

**Masarykova univerzita
Filozofická fakulta**

Ústav pedagogických věd

Sociální pedagogika a poradenství

Eliška Kučerová

**Kontaktní žonglování jako metoda
osobnostně sociálního rozvoje jedince**

Ročníková práce

Vedoucí práce: Mgr. Jan Nehyba

2014

*Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci vypracoval/a
samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.*

.....

Podpis autora práce

Zde bych chtěla poděkovat vedoucímu práce za jeho osobní přístup a cenné rady.

Anotace

Tato ročníková práce se zabývá tématem, jak lze pomocí kontaktního žonglování podporovat osobnostně sociálně rozvoj jedince. Žonglování je zde chápáno z psychomotorického pohledu, tudíž je vnímáno jako aktivita, která bezděčně rozvíjí člověka. Upozorňuji zde na nejednoznačnost ve vnímání pojmu osobnostně sociální rozvoj a předkládám takový úhel pohledu, jenž se mi zdá vhodný. Uvádím také některé možnosti, kterými lze docílit rozvoje jedince skrze kontaktní žonglování.

Klíčová slova

žonglování, osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, klíčové kompetence, psychomotorika

Obsah

Úvod-----	6
1. PSYCHOMOTORIKA -----	7
1.1. Základní informace -----	7
1.2. Žonglování -----	7
1.2.1. Kontaktní žonglování -----	8
2. OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍ ROZVOJ -----	11
2.1. Vymezení pojmu-----	11
3. KONTAKTNÍ ŽONGLOVÁNÍ JAKO METODA OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍHO ROZVOJE-----	13
3.1. Rozlišení pojmů technika a metoda -----	13
3.2. Vymezení cílové skupiny-----	13
3.3. Kontaktní žonglování jako metoda osobnostně sociálního rozvoje jedince-----	14
Závěr -----	17

Úvod

Ve své ročníkové práci se zabývám osobnostně sociálním rozvojem a specifickým způsobem, jak jej můžeme realizovat. V první části práce se zaměřuji na vymezení pojmu psychomotorika a žonglování, dále vymezuji osobnostně sociální rozvoj. Následně se zabývám ústřední výzkumnou otázkou: „Jak z pohledu psychomotoriky přispívá kontaktní žonglování k osobnostně sociálnímu rozvoji?“. V práci jsem používala metody analýzy toho, co je kontaktní žonglování, a následně jsem jej aplikovala do osobnostně sociálního rozvoje a provedla závěrečnou syntézu, jak může žonglování pomáhat v osobnostně sociálním rozvoji.

S kontaktním žonglováním jsem se seznámila před několika lety a sama se mu věnuji již jeden rok. Mé vlastní zkušenosti s tímto druhem žonglování jsou velmi kladné. Sama na sobě jsem zpozorovala díky žonglování osobnostní i sociální změny pozitivního charakteru, a proto mě také napadlo zajímat se o tuto tematiku blíže. Z odborného hlediska se tématu věnuji z toho důvodu, že jsem nenalezla žádnou českou publikaci, která by se přímo tímto tématem zabývala, a ráda bych o něm rozšířila povědomí.

Ve své práci chci ukázat potenciál kontaktního žonglování a předkládám některé možnosti, jak s jeho pomocí může člověk podporovat svůj osobnostně sociální rozvoj. Díky tomuto pohledu mohu přispět k rozšíření povědomí o kontaktním žonglování a také o jeho vnímání jako metodě rozvoje člověka. Kontaktní žonglování v tomto pojetí mohou využívat například pedagogové volného času, lektori, sociální pracovníci, psychoterapeuti, může ho ale využít i každý jednotlivý člověk pro svou vlastní potřebu.

1. Psychomotorika

Žonglování můžeme chápat z různých pohledů, ale abychom ho mohli zařadit jako metodu osobnostně sociálního rozvoje, musíme na něj nejdříve nahlížet z pohledu psychomotoriky.

