

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra společných věd ve sportu

**Žonglování jako aktivizační a relaxační technika v oblasti
managementu**

Magisterská práce

Vedoucí magisterské práce:

Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.

Autor:

Bc. Lukáš Kubát

Management sportu

Brno, 2018

OBSAH:

ÚVOD	3
1 Psychomotorika	4
1.1 Historie Psychomotoriky	4
1.2 Psychomotorika u nás	5
1.3 Psychomotorika	6
2 ŽONGLOVÁNÍ	7
2.1 Historie	7
2.2 Žonglérské pomůcky	11
2.3 Druhy žonglování	14
2.4 Pozitivní vlivy žonglování na člověka	15
2.5 Metodika žonglování s míčky	17
2.6 Výroba žonglérských míčků	18
3 Cíl, úkoly a výzkumné otázky práce	20
3.1 Cíl práce	20
3.2 Výzkumné otázky práce	20
3.3 Úkoly práce	20
4 Metodika diplomové práce	21
4.1 Použité metody	21
4.2 Organizace práce	21
4.3 Testovaný soubor	21
4.3.1 1 testovaný soubor	22
4.3.2 2 testovaný soubor	22
4.3.3 3 testovaný soubor	22
5 Seznam použité literatury	23

ÚVOD

1 Psychomotorika

1.1 Historie Psychomotoriky

Úplný začátek psychomotoriky sahá až do 20. let 19. století, který byl rozvíjen na základě vědeckých poznatků, které vznikly v oboru psychosomatiky v rehabilitaci. V roce 1818 H. Henriton použil poprvé pojem psychosomatika. Psychosomatika je věda zabývající se vztahem mezi duší a tělem. V psychosomatice byl potvrzen vztah mezi psychickými, tělesnými a emočními složkami, mezi které se časem zařadila také složka sociální. V neurologii roku 1845 je možné se poprvé setkat s pojmem „psychomotor“, který vzešel z pojmu „psychomotorický“.

Největší rozmach psychomotoriky sahá do 20. let 20. století, kde vznikla nezávisle na sobě v několika evropských zemích. V každé zemi se specializovali a zaměřovali na trochu něco jiného, a tak i názvy se od sebe lišily. Ve Francii, kde už více jak sto let zpět byly popsány lehké mozkové dysfunkce, se psychomotorika vyvíjela jako samostatná disciplína zvaná kinezioterapie. V Německu byla nazývána jako motologie. Jako pojem psychomotorika vznikla v roce 1930 a začátkem čtyřicátých let bylo založeno vzdělávání, které se zaměřovalo na tuto oblast. Psychomotorika se využívala původně v léčebné tělesné výchově. Základy byly položeny v pantomimě, rytmické gymnastice a v dalších tanečních směrech (Adamírová, J., 2003).

O rozvoj psychomotoriky v Německu, který nastal v padesátých letech se zasluhuje hlavně E. J. Kiphard, který byl původním povoláním artista a později se stal sportovním profesorem. *„Už od roku 1955 vyvinul Kiphard koncept Psychomotorických cvičení a použil je na vestfálské psychiatrické kinice pro děti a mládež v Gütersloh. V jeho práci se odráželi poznatky o souvislosti mezi psychickým zážitkem a motorickým chováním“* (Raimitz, S., 2001 s. 64).

Zájem o psychomotoriku se od té doby značně zvýšil, a tak vznikaly nové výzkumy v psychomotorice, které zkoumaly přínos různých aktivit na různé typy lidí. Propojovaly se jak poznatky z terapií, tak i z pedagogiky. Značný podíl na rozvoji psychomotorických činností mají lékaři, terapeuti, psychologové a tělovýchovní pedagogové. Podle Adamírové (2003) stojí za zmínku pár osobností, bez kterých by to nešlo a psychomotorika by nebyla tam kde je teď. Jména jako Gantz D., Schilling F., Prenner K.

Raimitz (2001) zmiňuje další jména např. Mimi Scheiblauerovou a Charlotte Pfefferovou. První zmíněnou je Mimi, která začala používat při práci ty stejné rytmické nástroje, které jsou využívány při psychomotorických hrách dodnes. V druhém případě jde o Charlotte, která byla proti tomu, aby tělesná výchova byla brána jako tělesný trénink s akrobatickými prvky. Za druhé světové války výzkum psychomotorických dovedností pokračoval, protože byly vyvinuty nové lepší zařízení a stroje pro armádu. Bylo tedy nutné zjistit, co nejdříve, kdo by byl schopen ovládat ty nové stroje. Při manipulaci bylo požadována jemná motorika prstů nezávisle na obratnosti při větších pohybech (Říčan, P., 2007).

