

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra speciální pedagogiky a logopedie

## **Sportovní hry seniorů**

Bakalářská práce

Autor: Kristýna Kuncová  
Studijní program: B7506 Speciální pedagogika  
Studijní obor: Výchovná práce ve speciálních zařízeních  
Vedoucí práce: PhDr. Miroslava Javorská, Ph.D.



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Kristýna Kuncová</b>
Studium:	P131107
Studijní program:	B7506 Speciální pedagogika
Studijní obor:	Výchovná práce ve speciálních zařízeních
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Sportovní hry seniorů</b>
Název bakalářské práce AJ:	Seniors' s sports games

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Bakalářská práce se věnuje tématu sportovních her, které pořádají a kterých se účastní lidé seniorského věku. V teoretické části budou definovány klíčové pojmy, bude popsán proces stárnutí, psychické a fyzické změny ve stáří. Dále se práce zaměří na volnočasové aktivity u seniorů, především na aktivní životní styl a zapojení do sportovních aktivit. V praktické části bude cílem zjistit, jak jsou realizovány sportovní hry seniorů v Královéhradeckém kraji. Bude představena nabídka sportovních her pro seniory a zjištěno, jaké věkové skupiny se sportovních her účastní a jaký pro ně mají význam. Pro výzkumné šetření bude využit kvantitativní výzkum za pomoci dotazníkového šetření a rozhovorů. Práci doplní fotodokumentace z jednotlivých sportovních her.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9. BEDNÁŘOVÁ, Dagmar. Vybrané aspekty života seniorů. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2003, 76 s. ISBN 80-704-0641-0. HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. Vybrané kapitoly z gerontologie. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007, 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.

Garantující pracoviště:	Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PhDr. Miroslava Javorská, Ph.D.
Oponent:	doc. PhDr. Tibor Vojtko, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	27.1.2015

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucího bakalářské práce) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne .....

.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala především PhDr. Miroslavě Javorské, Ph.D. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích. Děkuji paní Mgr. Haně Svobodové, která mi poskytla cenné informace k danému tématu. V neposlední řadě děkuji své rodině za trpělivost a podporu při studiu. Poděkování patří také všem účastníkům, kteří se podíleli na mém empirickém výzkumu.

## **Anotace**

KUNCOVÁ, Kristýna. Sportovní hry seniorů. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016, 89 stran. Bakalářská práce.

Bakalářská práce pojednává o Sportovních hrách, které pořádají a kterých se účastní lidé seniorského věku. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část obsahuje čtyři hlavní kapitoly. První kapitola teoretické části se zaměřuje na vymezení pojmů související s obdobím stáří. Je vymezen pojem stáří, stárnutí a přiblížen pohled společnosti na seniorskou populaci. Druhá kapitola charakterizuje psychické, fyzické a sociální změny, ke kterým dochází ve stáří. Třetí kapitola se věnuje volnému času seniorů, vymezuje pojem a funkci volného času, včetně dělení volnočasových aktivit u seniorů. Poslední kapitola teoretické části pojednává o aktivním životním stylu seniorů se zaměřením na sport a pohyb. Blíže se kapitola věnuje významu a vlivu sportovních aktivit ve stáří a představuje sporty vhodné pro seniory.

Praktická část obsahuje kvalitativní a kvantitativní výzkum. Cílem praktické části je přiblížit a popsat přípravu realizace a průběh Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje. Dále zjistit, jak přistupují k této aktivitě lidé seniorského věku a jaký pro ně má tato akce význam v jejich životě. Použité metody: rozhovor, pozorování, dotazníkové šetření.

Klíčová slova: senior, změny ve stáří, volný čas, aktivní životní styl, sportovní hry.

## **Annotation**

KUNCOVÁ, Kristýna. Seniors's sports games. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2016, 8 pp. Bachelor Degree Thesis.

This Thesis deals with the Sports Games organized by the people of senior age and which are attended by people of senior age. Thesis is divided into theoretical and practical part.

The theoretical part contains four main chapters. The first chapter of the theoretical part focuses on the definition of terms which are related to the period of old age. It defines the notion of old age and it is zoomed view of the human society on the senior population. The second chapter describes mental, physical and social changes that occur in old age. The third chapter gives attention to senior's free time, defines the concept and function of free time, including the division of leisure activities for seniors. The last chapter deals with the active lifestyle of the elderly, focusing on sport and movement. Chapter describes closer the importance and the impact of sports activities in old age and represents sports suitable for seniors.

The practical part includes qualitative and quantitative research. Objective of the practical part is explaining and describing the preparation of implementation and execution during Sports Games of the elderly in Hradec Králové region and also find out how seniors access this activity and what this event means for them in their lives. Methods: interview, observation, questionnaire survey

Keywords: senior, changes in old age, leisure, active lifestyle, sports games.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 (Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....

# Obsah

Úvod .....	10
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	12
1. Člověk v období sénia .....	12
1.1. Vymezení pojmů – stáří, stárnutí .....	12
1.2. Pohled společnosti na stáří .....	15
2. Změny ve stáří .....	18
2.1. Tělesné změny .....	19
2.2. Psychické změny .....	20
2.3. Změny v oblasti socializace .....	23
3. Senioři a volný čas .....	25
3.1. Vymezení pojmu a funkce volného času .....	25
3.2. Dělení volnočasových aktivit pro seniory .....	28
3.3. Programy pro seniory .....	30
4. Pohyb a sport jako životní styl seniorů .....	32
4.1. Sportovní a pohybová aktivita seniorů .....	32
4.1.1. Charakteristika sportovních her .....	33
4.2. Vliv a význam pohybových aktivit ve stáří .....	34
4.3. Doporučené sporty pro seniory .....	38
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	40
1. Stanovené cíle a příprava výzkumného šetření .....	40
1.1. Stanovení cílů a výzkumných otázek .....	40
1.2. Metoda a techniky výzkumného šetření .....	41
2. Vlastní výzkum .....	43
2.1. Rozhovory .....	43
2.1.1. Rozhovor s manažerkou akce paní Hanou Svobodovou .....	44
2.1.2. Shrnutí .....	48
2.2. Pozorování .....	50
2.2.1. Zápis z pozorování .....	50
2.2.2. Shrnutí pozorování .....	53



2.3.	Dotazníkové šetření.....	55
2.3.1.	Místo a průběh výzkumného šetření, charakteristika zkoumaného vzorku.....	55
2.3.2.	Vyhodnocení jednotlivých položek v dotazníku .....	58
2.3.3.	Shrnutí výsledků dotazníkového šetření .....	74
2.4.	Diskuze.....	78
	Závěr.....	81
	Seznam použitých zdrojů.....	83
	Seznam grafů a tabulek.....	88
	Seznam příloh a přílohy.....	89

## Úvod

Stáří patří mezi poslední životní etapu každého z nás. Je to období, ve kterém dochází k mnoha psychickým a fyzickým změnám. Demografické stárnutí populace se stalo za posledních let široce projednávaným tématem, ale diskuze jen pozvolna přináší větší porozumění. Stále častěji se setkáváme s nepochopením ze strany ostatních členů společnosti. Pro nastupující generaci je stárnutí velice vzdálená etapa lidského života a těžko tak hledají společné body.

Jsem ráda, že mě pro psaní této práce motivoval právě Klub seniorů ve Skřivanech, který tvoří 134 aktivních členů. Elán, optimismus a chuť do života členů tohoto spolku bych přála všem seniorům. Jedná se o velmi aktivní spolek, který v minulém roce vyhrál soutěž o nejlepší Senior klub v České republice. Seniorské sdružení se zasloužilo před třemi lety a o první zorganizování Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje. V minulosti mě právě tato akce zásadně ovlivnila při volbě tématu mé bakalářské práce.

Cílem bakalářské práce je představit akci III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje. Přinést informace o průběhu akce, jejím významu a ukázat smysluplnost této činnosti.

Bakalářská práce obsahuje teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol. Na úvod teoretické části definuji pojem stáří a stárnutí, snažím se přiblížit základní informace o cílové skupině, které se týká má bakalářská práce. V druhé části první kapitoly zmiňuji současný pohled společnosti na seniorskou populaci, který považuji za velmi problematický. Další kapitolou jsou změny ve stáří, které vymezují ve třech základních rovinách, a úzce souvisí s tématem práce. Třetí kapitola je zaměřena na volný čas seniorů, kde je zmíněno dělení volnočasových aktivit a ve stručnosti představena ukázka programů v rámci kterých mohou trávit aktivně své stáří. Čtvrtá kapitola se zaměřuje na pohyb a sport jako životní styl seniorů, krátce charakterizuje sportovní hry a poukazuje na vliv a význam pohybových aktivit v životě seniorů. Teoretickou část uzavírá podkapitola zabývající se doporučenými sporty pro seniory.

Praktická část se zabývá výzkumným šetřením, při kterém jsem zvolila metodu rozhovorů, pozorování a dotazníkového šetření. Cílem výzkumu je popsat zajímavou skutečnost, že se lidé seniorského věku aktivně věnují sportu. Práce se zabývá popisem realizace a organizace Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje a přináší informace o tom, jak Sportovní hry probíhají a jaký mají význam pro seniorskou populaci.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Člověk v období sénia

Cílovou skupinou mé bakalářské práce jsou lidé v období sénia. První kapitola se zabývá uvedením definic základních pojmů, které se této problematice týkají. Jsou vymezeny pojmy stáří a stárnutí. Druhá podkapitola se věnuje přístupu a pohledu společnosti na populaci v seniorském věku.

### 1.1. Vymezení pojmů – stáří, stárnutí

Pojmy stáří a stárnutí nejsou dva totožné termíny. „*Stárnutí je proces, jehož výsledkem je různý stupeň stáří.*“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 11) Stárnutí je považováno jednak za všeobecný proces, kdy stárne celá populace, ale také za individuální proces, při kterém stárne konkrétní jedinec. Každý člověk stárne jinou rychlostí, proto dochází k četným individuálním odchylkám. (Zavázalová a kol., 2001)

Definovat stárnutí není snadné. Existuje celá řada autorů, kteří se touto problematikou zabývají. Přesto dochází k obtížnému vymezení toho, kdy je člověk starý. Křivohlavý konstatuje, že na otázku, kdy začíná stárnutí, není možné dát zcela jednoznačnou odpověď. Na jedné straně se objevují radikální postoje, které považují stárnutí za biologický děj probíhající plynule celým životem člověka. Na straně druhé jsou ti, kteří stárnutí chápou pouze jako něco, co patří k pozdější fázi naší životní cesty. (Křivohlavý, 2011)

Haškovcová ve své knize uvádí, že stárne každý. „*I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy „oficiálně“ začíná stáří. A protože existuje odklon od osobní problematiky stáří, stává se, že se zvyšuje propast mezi mládím a stářím. Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý.*“ (Haškovcová, 2010, s. 9)

Hayflick hovoří o stárnutí takto: „*Stárnutí je všudypřítomnou součástí naší živé a neživé přírody*“ a je „*jedinou fatální nutností, která se nikomu z nás nemůže vyhnout.*“ (Hayflick, 1997, s. 28)

Jak už bylo řečeno na začátku, **stárnutí** je velice individuální proces, který probíhá u každého člověka jiným způsobem. Záleží to na mnoha faktorech, kterými je stárnutí doprovázeno. Mühlparch považuje stárnutí za celoživotní proces, kdy se zhruba od 4. a 5. decennia projevují zřetelněji involuční změny v závislosti na náročnosti prostředí. (Mühlparch, 2004) Stárnutí je zároveň považováno za závěrečnou fázi lidského vývoje. (Stuart – Hamilton, 1999)

Stárnutí můžeme dělit na primární, sekundární a terciární. Při primárním stárnutí se projevují tělesné změny stárnoucího organismu. Pokud hovoříme o změnách, které se ve stáří objevují a nemusí být jeho nutným doprovodným jevem, jedná se o sekundární stárnutí. Uvádí se také terciární stárnutí, jež je vyznačováno prudkým a nápadným tělesným úpadkem předcházející smrti. (Stuart – Hamilton, 1999)

**Stáří** je obecné označení pozdních fází ontogeneze. Je vývojovou etapou, která uzavírá a dovršuje lidský život. Dochází k projevům involučních a morfologických změn, které probíhají specifickou rychlostí a výraznou interindividuální variabilitou. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012)

„*Podle definice Světové zdravotnické organizace je stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.*“ (Haškovcová, 2010, s. 20)

Za počátek stáří je obvykle považován z demografického a lékařského hlediska věk 65 let. (Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2007) Stále ale nedošlo k sjednocení periodizace **dělení stáří**.

