnoty 12,83 a 12,3. Dívky adolescentky ze skupiny 15-20 získaly v subdoméně fyzické síly nejvyšších skórů. Naměřila jsem průměrnou hodnotu 14,58. V subdoméně fyzické kondice byl u skupiny dívek od 15-20 let naměřen druhý nejnižší skór (11,67) v porovnání s ostatními skupinami. Nejvyššího skóru 12,77 dosáhla skupina žen ve věku nad 46 let.

Ad 4. Předpoklad, že nižších hodnot bude dosaženo v subdoméně fyzické síly, byl mylný. V této subdoméně jsem naměřila nejvyšší hodnot (průměrná hodnota všech skórů byla 13,27).

Jak výsledky realizovaných studií dokládají, pohybová aktivita může mít vliv na změny v tělesném sebepojetí. V oblasti břišního tance však výzkumy či studie tohoto typu nebyly zrealizovány. Bylo by tedy vhodné provést studii v delším časovém úseku a pokusit se zjistit možný vliv břišního tance na změny v tělesném sebepojetí.

8 LITERATURA

1. ASCI, F. H. The effects of step dance on physical self-perception of female and male university students. *International Journal of Sport Psychology*. 2002: 33, 431-442.
2. ASCI, F. H., KIN, A., KOSAR, S. N. Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *International Journal of Sport Psychology*. 1998: 29, 366-375.
3. ASENOVÁ, I., BŘEZINOVÁ, I. *Tančící princezna*. 1. vyd. Praha: Alabartos, 2006
4. BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebezpojetí*. 1. vyd. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003
5. COLUCCIA, P., PAFFRATH, A., PÜTZ, J. *Umění břišního tance*. 1. vyd. Praha: Rybka, 2005
6. CORBIN, CB., FOX. KR. The Psychological self perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1989, 11,408-430
7. CROOKOVÁ, M. *Jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla*. 13. vyd. Ostrava: Oldag, 1995
8. ČÍŽKOVÁ, K. *Tanečně-pohybová terapie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005
9. DALLAL, T. *Břišní tancem ke kráse*. 1. vyd. Praha: Beta, 2006
10. DOLPHINA, *Břišní tanec*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2005
11. FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebezpojetí člověka*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001
12. FIALOVÁ, L. *Moderní body image*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006
13. GROGAN, S. *Body image*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2000
14. JUNKIN, S. E., FLEMING, T., KOWALSKI, K. Yoga and self-esteem: Exploring change in middle-aged women. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2007, 29, 174-176.
15. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 1995
16. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha: Akademie věd České republiky, 2003
17. ODSTRČIL, P. *Sportovní tanec*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004
18. TOMEŠOVÁ, E. *Profil tělesného sebehodnocení, manuál*. Praha, 2003.

9 PŘÍLOHY

Příloha 1 Dotazník tělesného sebepojetí.....	I
Příloha 2 Dotazník zjišťující základní antropometrické údaje.....	V
Příloha 3 Přehled charakteristik všech respondentek.....	VI

Příloha 1

DOTAZNÍK TĚLESNÉHO SEBEPOJETÍ

JAK SE VNÍMÁTE?

Dotazník obsahuje výrazy, které lidem umožňují popsat sebe sama.

Nejsou zde žádné správné ani špatné odpovědi, protože lidé se od sebe svým sebepojetím velmi liší.

Nejdříve rozhodněte, který z dvou uvedených obecných popisů chování lidí Vás lépe vystihuje.

Poté na straně vybrané alternativy zaškrtněte míru výstižnosti. Zaškrtněte POUZE JEDEN čtvereček.