1.1. Základní informace

Psychomotorika patří do systému tělesné výchovy, který využívá pohyb jako výchovný prostředek, jedná se tedy o výchovu pohybem. Podporuje iniciativu, samostatnost a tvořivost člověka a zároveň napomáhá rozvíjet jeho individualitu (Adamírová, 2006). Cílem psychomotoriky podle Blahutkové (2007, s. 5) je „prožívání radosti z pohybu, ze hry a tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio-psycho-socio-spirituální pohody člověka“, prakticky se jedná o harmonizaci biologických potřeb člověka s potřebami duševního klidu, důstojným a uspokojivým postavením ve společnosti a s jeho potřebou věřit v životní filozofii, která člověku pomáhá v růstu a odpovídá jeho založení (Blahutková, 2007). S tímto souhlasí i Adamcová (2006), která zmiňuje jako cíl psychomotoriky harmonickou osobnost jak z fyzického, psychického, tak i společenského hlediska.

Metody práce psychomotoriky jsou založeny na několika principech. Jedná se zejména o důraz na individualitu člověka, jeho samostatnost, bezděčnou radost z pohybu a ze hry¹, tvořivost, vyjadřování pocitů z aktivity a jejich sdílení s ostatními. V psychomotorice se vychází z pozitivních pohybových schopností jedince a součástí psychomotoriky je také masáž a relaxace. Používají se zde každodenní předměty jako například vršky z PET láhví či noviny, běžné tělocvičné náčiní a náradí i specifické psychomotorické pomůcky, jako například barevný psychomotorický padák či měkký barevný míč (Adamírová, 2006).

1.2. Žonglování

Žonglování je alternativní forma pohybu, na kterou můžeme nahlížet z různých úhlů pohledu. Jak podotýká Trávníková (2008a), žonglování už dávno není jen cirkusovou atrakcí, jedná se i o soutěžní disciplínu, ale pro většinu lidí, kteří se jím zabývají, je to životní filozofie. Nejde jim o výkon, ale o kvalitně strávený volný čas.

¹ Hra v psychomotorice má vždy nesoutěžní charakter.

Ve své práci vnímám žonglování jako „kreativní pohybovou aktivitou, spadající do oboru psychomotoriky, která nespočívá pouze v nácvičku a drilu techniky, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností“ (Trávníková² 2008a). Držím se tohoto úhlu pohledu, protože ten nám umožňuje pohlížet na žonglování jako na metodu osobnostně sociálního rozvoje jedince. Žonglování zde tedy chápeme zejména jako formu relaxace, volnočasovou aktivitu, formu divadelní prezentace, způsob cvičení a meditace (Trávníková, 2008a). Jak podotýká Trávníková (2008a), žonglování je aktivita, která nevyžaduje žádné speciální dovednosti ze strany jedince. Důležité je tedy jen odhodlání naučit se něco nového, být trpělivý a investovat čas do trénování.

Existuje mnoho forem a způsobů žonglování, obecně se však jedná o obratnou manipulaci s předměty. Mezi nejznámější patří tzv. *toss juggling*, při kterém se jedná o vyhazování a chytání předmětů nebo tzv. *bouncing*, kde žonglér míčky nechytá, ale odráží je od podložky. Dále můžeme vidět žongléry balancovat s předměty, rotovat je kolem těla, existuje také skupinové žonglování (tzv. *passing*), kontaktní žonglování a mnoho dalších. Mezi žonglérské pomůcky řadíme v podstatě jakékoliv předměty, ty základní jsou například míčky, šátky, kruhy, květinové hůlky (*flower sticks*), yoyo, pois apod. (Trávníková, 2008b).

1.2.1. Kontaktní žonglování

Kontaktní žonglování je manipulace s jednotlivými objekty či se skupinami objektů, obvykle zahrnující házení, ale hlavně rolování (Ernest, 1990). Tento druh žonglování se jmenuje kontaktní z toho důvodu, že je zde velmi důležitý právě kontakt mezi objektem a tělem žongléra, který tento objekt roluje po svém těle.

