

Pole dance jako nowoczesna forma aktywności rekreacyjnej

Autorzy: Aleksandra Karpińska, Karolina Podciechowska, Monika Stęsik

Abstrakt

Pole dance popularnie nazywany jest tańcem na rurze. Stereotypowo kojarzony jest z tańcem erotycznym wykonywanym w nocnych lokalach. Jednak koncepcja *pole dance* jest zupełnie inna. Termin ten składa się z dwóch części – *pole*, co oznacza drążek, i *dance*, czyli taniec. Można go więc przetłumaczyć jako „taniec na drążku”. Jest to młoda, rozwijająca się i w związku z tym trudna do zdefiniowania dyscyplina. Dla jednych pole dance to forma sztuki tanecznej, inni traktują go jako sport, jeszcze inni wykorzystują jako formę fitness. Pole dance łączy w sobie elementy akrobatyki, gimnastyki i tańca, a nawet jogi, wykonywane na pionowym drążku gimnastycznym tworzącym przedstawienie o artystycznym lub sportowym charakterze.

Celem pracy było przedstawienie pole dance jako mało znanej formy aktywności rekreacyjnej i jej pozytywnych aspektów na tle stereotypów nie do końca zgodnych z rzeczywistą koncepcją tego rodzaju ćwiczeń, a także wskazanie głównych motywów skłaniających ludzi do uprawiania pole dance i wynikających z tego korzyści.

Przeprowadzono badania ankietowe na grupie 50 kobiet regularnie uczestniczących w zajęciach pole dance. Jak wynika z ankiet, do podjęcia aktywności pole dance zachęca przede wszystkim chęć poznania nowych form rekreacji, a także połączenie w pole dance różnych elementów – tańca, akrobatyki, gimnastyki i fitnessu. Przeprowadzone badania wykazały pozytywny wpływ pole dance na sferę fizyczną, psychiczną i społeczną uczestników. Aktywność ta jest treningiem całego ciała oraz formą relaksu i odreagowania od codzienności.

Słowa kluczowe: sport, rekreacja, fitness, aktywność fizyczna, pole dance

JEL: L83

Wstęp

W ostatnich latach można zaobserwować wzrost zainteresowania zdrowym stylem życia. Coraz więcej osób dba o racjonalne odżywianie oraz systematyczną aktywność fizyczną. Modne stało się bieganie, jazda na rowerze czy odwiedzanie klubów fitness oferujących bardzo różnorodne zajęcia. Są też osoby, które szukają bardziej oryginalnych i niekonwencjonalnych form aktywności, a do takich należy z pewnością pole dance. Na zajęciach tego typu spotkać można osoby młode i trochę starsze, w tym zarówno kobiety, jak i mężczyzn, a nawet dzieci. Pole dance, popularnie nazywany tańcem na rurze, kojarzony jest

przez wielu ze striptizem pokazywanym w nocnych lokalach. Jednak zamierzenie tej formy aktywności jest zupełnie inne. Już sama nazwa wskazuje, że nie chodzi tutaj o taniec erotyczny, ale bardziej o pewną formę gimnastyki połączonej z tańcem. Angielskie słowo *pole* nie oznacza rury, ale słup, drążek, żerdź (Stanisławski i in. 1984: 529). Zaznaczyć trzeba, że drążek gimnastyczny, zarówno poziomy, jak i pionowy, jest przyrządem sportowym.

Termin *pole dance* składa się z dwóch części – *pole*, oznaczającej drążek, i „*dance*”, czyli taniec. Można więc go przetłumaczyć jako „taniec na drążku”. Ta bardzo dynamicznie rozwijająca się w ostatnich latach dyscyplina łączy w sobie

różne elementy gimnastyki i tańca, a prezentujące ją występy mają charakter widowiska tanecznego, przedstawienia teatralnego lub pokazu cyrkowego, można ją zatem określić jako formę sztuki.

Z uwagi na to, że określenie „taniec na rurze” nie jest do końca trafne, spotkać się można również z takimi określeniami, jak taniec na pionowym drążku, *pole fitness*, *polefit*, *aerial pole*, *pole acrobatics*. Ta nowa dyscyplina zdaje się wciąż poszukiwać dla siebie odpowiedniej nazwy.