1.2 Psychomotorika u nás

Od roku 1990 se na našem území rozvíjí psychomotorika, a to hlavně díky podpoře České asociace Sport pro všechny (ČASPV). Nic z toho by se nestalo nebýt pomoci lektorů ze SRN a Lucemburska, kteří dováželi do republiky různé speciální učební materiály a psychomotorické pomůcky. Lektori ze zahraničí k nám jezdili taky hlavně proto, aby mohli školit a předávat poznatky a vědomosti lektorům u nás. „*Významnou pomoc poskytlo jako první Lucembursko (S. Everlingová) lektorskou činností, dovozem psychomotorických pomůcek a učebních materiálů, vyškolením pěti našich lektorů (současně vysokoškolských pedagogů) na 4 seminářích v Lucembursku*“ (Adamírová, J., 2003, s. 10) Poté se zakládá sekce psychomotoriky v rámci Unie zdravotní TV a propojení s dalšími evropskými zeměmi, se kterými dochází k výměnám zkušeností, posílání video nahrávek, atd. Sekce psychomotoriky se zaměřuje hlavně na rozvoj psychomotoriky u nás pomocí pořádání nejrůznějších seminářů pro učitele, cvičitele, vychovatele po celé naší republice a pomocí publikováním informativních metodických článků (Adamírová, 2003).

V ČR je v nabídce velké množství seminářů, kurzů nebo školení zabývající se psychomotorikou. Díky této nabídce se může kdokoli seznámit s podstatou činnosti a základními prvky. Pořádají je různé neziskové organizace, soukromé organizace nebo centra pro vzdělávání po celé ČR. Pro studenty z vysokých škol jsou dále k dispozici semináře a webináře pořádané pedagogickými fakultami (např. Brno nebo Olomouc) (Adamírová, J., 2003).

1.3 Psychomotorika

Psychomotorika je určitou formou pohybové aktivity, která se zaměřuje hlavně na prožitek, spojený s pohybem. Slouží k poznání vlastního těla, okolního světa nebo o prožívání pohybových aktivit. *„Je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a vhodnou aktivitou ke kompenzování duševní námahy“* (Blahutková, M., 2003, s.5).

Jedním z hlavních cílů psychomotoriky je prožívání radosti z her, pohybu a tělesných cvičení. Snaží se o vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Psychomotorika napomáhá vyrovnat se s biologickými potřebami a duševním klidem, s postavením ve společnosti nebo kolektivu. Napomáhá člověku v osobnostním růstu a respektuje jednotlivé rozdíly v cílech i způsobech života. (Blahutková, 2003)

Adamírová bere psychomotoriku, jako druh výchovy pohybem, který je zacílený, odpovědný, hravý a zábavný. Při této výchově pohybem jsou podporovány věci jako samostatnost, tvořivost, iniciativa a respekt ke druhým. *„Nesoustřeďuje se jen na rozvoj pohybových schopností, ale i na psychickou a společenskou složku osobnosti každého jedince“* (Adamírová, J., 2003, s.7).

„Psychomotorika je systém tělesné výchovy, který využívá pohybu jako výchovného prostředku. Hovoří se o výchově pohybem, která je cílená a odpovědná, ale hravá a zábavná. Podporuje iniciativu, samostatnost, tvořivost a respektuje individualitu každého cvičence“ (Adamírová, 2006, str. 5).

2 ŽONGLOVÁNÍ

„Žonglér je virtuos schopný probudit neživé předměty k životu ... Vyhození předmětu do vzduchu je základem žonglování. Ale až dokonalé ovládnutí této techniky vytvoří z prosté manipulace úžasnou podívanou...“

„Žonglování (z angl. juggling, něm. jonglage, fr. jonglerie) je kreativní pohybovou aktivitou, spadající do oboru psychomotoriky, která nespočívá pouze v nácviku a drilu, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností.

Podle Blahutkové (2007) je hlavním pozitivem psychomotorických aktivit jejich zaměření na prožitek z pohybu. Jejich cílem je rovněž bezděčné prožívání radosti ze hry a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio–psycho–socio–spirituální pohody člověka.

Žonglování je definováno nejen jako opětovné vyhazování a chytání předmětů, ale především jako obratná manipulace s předměty“ (Trávníková, 2008, str. 6).

„I dospělí si můžou hrát a nemusejí se za to stydět. A nejen to. Dospělí by si měli hrát a ke svým hrám přizvat i jiné dospělé, kteří si již hrát zapoměli a znovu se tomu nenaučili. Hra totiž nemusí být jen zbytečným utrácením času. Dobrá hra pomáhá rozvíjet tvořivé způsoby myšlení, zabraňuje zkostratění a vede ke zdravé soutěživosti. V době, kdy se doslova denně objevují nové vědní poznatky a kdy kvalifikace absolventů odborných škol – není-li doplňována – již po několika letech zaostává, neocenujeme ani tak skutečné množství vědomostí, jako spíše schopnost člověka rychle se učit, obohacovat staré poznatky a přijímat nové“ (Bakalář, 1987, s. 7).

2.1 Historie

První zmínky o žonglování jsou, až z období počátků lidské kultury. V primitivní verzi nebo jednodušší podobě spadalo žonglování k nejstarším formám „míčových her“, které znali už v antice. Zvláště ženy vykazovaly odpradávná šikovnost a umění při vyhazování a chytání míčků, jak je možné vidět i na reliéfu, který měl na stěnách své hrobky v oblasti Beni Hassan v Egyptě z období asi 1900 let p.ř.n.l.. Ženy jsou zde zachyceny při žonglování se třemi míči v různých tanečních polohách.