Příklad							
	Zcela mě vystihuje	Částečně mě vystihuje		ALE		Částečně mě vystihuje	Zcela mě vystihuje
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou velmi soutěživí		Jiní raději nesoutěží.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník							
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve sportu nejsou moc šikovní	ALE	Jiní mají pocit, že jim jde skoro každý sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé si nejsou moc jisti úrovní své fyzické kondice a zdatnosti	ALE	Jiní jsou přesvědčeni, že si udržují výbornou kondici a zdatnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že v porovnání s většinou mají hezké tělo	ALE	Jiní mají pocit, že v porovnání s většinou jejich tělo není příliš atraktivní	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že jsou fyzicky silnější než většina osob stejného pohlaví	ALE	Jiní mají pocit, že fyzickou sílu v porovnání s většinou osob stejného pohlaví postrádají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou hrdí na to, jací jsou a co dokážou po fyzické stránce	ALE	Jiní na to, jací jsou a co po fyzické stránce dokážou, tak docela hrdí nejsou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že patří mezi sportovní talenty	ALE	Jiní mají pocit, že pro sport moc talentovaní nejsou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Zcela mě vystihuje	Částečně mě vystihuje		ALE		Částečně mě vystihuje	Zcela mě vystihuje
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé si zakládají na tom, že pravidelně cvičí nebo sportují		Jiným se zpravidla nedaří pravidelně a intenzivně cvičit nebo sportovat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že je se jim nedaří udržet si atraktivní postavu		Jiní mají pocit, že si mohou udržet pěknou postavu bez většího úsilí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že mají silnější svaly než většina osob stejného pohlaví		Jiní mají pocit, že mají svaly slabší než většina osob stejného pohlaví	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou někdy nešťastní z toho, jací jsou a co dokážou po fyzické stránce		Jiní mají z toho, jací fyzicky jsou a co dokážou, radost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé znejistí, když se mají účastnit sportovních aktivit		Jiní se při aktivním sportování cítí jako „ryba ve vodě“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé obvykle nevydrží dlouhodobější fyzickou zátěž		Jiní zvládají delší fyzickou zátěž bez problémů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se za své tělo, pokud jsou málo oblečení, stydí		Jiní se za své tělo v plavkách nebo přiléhavém oděvu nestydí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se rádi předvádějí v situacích vyžadujících sílu		Jiní se situacím vyžadujícím použití síly vyhýbají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé si nejsou moc jistí svou tělesnou stránkou		Jiní se zdají být po fyzické stránce sami sebou opravdu jistí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Zcela mě vystihuje	Částečně mě vystihuje		ALE		Částečně mě vystihuje	Zcela mě vystihuje
16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že při sportování budou patřit mezi nejlepší		Jiní mají pocit, že při sportovních činnostech moc úspěšní nebudou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se v prostředí, kde se cvičí nebo sportuje, cítí trochu nesví		Jiní se naopak na místě, kde se cvičí nebo sportuje, cítí jistě a uvolněně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se často cítí obdivováni pro svou atraktivní postavu		Jiní mají málokdy pocit, že jsou obdivováni za to, jak jejich tělo vypadá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají sklon ztrácet jistotu, když dojde na jejich fyzickou sílu		Jiní jsou si velmi jistí, když se naskytne situace vyžadující jejich sílu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají dobrý pocit ze svého tělesného „já“		Jiní ze svého tělesného „já“ moc dobrý pocit nemají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé jsou při učení novým sportovním dovednostem pomalejší než ostatní		Jiní se novým sportovním činnostem učí rychle a bez větších problémů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé nemají problémy s udržováním dobré fyzické kondice a pravidelným cvičením		Jiní mají s udržováním kondice a s pravidelností cvičení problémy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve srovnání s většinou jejich tělo nevypadá moc dobře		Jiní mají pocit, že jejich tělo ve srovnání s většinou vypadá dobře	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Zcela mě vystihuje	Částečně mě vystihuje			Částečně mě vystihuje	Zcela mě vystihuje	
24.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve srovnání s většinou jsou silní a mají dobře vyvinuté svaly	ALE	Jiní mají pocit, že nejsou moc silní a ani jejich svaly nejsou ve srovnání s většinou moc dobře vyvinuté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé by byli rádi, kdyby si svého těla mohli více vážit	ALE	Jiní si vždy vysoce cení své vlastní fyzické „já“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé, je-li příležitost, se bez váhání zapojí do sportovních aktivit	ALE	Jiní se při zapojování do sportovních aktivit spíše drží zpátky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že ve srovnání s většinou si vždy udrží vysokou úroveň fyzické kondice	ALE	Jiní mají pocit, že ve srovnání s většinou je jejich úroveň fyzické kondice obvykle nízká	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé o svém dobrém tělesném vzhledu nepochybují	ALE	Jiní mají o svém tělesném vzhledu spíše pochyby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé mají pocit, že nejsou tak dobří jako většina ostatních při zvládnání situací vyžadujících fyzickou sílu.	ALE	Jiní mají pocit, že situace vyžadující fyzickou sílu zvládají jako jedni z nejlepších	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Někteří lidé se cítí velmi spokojeni s fyzickou stránkou své osobnosti	ALE	Jiní se někdy cítí trochu nespokojeni s fyzickou stránkou své osobnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Příloha 2