Zarys historii pole dance’u

Trudno stwierdzić, skąd dokładnie pochodzi pole dance. Istnieją poglądy, że wywodzi się od plemiennych tańców rytualnych. W Afryce wokół zdobionych wstążkami drewnianych pali, nazywanych *maypole*, tańczyły kobiety. Mimo że robiły to na oczach przyszłych mężów, nie miało to podtekstu erotycznego. Tańce te odbywały się w czasie obrzędów organizowanych na cześć wiosny. Inne źródła podają, że młode kobiety na wydaniu tańczyły prowokacyjnie, aby przykuć uwagę swoich przyszłych mężów i pokazać swoim wybrancom, jak chciałyby być traktowane w miłości (Drury, 2006:7). Historii pole dance’u można się doszukiwać również w tańcu Majów, sięgającym czasów starożytnych. Taniec ten był pogańską celebracją płodności (Trendy Magazyn, 2011: 24).

Zakłada się również, że pole dance pochodzi od tradycyjnego indyjskiego sportu mallakhamb, polegającego na wykonywaniu ćwiczeń jogi na drewnianych palach lub linach. Początki mallakhamb szacuje się na XII wiek, jednak jako dyscyplina powstała prawdopodobnie 250 lat temu. *Malla* oznacza gimnastykę lub silnego mężczyznę, zaś *khamb* to angielskie *pole*, czyli pal, drążek. Drążki te, w przeciwieństwie do tych wykorzystywanych w pole dance, są drewniane, o większej średnicy, zwięzające się ku górze i zakończone drewnianą kulą na szczycie.

Tradycja Chin również mogła przyczynić się do rozwoju tańca na drążku. Wymienić w tym miejscu należy chińską akrobatykę, a dokładnie jeden z jej tradycyjnych elementów – akrobatykę na słupie. Polegała ona na wspinaniu się na wysokie tyczki na różne sposoby, ześlizgiwaniu się i wykonywaniu skomplikowanych akrobatycznych figur, przeskakując z jednego do drugiego słupa. Po wdrapaniu się na wierzchołek akrobaci wykonywali rozmaite ewolucje, pokazując widzom swoją niebywałą siłę i elastyczność. Występy tych chińskich artystów różniły się jednak od dzisiejszego tańca na drążku. Przede

wszystkim cechował je brak płynności, zastępowanej przez efekt utrzymywania ciała przez dłuższą chwilę w pozach zaprzeczających prawom grawitacji. Przypominało to raczej indyjski sport mallakhamb.

Współczesny chiński pole dance także nie zawiera elementów tańca – jest akrobatyczną dyscypliną cyrkową. Wykorzystuje go w swoich spektakularnych widowiskach scenicznych między innymi Cirque du Soleil. Drążki do Chinese Pole mają zwykle większą średnicę niż te wykorzystywane w pole dance. Ich wysokość wynosi około 9 metrów, ale sięgać mogą nawet do 20 metrów wysokości. Pokryte są specjalną gumą, co ułatwia chwyt i umożliwia praktykowanie akrobacji w ubraniach. Obecnie coraz więcej mężczyzn decyduje się na uprawianie Chinese Pole. Wówczas ta forma ćwiczeń nazywana jest Men’s Pole.

Także w Europie spotkać możemy wykorzystanie pionowego słupa w widowiskach będących pozostałością ludowych obrzędów. Majowy słup (*maypole*), gaik lub maik to nic innego jak wysoki drewniany słup ozdobiony kwiatami i wstążkami, przy którym odbywały się tańce po okręgu, tzw. *maypole dance*. Do dziś przetrwała tradycja tańczenia wokół *maypole*, który jest formą tańca ludowego. Świątuje się w ten sposób dzień płodności, ciesząc się z nadejścia lata i wzrostu nowych roślin. Tańce te służyły również wyrażeniu siły, potęgi kobiecego ciała, ale i płodności ziemi. Festyny te do dziś organizowane są między innymi w Anglii, Finlandii, Szwecji, Portugalii i Niemczech.

Pole dance’u doszukać się można również w popularnych festynach artystyczno-kupieckich odbywających się w latach 20. w Stanach Zjednoczonych. Przybywający na nie podróżni stawiali namioty, spośród których jeden był poświęcony rozrywce, a na jego środku stawiano scenę. Zainteresowaniem cieszyły się występy tzw. *hoochie coochie girls* – skąpo ubranych kobiet, które tańczyły przy palu podtrzymującym środek tego namiotu (Chujoy, Manchester 1967: 474). Stanowił on wspaniałe podparcie podczas tańca, dlatego zaczęto go chętnie używać. Zauważono wtedy również, w jak niepowtarzalny sposób pole dance ukazuje piękno kobiecego ciała. W latach 50. drążki, na których występowały tancerki, przeniesiono do barów. Następnie zaczęto montować je w klubach go-go, gdzie stanowiły stały element „dekoracji” (Trendy Magazyn 2011: 25).