Podle Dr. Bianchiho, kurátora Brooklynského Muzea, vzhlíží tento neznámý princ v jeho hrobce na břehu Nilu k věcem, které si velice oblíbil za svého života a které si přeje mít ve svém příštím životě. Fakt, že mezi zobrazenými jsou žonglující ženy potvrzuje taky náboženský význam této aktivity. Žongléři stáli často v popředí mytologických a náboženských rituálů.

Žonglování bylo známo také pro další rané civilizace, jako třeba čínské, indické, aztécké (Mexiko), polynéské a řecké. Ve 4. a 5. století p.ř.n.l. byli žongléři jako ozdoby na řeckých nádobách. V antickém Řecku praktikovaly žonglování převážně ženy, které jej prováděly formou rekreace.

Staatlich Muzeum v Berlíně uchovává a vystavuje terakotovou sochu z období antických Théb (asi 200 let př.n.l.), která znázorňuje muže balancujícího s míčky na různých částech svého těla (Lewbel, 1995).

V Babyloně údajně vystupoval artista, který žongloval s drobečky chleba, které během letu dokázal nabodnout na špičku jehly.

Ve starém Římě měli žongléři v oblibě manipulaci se zbraněmi a štíty. Dokonce Tagatus Ursus se na svém náhrobním kameni prohlašuje za prvního žongléra se „skleněnými míči“.

Žonglování bylo bráno od začátku jako zábava až do doby rozpadnutí Římské říše, kdy se dostalo trochu do pozadí a bylo tomu tak až do konce středověku.

Žongléři využívali pro své výstupy různé pomůcky, které byly křehké (talíře), požitelné (jablka), nebezpečné (nože), rozměrné a těžké (dělové koule), malé a lehké (pírka, kuličky), pomůcky z domácnosti nebo velmi netradiční pomůcky. Přirozeně, tyto předměty byly pro obecnost nejatraktivnější (Bacon, 1986).

Žonglování bylo kombinováno od samého počátku s dalšími dovednostmi, kterými byly tanec a akrobacie, hudba, poezie, vyprávění příběhů. V období středověku vzniká termín jokulátor, což bylo označení pro mima. Francouzský pojem jongleur pak zahrnuje pěvce (truvéry), akrobaty, mimy, kouzelníky, atd.

O žonglérech ze středověku toho není známo mnoho, protože většinou šlo o kočovné komedianty a jiné vagabundy, kteří putovali od města k městu a ukazovali své umění na ulicích, tržištích nebo v putykách (Truzzi, 1974).

Žonglérům nepřidával ani jejich nízký statut ve společnosti, který jim bránil v rozvoji žonglování jako rekreační formy. Nedostatek informací je zapříčiněn tím, že ve středověku byla historie zapisována duchovními, kteří opovrhovali potulnými komedianty, na které se dívali skrze prsty, a dokonce je osočovali z čarodějnictví. Je paradoxem, že během tohoto období se téma žonglování objevuje na církevních malbách i jako ilustrace v církevních knihách.

Žonglování se opět vrací a nabývá na významu na konci středověku. Dokonce vznikl titul Král žonglérů, který vlastnil Pierre Gringoire (1475 – 1538). Císař Hindustán dokonce v roce 1528 popsal ve svém deníku skupinu žonglérů, která se bavila nejrůznějšími manipulacemi s dřevěnými kruhy (Ziethan, 1985).

Cristoph Weiditz naráží na indiánské žongléry z Mexika, které zobrazuje na svých kresbách. Na jeho kresbách lze také spatřit „antipoda“, žongléra manipulujícího s předměty nohama. Antipodismus byl patrně indiánskými kulturami užíván jako součást náboženských obřadů a samotný akt žonglování mohl provozovat pouze šaman.

V roce 1680 zakládá Norimberský koncil titul „Ball Master“ (mistr míčů). Tento titul poukazoval na žongléřské schopnosti svého nositele, ale také ho zavazoval k výuce žonglování a chůzi po laně.

Philips Astley v roce 1768 zakládal poblíž Londýna první moderní cirkus. O pár let později začal zaměstnávat žongléry, kteří zde vystupovali vedle klaunů a krasojedců.

Na počátku 19. století působila většina žonglérů v cirkusech nebo varieté, díky čemuž se mohli žongléři specializovat pouze na manipulaci s určitou pomůckou. Při vystoupení už nešlo jen o „one man show“, ale každý mohl předvést svůj um s danými pomůckami.

V 19. století se rozvíjí několik žongléřských stylů:

„salónní žonglér“ – jde o žongléra v elegantním obleku, zasazeného do scény salónu či přijímacího pokoje. Nejběžnějšími pomůckami jsou hůlka, bílé rukavice, cylinder, krabička od doutníků atd. Nejproslulejšími salonními žongléry byli Michael Kara, Paul Cinquevalli, Salerno, W.C. Fields, Bobby May aj.