² V podkapitole žonglování nejčastěji vycházím z děl Mgr. Dagmar Trávníkové, Ph.D., protože jsem nenalezla českou publikaci, která by se zabývala žonglováním z pohledu psychomotoriky. Dále jsem se snažila obohatit text také o zahraničního autora.



Obrázek č. 1: Kontaktní žonglér předvádí s akrylovou kontaktní koulí trik *Enigma*

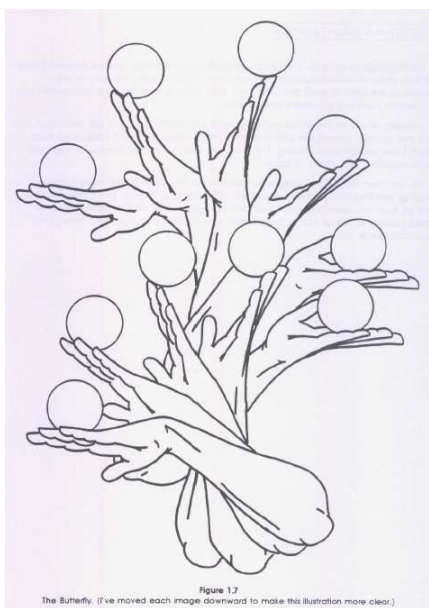
Ke kontaktnímu žonglování se nejčastěji využívají různé druhy kontaktních koulí. Základní jsou pevné tréninkové koule (míče) z přilnavé gumy, akrylové koule (z akrylového polymeru) a svítící kontaktní koule (UV aktivní či LED svítící). Dalšími méně typickými pomůckami jsou speciální druhy tyček (i tužky), karty, kruhy, klobouk, a další objekty.



Obrázek č. 2.: UV aktivní kontaktní koule.

Tzv. *one-ball* triky v tomto druhu žonglování zahrnují rolování koule z jedné ruky na druhou, na dlaň a zpět, po pažích, po hrudníku, na hlavě a v podstatě kdekoliv jinde po těle. Kontaktní žonglování je typické tím, že dokáže vytvořit iluzi, kdy se divákovi pohyby kontaktní koule po žonglérově těle jeví fyzikálně nemožné, také může podlehnout iluzi ve formě levitačního efektu, kdy se mu zdá, jako by se koule vznášela v prostoru. Pokud žonglér provozuje tzv. *multiple-ball*, manipuluje s dvěma a více koulemi najednou (Ernest, 1990).

Existuje mnoho triků, které lze v kontaktním žonglování provozovat, nejčastější jsou „tzv. *izolace*, kdy je míček iluzorně zafixován do prostoru a žonglér se pohybuje jakoby okolo něj“ (Trávníková, 2008a), tzv. *butterfly*, základní trik spočívající v pohybu paže kdy se koule dostává z vrchní části ruky do dlaně, tzv. *butterfly transfers*, *twisting* a další (Ernest, 1990). Podle mého názoru je tento druh žonglování přitažlivý tím, že je relativně snadné a velmi zábavné ho vykonávat. Není nutnost soustředit se pouze na precizní provádění triků, ale v podstatě jakákoliv manipulace s kontaktní koulí je již velmi brzy divácky atraktivní aktivita.



Obrázek č. 3: Nákres základního pohybu, tzv. *butterfly*.

2. Osobnostně sociální rozvoj

Poté, co jsem se v první části své práce věnovala žonglování, jakožto možné metodě osobnostně sociálního rozvoje, v této části se soustředím na samotný význam pojmu.

2.1. Vymezení pojmu

Na osobnostně sociální rozvoj (dále jen OSR) se dá také nahlížet z různých úhlů. Je to velice široký pojem, který není konkrétně vymezen. Definovat ho se rozhodlo mnoho autorů a já se ve své práci držím vymezení OSR jako formy aktivního života (Kolář, Nehyba, & Lazarová, 2011). Tento pohled se mi pro mé účely jeví jako nejvhodnější z důvodu jeho širokého zaměření. Kontaktní žonglování stejně jako například zahradničení nebo čtení knih nemusí být primárně chápáno jako prostředek OSR, ale i když ho tak nevnímáme, přesto je schopno vytvářet podmínky pro náš osobnostní i sociální rozvoj.