Lata 80.. to okres największej popularności pole dance w wydaniu czysto erotycznym. Od tamtego czasu taniec na drążku zaczął być kojarzony wyłącznie z erotyzmem, i to często w wulgarnym

wydaniu. Niestety stereotyp ten funkcjonuje do dziś, także w Polsce.

Rozkwit pole dance jako formy fitnessu, nieokreślonej wyłącznie z klubami nocnymi, rozpoczął się w latach 90. wraz z założeniem w 1994 r. pierwszej szkoły pole dance'u przez Fawnie Monday Dietrich. Ona też jako pierwsza wydała filmy instruktażowe do nauki tego tańca. Pole dance wypromowała również w 2000 r. aktorka Sheila Kelley, która podczas przygotowań do roli striptizerki w filmie Michaela Radforda „Zatańczyć w Błękitnej Iguanie” zauważyła pozytywne efekty ćwiczeń tańca na rurze (Trendy Magazyn 2011: 28–29). W 2003 r. otworzyła pierwsze studio pole dance w Los Angeles. W tym samym roku wydała również książkę pt. *The S Factor: Strip Workouts for Every Woman* oraz liczne filmy instruktażowe (Kelley 2008: 257). Uprawianiem pole dance'u zajmuje się wiele gwiazd, m.in. Jennifer Aniston, Madonna, Angelina Jolie, Fergie, Jessica Alba, Cindy Crawford, a w Polsce – Paulina Holtz, Julia Pietrucha oraz Aleksandra Kwaśniewska.

W Polsce pole dance pojawił się ok. 5 lat temu, kiedy otworzono pierwszą szkołę tańca w Warszawie. Kolejne szkoły otworzyły się kolejno we Wrocławiu i w Poznaniu. Dziś jest ich już prawie 60. Główną propagatorką pole dance'u w Polsce jest tancerka i choreografka, Natalia Wojciechowska, która w 2012 r. założyła Stowarzyszenie Pole Dance Sport Polska, reprezentujące nasz kraj na arenie międzynarodowej. Powstało wiele krajowych stowarzyszeń i federacji, a także kilka organizacji międzynarodowych, których wspólnym celem jest propagowanie

nieerotycznej formy pole dance'u jako dyscypliny sportu. Organizacje międzynarodowe znajdują się w USA, Wielkiej Brytanii, Rosji i Hongkongu (tab. 1).

Nowoczesne formy pole dance'u

Wraz z popularyzacją pole dance'u narodziły się jego nowe odmiany. Jedną z nich jest **aqua pole**, w której ćwiczenia wykonywane na pionowym drążku zostały przeniesione do środowiska wodnego. Pomysł ten narodził się w 2010 r. we włoskim San Mauro Torinese. Zajęcia prowadzone są w wodzie o głębokości od 1 do 2 metrów. W trakcie zajęć wykorzystuje się specjalnie drążki z podstawą. Zaletą aqua pole, podobnie jak innych zajęć prowadzonych w wodzie, jest to, że nie obciążają one nadmiernie stawów, istnieje mniejsze ryzyko urazów, a mięśnie pracują intensywniej niż na lądzie. Ze względu na to, że ćwiczenia odbywają się w wodzie, znika strach i lęk przed upadkiem czy zranieniem. W przypadku braku przyczepności ćwiczący wpada do wody. Dodatkowo trudniejsze ćwiczenia typu „flaga” jest łatwiej wykonać dzięki wyporności wody.

Kolejną formą Pole Dance jest **street pole dance**, który swój początek miał w USA i Australii. Nazywany jest również „damskim parkourem”. Polega na wykorzystywaniu infrastruktury przestrzeni miejskich do ćwiczeń pole dance. Służą do tego słupy, znaki drogowe, rusztowania, płyty, elementy placów zabaw, a także rury znajdujące się w pojazdach komunikacji miejskiej.