Mezinárodní zdravotnická organizace navrhl dělení stáří následovně:

- 45 – 60 let – střední věk,
- 60 – 75 let – rané stáří,
- 75 – 90 let – pokročilý věk, vlastní stáří,
- 90 a více let – vysoký věk, dlouhověkost. (Říčan, 2004)

Dle Mühlpachra se v poslední době stále častěji uplatňuje dělení, které uvádí ve své knize:

- 65 – 74 – mladí senioři – převládá problematika a adaptace na penzionování, seberealizaci, volný čas, aktivity,
- 75 – 84 – staří senioři – dochází k změnám funkční zdatnosti,
- 85 a více – velmi staří senioři – významné je sledování soběstačnosti a zabezpečení. (Mühlpachr, 2004)

Dle Stuarda – Hamiltona se používá také varianta, která rozděluje osoby starší 65 let na kategorii třetího věku a čtvrtého věku. Třetí věk se vyznačuje nezávislým životem ve stáří a v případě čtvrtého věku, je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na pomoc druhých. (Stuart – Hamilton, 1999)

V souvislosti s věkem se také uvádějí termíny kalendářní stáří a biologické stáří. Kdy kalendářní věk nemusí odpovídat věku biologickému. (Mlýnková, online, 2011)  
Významy slov uvádím v následujícím dělení.

#### **Stáří můžeme definovat z různých hledisek:**

- a) **Biologické stáří** – jedná se především o souhrn nevratných biologických změn, zvyšuje se riziko nemocí, funkčních deficitů a úmrtí. Dochází k poklesu výkonnosti a snížení funkčního zdraví. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012) Je ovlivněno celoživotním působením vnějšího prostředí a způsobem života. U každého člověka probíhá biologické stárnutí odlišným tempem. (Žumárová, 2013)
- b) **Kalendářní stáří** – je dáno datem narození. Netýká se individuálních involučních změn ani sociálních rolí, ale je dáno dosažením určitého dohodnutého věku. Je jednoznačně vymežitelné.
- c) **Sociální stáří** – stáří, které je dáno zejména sociálními změnami, dochází k změnám sociálních rolí a postojů. Je dáno také souhrnem znevýhodnění a typických životních událostí pokročilého věku. Odchod do důchodu

či vznik nároku na starobní důchod je obvykle považován za počátek sociálního stárnutí. (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012)

Dle Junga je stáří významná etapa v životě každého z nás. Zvládnutí této fáze je považováno za těžký úkol. Stáří představuje vrchol osobnostního rozvoje. Umět zestárnout a dosáhnout vyrovnanosti se stářím je pro každého člověka jinak obtížné. Smysl života musí nalézt člověk uvnitř sebe samého. (Jung, 2004 In Vágnerová, 2007)

Se stářím přichází i nové zkušenosti, ale také překážky, se kterými se člověk musí vyrovnat. Nevyhnutelné přibližování stáří si lidé začínají uvědomovat na počátku šedesáti let věku. Záleží na každém člověku, jak si přizpůsobí své další životní plány. Často dochází k bilancování postojů ke světu a k sobě samému. Senior si uvědomuje konečnost své životní existence a očekávání například osobních a zdravotních zrát. V této době je proto velmi nutné najít smysl a náplň zbývajících života. Každý senior by se měl zaměřit pouze na to, co je skutečně významné, naučit se těšit tím, co zůstalo zachováno a naučit se akceptovat to, co už nelze změnit. (Vágnerová, 2007)

## **1.2. Pohled společnosti na stáří**

V posledních několika letech je stárnutí velice diskutovaným tématem. Je považováno za komplexní proces, který se promítá do života celé společnosti. Je to proces, který se především týká života jednotlivých seniorů a ovlivňuje všechny oblasti života. Obecně je postoj společnosti k seniorům spíše negativní. Jsou jim přičítány mnohdy negativní vlastnosti a často jsou vnímáni pouze jako lidé, kteří nemohou sobě a společnosti již nic nabídnout.

Často se setkáváme s názorem, že stáří je období, kdy člověk už jen čeká na smrt. V lepším případě si zachovává již dříve získané znalosti a vlastnosti. Postoj současné společnosti je negativní, podceňující a odmítavý. Setkáváme se s tvrzením, že člověk z pragmatického hlediska není pro společnost ničím přínosný a jeho zkušenosti a kompetence ztrácejí význam. Dochází tak k silnému znevýhodňování seniorů, kdy současný hodnotový systém společnosti klade důraz na zachování všech, především biologicky podmíněných kompetencí mládeže. Mnohdy k tomu přispívají i média, která kladou značný význam na vzhled, sílu a neustálou flexibilitu. (Bytheway, 2005 In

Vágnerová, 2007) Žijeme v době vyspělých technologií, které ovlivňují celou společnost. Prostřednictvím televize a internetu je často mediální obraz seniorů nabídnut v negativním tónu. Právě nevhodné prezentace v médiích vede k vysoké desolidarizaci ze strany populace. Nevraživost mladších osob v populaci vůči penzistům je neskrývaná. (Haškovcová, 2010) Výše uvedené se označuje pojmem ageismus.

Ageismus vyjadřuje postoj společnosti, která zastává názor i přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Tato etapa je považována za období celkového úpadku, zhoršené kvality života a období ztrát. Společnost nic od starých lidí neočekává, jsou jim přičítány převážně nežádoucí osobnosti vlastnosti a kompetence. To vede k nízkému sociálnímu statusu, čímž dochází k odmítání, v krajním případě až k odporu vůči starým lidem. Společnost chápe, že je nutné poskytnout starším lidem materiální a sociální zabezpečení. Stále ale schází respekt. Společnost by měla přijímat osoby seniorského věku jako rovnocenné partnery a naslouchat jejich názorům a potřebám. (Bytheway, 2005 In Vágnerová, 2007)

Vágnerová také konstatuje, že *„Ageismus stejně tak jako jakýkoliv jiný prostředek příliš zjednodušuje a nepřiměřeně generalizuje.“* Senioři jsou považováni za méněcenné lidi bez rozdílu. Z toho vyplývá tendence seniory izolovat. Jsou považovány za méně významnou součást majoritní společnosti. (Vágnerová, 2007, s. 309)

Holmerová, Jurášková, Zikmundová a kol. uvádějí, že je v současné době známo několik protichůdných trendů vzhledem ke stáří. Společnost vytlačuje obraz stáří ze svého vědomí. Často se jedná o jednostranné a deformované obrazy, které jsou spíše škodlivé. Například staří lidé jsou příjemci služeb a důchodů, na které nebudeme mít. (Holmerová, Jurášková, Zikmundová a kol., 2007)

Haškovcová poukazuje na chápání stáří jako na nutné zlo. Je to dáno vlivem okolí, kdy současná doba oslavuje spíše mládí, zdatnost, krásu a především výkon. Lidé nevidí ve stáří to podstatné, čímž je zkušenost, moudrost a vyrovnanost jako tomu bylo u našich předků. (Haškovcová, 2010) Staří lidé nejsou ceněni ani milováni. Odmítání



stáří a starých lidí došlo tak daleko, že dochází k velice nepřátelským postojům a jindy dokonce k otevřenému boji proti starým lidem. (Haškovcová, 2010, s. 34)

Zrcadlem kulturnosti národa nebo státu je především integrace seniorů do většinové společnosti a zvláště postoje mladé generace ke starým lidem. Souhlasím s myšlenkou a názorem autora Orta, kdy na základě výše uvedeného principu, by měly vznikat hlavně projekty, které se zabývají integrací seniorů. Týkalo by se to především akcí, do kterých by byli zapojeni jednak lidé seniorské věku a především lidé mladšího věku, studenti apod. (Ort, 2004)

V souvislosti s tím bych ráda zmínila aktuální program, který by měl přinést snahy o zmírnění či postupné odstranění současných postojů společnosti k této cílové skupině a zlepšit postavení seniorů v naší společnosti. Jedná se o **Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017** (dále jen Národní plán). Délku života ovlivňuje mnoho faktorů. Je to především zdravá strava, kvalitnější životní prostředí, pokročilé zdravotnictví, podpůrná infrastruktura apod. Avšak o kvalitě života a zdraví vypovídá především zdravá délka života. Tím pádem se dostává do popředí důležitost zdravého prostředí, zdravotní i sociální prevence a podpora zdravého životního stylu a aktivního stárnutí.

V souvislosti s tématem mé bakalářské práce bych uvedla zejména část Národního plánu, která se zabývá dobrovolnictvím a mezigenerační spoluprací. „*Senioři jsou nedílnou, aktivní a samozřejmou součástí naší společnosti.*“ (Národní plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, online, s. 24) Společnost se musí zaměřit zejména na posilování mezigeneračních vztahů, které se týkají změny postojů společnosti vůči seniorům. S výchovou v rodině a ve školském systému je nutné začít od nejútlejšího věku, aby docházelo k formování pozitivních postojů k problematice stáří. Důležité je rozvíjet aktivity, které povedou k přiblížení světů mladých lidí a seniorů. Mělo by se jednat především o nejrůznější společenské akce, vzdělávací a sportovní aktivity, které naplní jejich volný čas a sociální potřeby. Mezi jeden ze strategických cílů, který bych vyzdvihla, patří zvyšování respektu vůči starým lidem ze stran žáků základních a středních škol pomoci vzájemné spolupráce.

Druhá část Národního plánu, kterou považuji také za důležitou, je oblast zdravého stárnutí. Stát by měl podporovat programy, které se zaměřují na motivaci lidí

ke zdravému životnímu stylu. S tím souvisí i podpora sociální integrace, která má vliv na zdravotní stav seniorů. (Národní plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, online)

*„Každý z nás ví, že stárne, každý ví, že bude v souvislosti s obtížemi a nemocemi vyššího věku potřebovat pomoc.“* (Haškovcová, 2012, s. 42) Každý by se proto měl nad svým životem zamyslet. Dalo by se pak předpokládat, že by byl vztah společnosti vůči seniorům citlivější a lidé by měli za současné seniory i za své budoucí stáří převzít spoluodpovědnost tím, že pro seniory v rámci různých profesních či privátních činností něco vykonají. (Haškovcová, 2012)

Cílem by mělo být *„vytvoření důstojné a rovné společnosti pro všechny generace.“* (Ort, 2004, s. 49) A co je tedy v životě pro většinu seniorů důležité? Výzkumy vypovídají o tom, že to jsou jednoznačně dvě klíčové hodnoty. A těmi jsou zdraví a lidské vztahy. (Ort, 2004)

## **2. Změny ve stáří**

Druhá kapitola pojednává o změnách, ke kterým ve stáří dochází. Tato část je definována ve třech rovinách. První kapitola se zabývá tělesnými změnami ve stáří, druhá kapitola poukazuje na psychologické změny a v závěru této kapitoly se práce zabývá změnami v oblasti socializace. Při realizaci Sportovních her, uvedených v praktické části, manažerka bere v úvahu změny, které se stářím přicházejí.

V období stárnutí dochází k zhoršení somatického i psychického stavu. U stárnoucího člověka je velice podstatné, jak ho hodnotí jeho blízcí i to, jak hodnotí sám sebe. *„Osobnost starého člověka je jednota duševních vlastností, která je založena na jednotě tělesné i duševní konstituce a utváří se v jeho společenských vztazích.“* (Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2007, s. 20) Z toho může vyplývat, že vlastnosti, které připisujeme stáří, nejsou důsledkem věku, ale individuálních zvláštností dané osoby. (Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2007)

## 2.1. Tělesné změny

Z hlediska času, rozsahu a závažnosti projevů bývá proces tělesného a duševního úpadku individuálně variabilní. Jednou z příčin interindividuálních rozdílů jsou genetické dispozice. „Obecně lze říci, že lidé mají ve svém genetickém programu zakódován počátek a průběh stárnutí i pravděpodobnou délku života.“ (Vágnerová, 2007, s. 311) To je základem pro tzv. primární stárnutí. Působení různých vnějších faktorů, které ovlivňují tempo stárnutí, vedou k tzv. sekundárnímu stárnutí. (Berger, Thompson, 1998 In Vágnerová 2007)

U starého člověka jsou tělesné změny patrnější než změny psychické, které jsou snáze pozorovatelné z pohledu životního partnera, členů rodiny nebo přátel. (Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2007)

V tomto období dochází k poměrně rychlému úbytku některých tkání i svalových, čímž dochází k ochabování těla. (Říčan, 2004) Orgány procházejí různými změnami, které způsobují fyzické, fyziologické, duševní a estetické změny, jež jsou pro stáří typické. Dochází k zvyšování hromadění tuků v tkáních a orgánech. Tuková vrstva se zmenšuje v oblasti obličeje a rukou a přechází do úrovně břicha, boků a končetin.