Toto vymezení OSR pojímá široké spektrum činností a přístupů zaměřujících se na životní aktivitu. Jde o práci na sobě samém, která je motivována různými tématy jako například zásadami zdravého životního stylu, smysluplného trávení volného času, kvality života apod. Obecně jsou to aktivity, o kterých se tvrdí, že prospívají lidem. Konkrétně se může jednat o volnočasové aktivity, kroužky nejrůznějšího typu, dětské tábory, turistické poznávací zájezdy, wellness centra a můžeme sem řadit třeba i rybaření či již výše zmíněnou četbu knih (Kolář, Nehyba, & Lazarová, 2011). Jak autoři také podotýkají, tento způsob chápání OSR se ale nijak výrazně neopírá o teoretický základ ani o konkrétní metody a cíle.

Někdy se v této tématice můžeme setkat s pojmy osobnostní rozvoj, sociální rozvoj, morální rozvoj, či klíčové kompetence. Všechna tato slovní spojení, která vnímám jako úzce spolu související, se váží na tematiku osobnostní a sociální výchovy (viz níže). Ve své práci budu používat pojem **osobnostně sociální rozvoj** ve smyslu rozvoje (klíčových) životních kompetencí (stejně jako spojení osobnostního, morálního i sociálního rozvoje), ačkoliv jsem si vědoma toho, že některé publikace v pojmech nevidí stejnou jednotnost. Pro mé potřeby jsou tyto výrazy natolik spolu provázané, že je budu považovat za identické.

Konkrétnější oblasti, kterých se týká OSR, můžeme najít v popisu osobnostní a sociální výchovy. Tato disciplína, zabývající se „rozvojem životních kompetencí v oblasti osobního života se sebou samou/samým a života v mezilidských vztazích“, (Valenta, 2006, s. 13) se dostala také do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání jakožto průřezové téma.

Valenta (2006) rozčleňuje osobnostní a sociální výchovu na tři části a toto rozdělení můžeme také vnímat jako konkrétní popis oblastí patřících do OSR. První částí je osobnostní rozvoj, který zahrnuje rozvoj schopností poznávání včetně smyslového vnímání a zdokonalování základních kognitivních funkcí, dále sebepoznání a sebepojetí, seberegulaci a sebeorganizaci, péči o tělesné a duševní zdraví neboli psychohygienu a rozvoj kreativity. Druhou částí je sociální rozvoj, který obsahuje témata poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikací, rozvoj individuálních a sociálních dovedností pro kooperaci i etické zvládání situací konkurence. V poslední části se jedná o morální rozvoj, jenž pojímá oblasti hodnot, postojů, mravních vlastností, praktické etiky a dovedností pro řešení problémů a rozhodování.

Tuto disciplínu vnímám jako způsob či metodu, jak podporovat svůj OSR, sám Valenta (2012) tvrdí, že „osobnostní a sociální výchovou rozumíme praktický edukační systém vytvářející podmínky pro osobnostní, sociální a morální rozvoj“. Zařazení této disciplíny do Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání vidím velmi kladně. Společně se zahrnutím pojmu osobnostní a sociální rozvoj v Bílé knize³ vyvstává pozitivní fakt, že i pedagogičtí teoretici vidí důležitost OSR v životě jedince (vjejich případech v životě žáka).

Člověk ze své přirozenosti touží po sebepoznání a po seberozvoji. C. R. Rogers mluví o tzv. sebeaktualizační tendenci jedince, o síle, která člověka nutí stále se aktualizovat, rozvíjet se biologicky i psychicky (Nykl, 2012). To znamená, že člověk intuitivně směřuje k rozvíjení vlastní osobnosti. K tomu mu mohou sloužit například jeho koníčky, kultura, potřeba odpočinku atd. Pokud se člověk o tuto problematiku zajímá, může si cíleně vybírat takové aktivity, které ho budou v jeho seberozvoji podporovat.

³ Dokument k nalezení na internetových stránkách Ministra školství, mládeže a tělovýchovy.