Tab. 1. Organizacje Pole Dance na świecie

MIĘDZYNARODOWE ORGANIZACJE POLE DANCE	
USA – Pole Fitness Association, International Pole Fitness, World Pole Dance, International Pole Federation WIELKA BRYTANIA – International Pole Sports Federations HONGKONG - International Pole Dance Fitness Association ROSJA – European Pole Sport Union	
KRAJOWE ORGANIZACJE POLE DANCE	
USA – United States Pole Dance Federation (USPDF), American Pole Fitness Association (APFA), International Pole Sports Federation (IPSF), United Pole Artist KANADA - Canadian Pole Fitness Association RPA – The Pole Fitness Association of SA AUSTRALIA – Pole Dance Federation Australia ROSJA – Pole Dance and Fitness Interregional Public Organization, Pole Dance Federation Russia, Pole Sport Federation Russia UKRAINA – Ukrainian Pole Dance and Fitness Association (UPDFA) NIEMCY – Deutscher Pole Sport Verband e.V. WIELKA BRYTANIA – Pole Dancing UK, East Coast Pole Dancing Organisation IRLANDIA – Irish Pole Dance Fitness Association (IPDFA Ireland)	WŁOCHY – Federazione Italiana Pole Dance (FIPD Italy) KIRGISTAN – Public Association Republican Federation Pole Acrobatics and Sportive Dance on a Pole of the Kyrgyz Republic, Pole Dance Federation of the Kirghiz Republic FRANCJA – World Pole Dance Federation France CHINY – China Pole Dance Federation, China Pole Sport Fitness MEKSYK – Federation Mexicana de Pole Fitness BRAZYLIA – Federacao de Brasileira de Pole Dance INDIE – Pole Sport Confederation of India POLSKA – Polskie Stowarzyszenie Pole Dance (Wrocław), Stowarzyszenie Pole Dance Sport Polska (Warszawa), Stowarzyszenie Pole Dance Fitness Polska (Warszawa)

Źródło: opracowanie własne.

Street pole dance stanowi uzupełnienie treningu, ale także dobrą zabawę.

Bardzo popularny, głównie wśród mężczyzn, stał się w ostatnich latach tzw. **street workout**, polegający na wykorzystywaniu elementów zabudowy miejskiej do wykonywania ćwiczeń opartych głównie o kalistenikę, czyli wykorzystywanie masy własnego ciała. Ponieważ w ćwiczeniach tych wykorzystuje się poziome i pionowe drążki, można porównać tę formę również do pole dance'u. Różnica polega jedynie na tym, że nie ćwiczy się do akompaniamentu muzyki oraz że treningi odbywają się, podobnie jak w street pole dance, na otwartej przestrzeni.

W krajach zachodnich mężczyźni bardzo chętnie uczęszczają na treningi pole dance i zauważają pozytywne aspekty tych zajęć. Jest to dla wielu alternatywa dla nudnych ćwiczeń na siłowni. Na mistrzostwach świata organizowanych przez International Pole Dance Fitness Association już kilkakrotnie pojawiła się osobna kategoria dla panów. Również zawody organizowane przez World Pole Sport Fitness były rozgrywane w tej kategorii.

Mimo że pole dance wciąż kojarzony jest z erotycznym tańcem na rurze, w ofertach klubów fitness można znaleźć propozycję zajęć pole dance skierowaną również do dzieci. Wzbudza to wiele kontrowersji, jednak instruktorzy przekonują, że zajęcia mają charakter zajęć fitness, a rodzice mogą się im przypatrywać. Podobnie bowiem jak w każdej dyscyplinie sportowej, trzeba trenować od najmłodszych lat, aby osiągnąć sukces.

Pole dance jako forma zajęć fitness

Pole dance jest pożyteczną i atrakcyjną formą zajęć rekreacyjnych, przynoszącą korzyści zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Ten intensywny trening z wykorzystaniem drążka kształtuje zarówno zdolności kondycyjne (siłę i wytrzymałość), jak i koordynacyjne. Ćwiczenia wykonywane są tylko pod ciężarem własnego ciała, uczą więc czucia ciała i umiejętności angażowania i izolacji wybranych grup mięśniowych. Oprócz siły mięśni wyrabia się w pole dance gibkość, która jest niezbędna przy wykonywaniu niemal wszystkich ćwiczeń. Łącząc w sobie elementy tańca i gimnastyki, rozwija „[...] wrażliwość estetyczną na piękno ruchu, poczucie rytmu, taneczność, płynność, obszerność, elastyczność ruchu”. (Karkosz 1998: 19). Elastyczność połączona z niebywałą siłą, płynne i pełne wdzięku i gracji poruszanie się przedstawione w formie choreograficznej tworzy widowisko, a więc można zakwalifikować tę formę do

sztuki, będącej źródłem przeżyć estetycznych. Pole dance idealnie wpasowuje się w wyznaczniki zajęć fitness, ma dokładnie ustalone cele oraz właściwe podstawy metodyczne: wszystkie ćwiczenia zostały odpowiednio nazwane i są nauczone zgodnie z zasadami dydaktyki. Nie ma tu rywalizacji, a ćwiczący poddaje się jedynie walce z własnymi słabościami. Ćwiczenia pole dance zmuszają do przewyższania słabości, wyrabiają siłę woli oraz odwagę, które mogą przekładać się na inne podejście do życia.