Svaly ztrácejí pružnost, mohutnost a sílu, přičemž dochází k rychlejší svalové únavě. Zúžuje se průměr kostí, jsou křehčí a hrozí větší riziko zlomenin. Zkrácení páteře způsobuje snížení dýchací kapacity. Jsou snižovány také hodnoty minerálů v těle, ve věku osmdesáti let až o 40 – 50 %. Uvedené změny mohou ovlivňovat zejména rovnováhu a držení těla včetně dýchacích, srdečních a trávicích potíží.

Změnami prochází klouby i vazy. Kolem kloubů se tvoří kostní výrůstky a poškozují se chrupavka. Mnoho lidí si stěžuje na bolest kloubů a artróza je velmi častou příčinou invalidity starších lidí. (Dessaint, 1999)

Zřetelně klesá výkonnost plic, srdce a dalších základních orgánů. (Říčan, 2004) Játra, ledviny a srdce atrofují. Snižuje se výkonnost srdce, které spotřebovává ke své činnosti více energie a obtížněji reaguje na stres a námahu. Plíce mění také svojí strukturu a snižuje se jejich kapacita a účinnost. Ke zvýšení dýchací kapacity pomáhá především fyzické cvičení. (Dessaint, 1999)

V nervové soustavě dochází s přibývajícím věkem také ke změnám, zvláště v mozku a míše. Snižuje se váha a objem mozku o 5 – 10 % a po sedmdesáti letech má

stárnutí mozku vliv na každodenní život. Rozšiřuje se množství pojivové tkáně jako v ostatních orgánech a dochází k menšímu přísunu krve do mozku. Stárnou i nervová vlákna a nervy, takže dochází k snížené schopnosti přijímat nervové podněty. Změny nervové soustavy mají především vliv na poznávací schopnosti. Mohou s tím souviset ztráty paměti, porucha spánku, delší reakce na určitý podnět. (Dessaint, 1999)

V období stáří se projevuje zhoršení smyslového vnímání. U osob po šedesátém roce se většinou dostavuje snížení zrakové percepce a zhoršení sluchu. Následkem může být pokles výkonu v jednotlivých činnostech a také snížená rekreace. (Haškovcová, 2010) V této oblasti je však člověk schopen do určité míry kompenzace, především pomocí sebekontroly, zvýšené kontroly všech činností a komunikace, opatrností, pomalejším tempem, vytrvalostí a zvýšením volným úsilím či organizací postupu jednotlivých činností. (Chown, 1972 In Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2007)

V průběhu stárnutí dochází k sumaci nepříznivých vlivů, což vede k četnosti nemocných lidí. Starý člověk trpí větším počtem chorob chronického charakteru a to je označováno jako polymorbidita. Seniors netrápí pouze somatické choroby, ale i psychické potíže. Nejsou vždy správně diagnostikovány, mohou zůstat skryty, popřípadě jsou považovány za reakci na životní zátěž či somatické onemocnění. (Vágnerová 2007)

Proces stárnutí mění i vzhled starších lidí. V důsledku této změny začíná společnost člověka vnímat jako starce a tak se k němu i chová. Tím je pak samozřejmě ovlivňován jeho sociální status. Rychlost a míra proměny je u každého člověka individuální. Psychický a fyzický stav člověka často signalizuje jeho zevnějšek. Věk člověka se odráží především v jeho tváři. Nejvíce zřetelné jsou změny v obličeji. Objevují se vrásky, dochází k šedivění a k řidnutí vlasů. (Vágnerová, 2007)

## **2.2. Psychické změny**

Ve stáří se setkáváme s psychickými změnami, které jsou považovány za jeho součást. Psychické změny ovlivňuje mnoho faktorů. Dochází k celkovému působení snížení odolnosti organismu a snižuje se schopnost adaptace na nové podněty.

Některé změny mohou být podmíněny biologicky, jiné v důsledku psychosociálních vlivů.

Mezi **biologicky podmíněné změny** patří například uvažování, prožívání nebo chování starších lidí. Uvedené změny jsou projevem stárnutí a z tohoto hlediska se považují za normální. Může se jednat o změny vznikající důsledkem chorobných procesů, které jsou ve stáří pravděpodobnější. V procesu stárnutí se mohou objevit různé strukturální i funkční změny mozku, které se v psychické oblasti projeví. Může se jednat o atrofické změny, kdy klesá hmotnost mozku, redukce synaptických spojení či snížená produkce klíčových neurotransmiterů a změna jejich receptorů. Na základě těchto změn může docházet ke zpomalení psychických funkcí a narušení jejich integrity.

**Psychosociálně podmíněné změny** nejsou pouze projevem biologického stárnutí, ale jsou sociálně podmíněny. Psychosociální faktory ovlivňují především pokles funkčních rezerv a zhoršení adaptačních schopností. Na tyto změny má vliv individuálně specifický životní styl, různé návyky, sociokulturní vlivy související se sociálními traumaty a stresy v průběhu života. Přispívat mohou i očekávání a postoje společnosti, které často manipulují staré lidi k přijetí určitého postoje a modelu chování. (Vágnerová, 2007)

Dochází k proměně dílčích schopností i celkové struktury poznávacích procesů. Změny ve stáří se projevují především ve funkcích, které slouží k ukládání, zaznamenávání a využívání informací.

Významnou změnou je zpomalení poznávacích schopností a prodloužení reakčních časů. (Vágnerová, 2007) Reakční časy souvisejí se zpomalením v reakcích, proto je vhodné dávat člověku větší prostor pro vykonávání různých činností. (Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2007)

Zhoršení zraku a sluchu ve značné míře ovlivňuje poznávací procesy, které závisí na příjmu informací. Starý člověk se musí více soustředit, aby všechno lépe viděl a slyšel. Nabízí se kompenzační pomůcky, které mohou s problémem pomoci. Mnozí senioři mají problém s adaptací a často dochází k stahování do soukromí. (Vágnerová, 2007)

Objevují se nedostatky paměťových funkcí a s nimi spojené obtíže s učením. Zhoršuje se zpracování a ukládání paměťových informací. Fungování paměti mohou

ovlivňovat i nedostatky v propojení různých oblastí paměti. Uvádí se tři hlavní důvody, které mají vliv na pokles paměti:

- omezení schopnosti zpracovávat informace,
- pokles rychlosti jejich zpracování,
- narušení inhibičních funkcí. (Vágnerová, 2007)

Zhoršuje se také oblast paměti, především pro oblast nových událostí. Zážitky z minulosti ale zůstávají v paměti dobře uchovány. (Langmeier, Krejčířová, 1998) Vzpomínky nebo rozhovory s blízkými dávají staršímu člověku pocit jistoty. Je ale důležité, aby se senioři snažili adaptovat na nové věci, podněty či události, aby nedocházelo k ulpívání na starých věcech. Postoje by následně mohly blokovat či zastavit probíhající adaptaci. Co se týká úrovně krátkodobé paměti, mohou vznikat problémy se vstřípivostí a vybaveností. Zvláště u jmen a názvů – tzv. benigní stařecká zapomnětlivost. (Langmaier, Krejčířová, 1998)

Proměnou postupně prochází i intelektové funkce. Proměna opět závisí na mnoha faktorech a její rychlost a míra úbytku je individuální. Rozumové schopnosti ovlivňuje způsob života, dosažené vzdělání a obecně lze konstatovat, že vzdělanější lidé zabývající se více intelektovými aktivitami tyto schopnosti naopak udržují nebo rozvíjejí. Starší lidé většinou využívají ověřené strategie a odmítají nové způsoby. Bývají rozvláčnění, ulpívaví a dávají přednost stereotypu. Odmítání vůči něčemu novému je dáno zejména obtížností se zpracováním informací. Senioři hůře chápou souvislosti a orientují se v prostoru i čase. U mnohých nedochází k rapidnímu zhoršení kapacity rozumových schopností, ale spíše k zpomalení procesu řešení situace. (Rabbiut, 2005 In Vágnerová 2007)

Důležitou oblastí, která prochází ve stáří velkou změnou je oblast osobnosti celého člověka, včetně jeho emoční stránky. Člověk musí čelit ve svém stáří nejen fyzickým změnám, ale také těm uvnitř. Mění se celá struktura osobnosti seniora, jeho chování a dochází ke zdůraznění některých vlastností.

Zvyšuje se úbytek kompetencí. Člověk začíná být více podezřavý, přichází stavy depresivního mrzoutství a zvláště u žen se projevuje větší panovačnost a pořádkumilovnost. Podezřavost je hrozbou stáří, pokud dosáhne chorobného stupně, označujeme to za paranoiditu. Přibývá depresí, chorobných smutků často spojených

s neklidem a úzkostí. Dalším rysem je snížení zájmu vůči okolí a nejistota k lidem.

Objevuje se zvýšená duševní citlivost, zranitelnost, relativní bezbrannost, závažné ztráty a stresy. (Říčan, 2004) Společenskost, družnost a otevřenost má s věkem tendenci klesat. Pokles je více zřetelný u mužů než u žen, nárůst introverze může způsobovat samotářství a izolaci. Svědomitost, pečlivost a spolehlivost se ve stáří také mění. Senioři mohou být více pečliví a zodpovědní, na straně druhé mohou mít větší problémy se sebeovládáním. (Vágnerová, 2007)

V oblasti změn regulačních procesů jsou senioři většinou citově labilnější a hůře ovládají své emoce. Mění se zaměření potřeb a jejich význam. V raném stáří se celkově zklidní emoční prožívání, klesá intenzita a frekvence některých emocí.

- Potřeba stimulace je snížena, větší intenzita člověka dráždí a unavuje.
- Stoupá potřeba citové jistoty a bezpečí, jistota a bezpečí u seniorů plní důležitou roli, bývají opatrnější.
- Důležitý význam má potřeba seberealizace. Senioři se těžce vyrovnávají se zhoršováním kompetencí. Člověk potřebuje být milován, uznáván a ceněn. Přispívá to k uchování sebejistoty a sebeúcty.
- Potřeba otevřené budoucnosti a naděje bývá často zatížena strachem z nemoci, opuštěnosti a bezmocnosti. Důležitým mezníkem a úkolem seniorů je umět se vyrovnat se změnou smyslu vlastního života. (Vágnerová, 2007)

### **2.3. Změny v oblasti socializace**

*„V období stáří dochází k postupné diferencované proměnné či redukci různých sociálních dovedností, kterou lze v krajním případě chápat jako proces desocializace.“*  
(Vágnerová, 2007, s. 350)

Proces probíhá individuálně a je nápadnější až v pozdním stáří. Starší lidé jsou izolováni od společnosti především po odchodu do důchodu. Život probíhá ve vlastním soukromí, kdy senioři často nepřekračují hranice rodiny a tím dochází ke snižování požadavků na jejich sociální orientaci a společenské chování. Vágnerová (2007) uvádí tři sociální skupiny, v rámci kterých senioři prožívají své stáří:

- nejvýznamnější sociální skupinou je rodina – kontakt s partnerem, dětmi a sourozenci,

- možnost dalších sociálních kontaktů plní skupina přátel a známých ze sousedství, s kterými člověk sdílí nějaké aktivity a často si lze v rámci takových kontaktů udržet mnohé sociální kompetence,
- sociální skupinou je společenství obyvatel, ve které starší člověk sdílí s ostatními shodné teritorium a určitý styl života (nemocnice, domov důchodců atd.).
- největší význam pro seniory má teritorium vlastního bytu, které symbolizuje řadu vzpomínek a symboly prožitého života. Je místem, kde se starý člověk cítí bezpečně.

Velký význam v této oblasti má komunikace, která je součástí vzájemného dorozumívání. Tato oblast je ovlivňována u seniorů řadou změn. Souvisí s percepčními problémy (nedoslýchavost), paměťovými problémy (krátkodobé uchování informací, vybavení), popřípadě se změnami jazykových schopností.

Jak už bylo zmíněno v kapitole 2.2. Psychické změny, senioři ulpívají na zažitých pravidlech a mají nechuť k zásadním změnám. Změna morálního uvažování a vztah k sociálním normám tak bývá konzervativní. Chápání relativní platnosti různých pravidel je pro ně příliš náročné. S tím souvisejí také proměny sociálních rolí, které jsou pro stáří typické. Změny role mohou být podmíněny biologicky nebo sociálně. Velice důležitou sociální změnou je pro seniory odchod do důchodu, kdy člověk ztrácí jednu z nejdůležitějších rolí a stává se anonymním důchodcem. Mnoho dalších rolí je ovlivněno také biologicky, s čímž souvisí především ztráta partnera ve stáří, která přináší roli vdovy / vdovce, popřípadě role nemocného či zdravotně postiženého člověka. (Vágnerová, 2007)

Každý člověk je jiný a každý člověk prožívá své stáří individuálně. To vyžaduje i nezbytný individuální přístup k seniorům, který respektuje člověka jako jedinečného až do jeho nejvyššího věku.