Dotazník zjišťující základní antropometrické údaje

Prosím o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako podklad k mé diplomové práci.

Tento dotazník je anonymní, žádám Vás tedy, abyste ho vyplnily pravdivě.

Věk: (let)

Výška: (m)

Váha: (kg)

Příloha 3

Přehled charakteristik všech respondentek

Tabulka 1

žena č.	věk(let)	výška(m)	váha(kg)	BMI
1	23	1,64	62	23,05
2	20	1,63	56	21,08
3	15	1,69	65	22,76
4	50	1,62	65	24,77
5	34	1,65	65	23,88
6	57	1,65	77	28,28
7	17	1,75	56	18,29
8	35	1,67	64	22,95
9	36	1,62	60	22,86
10	53	1,59	68	26,9
11	45	1,65	78	28,65
12	43	1,71	69	23,6
13	88	1,54	60	25,3
14	48	1,6	70	27,34
15	34	1,78	68	21,46
16	33	1,7	67	23,18
17	21	1,77	74	23,62
18	20	1,75	65	21,22
19	56	1,68	74	26,22
20	31	1,66	64	23,23
21	39	1,7	66	22,84
22	26	1,65	57	20,94
23	23	1,73	52	17,37
24	19	1,65	48	17,63
25	26	1,76	70	22,6
26	49	1,65	55	20,2
27	28	1,73	70	23,39
28	27	1,72	65	21,97
29	24	1,65	48	17,63
30	23	1,68	65	23,03
31	40	1,65	64	23,51
32	18	1,71	65	22,23
33	30	1,68	60	21,26
34	15	1,75	56	18,29
35	21	1,58	49	19,63
36	40	1,59	50	19,78
37	55	1,65	70	25,71
38	42	1,65	56	20,57
39	19	1,59	42	16,61
40	19	1,7	56	19,38
41	21	1,64	50	18,59
42	25	1,64	95	35,32
43	26	1,67	82	29,4
44	34	1,6	50	19,53
45	38	1,68	82	29,05
46	50	1,6	58	22,66
47	17	1,65	53	19,47
48	35	1,64	103	38,3
49	31	1,73	69	23,05
50	17	1,69	60	21,01
51	48	1,68	64	22,68
52	51	1,63	52,5	19,76
53	39	1,68	85	30,12
54	25	1,65	85	31,22
55	26	1,7	67	23,18
56	33	1,6	65	25,39
57	43	1,72	68	22,99
58	36	1,6	68	26,56
59	37	1,64	56	20,82
60	34	1,77	65	20,75
61	46	1,72	68	22,99
62	36	1,74	81	26,75
63	20	1,79	68	21,22
64	32	1,82	84	25,36
65	42	1,68	57	20,2
66	31	1,73	65	21,72
67	29	1,64	53	19,71
68	35	1,72	62	20,96
69	27	1,76	73	23,57
70	57	1,64	57	21,19
71	30	1,67	68	24,38
72	26	1,66	71	25,77
73	24	1,74	63	20,81
průměry	33,47	1,68	64,91	23,12