Fot. 1. Crucifix – Inverted (one-legged)

Źródło: materiały własne.

O wyjątkowości pole dance'u świadczy to, że dzięki urozmaiceniu pozycji, chwytów i elementów łączących pozycje jego możliwości są nieograniczone. W pokaz pole dance można wplatać każdy inny rodzaj tańca, np. breakdance, dancehall, taniec klasyczny i współczesny. Każdy z ćwiczących może pokazać swój styl i stworzyć indywidualne, niepowtarzalne widowisko.

Ze względu na to, że pole dance jest nowym, dopiero rozwijającym się zjawiskiem, bardzo trudno znaleźć obszerną literaturę na ten temat. Najwięcej jest pozycji o charakterze poradników (Kelley, Drury). Jedną z nielicznych obszernych prac poświęconych pole dance'owi jest książka S. Holland *Pole Dancing, Empowerment and Embodiment*. Obecnie istnieją dwa główne międzynarodowe czasopisma traktujące o Pole Dance: miesięcznik „Pole2Pole” (wyd. od 2007 r.) oraz kwartalnik „Pole Dance International” (wyd. od 2009 r.) (Holland 2010: 140–141).

Cel pracy i pytania badawcze

Celem pracy było przedstawienie stosunkowo mało znanej formy aktywności rekreacyjnej, jaką jest pole dance, ukazanie jej pozytywnych aspektów oraz motywów skłaniających ludzi do rozpoczęcia ćwiczeń pole dance.

Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Jakie motywy kierują ludźmi podejmującymi aktywność pole dance?
2. Czy stereotypy związane z formą pole dance miały wpływ na podjęcie uczestnictwa w zajęciach przez badanych?
3. Jakie korzyści w sferze fizycznej i psychicznej wynikają z uczestnictwa w zajęciach pole dance?
4. Czy uczestnicy zajęć pole dance wiążą z tą formą aktywności swoją przyszłość?

Materiał i metody badań

Badania przeprowadzono w 2013 r. na grupie 50 kobiet regularnie uczestniczących w zajęciach pole dance w Poznaniu, w szkole tańca Pole Dance School. W pracy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, w ramach której

posłużono się techniką ankiety. Zebrane wyniki poddano analizie statystycznej, obliczając średnie arytmetyczne.

Wyniki badań

W badaniach uczestniczyły kobiety w wieku od poniżej 18. do 44. roku życia. Prawie połowa badanych mieściła się w przedziale wiekowym 18–24 lata, co stanowiło 48% ankietowanych, 34% zawierało się w przedziale 25–29 lat, a po 4% stanowiły respondentki w wieku 35–39 i 40–44 lata. Większość kobiet stanowiły panny (84%) z wykształceniem wyższym (68%), nieposiadające dzieci (90%) (tab. 2.).

Badane pracowały w różnych zawodach. Jako wykonywany zawód respondentki podawały między innymi: specjalista ds. finansowych, specjalista ds. księgowo-administracyjnych, lekarz, księgowa, logistyk, kosmetolog, masażysta, grafik, specjalista ds. planowania finansowego, menedżer handlowy, fryzjerka, instruktor pływania, pracownik obsługi klienta, stomatolog, prawnik, wydawca gier, architekt, specjalista ds. sprzedaży, kierownik ds. operacyjnych, informatyk, pracownik fizyczny.

Tab. 2. Charakterystyka respondentów

Lp.	Wskaźnik	Liczba osób	% ogółu	
1.	Wiek [lata]	Poniżej 18	1	2
		18–24	24	48
		25–29	17	34
		30–34	4	8
		35–39	2	4
		40–44	2	4
		45–49	0	0
		50 i więcej	0	0
	Razem	50	100	
2.	Wykształcenie	Gimnazjalne	1	2
		Średnie	15	30
		Wyższe	34	68
	Razem	50	100	
3.	Status rodzinny	Panna	42	84
		Mężatka	7	14
		Rozwiedziona	1	2
	Razem	50	100	
4.	Posiadanie dzieci	Tak	5	10
		Nie	45	90
		Razem	50	100

Źródło: opracowanie własne.