### 3. Senioři a volný čas

Důležitou součástí života seniorů je oblast trávení volného času. Volný čas výrazně ovlivňuje kvalitu jejich života. Nastávají období, kdy je pro spoustu seniorů obtížné najít využití pro svůj volný čas. Má na to vliv mnoho faktorů a záleží na přístupu každého seniora, jak se k této životní etapě postaví. Kapitola přináší vymezení pojmu a funkce volného času. Zabývá se dělením volnočasových aktivit pro seniory a poukazuje na nabídku programů, které mají senioři k dispozici.

#### 3.1. Vymezení pojmu a funkce volného času

Obecně můžeme volný čas chápat jako opak doby nutné práce a povinností. Je to doba, kdy si své činnosti svobodně vybíráme, děláme je rádi, dobrovolně a přinášíjí pocit uspokojení a uvolnění. (Pávková, 2008)

Němec vymezuje pojem volný čas jako „*Čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popřípadě pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu.*“ (Němec, 2002, s. 17)

Někteří lidé mají stále zaměstnání i v době starobního důchodu, jiní se těší na více volného času. Těší se na skutečnost, že konečně budou dělat věci, na které dříve neměli čas. Někteří jsou nešťastní při pomýšlení na velké množství volného času a netuší, jak ho naplnit. Využití nově získaného volného času bude také obrazem dosavadního života seniorů. Trávení volného času je úzce spjato s hodnotovou orientací společnosti a jedince samotného. K vytváření hodnotové orientace dochází v průběhu celého života. (Žumárová, 2012)

Pro jedince v seniorském věku je velice prospěšné, aby se věnovali svým koníčkům a dalším oblíbeným činnostem. Senioři se často trápí z nečinnosti, z pocitu prázdnoty a dokonce ze ztráty motivace k dalšímu životu. Trávením příjemných a potřebných aktivit dochází ke zpomalení procesu stárnutí a prodlužuje se duševní i tělesná zdatnost. U člověka v důsledku odchodu do starobního důchodu dochází

ke změně denního režimu, mění se životospráva a rytmus dne. Rozhodujícím faktorem, který může podstatně ovlivnit rozsah a množství volnočasových aktivit je zdravotní stav.

Mnohé výzkumy potvrzují, že kvantita a kvalita volnočasových aktivit je determinována sociálně – demografickými znaky jako je pohlaví, rodinný stav, věk, vzdělání atd. Způsob trávení volného času osob nad 65 let se u každého jedince liší. Každá osoba je jedinečná, prochází individuálním vývojem, je ovlivněna životním prostředím, odlišnými orientacemi v zájmech, potřebách a motivacích. (Ort, 2004)

Každý jedinec má specifický způsob života. Souvisí s hodnotami a ideály, které by v životě rád uskutečňoval. Vytyčuje si své životní plány, kterých chce svými činnostmi dosáhnout. Jedinec je ovlivněn mravy a zvyklostmi dané společnosti a subkultury, v níž žije. (Kraus, 2001) Pěstování zdravého životního stylu rozvíjí tělesné, psychické i duševní kultury osobnosti. Seniorům by mělo být nabídnuto dostatek aktivit. Ve stáří je velice důležité, aby nedošlo ke ztrátě vitality a chuti do života. Člověk by měl stále trénovat mozek, pracovat, pohybovat se na čerstvém vzduchu, střídát činnosti, odpočívat, a pokud to jde, zlepšovat svoji fyzickou kondici. (Žumárová, 2012)

Štilec uvádí, co je významné pro zdravý životní styl ve vyšším věku:

- neuzavírat se do sebe, nestránit se lidí, ale naopak se snažit vyhledávat kontakty a nové přátele,
- vracet se k zájmům a koníčkům, po kterých jsme dříve toužili, ale nebyl na ně čas,
- učit se stále novým věcem, zdokonalovat staré vědomosti,
- pečovat o své zdraví, o svůj tělesný a duševní rozvoj aktivním přístupem k životu. Najít si čas na pohybově – prožitkové a jiné povzbudivé aktivity,
- naučit se zklidňovat svoji psychiku, zařadit do svého denního režimu relaxační techniky.

Tyto zásady člověku pomáhají k minimalizaci promarněného času a dávají mu pocit smysluplnosti života. (Štilec, 2004)

Samotný pojem volný čas může být chápán jako pozitivní, ale i jako negativní. V negativním pojetí, znamená volný čas dobu, která zbyla po splnění všech povinností. Pozitivní význam přináší možnost svobodně realizovat činnosti bez pracovních či časových omezení. Stejně tak to vnímáme u seniorů. Byť tito občané často nemají mnohdy pracovní povinnosti, tak pomáhají například svým dětem s vnučaty. Volný čas je tedy v pozitivním směru pouze ten, který zbývá po splnění všech povinností. (Žumárová, 2012)

Volný čas přispívá ke zdravému životnímu stylu a měl by plnit následující funkce:

- **regenerační a zdravotně hygienická funkce** – do této funkce by patřilo udržování fyzického a duševního zdraví, starý člověk potřebuje obnovovat své síly, pomoci různých aktivizačních programů udržet co nejdéle dobrou duševní kondici. Důležité je také sociální zázemí, dobré vztahy s rodinou, kontakty s přáteli apod.,
- **vzdělávací a sebevzdělávací funkce (formativní)** – fyzické a duševní aktivity, získávání nových poznatků. Mnohé výzkumy ukazují, že právě aktivita spojená s učením udržuje staré lidi v dobré duševní kondici,
- **kompensační (relaxační funkce)** – sem by patřilo především uvolnění a regenerace sil,
- **socializační funkce** – velice důležitá je potřeba společenského uplatnění, starý člověk by měl být obklopen lidmi, kteří ho milují, podporují a váží si ho. Největší motivací pro stáří je právě pocit, že je starý člověk milován, respektován a že je potřebný.

Uvedené funkce jsou významné pro každého seniora. Jak se starý člověk bude věnovat svému volnému času, souvisí s jeho dosaženou úrovní sociálního, mentálního, psychologického zrání a zdravotním stavu. (Žumárová, 2012) Je důležité přistupovat ke každému seniorovi individuálně a jednat s ním jako s plnohodnotnou osobností.

### 3.2. Dělení volnočasových aktivit pro seniory

Volnočasové aktivity mohou v životě seniorů napomoci především v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a ve snížení nutnosti péče ze strany státu. Pojem aktivního stárnutí vyvolává u lidí představy o nějakém typu aktivní činnosti. Z výzkumu uvedeného v knize 50+ Aktivně vyplynulo, co si senioři představují pod pojmem **aktivní stárnutí**. Nejčastější odpovědí byl kontakt s okolním světem. Na druhém místě se objevil sport a třetí nejčastější odpovědi byly koníčky a zájmy. Dále se sestupně objevily práce, brigády, vzdělání, aktivně na sobě pracovat, pořád něco dělat – obecně, výlety, procházky, pozitivní náhled na život, rodina ale také pasivní trávení volného času. (Bočková, 2011) Zde můžeme vidět, že přístup každého jednotlivce je opravdu individuální a každý si pod tímto pojmem představí něco jiného.

Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho kladů. Zahraniční výzkumy poukazují na několik důležitých výhod, které aktivní stáří přináší:

- rozvoj dovedností,
- zlepšení fyzické aktivity,
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření,
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti,
- uspokojení z péče o druhé,
- možnost vyjádření názoru,
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém,
- setkávání v klubech a dalších skupinách. (Bočková, 2011)

Volnočasové aktivity představují velmi široké spektrum nejrůznějších činností. Stále dochází k rozrůstání a jejich obohacování. Existuje celá řada možností, jak dělit volnočasové aktivity. Nejčastěji se můžeme setkat s dělením volnočasových aktivit na pasivní a aktivní. (Ort, 2004)

Mezi **pasivní způsoby trávení volného času** seniorů jsou řazeny například tyto činnosti: sledování televize, poslech rozhlasu, četba novin a časopisů, luštění křížovek, různé stolní a karetní hry, přehrávání videofilmů, prohlížení fotoalb, péče o sebe a svou domácnost, pasivní či formální přijímání návštěv a vnoučat, nákupy, tvůrčí a manuálně

pracovní činnosti, sedavý způsob života, soužití s domácími mazlíčky či pouhé uspokojování základních biologických potřeb.

**Aktivní způsoby trávení volného času** zahrnují následující činnosti: návštěvy čítáren, knihoven, chovatelství, účast na soutěžích, sběratelství, ruční práce, výtvarné práce, návštěvy domácnosti dětí a příbuzných, společné kulturní, poznávací a sportovní akce, návštěvy akcí Klubu seniorů jako člen nebo organizátor, přátelská posezení, setkávání v internetových kavárnách, návštěvy tanečních zábav, návštěvy plaveckých bazénů, rekondiční cvičení, účast na vycházkách a turistických výletech, návštěvy kulturních podniků, docházení na Univerzitu třetího věku, kurzy. (Ort, 2004)

Duffková, Urban, Dubský rozdělují volnočasové aktivity obecně do následujících skupin:

- **kulturní aktivity** – dělí se na receptivní (člověk přijímá kulturní podněty) a perceptivní (kreativní aktivity). Kulturní aktivity patří mezi nejčastější způsob trávení volného času. Starší lidé se často dívají na televizi, především z důvodu úbytku fyzických sil. Tato pasivní činnost jim pomáhá zvládat pocit samoty,
- **sportovní (fyzické) aktivity** – řadíme sem procházky, pobyty v přírodě, ozdravné a relaxační pobyty a především také sport v pravém slova smyslu,
- **sociální aktivity** – jakékoliv aktivity, které jsou spojeny se vzájemným setkáváním a sociálními interakcemi (setkávání v seniorských klubech atd.),
- **vzdělávací aktivity** – návštěvy veřejných přednášek, skupinové kroužky, individuální vzdělávání, v neposlední řadě stále se rozšiřující vzdělávání na Univerzitách třetího věku,
- **veřejné aktivity** – aktivity spojené s angažováním v záležitostech veřejného blaha (občanská sdružení),
- **rekreační a cestovatelské aktivity** – chataření, výlety, cesty za relaxací nebo poznáním, lehká turistika,
- **hobby a manuální aktivity** – nejrůznější osobní zájmy a koníčky, celé spektrum manuálních aktivit,
- **hry** – společenské hry, často volnočasové aktivity spojené společně s dětmi, karty. (Duffková, Urban, Dubský, 2008)

Existuje celá řada dalších aktivit, které patří k seniorskému věku. Oblíbené je zejména chalupaření, kutilství, sběratelství, tanec a zpěv. Jak uvádí Haškovcová, zmíněné disciplíny jsou tradičními ve volném čase seniorů, na významu nabývají aktivity turistické a opomíjené jsou zatím ty sportovní. Senioři sice rádi sportují, ale bohužel velmi málo. O významu pohybu v každém věku není pochyb. Údaje, které uvádí Haškovcová, vypovídají o tom, že záměrné fyzické aktivitě se věnují senioři jen okrajově. Pouze 39 % seniorů sportuje jednou týdně a 48 % nesportuje vůbec. Dochází ale stále ke zlepšování situace. (Haškovcová, 2010)

Mezi jednu z velice opomíjených oblastí trávení volného času patří právě sport, kterým se zabývá tato práce. Následující kapitola číslo čtyři se bude podrobněji věnovat aktivnímu životnímu stylu se zaměřením na pohybové a sportovní aktivity.

### **3.3. Programy pro seniory**

V České republice jsou většinou volnočasové aktivity pro seniory organizované neziskovým sektorem, nižšími územními celky státu, v menší míře pak zajišťují formu aktivit krajské úřady. Z výzkumů vyplývá, že dochází k velice nízké podpoře ze strany státu. Je v současnosti velmi nepružná a z formálních důvodů i komplikovaná. Možnosti se také liší dle velikosti obce, ve které jedinci žijí. V malých vesnicích většinou dochází k vytvoření svépomoci mezi obyvateli a rozvoj aktivit vzniká z podnětu samotných seniorů. Samotná obec je může podpořit v takové aktivitě například poskytnutím zázemí či dalšího vybavení (viz Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje, o kterých pojednává empirická část této práce. (Bočková, 2011)

V posledních letech je stále větší důraz kladen na to, aby senioři nebyli sami a více se začleňovali do kolektivů. Napomáhají tomu právě různé vzdělávací aktivity seniorů, společenské a kulturní aktivity, které jsou nabízeny v rámci klubů, organizací či denních center. (Žumárová, 2012)

V rámci tématu mé práce bych chtěla poukázat především na několik vybraných programů, které se zabývají zejména pohybovými a sportovními aktivitami.