„silové žonglování“- žongléři spadající do této skupiny se specializovali na manipulaci s těžkými předměty (např. dělové koule). Mezi nejvýznamnější představitele této kategorie patří hlavně němečtí žongléři jako Severu Scheffer, Holtum, Paul Cinquevalli a Kara. V dnešní době se silové žonglování obnovuje a jsou pořádány různé soutěže v žonglování např. s desetikilogramovými kovovými koulemi, medicimbaly a dalšími pomůckami.

„jezdecké žonglování“- tito žongléři předváděli své umění na hřbetě pohybujícího se koně. Nejznámějším z nich byl Briatori, který dokázal žonglovat až se sedmi míčky.

„antipodismus“ (žonglování nohama) – antipod je žonglér, který vleže manipuluje s předměty za pomoci svých nohou. Tento způsob žonglování vznikl v Asii, ale nejslavnějšími představiteli této dovednosti byli Maďaři a Němci. Postupem času se začal antipodismus kombinovat s dalšími žongléřskými dovednostmi.

„skupinové žonglování“ – skupinové žonglování bylo doménou hlavně rodinných žongléřských skupin. Např. francouzská rodina Perezoff – 11 žonglérů, německá rodina Amoros, skupiny Mangadors, Arizona nebo D'Angolys. Tento styl žonglování brzy upadá, díky finančním důvodům.

Díky tomu, že bylo finančně výhodnější vystupovat jako sólový žonglér nebo dvojice, tak tento styl žonglování brzy upadá. V dnešní době najdeme spoustu takových žongléřských skupin, které nedosahují tak vysoké úrovně, jako jejich předchůdci. Stylu skupinového žonglování se věnuje i mezinárodní seskupení Gandinia u nás Cirkus Berousek.

Na přelomu čtyřicátých a padesátých let, byl vývoj žonglování ovlivněn vlnou nových, mladých žonglérů. Šlo hlavně o německé žongléry, kteří inspirovali žongléry na celém světě svými čísly s jednokolkou, šálkem a podšálkem, svíčkami atd. (Bacon, 1986).

Ve Francii v sedmdesátých letech 20. století vzniká nová cirkusově-divadelní forma Nouveau cirque ("Nový Cirkus"). Z počátku šlo především o undergroundové umění, brzy se stal velice populárním. Nový Cirkus kombinuje různé umělecké formy, přičemž hlavním cílem je pobavit diváka v pozadí určitého daného tématu či myšlenky jednotlivých vystoupení. Cirkusové dovednosti nového cirkusu zahrnují žonglování, akrobacii na visuté hrazdě či závěsném šálu, herectví a hudbu. Hudební doprovod je obvykle komponován pro konkrétní představení a často je produkována živě. Zvířata v představeních nového cirkusu nevystupují Mezi současné světové společnosti nového cirkusu patří například Cirque du Soleil a stovky dalších (Trávníková, 2008).

2.2 Žonglérské pomůcky

K žonglování se dá využít celá řada žonglérských pomůcek. Mezi základní radíme kužely, míčky, diablo, šátky, talíře, kruhy, květinové hůlky (flower stick), ďábelské hůlky (devil stick), jojo a řetězy. Další pomůcky, které nejsou už tak obvyklé jsou tyče, kovové kalíšky, tenisové míčky v tubě nebo tzv. cigar boxy.

Při troše fantazie a zručnosti, je možné žonglovat s čímkoli. Je jen na každém z nás, jaké pomůcky si zvolíme a jak s nimi budeme zacházet. V tom tkví volnost a normová nsvázanost žonglování. Můžeme postupovat podle osvědčených metod a technik žonglování nebo si vytvořit vlastní styl a používat pomůcky po svém (Trávníková, 2008).

Míčky

Žonglérské míčky jsou většinou první pomůckou začínajících žonglérů, díky jejich dostupnosti a jednoduchosti. Začátečníci mají většinou svůj první kontakt s žonglováním v moment, kdy i vyzkouší a osahají si velice tvarově podobné předměty (např. citrony, pomeranče, jablka, tenisové míčky atd.)

Žonglérské míčky se rozdělují na několik typů podle hmotnosti, výplně nebo použitého materiálu.

Beanbagy jsou nejčastěji používané míčky k žonglování, které jsou sešívány z různých barevných kožených či umělých částí. Výplň beagbagů může být proso, písek, jáhle, ptačí zob atd. Tento typ se při dopadu na zem deformuje a neodkutálí nebo neuskočí, když míček spadne na zem. Díky tomu jsou ideální pro začínající nadšence, kterým míček na začátku spadne mnohokrát a ocení tuto jeho vlastnost.

Stage balls („jevištní míčky“) jsou míčky, které na rozdíl od beanbagů mají dutý střed a jsou hladké. Vyrábějí se nejčastěji z tvrdé gumy nebo plastu. Obvykle jsou o něco větší než beanbagy, ale hmotnost zůstává stejná. Tyto míčky se po pádu nedeformují, drží si svůj tvar a působí tak vizuálně mnohem zajímavější. Díky tomu, že se míčky odrážejí, tak nejsou doporučované pro úplné začátečníky, protože se mohou odkutálet pryč.