3. Kontaktní žonglování jako metoda osobnostně sociálního rozvoje

V poslední části se snažím propojit hlavní témata, která jsem nastínila v předešlých dvou kapitolách, a upřesňuji, jakým způsobem vnímám pojem jedinec. Současně zde také vysvětluji, z jakého důvodu označuji kontaktní žonglování jako metodu OSR.

3.1. Rozlišení pojmů technika a metoda

Pokud si na zodpovězení otázky, jaký je rozdíl mezi technikou a metodou, pomohu vysvětlením od J. Valenty, dospěji k závěru, že kontaktní žonglování mohou vnímat jako metodu OSR. Sám Valenta (2008) podotýká, že rozlišení těchto pojmů je velmi složité, v konečném důsledku se může stát, že metoda s technikou jsou identické pojmy. Metodu definuje jako specifický styl práce, konkrétní postup, skupinu dílčích postupů, způsob činnosti, ... a techniku jako limitovaný postup (z hlediska širě záběru), konkretizaci či typ metody, ... Definice obou pojmů můžeme nalézt také ve slovníku. Akademický slovník cizích slov (Kraus, 2005, s. 517) pojem metoda definuje jako „způsob, jak dosáhnout něj. teoretického i praktického cíle“ a pod technikou vidí „způsob, postup provádění urč. činnosti“ (Kraus, 2005, s. 789).

Kontaktní žonglování tedy vnímám jako metodu, která skrze mnohé techniky podporuje OSR jedince. Mezi tyto techniky mohou patřit například masáže kontaktní koulí, pohybově zaměřené terapeutické programy s využitím pomůcek na kontaktní žonglování, muzikoterapeutické programy s prvky žonglování, meditace a relaxace při žonglování a mnohé další.

3.2. Vymezení cílové skupiny

Ve své ročníkové práci se zabývám OSR u jedince. Výše zmiňuji strukturovaný přístup k OSR ve formě osobnostní a sociální výchovy. Nechci se však omezit pouze na žáky či studenty základního vzdělávání. Jedince zde pojímám velmi obecně, neboť OSR je celoživotní proces a tím je kontaktní žonglování jako jeho metoda určena pro širokou veřejnost. Cílovou skupinou je v mé práci tedy každý člověk, jemuž jeho zdravotní a psychický stav dovoluje kontaktně žonglovat. To znamená, že se může jednat jak odítě na prvním stupni, tak o dospělého či seniora. Trávníková (2012) upozorňuje, že

můžeme využít psychomotorické a žonglérské aktivity i u osob se specifickými potřebami. Konkrétně zmiňuje jedince se sluchovým a zrakovým postižením, pohybovým postižením a omezením a specifickými poruchami učení (SPU), chování (SPCH) a pozornosti a hyperaktivity (ADHD)⁴. Mohu tedy své pojetí cílové skupiny rozšířit o tyto osoby.

3.3. Kontaktní žonglování jako metoda osobnostně sociálního rozvoje jedince

Jak podotýká Trávníková (2011a), žonglování dokáže propojovat fyzično, psychično i sociálno a díky tomu má pozitivní účinky na rozvoj člověka. Konkrétně se jedná o „rozvoj reakční rychlosti, jemné motoriky, koncentrace, nervosvalové koordinace, koordinace oko-ruka či fyzické zdatnosti“ (Trávníková, 2011a, nestránkováno). Dále autorka uvádí přidružené pozitivní účinky, jakými jsou například správné držení těla, balanční a rovnovážové schopnosti, prostorová orientace, rozvoj rytmických schopností, podpora rozvoje vztahů mezi mozkovými hemisférami a rozvoj pozornosti⁵.

Žonglování obecně, tedy i to kontaktní, patří do skupiny tzv. senzomotorických aktivit, které se zaměřují na vnímání lidského těla, které je hlavním prostředkem sebevnímání (sebepercepce), prostřednictvím pohybu (Trávníková, 2011a). Při těchto aktivitách používáme své smysly ve spojení s určitou aktivitou. Při kontaktním žonglování výrazně zapojujeme zrak, hmat a sluch.