## **Kluby důchodců**

Kluby důchodců jsou velmi rozšířené v České republice a nalezneme je téměř v každém městě. Jsou často zřizovány jako samostatné nebo v rámci penzionů, denních stacionářů či domovů pro seniory. Zřizovatelem jsou většinou obce. Organizaci si zajišťují občané, kteří klub navštěvují. Na provoz přispívá zřizovatel, popřípadě si nějaké aktivity hradí sami senioři. V rámci klubů důchodců často dochází i k pravidelným pohybovým aktivitám. Členové se společně setkávají a společně sportují. Jsou i spolky, které pořádají vlastní sportovní akce. (Žumárová, 2012)

## **Sokol**

Pro mnohé seniory má Sokol velký význam. Někteří senioři tam pravidelně docházejí třeba celá desetiletí. Někdy jsou nápomocni při vedení pohybových aktivit malých dětí, kde dochází ke kontaktu více generací. Pro seniory je to velmi žádoucí a dochází tak ke kontaktu více generací. Dále se tam setkávají hlavně se svými vrstevníky, navazují mnohá přátelství a pro některé se stalo jít si párkrát zacvičit do Sokola celoživotním zvykem. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

## **Život 90**

Život 90 je centrum pro seniory, které vzniklo roku 1990. Seniorům je určeno centrum denních služeb či Akademie seniorů. V rámci různých aktivizační činností mohou senioři rozvíjet své vědomosti a dovednosti. Zároveň je také na základě aktivizačních činností podporována fyzická kondice seniorů a zapojení do společenského života. Z pohybových aktivit centrum nabízí zdravotní cvičení, pilates, jógu, cvičení pro zdraví či břišní tance. (Život90, online)

## **Seniorfitness z. s.**

Je nezisková organizace, jejímž cílem je vytvořit podmínky pro pohybové aktivity seniorů. Zajišťují pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů. Tato organizace navazuje na aktivity Kardio klubu Motol. Poskytují seniorům takové aktivity, které je přitahují a zajímají. Organizují pravidelná cvičení v bazénech nebo zdravotní cvičení

u moře. Organizace se snaží cvičení a pohybové aktivity rozšiřovat celorepublikově i v menších městech. (Seniorfitness, online)

### **Česká asociace Sport pro všechny**

Poskytuje a nabízí všem zájemcům pestrý výběr pohybových aktivit, rekreační sporty, zdravotně tělesnou výchovu, cvičení v přírodě atd. Česká asociace Sport pro všechny také oslovuje širokou veřejnost prostřednictvím hnutí **Pohyb je život** zaměřeného na propagaci významu pohybové aktivity a duševní pohody. Cílem je prostřednictvím sportu a tělesné výchovy udržovat dobrou kondici a odreagovat se od denních starostí. (Česká asociace Sport pro všechny, online)

## **4. Pohyb a sport jako životní styl seniorů**

Z předchozí kapitoly vyplývá, že pod pojmem aktivní životní styl si může každý senior vybavit něco jiného. Tato kapitola pojednává o jednom z možných způsobů, jak trávit aktivně své stáří. Tou možností jsou pohybové aktivity a sport. Pohyb a sport mají ve společnosti své zastoupení, avšak staří lidé jsou velice opomíjenou cílovou skupinou v těchto aktivitách. Vzhledem k praktické části, která pojednává o akci Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje, bych ráda vyzdvihla jaký vliv a význam mají pohybové aktivity na stáří. Na závěr teoretické části zmíním ve stručnosti sporty, které jsou pro seniorskou populaci vhodné.

### **4.1. Sportovní a pohybová aktivita seniorů**

Jedním ze způsobů aktivního trávení volného času ve stáří je fyzická aktivita. V kapitole číslo tři jsem zmiňovala výzkum, který zjišťoval představy seniorů o pojmu aktivního stárnutí. Na druhou pozici nejčastějších odpovědí se zařadil právě sport. (Bočková, 2011)

Nabídka pohybových aktivit a sportu pro seniorskou populaci je velice nízká. Ti, kteří si ve svém věku dopřávají fyzických aktivit, obohacují svůj čas také o společenský



život. Na druhé straně je skupina lidí, která je omezena nebo dokonce vyloučena svým zdravotním stavem z účasti na těchto aktivitách.

Je zřejmé, že ve starším věku je výběr sportovních aktivit nižší. V lidském těle dochází ke změnám, které je nutné brát v úvahu při volbě cvičení. Starší lidé se snáze unaví, mají potřebu delšího odpočinku, dochází ke zpomalení reakcí na vnější podněty. Mají sníženou schopnost vyvinout rychlost, nemají takovou sílu a pohybová koordinace už není tak harmonická. Ve starším věku není cílem dosahovat maximálních výkonů, ale udržovat si tělesnou zdatnost. (Zeman, 2009)

Haškovcová ve své knize zmiňuje, že častým vzorem jsou samotní sportující senioři, kteří se disciplíně věnovali jen okrajově nebo vůbec a přesto se odváží a účastní se nějakého sportovního klání. Řada zemí pořádá geroolympiády, kde si každý může vybrat sport přiměřený jeho fyzickým možnostem (kuželky, lukostřelbu, šipky, slalom s míčky atd.). (Haškovcová, 2010) Podobným způsobem se zasloužil o takový typ akce pro seniory právě Klub seniorů ve Skřivanech v čele s organizátorkou paní Hanou Svobodou. Sportovní hry seniorů se tak staly velice oblíbenými a zájemců stále přibývá.

#### **4.1.1. Charakteristika sportovních her**

Pod pojmem sport si můžeme představit rozptýlení a zábavu. Dnešní vymezení sportu v České republice vychází z Evropské Charty o sportu, která ho definuje jako: *„Všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“* (Jansa a kol., 2012, s. 104) Sport je významným sociálním jevem, neoddelitelnou součástí společenského dění a odrazem životního způsobu. Plní důležitou funkci volného času.

Jedním z mnoha mýtů spojených se stářím je i názor, že člověk už nemá takové potřeby jako v předchozím období. Opak je ale pravdou. Je důležité, aby se život ve stáří prožil plnohodnotně, aktivně a hlavně kvalitně. Je mnoho seniorů, kteří svůj život žijí kvalitně i ve věku 80 let a více. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Už několik tisíciletí jsou sportovní hry součástí života lidské společnosti a mají svojí bohatou historii. Už od počátku osídlení našeho území byly sportovní hry součástí

života starých Slovanů. Byly spjaté zejména s náboženskými obřady, bojovou a pracovní činností, projevovala se v nich zábavná činnost a postupně se vytvářely lidové hry a zábavy. Existuje velké množství přístupů, a proto se nedá určit jednotná definice pojmu hry. K charakteristice tohoto pojmu bych využila současné relevantní prameny, které zahrnují znaky hry:

- hra je spontánní činnost,
- je spojená se svobodnou volbou a dobrovolností,
- přikázaná činnost není hrou,
- nevytyčuje si dosažení nějakých jiných konkrétních cílů s výsledků,
- hra je samoučelná činnost, má význam a smysl sama v sobě,
- poskytuje zábavu a potěšení,
- pojí se s příjemným citovým potěšením a radostí,
- poskytuje uvolnění a osvěžení,
- působí jako odpočinek,
- hra je společenská činnost, vyžaduje jednoho nebo více spoluhráčů. (Peráček, 2004)

#### **4.2. Vliv a význam pohybových aktivit ve stáří**

Mnoho studií potvrzuje, že pohybová aktivita je v životě seniorů velice důležitá a je třeba na ní klást velký důraz. Stále dochází ke zvyšování snah o kvalitnější život starších lidí. Právě pohybová aktivita napomáhá seniorům zlepšit kvalitu jejich života.

Většina literatury, která se mi dostala do rukou, pojednává o vlivu a významu pohybových aktivit pouze v souvislosti s fyzickou stránkou člověka. Zastávám názor, že sportování může, kromě zlepšení zdravotního stavu seniorů, přinášet hlavně možnost seberealizace, pocit spokojenosti, prožitku a především navazování přátelských vztahů a kontaktu s lidmi. Význam sportovních aktivit ve stáří může být tedy různý a pro mnohé se motivem zcela jistě nestává pouze udržení dobré kondice.

Autorka Hátlová a Suchá ve své knize uvádí, jak pohybové aktivity působí na fyzickou a psychickou stránku člověka.

### **Fyzická stránka**

- Zlepšuje se imunita a odolnost organismu.
- Působí jako prevence metabolického syndromu (vysoký krevní tlak, obezita, cukrovka atd.).
- Zlepšuje srdečně – cévní aparát.
- Zlepšuje vitální kapacitu plic, dechový objem.
- Zlepšuje střevní peristaltiku.
- Udržením dobré pohyblivosti člověk zůstává soběstačný v běžných činnostech.

### **Psychická stránka**

- Lidé, kteří pravidelně cvičí, mají lepší představu o své osobě a byl prokázán pozitivní vliv pohybu na sebehodnocení a soběstačnost.
- Bylo také zjištěno, že při pravidelné aktivitě o střední intenzitě se zlepšuje výkonnost kognitivních funkcí.
- Zlepšuje se uvědomění vlastního těla a vztahu s okolním prostředím.
- Zlepšuje se kvalita spánku.
- Pohyb pomáhá aktuálnímu uvolnění od stresu. (Hátlová, Suchá, 2013)

Roslawski konstatuje, že pohyb velmi pozitivně působí na činnost nervového systému a na mechanismy regulující oběh krve. Zlepšuje se mimo jiné rychlost, koordinace pohybů, zručnost, rychlá reakce atd. Může zmírňovat poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy. Uvádí také, že je dokázáno, jak pravidelná cvičení u seniorů zamezují zhoršování pohybové i psychické kondice a zároveň jim umožňují optimální život ve společnosti a v rodině. Zároveň poukazuje na důležitost spojení fyzické aktivity s aktivitou intelektuální a především s udržováním společenských kontaktů, s účastí na setkáních a v klubech seniorů či na jiných kulturních akcích. Různorodé formy sportovně rekreačních činností jsou považovány za vhodné doplnění a obohacení tělesných cvičení. Účast na společných hrách má pozitivní vliv na sebevědomí jedince a uspokojuje přirozenou touhu člověka a tím je realizace ve skupině. (Roslawski, 2005)

Podle Rheinwaldové se pohybové aktivity podílejí na zpoždování procesu stárnutí a tím prodlužují období fyzické zátěže a ovlivňují správný vývoj a činnost pohybového ústrojí. Trénink pomáhá vývoji kostry a způsobuje pozitivní změny v její struktuře. Studie ukázaly, že cvičení má blahodárné účinky nejen na udržení kondice, ale také na odstranění mnoha poruch. Zlepšuje se kardiovaskulární systém, dýchání, hormonální rovnováha, pohyblivost, zažívání. Pohyb také zrychluje metabolismus a zvyšuje energii. Úbytek činností ve stáří vede často k únavě, slabosti, špatné koordinaci a k zhoršení fyzických funkcí. Staří lidé často ztrácejí motivaci, myslí si, že už nemají dostatek sil a přestávají dělat různé sporty. Člověk by se ani v pozdním věku neměl sportům vyhýbat. Každý má možnost náročnější sporty nahradit jinými, které budou každému vyhovovat. (Rheinwaldová, 1999)

Ke každému člověku je nutné přistupovat individuálně, proto je vhodná větší nabídka činností, aby si každý ze seniorů vybral aktivitu, která ho baví. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Výzkumy týmu Institutu Maxe Plancka potvrzují důležitost fyzické aktivity pro zachování duševních funkcí. Kromě fyzické aktivity odhalili prospěšnost sociálních kontaktů, které spolu s fyzickou aktivitou oddalují úbytek duševních schopností. (Petrová, 2013)

O důležitosti společenské funkce hovoří Suchá, Jindrová, Hátlová (2013). U fyzických aktivit je společenská funkce velice důležitá, jde o kontakt s druhými lidmi, především s vrstevníky. Pro starší lidé je velice důležité vytržení z osamělosti a izolace. Uspokojují také některé vyšší potřeby člověka. Může se jednat o potřebu uznání od druhých lidí či potřebu seberealizace. Svůj vliv může mít také zážitek seniora s nějakou aktivitou. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Často je sport spojován s emoční stránkou. Sportovní prožitky mohou dle mého názoru zanechat u seniorů silnou emoční vzpomínku, která kladně působí na jejich život. Sportovní soutěže seniorů se liší od běžných sportovních her, kterých se účastní mladá generace. U her seniorů je vítězem každý, kdo se zúčastní. Každý starší člověk si odnáší dobrý pocit, že pro sebe něco udělal a že má stále chuť do života. Silný zážitek je to i pro vítěze disciplín, kteří se ocitli na opravdových stupíncích vítězů.