Uczestnictwo w zajęciach pole dance

Do podjęcia aktywności pole dance przez ankietowane przyczyniła się chęć poznania czegoś nowego (72%), różnorodność i złożoność formy pole dance (taniec, gimnastyka, akrobatyka, fitness) – (36%) oraz chęć sprawdzenia swoich możliwości (30%). Dwie badane osoby zaznaczyły odpowiedź „inne” i poinformowały, że motywem do podjęcia treningów pole dance była chęć uprawiania czegoś, co uprawia mała grupa ludzi, oraz miłość do tańca i nowość tej formy aktywności. Jak wynika z badań, żadna z uczęszczających na zajęcia kobiet nie miała styczności z branżą go-go ani striptizem (0%) (tab. 3).

Ponad połowa badanych (52%) dowiedziała się o pole dance z internetu, 42% – od znajomych, 4% – z telewizji, a tylko 2% z prasy. Podobnie jest w przypadku zdobywania informacji o pole dance – 38% ankietowanych czerpie wiedzę z filmów w serwisie YouTube, 21% – od innych tańczących kobiet, a 15% przegląda fora internetowe. 21% respondentek wskazało, że wystarczy im wiedza zdobywana na zajęciach od instruktorów (tab. 4).

Ze względu na stereotypy związane z aktywnością pole dance uczestniczki zajęć zostały zapytane, czy spotkały się z negatywnymi opiniami dotyczącymi tej dyscypliny. 62% odpowiedziało twierdząco. Mimo to aż 76% nie miało obaw przed uczestnictwem w zajęciach pole dance. Jako główne powody niepokoju pozostałe respondentki wymieniły strach przed nową grupą, niski poziom sprawności fizycznej, nieodpowiedni wiek, zbyt dużą masę ciała, obawę przed nową dyscypliną. Interesujące jest to, że żadna z badanych nie miała obaw związanych z możliwością kontuzji.

Uczestnictwo w zajęciach przez dłuższy czas wymaga silnej motywacji. W związku z tym zadano respondentkom pytanie, na które można było udzielić więcej niż jednej odpowiedzi: „Co motywuje Panią do uprawiania tej formy aktywności?”. Najczęściej wymienianym motywem była chęć coraz większych osiągnięć, czyli polepszenia swoich umiejętności (72%), oraz chęć utrzymania i polepszenia swojej sprawności fizycznej (70%). Dla respondentek ważne były również ciekawie prowadzone treningi (58%) (tab. 5).

Tab. 3. Motywy podjęcia aktywności pole dance [%]¹ n=50

Lp.	Motyw	% odpowiedzi
1	Poznanie czegoś nowego	72
2	Podjęcie aktywności fizycznej	26
3	Poprawa wyglądu sylwetki	24
4	Sprawdzenie swoich możliwości	30
5	Zaimponowanie innym	10
6	Poprawa zdrowia	4
7	Różnorodność i złożoność Pole Dance	30
8	Poprawa samopoczucia, pewności siebie	22
9	Urozmaicenie występów w nocnych klubach	0
10	Inne	4

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 4. Źródła wiedzy o pole dance n=50

Lp.	Przed zapisem na kurs	% odpowiedzi	W trakcie trwania kursu	% odpowiedzi
1	Fora internetowe	52	Filmy YouTube	40
2	Znajomi	42	Koleżanki	21
3	Programy telewizyjne	4	Instruktor pole dance	21
4	Prasa	2	Fora internetowe	16
5	-	-	Prasa	2

Źródło: opracowanie własne.

¹ W pytaniu ankietowym istniała możliwość wyboru więcej niż jednej odpowiedzi, dlatego suma % jest większa od 100.

Najbardziej do zajęć pole dance respondentki zniechęca brak możliwości ćwiczenia poza szkołą tańca (47%). Specyfika dyscypliny i związana z tym konieczność posiadania pionowego drążka rzeczywiście eliminuje możliwość treningów i doskonalenia swoich umiejętności poza szkołą czy klubem fitness. Jedyną możliwością jest zakup własnej rury (drążka) do mieszkania. Okazuje się, że wśród badanych 3% posiada już pionowy drążek, a 42% zamierza go zakupić. Jak wykazują badania, wiele kobiet pragnie mieć

własny drążek, jednak brak posiadania go spowodowany jest wysoką ceną oraz koniecznością przeznaczenia na jego montaż określonej powierzchni (tab. 6).