Pravidelný oblý tvar kontaktní koule působí esteticky a přitažlivě na psychiku člověka, nemá totiž žádné hrany a není ostrá, máme také možnost využít poznatky psychologie barev při výběru kontaktní koule. Na náš *zrak* také pozitivně a motivačně působí různé svítící koule a magicky vyhlížející průhledné akrylové koule.

Hmat využíváme při žonglování velmi často, v kontaktním žonglování jde o téměř nepřetržité dotýkání se předmětu (či předmětů). Kontaktní koule mají různé povrchy, některé jsou přilnavé, jiné velmi hladké a chladné. Pro ještě větší zážitek lze žonglovat se zavřenýma očima, kdy se snažíme vnímat hlavně hmotnost předmětu, která na nás působí a jeho (i naše) těžiště. V této souvislosti můžeme také mluvit o využití

⁴ Výzkum Trávníkové (2008a) dokládá, že žonglování a další psychomotorické aktivity mají pozitivní vliv i na adolescenty se symptomy ADHD, poruch chování a učení.

⁵ Vliv žonglování na pozornost v článku Trávníková (2011b) dokládá také pilotním výzkumem.

kontaktního žonglování jako masáže dlaně i celého těla, neboť i masáže patří do oblasti psychomotriky (Adamírová, 2006).

Při kontaktním žonglování můžeme také využívat *sluch* tak, že při této aktivitě posloucháme hudbu⁶. To, jaký druh si vybereme, je důležité zohlednit. Jsme-li začátečníci a chceme-li si dodat motivaci a energii, je vhodné vybrat si dynamickou a rytmickou hudbu, která nám pomůže dostat se plně do aktivity a podporuje nás v našem snažení. Můžeme využít i taneční hudbu, kdy budeme kontaktní kouli využívat jako taneční či pohybovou rekvizitu. Další z možných výběrů může být hudba relaxační, která bude skrze kontaktní žonglování podporovat relaxaci či meditaci. Tato témata se silně pojí k muzikoterapii⁷ a pohybové či taneční terapii⁸.

Člověk vnímá nejen svými smysly, ale také celým tělem. Při žonglování prožíváme fáze motorického učení, snažíme se osvojit si stále další a mnohdy obtížnější prvky či kombinujeme žonglování s dalšími koordinačně náročnými pohyby těla (Trávníková, 2011a). S tímto souvisí i tematika procesuální práce s tělem.

Kontaktní žonglování rozvíjí naše kompetence k plnohodnotnému a kvalitnímu zvládnání našeho života. Gruhl a Körbächer (2013) tvrdí, že k tomu, abychom dosáhli uspokojivé hodnoty naší resilience, tedy míry naší psychické odolnosti, nám pomáhají určité ochranné faktory a postoje, které nám usnadňují zvládat různé životní situace. Kontaktní žonglování dokáže podporovat vznik těchto faktorů a postojů. Autoři například zmiňují optimismus jako ochranný faktor. Optimistický přístup k situaci je takový, který se snaží pracovat s ní a neztrácet důvěru, že ji lze zvládnout. Žonglování může posilovat pocit vlastní hodnoty, podporovat uvědomění si našeho talentu, našich schopností. Jsme-li optimističtí, víme, že porážky a nezdary jsou součástí života a není to důvodem ke vzdávání se a stagnaci, stejně jako víme, že pokud nám v tomto okamžiku při žonglování nejde nějaký pohyb, neznamená to, že ho nikdy nezvládneme. Žonglování poskytuje prostor pro tvorbu a procvičování naší trpělivosti a pozitivního postoje k sobě i k okolí. Dále autoři zmiňují schopnost přijímat, ve smyslu přijímání sebe i různých okolních situací. Žonglování tuto schopnost podporuje a trénujeme při něm smířování se s nezdary. Mezi další ochranné faktory patří také zaměřenost na řešení, což žonglování může podporovat tím, že díky němu máme možnost prosazení se

⁶ Pokud hudbu vnímáme z pohledu muzikoterapie, postupujeme při jejím výběru muzikoterapeutickými principy (viz. například Kantor, J., Lipský, M., & Weber (2009)

⁷ Více informací ohledně muzikoterapie lze nalézt například v knize Šimanovského (2001).