Silikonové míčky mohou sloužit pro klasické žonglování. Mnohem větší uplatnění mají v žonglérské technice bouncing, kde se odráží míčky o zem a následné jejich chytání. Na povrchu jsou hladké a jak název napovídá jsou vyrobeny ze silikonu. Díky své struktuře je míček těžší pro jeho odrážecí schopnosti i několikrát dražší než předešlé typy míčků.

Kontaktní míčky jsou posledním typem a využívají se při kontaktním žonglování, kde žonglér roluje jedním či více míčky po svém těle. Tyto míčky mohou být plastové nebo gumové. Mezi oblíbené a vyhledávané čím dál víc patří akryliky, z průsvitné nerozbitné hmoty (Trávníková, 2008).

Šátky

Šátky jsou díky jejich pomalejšímu létání vhodné pro děti, začínající žongléry nebo seniory. Používají se na základní metodiku žonglování a slouží i jako příprava na žonglování s míčky. Nevýhodou je vnější použití, kde silný vítr znemožní toto žonglování.

Kruhy

Žonglérské kruhy nepatří mezi nejpoblárnější pomůcky. Manipulace s kruhy je občas bolestivá díky ostrým hranám a jejich tvaru. Při chytání kruhů máme ruce v jiném postavení než u míčků a ty nám tak mohou snadněji spadnout na zem.

Kužely

Pro práci s kužely je důležité precizní vyhazování a chytání, které je ztížené, díky jejich tvaru.

Diabolo

Diabolo je pomůcka žongléra, která se skládá ze dvou spojených dřevěných, plastových nebo gumových polokoulí (cups). Diabolo se roztáčí pomocí vodících hůlek spojených šňůrou a tempo rotace udává dominantní ruka.

Talíř

Žongléřský talíř se roztáčí na hůlce pomocí rotace zápěstí. Po roztočení, je možné talíř přehazovat z hůlky na prst nebo obráceně.

Flowerstick

Pro manipulaci s flowerstickem se používají dvě vodící hůlky, kterými se střídavě dotýkáme horní části flowersticku a tím ho uvádíme do pohybu. Tato pomůcka je na koncích zakončena krátkými trásněmi.

Devilstick

Jde o velice podobnou pomůcku jako flowerstick, pouze s tím rozdílem, že tady nejsou trásně a díky tomu je manipulace s ní obtížnější.

Poi

Žongléřská pomůcka, rotující kolem těla žongléra za pomoci zápěstí. Jde o připevněné míčky na provázcích, které pak vytváří okulahodící kruhy a obrazce.

Hula hop

Jde o klasický kruh, který se řadí mezi akrobatické, či žongléřské pomůcky. Kruh roztáčíme a ovládáme nejčastěji pomocí břišních svalů. Další možnosti točení jsou na krku, nohách nebo rukách.

Jednokolka

Jednokolka se řadí mezi balanční pomůcky. Jde o jízdu pouze na jednom kole, které nemá žádný pomocný převod řetězu. Základem je zvládnutí jízdy vpřed. Na rozdíl od klasického kola, se na jednokolce musí udržovat rovnováha také vpřed a vzad, což dělá z jízdy na jednokolce složitějším a pro někoho lákavějším tipem jízdy na kole.

Jojo

Jojo je žongléřskou pomůckou, ale ne každé. Speciální žongléřské joja mají ložiskový střed, díky kterému se jojo nevrací okamžitě zpět a je možné díky tomu předvádět různé variace triků.

Rola

Jde o další balanční pomůcku, která je tvořena speciálním prknem ležícím na válci. Nejdříve je nutné na prkně chytit balanc a naučit se pracovat s překlápěním tak, abychom nemuseli nedobrovolně opustit prkno.

2.3 Druhy žonglování

Je spousta činností, které můžeme nazvat žonglováním. Jednotlivé druhy žonglování se dělí podle pomůcek, se kterými se žongluje nebo podle pohybů a postojů žongléra. Žonglovat se dá v podstatě s čímkoliv, jakkoliv a kdekoliv.

Dělení podle pohybu:

Vyhazování

Jde o nejrozšířenější a nejtypičtější formu žonglování. Žonglér opakovaně vyhazuje předměty do vzduchu, které pak chytá. Tato činnost vyžaduje obratnou koordinaci pohybů a rytmus. Ti nejlepší se předhánějí v množství a různorodosti vyhazovaných předmětů. Nejčastějšími pomůckami jsou míčky, šátky, kuželky, kruhy, talíře, nože, obruče, klobouky, ovoce atd. Do této kategorie se řadí pouliční hra hakis nebo manipulace s fotbalovým míčem.

Točení

Předmět má žonglér uchycen k ruce většinou provázkem, šňůrkou nebo jiným způsobem tak, aby mohl vytvářet krouživé pohyby a popřípadě to oživit vyhozením, které se nevyklučuje. Řadí se sem poi (míčky na šňůrce, jojo, prapory, indiánské kužely, deštníky, vějíře, stuha nebo astrojax (tři koule spojené provázky). Tento druh žonglování je s velkou oblibou spojen pro světelné a ohnivé show, kde díky točení vznikají zajímavé barevné obrazce, které potěší oko diváka nebo přihlížejících.