Jaký tedy může být vliv a motivace starších jedinců k pohybové aktivitě? Na základě Kritické analýzy empirických studií zabývajících se faktory ovlivňující starší lidé padesáti let na aktivní tělovýchovné činnosti, ukazují následující výsledky. Bylo zjištěno toto pořadí motivací:

1. Okruh přátel, kteří mají sami vztah k pohybu.
2. Doporučení lékaře či zdravotní důvody.
3. Příklad rodinného prostředí. (Štilec, 2004)

Můžeme vidět, že se na první místo dostává opět okruh přátel a potřeba socializace.

Kdybychom měli shrnout, co mohou přinášet pohybové a sportovní aktivity starším lidem, týkalo by se to především následujících oblastí.

- Kontakt s druhými lidmi, zlepšení komunikace, pocit emoční sounáležitosti, pozitivní sebepřijetí.
- Seberealizace, smysluplnost, potěšení, radost a zábava.
- Pomoc v oblasti udržení fyzické i psychické schopnosti a soběstačnost.

Použila bych citaci ze závěru knihy autora Griersona ,který popisuje jakýsi návod, jež vyplynul na základě studií mnoha sportovců. „*Zapořte se každý den, pokaždě jinak a dělejte to s ostatními.*“ (Grierson, 2014, s. 209) Tato rada může všem, kterým už bylo 65 let, pomoci zlepšit život ve všech myslitelných ohledech. Senioři budou mít více energie, lepší náladu,lepší se kognitivní funkce, stoupne libido a ano možná budou dlouhověcí. Tuto radu je snadné dát, protože celá řada studií spojuje cvičení a sociální vazby s pocitem štěstí a se zdravím.

*„Lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí podle některých zjištění déle a disponují celkem lepším fyzickým i psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb.“*

L. F. Bergman a L. Breslow

### 4.3. Doporučené sporty pro seniory

K základním předpokladům osobní i společenské pohody u starších osob patří dobře fungující motorika a na ni navazující schopnost volného pohybu. Podle různých odhadů trpí až 40 % osob ve věku od 60 do 74 let některými poruchami, které snižují jejich funkční schopnosti. Nad 75 let počet vzrůstá až na 65 %. Většinou trpí funkčním omezením více muži než ženy. Pokles výdeje energie, který s věkem přichází, omezuje spoustu seniorů právě v pohybové aktivitě. (Máček, Radvanský, 2011)

V období nad 60 let by měly být pohybové aktivity zaměřené na aktivní relaxaci formou cyklické zátěže střední intenzity. Na významu nabývají společenská setkání, společné činnosti či soutěživé hry. U seniorů nad 75 let je pohybová činnost na individuálně různé výkonové úrovni a slouží k udržování psychických a fyzických kompetencí. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Seniorská populace přistupuje k pohybovým aktivitám rozvážněji vzhledem ke svému zdravotnímu stavu, ale často bývá nabídka sportů pro seniory opomíjena. Sestavování cvičebních programů bývá většinou obtížné, vzhledem k jejich zdravotním problémům. Pro osoby po padesátém roce života nejsou vhodná rychlostní a silová cvičení. Mezi vyhovující sporty se řadí turistika, lyžování, plavání, jízda na kole, vytrvalostní běh. Cvičení obratnosti, jako jsou různé sportovní hry a gymnastika mohou být vhodné, pokud jsou zařazeny přestávky. Nejvhodnějším způsobem je považováno cvičení ve skupinách, například v rámci tělesné výchovy Sokol, které vede k procvičení celého těla. Cvičení je vhodné doplňovat sezónními sporty. Populární se stává kondiční běh a rychlá chůze. (Zeman, 2009)

#### **Pojetí tělovýchovného procesu ve vyšším věku:**

- S nástupem do důchodu nastává vytvoření nového režimu a nových společenských vazeb.
- Specifickým základem tělovýchovného procesu ve stáří je adaptace, pozitivních adaptačních výsledků lze dosáhnout i ve vyšším věku.
- Je nutné respektovat zákonitosti věku, tréninkový cyklus má být pravidelný.
- Je potřebné věnovat pozornost tréninku pohybové koordinace, udržování kloubní pohyblivosti.

- Cviky by neměli být složité, aktivity by měli spočívat na přirozených a osvojených činnostech. (Zeman, 2009)

Dle Blahutkové není nikdo příliš starý na to, aby se díky cílenému a přiměřenému pohybu nemohl cítit lépe. Seniorům radí, že je vhodné začít s lehkými procházkami a dalšími mírnými aktivitami. Pohybové aktivity každému pomohou vypadat a cítit se lépe a zůstat déle aktivní a soběstační. (Blahutková, 2013)

Při přípravě různých sportovních klání pro starší sportovce či různé Sportovní dny často se můžeme setkat s aktivitami, jako jsou kuželky, šipky, pétanque, střelba apod. Tyto sporty jsou voleny pravděpodobně proto, že tyto aktivity jsou často provozovány v různých zařízeních pro seniory, jsou velice oblíbené a nevyžadují od sportovců tolik rozvinutou kondiční stránku. Zařazení těchto aktivit do sportovních akcí pro seniory má své opodstatnění. Tyto aktivity patří mezi nenáročné a díky přizpůsobivé povaze jsou činností pro každou příležitost a pro každého. Tyto sporty jsou vhodné právě pro sportovce s nějakým zdravotním postižením či pro osoby staršího věku. (Wittmannová, 2010)

Autorky Suchá, Jindrová, Hátlová uvádějí, které sporty jsou pro seniory nejpřínosnější. Na první místo je ražena chůze, která je nejpřirozenějším pohybem pro každého. Dalšími vhodnými aktivitami je plavání, včetně aquagymnastiky, kdy cvičení ve vodě je pro seniory velmi vhodné. (Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013)

Je celá řada pohybových aktivit, které jsou doporučovány seniorům. Existuje mnoho publikací, které pojednávají o vhodných či nevhodných sportech a fyzických aktivitách. Pohybové aktivity a sporty jsou často řazeny do skupin, zaměřující se na konkrétní oblasti. Mohou to být například tyto oblasti: nenáročné cviky na fyzickou aktivitu, dechová cvičení, relaxační cviky, doporučené sporty pro starší a nemocné jedince či pohybové aktivity na podporu komunikace.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **1. Stanovené cíle a příprava výzkumného šetření**

Cílem výzkumu je popsat zajímavou a ne příliš známou skutečnost, že se lidé v seniorském věku aktivně věnují sportu. Práce se zabývá popisem realizace Sportovních her seniorů v Královéhradeckém kraji a přináší informace o tom, jak sportovní hry probíhají a jaký mají význam pro seniorskou populaci.

#### **1.1. Stanovení cílů a výzkumných otázek**

V praktické části je hlavní cíl práce rozdělen na tři dílčí cíle. Stanovené cíle jsou doplněny výzkumnými otázkami, které se konkrétněji zabývají danou problematikou.

**C1: Prvním dílčím cílem je popsat přípravu organizace a realizace III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje.**

**V1:** Jak hodnotí průběh a organizaci akce náhodně vybraný účastník III. Sportovních her seniorů?

**C2: Druhým dílčím cílem je zachytit a přiblížit průběh akce III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje ze dne 3. června 2015 v obci Skřivany.**

**C3: Třetím dílčím cílem je zjistit, jaké věkové kategorie sportovců se her účastní a ověřit si, jak senioři přistupují k této aktivitě, jak jí hodnotí a jaký pro ně mají tyto sportovní hry význam.**

**V1:** Budou patřit mezi účastníky Sportovních her převážně lidé žijící sami nebo naopak lidé v partnerském vztahu?

**V2:** Ovlivňuje zdravotní stav seniorů účast na Sportovních hrách?

**V3:** Patří mezi účastníky pouze senioři, kteří mají pravidelný pohybový trénink?

**V4:** Preferují účastníci Sportovních her spíše méně náročné disciplíny?

**V5:** Jaký je hlavní důvod účasti seniorů na Sportovních hrách?



## 1.2. Metoda a techniky výzkumného šetření

Vzhledem k tématu a ke zjištění stanovených cílů je využito kvalitativní a kvantitativní šetření.

*„Výzkum znamená proces vytváření nových poznatků. Jedná se o systematickou a pečlivě naplánovanou činnost, která je vedena snahou zodpovědět kladené výzkumné otázky a přispět k rozvoji daného oboru.“* (Hendl, 2005, s. 30)

Dle cílů, způsobu realizace výzkumu a vztahu výzkumníka a zkoumaných osob se výzkum dále může orientovat dvěma směry. Mezi dvě základní orientace výzkumu patří kvalitativní a kvantitativní výzkum. *„Kvalitativní výzkum uvádí zjištění ve slovní (nečíselné) podobě. Jde o popis, který je výstižný, plastický a podrobný. Výzkumník v kvalitativním výzkumu se snaží o sblížení se zkoumanými osobami, o proniknutí do situace, ve kterých vystupují, protože jen tak jim může rozumět a může je popsat.“* (Gavora, 2000, s. 31)

Dlouhodobost a intenzivnost se řadí mezi hlavní znaky tohoto výzkumu, při čemž úkolem pozorovatele je zaznamenávat skoro vše, co se odehrává v daném prostředí. Na rozdíl od výzkumu kvantitativního se vždy jedná o záměrný výběr. (Gavora, 2000)

Cílem kvantitativní výzkumu je za pomoci empirických metod testovat, verifikovat a ověřovat výzkumný problém, který si předem stanovíme. Při této systematické a záměrné činnosti bychom měli dojít k vyvození závěru a následně prezentaci zkoumaných problémů. Tento typ výzkumu se vyznačuje především tím, že se opírá o vymezení měřitelných proměnných. (Skutil a kol., 2011)

V rámci výzkumu probíhal sběr dat pomocí metody rozhovoru, pozorování a dotazníkového šetření.

### **Rozhovor**

K zjištění prvního cíle byla zvolena metoda rozhovoru. Rozhovor je považován za výzkumnou metodu, která se snaží především proniknout do motivů a postojů respondentů, přičemž máme možnost sledovat vnější reakce ze strany respondenta a díky tomu pohotově usměrňovat další průběh kladení otázek. Umožňuje zachytit nejen fakta, ale také hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U rozhovoru můžeme sledovat také vnější reakce respondenta a díky tomu pohotově

usměrňovat další průběh kladení otázek. Rozhovor se volí v případě, že hledáme bezprostřední, osobní nebo důvěrné odpovědi. Používají se otázky otevřené, uzavřené nebo polouzavřené. Úvodní část rozhovoru je zaměřena na motivování, zaujetí respondenta a raport, což znamená navázání přátelského vztahu a vytvoření otevřené atmosféry. Nutností je také vysvětlit záměr rozhovoru. (Gavora, 2000)

Rozhovor může být strukturovaný, polostrukturovaný nebo nestrukturovaný. V této práci byl volen strukturovaný rozhovor, kdy otázky jsou předem připravené a jejich pořadí se nemění. Bývá také považován za nejméně náročný z časového hlediska a jeho vyhodnocování bývá jednodušší. (Skutil a kol., 2011)

### **Pozorování**

Pro přiblížení průběhu akce III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje, tzn. druhého cíle, byla zvolena metoda pozorování.

Pozorování je výzkumná metoda, pomocí které záměrně, cílevědomě, systematicky a plánovitě sledujeme nějakou činnost. Mezi typické rysy této metody patří to, že nezasahujeme do objektivní reality. Před pozorováním musíme mít předem stanovený cíl, objekt a metody pozorování. Následně volíme možnost registrace pozorovaných jevů – zápisové archy, protokoly, videozáznam atd. (Skutil a kol., 2011)

U kvalitativního výzkumu se využívá nejčastěji nestrukturované pozorování. Nepoužívají se předem stanovené pozorovací systémy, ale jsou určeny jen konkrétní události, jevy a osoby, které se mají pozorovat. (Gavora, 2000)

### **Dotazník**

Pro výzkumné šetření třetího cíle byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Zkoumaným vzorkem byla velká skupina lidí a cílem bylo získat co nejvíce odpovědí, pomocí kterých budou zjištěna přesná a numerická data.

Dotazník patří mezi nejméně frekventovanější metodu zjišťování údajů, kdy klademe otázky a získáváme písemné odpovědi. Je určen především pro hromadné získávání údajů. Prvky dotazníku se nazývají otázky, nebo se také označují jako položky. Osoba vyplňující dotazník se nazývá respondent a zadávání dotazníku říkáme administrace.