⁸ Více informací o daném tématu je možné nalézt například v publikaci Zedkové (2012).

a předvedení svých schopností před ostatními, v rámci čehož musíme řešit a vnímat tlak okolí a učíme se s ním pracovat.

Novotný (2010) ve svém článku uvádí projekt International Resilience Project M. Ungara a jeho spolupracovníků, který se snaží upřesnit koncept resilience. V rámci tohoto projektu byl vytvořen koncept faktorů resilience, které jsou rozděleny do čtyř skupin. Kontaktní žonglování může podporovat některé ze zmíněných faktorů, uvádím například smysl pro povinnost, který může být podporován vůlí trénovat žonglování, sociální kompetence, které jedince rozvíjí žonglováním ve dvojici, skupině či v okamžiku, kdy prezentuje naučené před publikem a vlastní životní filozofie, kterou lze podrobněji poznat pomocí relaxací s využitím kontaktního žonglování. Jak podotýká Trávníková (2008b, s. 28), „žonglování můžeme také využívat jako prostředek duševní hygieny,“ neboť ta využívá činnosti a techniky, které vedou k naplňování duševní rovnováhy, což psychomotorika, a díky tomu i žonglování, umožňuje.

Výhodou tohoto druhu žonglování je, že si každý může vymýšlet nejen nové triky, ale i další techniky, jakými se OSR dá podporovat, a tím zároveň v jedinci podporuje jeho kreativitu⁹. Trávníková (2008a) o žonglování uvádí, že „každý účastník si může najít takové pomůcky, které odpovídají jeho osobním schopnostem a dovednostem, a zacházet s nimi podle svých individuálních nároků“. Tedy i kontaktní žonglování je velmi variabilní aktivita, záleží na žonglérovi, na jeho psychickém i fyzickém rozpoložení a na jeho potřebách, jakým způsobem s touto aktivitou bude pracovat a to vnímám jako jednu z velkých předností této metody OSR. Dalšími výhodami je jeho jednoduchost, mnohostranná využitelnost a relativní finanční nenáročnost pomůcek.

Kontaktnímu žonglování jako metodě OSR se můžeme věnovat sami individuálně, trénovat ve skupině nebo volit formu kroužku či vedené volnočasové aktivity¹⁰. Výhodou prvních dvou variant je přístupnost pro každého. Naproti tomu poslední zmiňovaný případ je výhodný z toho důvodu, že případný kvalifikovaný vedoucí aktivity může díky psychomotorice, tedy i žongléřské průpravě, sledovat různé cíle a soustředit se na problémy z oblasti sociální, zdravotní či psychiky jedince (Trávníková 2008b).

⁹ O rozvoji kreativity prostřednictvím žonglování se zmiňuje také Trávníková (2008a).

¹⁰ Kroužky žonglování vede například Cirkus LeGrando, více informací k nalezení na oficiálních internetových stránkách.

Závěr

Tématem, zda je možno kontaktní žonglování považovat za metodu osobnostně sociálního rozvoje jedince, se dosud nikdo přímo nezabýval. Díky tomu, že žonglování (a tedy i jeho druhy včetně toho kontaktního) spadá do oblasti psychomotoriky, docházím k závěru, že je to možné. Jedním z cílů psychomotoriky je totiž podpořit člověka v jeho vlastním vývoji v harmonickou osobnost, tedy k jeho osobnostnímu a sociálnímu rozvoji, jak ho zde vnímám. Kontaktní žonglování může pozitivně ovlivňovat míru naší resilience, jakožto senzomotorická aktivita pozitivně působí na naše smysly, podporuje rozvoj kreativity a vytváří prostot pro sociální interakce mezi jedinci.