Točení kombinované s vyhazováním

Jde o spojení dvou předcházejících disciplín. Dochází zde ke stálému kontaktu žongléra s předmětem a k vyhazování a chytání předmětů. Řadíme sem pomůcky jako je diabolo (dvě miskovité polokoule na vrcholech spojené kovovým středem, rotující na provázku ovládaném dvěma hůlkami), devilstick a flowerstick, kdy dvě malé hůlky ovládají tyč s třásněmi nebo bez. Tento druh žonglování je taky možné vidět při tricích, které předvádí mažoretky při svých vystoupeních.

Balancování

Při balancování jde o vyvažování rovnováhy buď určitého předmětu na různých částech žonglérova těla (dlaň, čelo, atd.) nebo balancování samotného žongléra, ať už na jednokolce, houpačce, žebříku apod. V poslední době se sem řadí také „skákací boty“, které jsou asi nejnovějším přírůstkem v této skupině. Boty připomínají odpružené chůdy a nabízejí nové akrobatické možnosti.

Rotace

Rotace se používají nejčastěji v kombinaci s dalšími různými žongléřskými dovednostmi. Mezi které patří hlavně balancování. Typickým příkladem je točení talířem na tyči, míčem na prstě nebo klasická káča.

Odrážení

Tento způsob je velice blízký vyhazování. Jde o žonglování, kde se jednotlivé pomůcky, věci odráží od stěny, země nebo jiného předmětu (pálky). Nejpoužívanější pomůcky jsou různé gumové míčky a tato metoda je hodně spojována se skupinovým žonglováním

Antipod

Jde o tip žonglování, kde nejsou používány ruce, ale hlavně nohy. Žonglér leží zpravidla na speciálně upravené podložce a pomocí nohou manipuluje, točí, vyhazuje různé pomůcky.

2.4 Pozitivní vlivy žonglování na člověka

Žonglování v sobě nese a kloubí mnoho pozitivních vlivů, které člověka ovlivňují. Specifické pro žonglování jsou dovednosti jako jemná motorika a reakční rychlost. Další,

přidružené vlivy, vyplývající z pohybové aktivity jsou balanční schopnosti, prostorová orientace nebo správné držení těla. (Trávníková, 2008).

Žonglování se řadí mezi aerobní pohybovou aktivitu, která zvyšuje srdeční frekvenci a respiraci. Podporuje rozvoj vztahu oko-ruka, fyzickou zdatnost, nervosvalové koordinace, reflexů a rychlé reakce. Žonglování je považováno za relaxační aktivitu a způsob meditace, díky které je možno zmírnit příznaky každodenního stresu. Pokročilí žongléři dokonce popisují stav vyrovnanosti a klidu, který cítili při žonglování. Díky pravidelnosti rytmu vyhazování a chytání pomůcek může žonglování působit hypnoticky až relaxačně.

Žonglování se dá využívat jako prostředek duševní hygieny, který využívá takové techniky a činnosti, které mohou vézt k naplnění duševní rovnováhy člověka. Jejich prostřednictvím lze dosáhnout úplné harmonie organismu (Blahutková et al, 2005).

Kromě duševní stránky se pomocí žongléřských aktivit také rozvíjí obratnost, smysl pro rytmus, rovnováhu a prostorovou orientaci. Dále je to aktivita zlepšující pozornost, koordinaci, soustředění a rozvoj vztahů mezi mozkovými hemisférami.

Podle Blahutkové (2007) mohou psychomotorické aktivity, kam patří i žonglování napomáhat také při řešení a zvládnání složitých životních situací, zlepšovat intenzivní prožívání, napomáhat při hledání cesty k problémovým jedincům, ale také při zvládnání návykových postojů.

Žonglování má vliv na dynamiku těla, protože pohyb vychází ze středu těla a člověk tak pracuje s těžištěm, práci boků a vibrace. Během žonglování je podporován princip napětí a uvolnění, posilují se zádové svalstvo a svaly horních končetin, rozvíjí se periferní vidění, vyrovnávají se rozdíly mezi dominantními končetinami (lateralita), pracuje se s vyrovnáváním nerovnovážných pozic (vychýlení loktů od těla, napnutí horní končetiny při snaze chytit předmět, který letí daleko od nás) a kromě toho všeho podporuje správně vzpřímené držení těla, čímž stimuluje pravidelné dýchání a krevní oběh (Trávníková, 2008).

2.5 Metodika žonglování s míčky

Instruktor by měl mít cit při volbě metodických kroků a vždy brát v potaz a reagovat na specifické potřeby cílové skupiny. Potřeby jako zvolení vhodných cvičení, vhodně zvolené pomůcky, tempo nácviku jednotlivých dovedností, velikost skupiny, prostředí atd.

Průpravná cvičení ve skupině

Jeden míček – ten kdo má míček, tak naváže oční kontakt nebo řekne jméno a hodí ho kolegovi. Na začátku je možné chytat míček oběma rukama, později pouze pravou nebo levou rukou.

2 míčky – určíme pořadí v jakém míčky budou putovat. Jeden míček je chytán pouze pravou rukou, je to míček, který putuje po směru, který jsme určily. Druhý jde proti směru a chytá se pouze levou rukou. Pořadí házení míčků nemusí být pouze dokola, ale různě na střídačku.