Při tvorbě dotazníku je dobré se řídit základními pravidly, kdy dotazník musí mít promyšlenou strukturu. Při přípravě je nutné si daný problém rozdělit do několika

okruhů, aby se nám podařilo vytvořit vyvážený dotazník. Zpravidla se dotazník skládá ze tří částí: vstupní část, druhá část a konec dotazníku. Na začátku vždy uvádíme tzv. hlavičku, vysvětlujeme cíle dotazníku a zmiňujeme pokyny, jak dotazník správně vyplnit. V druhé části by se měly objevit vlastní otázky, které nebývají vždy systematicky seřazeny. Na začátku by měly být otázky jednodušší, aby respondentovi neodradily. Následují otázky těžší a na závěr volíme otázky důvěrnějšího charakteru. Dotazník většinou uzavíráme poděkováním respondentovi.

Důležitý je předvýzkum, kdy zjišťujeme, zda jedinec rozumí danému znění otázek a zda zjistíme odpovědi na to, co se potřebujeme dozvědět. Mezi nejjednodušší otázky řadíme faktografické údaje například věk, pohlaví, bydliště, vzdělání, které se tvoří lehce a mají vyšší validitu (platnost) na rozdíl od otázek zaměřených na postoje, názory a osobností rysy. Většinou platí, že anonymní dotazníky obsahují pravdivější odpovědi, ale záleží samozřejmě na respondentovi. (Gavora, 2000)

Návratnost znamená: „*Poměr počtu odeslaných dotazníků k počtu vyplněných a vrácených dotazníků.*“ (Gavora, 2000, s. 107)

## **2. Vlastní výzkum**

Následující kapitoly popisují průběh vlastního výzkumného šetření a přináší zpracování získaných dat, která slouží ke splnění stanovených cílů.

### **2.1. Rozhovory**

Ke zjištění prvního cíle výzkumného šetření je volena metoda rozhovoru. Cílem je získat informace o tom, jak vypadá příprava a organizace Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje. Nabízím celkem dva rozhovory. Vzhledem k potřebnosti získat stěžejní informace, je volen rozhovor s hlavní manažerkou celé akce paní Hanou Svobodovou. Jako doplňující je uveden rozhovor s náhodně vybraným účastníkem III. Sportovních her seniorů panem Zdeňkem Jiránkem.

Rozhovor s paní Hanou Svobodovou (83 let) je strukturovaný a probíhal na základě předem stanovených otázek. Rozhovor se konal v dubnu roku 2015, zhruba dva měsíce před konáním III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje. Nenastal problém u žádné z otázek a myslím si, že jsem se dozvěděla vše podstatné,

co se realizace týká. Atmosféra byla velice uvolněná díky přátelskému vztahu s dotazovanou. Celý rozhovor byl se souhlasem tazatelky nahrán. Zvuková nahrávka byla následně zpracována a vzhledem k výstižným odpovědím doslovně přepsána. Po skončení rozhovoru jsem měla možnost nahlédnout do veškerých materiálů potřebných k realizaci a zorganizování akce pro seniory – propozice, pozvánky, pravidla, návrhy, atd.

Cílem druhého rozhovoru s náhodně vybraným účastníkem III. Sportovních her bylo zjistit, jak účastník hodnotí celou akci a jaký je jeho pohled na organizaci. Rozhovor mi poskytl pan Zdeněk Jiránek (83 let), člen Klubu seniorů Butoves. Rozhovor probíhal v den akce III. Sportovních her seniorů, kterých jsem se účastnila. Ve volném čase mi pan Jiránek poskytl ochotně odpovědi na předem připravené otázky za pomoci audionahrávky. Celý rozhovor je doslovně přepsán a uveden k nahlédnutí v příloze A.

### **2.1.1. Rozhovor s manažerkou akce paní Hanou Svobodovou**

Co Vás motivovalo k uspořádání I. Sportovních her seniorů Královéhradeckého Kraje?  
*„Motivace k pohybové aktivitě seniorů je jednoznačná – udržet své tělo, co nejdéle to půjde ve fyzické kondici. To znamená jednou krát týdně si jít na hodinku zacvičit, ale využívat každé možnosti, ať je to práce na zahrádce, či procházka v přírodě. Mým úmyslem pro pořádání SHS bylo předložit seniorské populaci motivaci k pravidelné přípravě na takové hry. Samozřejmě ne každý senior má stejnou fyzickou možnost zvládnout některé disciplíny vzhledem ke svým zdravotním problémům, a proto také sestava disciplín pro SHS již od prvního ročníku obsahovala náročnější aktivity, ale také dávala možnost i těm, kteří se nemohou pohybovat bez francouzských holí či jsou na vozíku. Protože i každý věk hraje ve schopnostech lidí svou roli, soutěží se vždy ve třech věkových kategoriích (do 70 let, od 70-80 let a 80 let a více). Dalším důvodem pro SHS je i stmelování seniorských kolektivů v radostných činnostech a podpora těch, kteří mají sice vyšší věk, ale jsou stále soutěživí a schopni podávat skvělé výkony. Vždyť i respektování daných pravidel a souhra kolektivu při kolektivních sportech vyžaduje určité myšlenkové pochody, což je důležité pro udržení psychické svěžesti, pozornosti a rychlé reakce.“*

Jak dlouho Vám trvají přípravy a kdy se začíná?

*„Celý rok – od června předchozího roku do června současného roku. Prvním krokem, bez kterého nelze pokračovat, je získání pochopení pro takovou velkou akci, jako jsou krajské sportovní hry, celé členské základny seniorské organizace, protože bez této pomoci iniciátor nemůže vůbec nic. Dále je nutné zjistit, zda bude možné využít různé prostory a sportoviště. Tomu všemu má předcházet do detailu předem připravený nástin projektu, z kterého vycházejí všechny požadavky. Všichni musí vědět, s čím mají počítat, aby se mohli rozhodnout pro podporu akce. Do organizačního výboru her je třeba oslovit osoby, které mají určité rozhodovací pravomoci. U nás ve Skřivanech to je především Obecní úřad – paní starostka, ředitelka ZŠ a MŠ, ředitel DDS, předsedkyně Klubu seniorů a manažer akce, jako předkladatel projektu. Tito všichni se totiž budou podílet na dodání lidského potenciálu a potřebných prostor, případně financí apod. Ti byli písemně seznámeni se všemi detaily i požadavky, které na ně budou kladené. Poté se jednotlivé body schválí, až se dojde ke shodě, pak teprve nastává finální znění projektu s podrobným rozpočtem a časovým harmonogramem tak, aby byl předložitelný při požadavcích o dotace. Nejpozději do konce listopadu je třeba projekt předložit institucím, kde bude předložena supplika pro dotace. Pak následuje období zpracování pokynů a propozic včetně pravidel všech soutěžících disciplín.“*

Kdo je hlavním organizátorem této akce? Děláte závěrečná rozhodnutí pouze Vy, nebo nějaký organizační tým?

*„Vzhledem k tomu, že členové organizačního týmu jsou pracovní velmi vytíženi a řeší své problémy, většina práce uvedená v předešlé otázce spočívá na manažerovi. Ten samozřejmě spolupracuje nejen se členy organizačního týmu, ale i se všemi segmenty, potřebnými pro hladký průběh (tj. cateringová část, rozhodčí, organizátoři, registrační pracovníci). Manažer akce jim také předává instrukce, sděluje průběh různých jednání atd. Za tím účelem svolává pravidelné porady, aby všichni byli schopni zodpovídat dotazy o SHS.“*

Jak široké spektrum lidí se podílí na realizaci těchto sportovních her?

*„Celkem by se na organizaci III. Sportovních her seniorů mělo podílet 101 lidí v tomto složení: žáci a učitelé MŠ a ZŠ, pracovníci a klientky DSS, studenti a učitelé VOŠ a SOŠ*

*Nový Bydžov, senioři KS Skřivany, dobrovolníci z obce a okolí – především z řad odborníků (rozhodčí různých sportů).“*

Kdo vybírá jednotlivé disciplíny?

*„Vybírá je předkladatel projektu (Hana Svobodová). Jelikož už na počátku projekt schvaluje organizační tým, tak nedochází k dalším změnám.“*

Kdo určuje pravidla jednotlivých sportovních her?

*„Pravidla sportovních her vycházejí se základních pravidel určitého sportu, ale jsou do určité míry modifikována speciálně pro seniory. Každý ročník se dle zkušeností SHS upravují a zpracovává je manažerka akce.“*

Kdo plánuje přesný harmonogram celého dne?

*„Přesný harmonogram plánuje manažerka a schvaluje organizační tým. Současně probíhají různé disciplíny v různém časovém rozmezí, aby se vzájemně netříštily zájmy soutěžících. Někdo volí více disciplín, někdo si vybere třeba jen dvě. Záleží na každém, aby si určil priority.“*

Kdo oslovuje a vybírá rozhodčí k disciplínám?

*„Rozhodčí oslovuje též manažerka a podle schopností, znalostí, přizpůsobivosti a akční pohotovosti ho požádá o vedení skupiny. Tím zodpovídá i za materiální vybavení sportoviště a organizaci při soutěžích.“*

Jakým způsobem oslovujete jednotlivé účastníky s pozvánkou a kdy tak učiníte?

*„Neoslovuji jednotlivce, ale celé seniorské organizace elektronicky přes zástupce těchto organizací. Pokyny včetně pravidel zasílám všem seniorským organizacím nejpozději do konce roku. V prvním ročníku bylo nejméně snadné sehnat všechny kontaktní adresy, v dalších ročnících se další zájemci již hlásili sami – to je jeden z nejobtížnějších úkolů*

Kdo zajišťuje doprovodné programy?

*„Dobrovolné programy si zajišťují samy oslovené organizace. Ty jsou důležitou složkou SHS. Ne všichni účastníci jsou celý den ve sportovní permanenci, ale potřebují vyplnit*

*i volný čas. Oslovuji ty organizace, které jim poskytnou nějakou výhodu, informaci či sdělení a poučení. Například VZP se svým testováním a měřením tělesných hodnot a dobrou radou je velmi oblíbená. Rovněž tak policie ČR – ta je nejen garantem bezpečnosti, ale členové týmu s účastníky pohovoří, poučí se o jejich bezpečnosti, rozdají skvělé příručky, dají k nahlédnutí služební vozidla. U všech se setkávám s velkou zdvořilostí a ochotou vůči seniorům.“*

Žádáte o nějakou finanční podporu?

*„Samozřejmě, bez dotace se taková akce zajistit nedá. Finance jsou potřeba na materiální vybavení a zejména na celodenní stravování. Od Krajského úřadu Hradec Králové jsme dostali dar 45 000 Kč a od Městského úřadu Nový Bydžov 5 000 Kč. Součástí příjmů jsou vstupní poplatky účastníků – 50 Kč. Bohužel nikdy nedosáhneme na celou požadovanou částku dotace.“*

Je snadné získat prostory pro tuto akci?

*„Ano. Prostory jsou v celé obci bezplatně. To je bodem číslo jedna při prvotním jednání.“*

Co považujete za nejobtížnější při realizaci těchto sportovních her?

*„Problémem je, že mi senioři nemohou pomoci při zpracování administrativy, protože nepracují s počítačem a zabírá to mnoho času.“*

Účastníte se také nějakých disciplín nebo dohlížíte na chod celé akce?

*„To bych velice ráda, ale přihlašuji se pouze na disciplíny, jejichž výkon trvá chvilku. A na nic jiného než na dohled nad správným průběhem, řešení jednotlivých aktuálních problémů a diskuzí s účastníky nemám čas.“*

Byla realizace III. Sportovních her seniorů snadnější než her předešlých?

*„Bezesporu, protože hodně věcí bylo ověřených, kontakty zmapovány, tiskopisy stejné nebo jen s menšími změnami.“*

Myslíte si, že příprava celé akce měla nějaké nedostatky?

*„Samozřejmě, že se v průběhu příprav i při samotných hrách objeví nečekané problémy, což je běžné a vždy se musí za pomoci všech situace zvládnout. V každém případě jsem podcenila fakt, že všichni jsme za 4 roky od počátku příprav zestárli a že už nemohu požadovat takové tempo, jako na počátku.“*

### **2.1.2. Shrnutí**

Pro splnění prvního dílčího cíle jsem zvolila metodu rozhovoru s manažerkou paní Hanou Svobodovou a s jedním z účastníků panem Zdeňkem Jiránkem (viz příloha A). Z rozhovoru s manažerkou akce vyplynulo, že přípravy na takovou akci trvají celý rok. Po ukončení her se ihned začíná s přípravou her na další rok. Z toho vyplývá, že je to velice zdoluhavý proces, při kterém je nutné zajistit spoustu věcí včetně prostor, financí, dobrovolníků, materiálního vybavení, cateringu atd. Manažerka akce svolává pravidelné porady s organizačním a realizačním týmem, kterým předává veškeré instrukce a sděluje průběh jednotlivých jednání. Základem je předložení propracovaného návrhu projektu Sportovních her. Zásadním bodem je získat prostory a oslovit osoby, které mají rozhodovací pravomoci. Těmito osobami jsou:

- Starostka obce
- Ředitelka Základní a mateřské školy Skřivany
- Ředitel Domu sociálních služeb
- Předsedkyně Klubu seniorů

Po schválení všech bodů dochází k finálnímu znění projektu s podrobným rozpočtem a časovým harmonogramem, který se následně předkládá při požadavcích o dotace.