Kontaktní žonglování může přispívat k rozvoji člověka skrze své techniky. Výčet těchto technik nebude nikdy konečný, neboť žonglování je kreativní aktivita a každý člověk ji může vnímat individuálně a osobitě, a díky tomu také vytvářet své vlastní techniky.

Tato práce nabízí nový pohled na kontaktní žonglování a rozšiřuje paletu metod osobnostně sociálního rozvoje. Navrhuji dále se zabývat tímto tématem a využít zde zmíněný potenciál této aktivity.

Seznam použité literatury

- Adamírová, J. (2006). *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. (66 s., [20] s. obr. příl.) Praha: Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV.
- Blahutková, M. (2007). *Psychomotorika*. (1. vyd., 1. dotisk, 92 s.) Brno: Masarykova univerzita.
- Clear Ultraviolet Ball. In: *Juggling Store* [online]. © 2012 Juggling Store. Dostupné z: <http://www.jugglingstore.com/blog/2010/10/12/black-light-ball/>
- Ernest, J. (1990). *Contact juggling*. Seattle: Ernest Graphics.
- Figure 1.7 [obrázek]. In: *Contact juggling*. Ernest, J., 1990, s 15. Seattle: Ernest Graphics.
- Gruhl, M., & Körbächer, H. (2013). *Psychická odolnost v každodenním životě*. (Vyd. 1., 141 s.) Praha: Portál.
- Kantor, J., Lipský, M., & Weber, J. (2009). *Základy muzikoterapie*. (Vyd. 1., 295 s.) Praha: Grada.
- Kolář, J., Nehyba, J., & Lazarová, B. (2011). *Osobnostně sociální rozvoj – o významu pojmu optikou pedagogického diskursu*. In T. Janík, P. Knecht, & S. Šebestová (Eds.), *Smišený design v pedagogickém výzkumu: Sborník příspěvků z 19. výroční konference České asociace pedagogického výzkumu* (s. 349–355). Brno: Masarykova univerzita.
- Novotný, J. S. (2010). *Československá psychologie. Resilience dnes: teoretické koncepce, nedostatky a implikace*, 54(1), 74 - 87.
- Nykl, L. (2012). *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. (Vyd. 1., 183 s.) Praha: Grada.
- Okotanpe. In: *The Ministry of Manipulation* [online]. 2006, DataFlame Internet Services ITD. Dostupné z: <http://www.ministryofmanipulation.com/blog/category/interviews/page/2/>
- Šímanovský, Z. (2001). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. (Vyd. 2., 246 s.) Praha: Portál.
- Trávníková, D. (2011b). *Žonglování a jeho vliv na rozvoj pozornosti*. In: *Psychologické dny 2010: cesty psychologie a psychologie cest*. (509 - 512). Praha: Českomoravská psychologická společnost.
- Trávníková, D. (2008). *Žonglování*. (1. vyd., 42 s.) Brno: Masarykova univerzita.
- Trávníková, D. (2008a). *Vliv žonglování a dalších psychomotorických aktivit na rozvoj motorických dovedností a pozornosti u adolescentů se symptomy ADHD, poruch chování a učení* (Disertační práce). Masarykova univerzita, Brno.
- Trávníková, D. (2011a). *ŽONGLOVÁNÍ jako prostředek rozvoje koordinace i psychické stimulace*. [Http://www.gymnasion.org](http://www.gymnasion.org)[online].

Retrieved from: <http://www.gymnasion.org/archive/article/zonglovani-jako-prostredek-rozvoje-koordinace-i-psychicke-stimulace>

Trávníková, D. (2012). Využití psychomotorických a žongléřských aktivit a her u osob se speciálními potřebami. In: Truksová, M., & Ješina, O. *INTEGRACE – JINÁ CESTA VII.* (pp. 30-33). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Valenta, J. (2006). *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi.* (1. vyd., 226 s.) Kladno: Aisis

Valenta, J. (2008). *Metody a techniky dramatické výchovy.* (Vyd. 1., 352 s.) Praha: Grada.

Zedková, I. (2012). *Tanečně pohybová terapie: teorie a praxe.* (1. vyd., 239 s., Editor Iveta Zedková). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.