Každý má jeden míček – každá osoba drží míček v pravé ruce a směr pohybu míčků je doleva. Příští krok je tedy vyhodit míček z pravé ruky do levé a z levé ruky pak pokračovat výhozem po levé straně a hodit ho kolegovi po levici do pravé ruky. Takto postupují všichni v kolečku a snaží se v tom pokračovat, aniž by jim spadnul jediný míček.

1 míček:

- Vyhazování a chytání v jedné ruce
- Přehazování z jedné ruky do druhé
- Přehazování z jedné ruky do druhé s tlesknutím (u nácviku je potřeba vyhodit míček výše a tlesknout můžeme jednou, dvakrát nebo kolikrát jen zvládneme)
- Vyhazování míčku pod pokrčenou nohou (4 možné způsoby, pod každou nohou prohazování z venku a zevnitř)
- Vyhazování míčku za zády (ruka s míčkem ho vyhazuje za zády tak, že se snaží dostat co nejbliže k lopatce druhé paže)

2 míčky

- Vyhazování míčků paralelně (oběma rukama vyhodíme míčky zaráz a opět chytáme do stejných rukou)
- Vyhazování míčku na střídačku (v každé ruce je opět jeden míček, ale vyhazujeme je po jednom, v době, kdy míček dopadá do jedné ruky, tak vyhazujeme míček z druhé ruky.
- Žonglování se dvěma míčky v jedné ruce (při žonglování 2 míčků v jedné ruce dbáme na to, aby míčky byly v paralelní pozici vzhledem k tělu, tedy aby divák vždy viděl míčky vedle sebe, a ne za sebou)

3 způsoby:

- první je kolečko ven
- druhý je kolečko dovnitř
- třetím jsou sloupce

- Nácvik na kaskádu se dvěma míčky – výchozí pozice je taková, že v každé ruce držíme jeden míček. Většinou z dominantní ruky vyhazujeme míček křížem do druhé ruky a než míček dopadne, vyhodíme pod ním z druhé ruky míček opět křížem do dominantní ruky. Častou chybou je předávání si míčku z jedné ruky do druhé. Míčky raději vždy vyhazujeme.

3 míčky

- Kaskáda – je základním žongléřským trikem se třemi míčky. Při výchozí pozici většinou držíme dva míčky dominantní rukou a ve druhé ruce jeden zbylý. Míčky vyhazujeme střídavě křížem z jedné ruky do druhé. Většinou máme dva míčky v ruce a jeden je ve vzduchu. Trik kaskáda je aplikovatelný pouze na lichý počet předmětů.

2.6 Výroba žongléřských míčků

Výroba žongléřských míčků není složitá, a tak jsme si je vyrobily sami. Protože ten pocit žonglovat s vlastnoručně vyrobenými míčky musí ocenit každý kdo to zažije a

nejen děti. Můžeme si zvolit vlastní barvu či vystříhat nějaký motiv v barevné kombinaci jaké jen budeme chtít. Zvolíme si velikost a hmotnost míčků tak, aby nám vyhovovala co nejvíc do ruky. Na výrobu jsme použili nafukovací balonky, jáhle, nůžky, mikrotenové sáčky a kuchyňskou váhu. Do mikrotenového sáčku umístěného na váze spolu se 3 míčky jsme nasypaly tolik jáhlí, až na váze bude předem zvolená váha. Sáček jsme pořádně zamotaly, až byl na povrchu co nejhladší. Po ustrižení úzkých konců balonů jsme je postupně jeden po jednom navlékaly na sáček tak, že jsme ho pokaždé pootočili o 180 stupňů. (Trávníková, 2008)

3 Cíl, úkoly a výzkumné otázky práce

3.1 Cíl práce

Cílem naší diplomové práce je zjistit a vypořádat, zda pomocí žonglování v pracovní době může dojít aktivizaci a relaxaci pracovníků z oblasti managementu. Pracovníci v této oblasti jsou vystavováni denně stresu na pracovišti, kde řídí občas i desítky zaměstnanců. Za výsledky a plnění práce zodpovídají právě lidé z managementu. Žonglování jsme zvolili záměrně, díky tomu, že při této aktivitě se mohou lidé odreagovat a uvolnit.

3.2 Výzkumné otázky práce

Výzkumná otázka č. 1

Do jaké míry může žonglování sloužit jako aktivizační a relaxační metoda pro management?

Výzkumná otázka č. 2

Jak se změní reakční rychlost, orientace v prostoru a statická síla u lidí v oblasti managementu?