Badane osoby wymieniały najczęstsze korzyści w sferze fizycznej wynikające z uprawiania pole dance'u. Był to wzrost siły i wytrzymałości mięśni (82%), większa gibkość (80%), poprawa wyglądu i sylwetki (wyrzeźbienie mięśni, wysmuklenie talii) (64%) oraz zwiększenie świadomości własnego ciała (58%) (tab. 7).

Tab. 5. Motywacja do trenowania pole dance n=50

Lp.	Co motywuje Panią do uprawiania tej formy aktywności?	% odpowiedzi
1	Dążenie do coraz większych osiągnięć	74
2	Chęć utrzymania lub poprawienia sprawności fizycznej	70
3	Ciekawie prowadzone zajęcia	58
4	Ciągle odkrywam nowe aspekty pole dance'u	42
5	Pole dance stał się moim hobby, pasją	40
6	Dobra, przyjazna atmosfera na zajęciach	36
7	Chęć zaimponowania innym	20

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 6. Czynniki decydujące o zniechęceniu do zajęć pole dance n=50

Lp.	Co najbardziej zniechęca Panią do trenowania pole dance?	% odpowiedzi
1	Brak możliwości ćwiczenia pole dance'u poza szkołą tańca	47
2	Nie widzę żadnych barier	17
3	Brak czasu	15
4	Wysoka cena zajęć	13
5	Ograniczenia zdrowotne	8
6	Brak widocznych efektów w nauce	0

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 7. Korzyści w sferze fizycznej wynikające z uczestnictwa w zajęciach pole dance [%] n=50

Lp.	Korzyści w sferze fizycznej wynikające z uczestnictwa w zajęciach pole dance	% odpowiedzi
1	Zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni	82
2	Polepszenie gibkości	80
3	Wyrzeźbienie mięśni	64
4	Zwiększenie świadomości własnego ciała	58
5	Polepszenie płynności ruchów	52
6	Poprawa koordynacji ruchowej	38
7	Redukcja tkanki tłuszczowej	26
8	Kształtowanie poczucie rytmu	20
9	Poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej	14

Źródło: opracowanie własne.

Tab. 8. Korzyści w sferze psychicznej wynikające z uczestnictwa w zajęciach pole dance [%] n=50

Lp.	Korzyści w sferze psychicznej wynikające z uczestnictwa w zajęciach pole dance	% odpowiedzi
1	Poprawa nastroju i samopoczucia	76
2	Relaks i odprężenie	72
3	Satysfakcja związana z pokonywaniem własnych słabości	58
4	Uspokojenie i wyzbycie się negatywnych emocji	46
5	Zmniejszenie napięć stresowych	44
6	Wzrost samooceny i poczucia własnej wartości	36
7	Rozwój wyobraźni i poczucia estetyki	30
8	Zwiększenie koncentracji	20
9	Zmniejszenie poczucia wstydu	20

Źródło: opracowanie własne.

Tab.9. Miejsce Pole Dance w stylu życia badanych n=50

Lp.	Miejsce Pole Dance w stylu życia badanych Czy patrząc w przyszłość, widzi Pani pole dance jako integralną część swojego życia?	% odpowiedzi
1	Tak, chcę nadal ćwiczyć dla własnej przyjemności	79
2	Tak, chcę zostać profesjonalną tancerką pole dance i brać udział w zawodach	9
3	Tak, chcę zostać instruktorką pole dance	8
4	Nie	4
5	Tak, chcę pracować w nocnym klubie	0

Źródło: opracowanie własne.

Według badanych zajęcia pole dance poprawiają nastrój (76%) oraz zapewniają relaks i odprężenie (72%). Dla 58% tancerek ważna jest również satysfakcja związana z pokonywaniem własnych słabości. Dzięki temu kobiety stają się silne nie tylko fizycznie, ale i psychicznie, co przekłada się na ich życie osobiste i zawodowe (tab. 8).

96% badanych widzi pole dance jako integralną część swojego życia. Najliczniejszą grupę (79%) stanowiły kobiety, które traktują treningi jako formę rekreacji ruchowej i chcą nadal ćwiczyć dla siebie i własnej przyjemności. 9% zaznaczyło, że chciałoby być profesjonalną tancerką i brać udział w zawodach, a niewiele mniej (8%) badanych wiąże pole dance z pracą i chciałoby zostać instruktorką tej dyscypliny (tab. 9).