3.3 Úkoly práce

- Vybrat vhodný testovaný soubor
- Realizovat výzkumné měření
- Provést vstupní a výstupní měření
- Zpracovat výsledky měření
- Vyhodnotit výsledky kvantitativního a kvalitativního výzkumu práce

4 Metodika diplomové práce

4.1 Použité metody

Naše diplomová práce má charakter jak kvalitativního, tak i kvantitativního výzkumu. K vypracování jsme použili metody dotazníku, evaluační setkání a přístroj, který se jmenuje Vídeňský testovací systém (VTS). V našem případě se jedná o případovou studii. Ve vybrané společnosti, jsme měli testovaný soubor, který čítal šestičlennou skupinu manažerů. Manažeři, kteří odchodili všechny žonglérské lekce byli ale pouze 3, a tak se zaměříme hlavně na ně. S celou skupinou jsme se potkávali dvakrát týdně na dobu necelé hodiny, tedy asi 60 minut a učili se společně pomocí průpravných žonglérský cvičení, trik zvaný kaskáda. Testování probíhalo od začátku do konce listopadu v roce 2017, tedy asi čtyři týdny. Na začátku testování proběhlo počáteční měření na přístroji VTS a taky vstupní dotazník. Po absolvování časové dotace nastalo závěrečné měření a taky evaluační setkání, kde jsme si povídali o pocitech, dojmech a náladách, které v průběhu měření osoby prožívaly. Po závěrečném testování jsme udělali komparaci výsledků před výzkumem a po výzkumu.

4.2 Organizace práce

Někdy na konci září roku 2017 jsem oslovil svého dlouholetého kamaráda a poprosil jej o pomoc při vypracování diplomové práce. Domluvili jsme se, že zkusí domluvit a navrhnout ve firmě, kde pracoval, že zkusí domluvit a oslovit pár kolegů, kteří by do toho šli s námi. Přihlásilo se 6 dobrovolníků, kteří měli zájem o to naučit se žonglovat. Žonglování probíhalo dvakrát týdně v prostorách firmy, v době, kdy jsme se domluvili na předchozí lekci. Jedna lekce žonglování měla maximálně 60 minut. První lekce nebo schůzka byla spíše informativního charakteru, kde jsme vyplnili dotazníky, vyráběli míčky a seznamovali se.

4.3 Testovaný soubor

O pomoc a spolupráci ve výzkumné části naší diplomové práce jsme požádali manažery z nejmenované společnosti, kteří měli ochotu a chuť učit se něčemu novému v rámci pracovní doby. Testované osoby pracují ve firmě minimálně 2 roky, někteří dokonce ještě déle, protože nastoupili do firmy na částečný úvazek v době, kdy byli ještě studenty. Manažeři zažívají často stresové situace a žonglování, jako forma relaxace a aktivizace je oslovila. Žonglování se nikdo z manažerů dříve nevěnoval.

4.3.1 1 testovaný soubor

První testovaný soubor je svobodný muž, který pracuje ve firmě na pozici manažera pátým rokem. Tento muž má 29 roků a jeho dominantní ruka je levá. Má úspěšně dodělanou vysokou školu. Mezi jeho koníčky patří tanec, filmy, hudba a automobily s motorkami.

4.3.2 2 testovaný soubor

Je svobodný muž, který ve firmě pracuje čtvrtým rokem a je mu 28 let. Dominantní ruka je pravá a mezi jeho koníčky patří jízda na kole, plavání, filmy, stolní tenis a badminton. Má úspěšně zvládnutou vysokou školu v oboru.

4.3.3 3 testovaný soubor

Poslední testovanou osobou je svobodná žena. Je jí 30 let a její dominantní ruka je pravá. Mezi koníčky patří cestování, hudba a práce s dětmi. Ukončené vysokoškolské vzdělání.

5 Seznam použité literatury

1. ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem: Základy psychomotoriky*. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 2003. 68. s.
2. ADAMÍROVÁ, Jiřina. *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV, 2006, 66 s., ISBN 80-865-8627-8.
3. BACON, R.W. *The juggler's manual of Manipulative Miscelanea: The Classic Skills with Top Hats, Canes, Plates, Nesting Cups and Assorted* Objevte. 2. vyd. Newburyport: Variety Arts Press, 1986. 104 s.
4. BAKALÁŘ, E., KOPSKÝ V. *I dospělí si mohou hrát*. Praha: Pressfoto, vydavatelství ČTK, 1987, 323s. ISBN 59-067-84
5. BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*. 2. vyd. Brno: PdF, 2007. 92 s.
6. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š.: *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 80 s. ISBN 80-7315-108-1
7. LEWBEL, A. *Research in Juggling History*. 1995. <http://www.juggling.org/papers/history-1/>
8. RAIMITZ, S.: *Psychomotorika*. In PIPEKOVÁ J., VÍTKOVÁ M.: *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. Brno: Paido, 2001, s. 62 – 73 ISBN 80-7315-010-7
9. ŘÍČAN, P.: *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2007, 288 s. ISBN 978-80-247-1174-4
10. TRÁVNÍKOVÁ, D. *Žonglování*. Brno: Tisk Tribun EU, s.r.o., 2008. 42 s.
11. TRUZZI, M., TRUZZI, M. *Notes towards a history of juggling*. In *Bandwagon*, Vol. 18 No. 2, <http://www.juggling.org/papers/history-2/>, 1974.
12. ZIETHEN, K.H., ALLEN, A. *Juggling, the Art and its Artists*. 1. vyd. Berlín: Werner Rausch und Werner Lüft Inc. 1985. 361 s.