Podsumowanie

Pole dance, jest wszechstronną formą ćwiczeń na pionowym drążku, która przynosi pozytywne efekty fizyczne i psychiczne. Kształtuje siłę i wytrzymałość mięśni, poprawia ich elastyczność oraz rozwija precyzję, płynność i wyrazistość ruchów. Połączenie ćwiczeń gimnastycznych i tańca stwarza nowe możliwości wykonawcze i sprawia, że trening jest bardziej urozmaicony,

przynosi też odprężenie psychiczne – relaksuje i uspokaja. Wykorzystanie muzyki daje ponadto możliwość wyrażania emocji wywołanych melodią i rytmem, za pomocą estetycznych ruchów ciała i gestów. Osoby trenujące pole dance doskonałą swoją sprawność fizyczną i dążą do uzyskiwania coraz wyższego poziomu zaawansowania technicznego, a możliwość prezentowania swoich umiejętności podczas zawodów zwiększa motywację do dalszych treningów. Tak duże zaangażowanie miłośników tej formy aktywności przyczynia się do jej dynamicznego rozwoju. W wielu krajach, w tym także i w Polsce, powstały stowarzyszenia i federacje pole dance. Organizowane są też mistrzostwa, w których udział bierze coraz więcej osób.

Pole dance to ćwiczenia nie tylko dla kobiet – coraz więcej mężczyzn przekonuje się do tej formy ćwiczeń, ponieważ daje im możliwość wszechstronnego rozwoju. Na podstawie przeprowadzonych badań wysunięto następujące wnioski: Do podejmowania aktywności pole dance zachęca głównie nowość tej formy. Wiele osób szuka w rekreacji wyjątkowości, oryginalności i ciekawych przeżyć. Elementem przyciągającym jest również połączenie w pole dance gimnastyki i tańca.

Wiele osób rozpoczynających treningi pole dance spotkało się z negatywnymi opiniami o tej formie aktywności, jednak nie miały one wpływu na podjęcie uczestnictwa w zajęciach. Z uczestnictwa w zajęciach pole dance wynika wiele korzyści w sferze fizycznej i psychicznej. Badane osoby zauważyły przede wszystkim

wzrost siły mięśni, zwiększenie wytrzymałości i gibkości oraz poprawę wyglądu sylwetki oraz większą świadomość ciała. Pole dance przyczynia się do poprawy samopoczucia i odprężenia. Uczestnicy zajęć pole dance chcą nadal uprawiać rekreacyjnie tę formę aktywności – dla siebie i własnej przyjemności.

Bibliografia

Chujoy A., Manchester P. W. (1967), *The Dance Encyclopedia. Revised and enlarged edition*. Simon and Schuster, New York.

Drury R. (2006), *Pole dancing – the naughty girl's guide*, Connections Book Publishing, London.

Holland S. (2010), *Pole dancing. Empowerment and embodiment*, Palgrave Macmillan, Basingstoke.

Kelley S. (2008), *Pole Dancing für jede Frau*, Riva, München.

Karkosz K. (1998), *Akrobatyka sportowa*, AWF, Katowice.

Stanisławski J., Billip K., Chociłowska Z. (1984), *Podręczny słownik angielsko-polski*. Wiedza Powszechna, Warszawa.

Trendy Magazyn, „Potańcówki przy rurze”. nr 23, 04/2011.

Trendy Magazyn, „Wiele hałasu o Pole Dance”. nr 24, 03/2011.

Pole dance as a modern form of recreational activity

Abstract

The term, *pole dance* consists of two items - 'pole' which means 'a thick stick' and 'dance' denoting the activity of dancing. Thus, *pole dance* can be so explained as dancing on a pole. Being new and only evolving discipline, it is difficult to define. Pole dance combines elements of acrobatics, gymnastics, dance, and even yoga, and is performed on a vertical gymnastic pole, creating a performance of artistic or sporting character.

The aim of the study is to present a little-known form of recreational activity that is the pole dance, showing its positive aspects against the stereotypes which are not fully compatible with the actual concept of this kind of exercise. The study examines the main motives that drive people to take up pole dance and the benefits resulting from practicing it. The survey was conducted on a group of 50 women regularly attending pole dance classes. According to the research, the main incentive encouraging people to undertake the activity of pole dance is in particular the desire to explore new forms of recreation, as well as the fact that the pole dance is a mixture of different elements - dance, acrobatics, gymnastics and fitness. The study shows a positive effect of pole dance on the physical and mental sphere of its practitioners. The activity is training of the whole body, a form of relaxation and a recovery from our everyday life.

Keywords: Sport, recreation, fitness, physical activity, Pole Dance

JEL: L83