Finance jsou potřebné na materiální vybavení, zejména na celodenní stravování. Rozpočet je složen jen ze vstupních poplatků všech účastníků a příspěvků kraje s obcí. Tento způsob financování je do budoucna neudržitelný a bude potřeba přilákat i místní podnikatele. Velice důležitou částí, která je dle mého názoru ze strany manažerky dobře propracován, je komunikace s účastníky. Veškerá komunikace se seniorskými organizacemi probíhá elektronicky. Pořadatelka zasílá podrobně zpracované propozice s pozvánkou (viz příloha B) včetně pravidel, popřípadě informuje účastníky o všech změnách. Předchází tak veškerým problémům, které by nastaly z důvodů



neinformovanosti. Účastníci mají povinnost zaslat řádně vyplněnou přihlášku do předem stanoveného data a být seznámeni se všemi informacemi ze strany pořadatelky. V prvních ročnících Sportovních her byl jeden z nejobtížnějších úkolů sehnat veškeré kontaktní údaje. Teď už se senioři hlásí sami.

Závěrem bych zdůraznila práci realizačního a organizačního týmu, bez které by se tato akce nemohla uskutečnit. Zajišťují hladký průběh, plní funkci rozhodčích, pomáhají na sportovištích nebo poskytují stravovací servis všem zúčastněným. Patří mezi ně žáci a učitelé Základní a mateřské školy Skřivany, studenti a učitelé Vyšší odborné školy a střední odborné školy Nový Bydžov, senioři Klubu seniorů Skřivany, pracovníci a klientky Domova sociálních služeb, dobrovolníci z obce a okolí (především z řad odborníků). Stovka lidí, kteří jsou nutnou součástí.

V této části výzkumného šetření jsem poukázala na to, kolik úsilí, času a peněz stojí příprava takových her pro seniory. Na základě uvedených kroků, které je nutné zajistit v rámci přípravy Sportovních her, je zřejmé, že se jedná o velice náročnou záležitost. Samotná akce je už pouze vyústění usilovné práce organizačního a realizačního týmu po dlouhou dobu.

**První dílčí cíl** byl splněn za pomoci metody rozhovorů, které mi přinesly informace potřebné k zrealizování Sportovních her pro seniory. Získané uvedené poznatky týkající se příprav seniorské akce považuji za velice důležité a myslím si, že by nástin uvedených informací mohl pomoci s organizací sportovních her i začínajícím pořadatelům.

**Výzkumná otázka číslo 1** byla splněna za pomoci rozhovoru s náhodně vybraným účastníkem Sportovních her. Zpětná vazba pana Zdeňka Jiráňka byla velice pozitivní. Účastník hodnotil organizaci celé akce velmi dobře. Všechno probíhalo perfektně a nechyběla nádherná sportovní atmosféra. Potvrdil se také kvalitní přístup ze strany organizátorky, která účastníky průběžně připravuje a seznamuje s organizací celé akce.

Pan Jiránek by v případě účasti na dalších Sportovních hrách neváhal, ale záleží na jeho zdravotním stavu (83 let). Hodnocení náhodně vybraného účastníka her, které vyplynulo ze získaného rozhovoru, by se dalo použít jako zpětná vazba pro manažerku akce paní Hanu Svobodovou.

## **2.2. Pozorování**

Pro splnění druhého dílčího cíle byla zvolena metoda pozorování. Cílem výzkumu bylo vedle metody dotazníkové šetření zachytit a přiblížit průběh akce III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje ze dne 3. června 2015 v obci Skřivany. Samotnému pozorování předcházelo prostudování harmonogramu Sportovních her, na jehož základě jsem si vytvořila časový plán pozorování. Nestrukturované pozorování probíhalo po celou dobu konání akce Sportovních her.

### **2.2.1. Zápis z pozorování**

Dne 3. června 2015 se v brzkých ranních hodinách v obci Skřivany začaly sjíždět stovky seniorů z celého Královéhradeckého kraje. Všichni sportovci se scházeli v Kulturním domě, kde probíhala registrace a zahájení celé akce. Senioři se odlišovali a reprezentovali barevnými tričky a klobouky s logem svého Klubu seniorů. Každá seniorská organizace, která se zaregistrovala u vchodu, pokračovala do sálu Kulturního domu, kde byl každému přidělen stůl se jmenovkou seniorského spolku a místa k sezení. Senioři měli k dispozici bar, kde každý zdarma obdržel láhev s vodou. Po ukončení registrace, která trvala od 7:00 hod. do 8:30 hod., následovalo zahájení Sportovních her. Na pódium před 458 sportovců předstoupila pořadatelka akce paní Hana Svobodová, kterou všichni přivítali obrovským aplausem. Akci zahájil pěvecký sbor Klubu seniorů Skřivany svými písněmi, jednou z nich byla Skřivanská hymna seniorů. Nedílnou součástí bylo představení vzácných hostů, kteří se podíleli na přípravě her. Sportovcům se představil Prof. MUDr. J. Malý z Fakultní nemocnice Hradec Králové, za krajský úřad přijel pan PaedDr. J. Lukášek, který tuto akci finančně podporuje. Seniorům se také představil předseda rady seniorů ČR pan Dr. Z. Pernes, který bojuje za práva seniorů. Zasportovat si přijel i předseda Krajské rady Svazu důchodců ČR pan Ing. J. Groha a pravidelný host této akce starosta Městského obvodu Pardubice pan Ing. Mgr. V. Štěpánek, který ve svém obvodu podporuje sportování seniorů. Následovalo představení organizačního týmu, starostky obce Skřivany, ředitele Domova sociálních služeb Skřivany a paní ředitelky Základní a mateřské školy Skřivany. Nechybělo ani představení všech rozhodčích jednotlivých disciplín. Pořadatelka upozornila na doprovodné programy, které probíhaly po celý den

na nádvoří kulturního domu. Program tvořila účast Všeobecné zdravotní pojišťovny se svým programem Cesta ke zdraví a policie České republiky. Senioři mohli zdarma využít služby, které doprovodné organizace nabízely. Zahájení uzavřela Hymna sportovních her, kterou zazpívali senioři Klubu seniorů Skřivany a byl složen slib rozhodčích a slib za sportovce.

Nastal čas sportování. Účastníci se „rozutekli“ k jednotlivým disciplínám, na které byli přihlášení. Soutěžilo se ve dvanácti sportech. Týmové sporty tvořila přehazovaná mužů a žen v čtyřčlenných družstvech, nohejbal v trojčlenných družstvech a flaškovaná probíhala ve čtyřčlenných týmech. Individuální disciplíny nabízely stolní tenis, tenis, běh na 200 m, běh ve vodě, petanque, šipky, ruské kuželky, střelbu a discgolf. Všechny disciplíny probíhaly ve třech věkových kategoriích – do 70 let, od 71 do 80 let a nad 80 let. Disciplíny a pravidla určovala pořadatelka a schvaloval organizační tým. Pravidla jsou modifikována speciálně pro seniory, ale vychází ze základních pravidel jednotlivých sportů. Podrobný popis pravidel u každé disciplíny není účelem bakalářské práce. Na ukázkou uvádím zpracování pravidel u dvou vybraných disciplín (viz příloha C). Velice dobře se projevila průběžná komunikace manažerky se všemi účastníky již před uskutečněním her. Potvrdila se znalost a připravenost pravidel ze strany sportovců, což ušetřilo mnoho času a problémů. Časový harmonogram jsem si rozvrhla tak, abych mohla navštívit všechna sportoviště.

Sportování provázal krásný slunečný den a viditelně dobrá nálada většiny účastníků. Sportoviště se nacházela po celé obci. Proto senioři soutěžící ve více disciplínách museli přecházet mezi jednotlivými sportovišti. Prvním místem, kde se sportovalo, byl Kulturní dům. Byla zde celý den informační tabule s potřebnými instrukcemi a aktuálními výsledky. Ve vnitřních prostorách se hrály šipky. Zde byly stále zástupy seniorů. Pravidla šipek se nelišila od pravidel, která všichni známe. Pro každou věkovou kategorii byl určen terč. Nepřihlášení účastníci si mohli tuto aktivitu také vyzkoušet, pokud bylo u některého terče volno. Na nádvoří probíhala střelba, kde bylo k dispozici pět střeleckých úseků, z toho jeden pro nepřihlášené soutěžící. U této disciplíny jsem pozorovala velkou soustředěnost ze stran účastníků. Každý se chtěl svými pěti výstřely dostat na přední příčky. Dalším sportovním objektem, kde probíhala poměrně velké množství disciplín, byly prostory Domova sociálních služeb. Na hřišti se odehrávala přehazovaná. Tuto disciplínu hráli zvláště muži a zvláště ženy z důvodu

rozdílnosti výšky sítě. Ženy měly síť níže než muži. K tomuto sportu patřil i vzájemný pozdrav obou týmů na čáře hřiště před zahájením a při ukončení hry. Zde jsem pozorovala soutěživost sportovců a každý tým si svůj počet bodů pečlivě hlídal. Ostatní přátelé své týmy aktivně povzbuzovali. O kousek dál se konaly velice oblíbené ruské kuželky, které patřily k těm méně náročným disciplínám. Toto sportoviště bylo po celý den plné účastníků a zájem o tento sport byl veliký. Ve vnitřních prostorách čekaly pro hráče stolního tenisu dva pingpongové stoly. Při této disciplíně bylo podmínkou mít barevný dres, z důvodu že byl hrací míček bílé barvy. Při pozorování této disciplíny bylo zřejmé, že tuto aktivitu volí senioři, kteří pravidelně trénují a v tomto sportu opravdu vynikají. Výkony byli obdivuhodné. Poslední disciplína, která se konala v těchto prostorách, byl běh v bazénu. Účastníci museli trasu uběhnout či ujít, nikoliv uplavat. Tuto disciplínu volily převážně ženy a myslím se, že v takovém slunečném počasí to bylo i příjemné osvěžení. Mnoho sportovců posedávalo kolem bazénu na trávniku a povzbuzovali své přátelé.

Atmosféra byla velice příjemná a uvolněná. Taková atmosféra panovala i v krásném prostřední zámeckého parku, kde probíhal discgolf, který je dle počtu účastníků také oblíbený. Tento sport je vhodný pro jakoukoliv věkovou kategorii i pro účastníky na vozíčku, či o berlích. Disciplína se dala spojit s pobytem a procházkou v krásném prostředí, přičemž cílem bylo na určené trase vhadzovat frisbee talíř do připravených košů. Tedy nenáročný a přirozený pohyb pro každého. Posledním objektem v obci, kde probíhaly letošní Sportovní hry seniorů, bylo hřiště TJ Slavoj. Na hřišti s umělým povrchem probíhal nohejbal a tenis, kterých se účastnili převážně muži. Tyto disciplíny patřily dle nízkého zájmu soutěžících mezi méně volené. Zmíněné disciplíny jsou celkem fyzicky náročné, proto si tuto disciplínu volili opravdu trénování účastníci, kteří se sportu pravidelně věnují. U nohejbalu byly pravidla přizpůsobeny seniorské populaci. Týkalo se to například podání, které nemuselo být křížem, popřípadě míče, který mohl dopadnout na zem až třikrát. Hned vedle na travnatém hřišti probíhal velmi oblíbený petanque, který se často řadí mezi vhodné sporty pro seniory. Pravidla nebyla ničím odlišná od běžných. Líbilo se mi, že sportovci měli z obruče určený prostor, z kterého se házelo. Nedochovalo tak k přešlapům a sportovci se více soustředili na přesnost hodu. Spousta účastníků posedávalo na lavičkách, které byly na hřišti k dispozici. Pokud se jim tato hra také zalíbila, bylo připravené hřiště, kde si mohl

každý mimo soutěž petanque vyzkoušet. Jedinou disciplínou, na kterou přihlášení sportovci odjízděli autobusem do Nového Bydžova, byl běh na 200 m. Toto byla jediná disciplína, která se konala mimo obec. Běh nabízel startování z nízkého i polovysokého startu, jak každému dovoľoval jeho zdravotní stav. Poslední disciplínou, kterou jsem navštívila, byla flaškovaná. Tuto hru si vymysleli sami senioři ve Skřivanech. Cílem je v daném čase přes síť naházet co nejvíce petlahví. Senioři hráli dvě sady po 1,5 minutě. Ač se to nezdá, je to velice náročná disciplína, při které se prokáže fyzická zdatnost účastníků.

Po celý den měli senioři zajištěné občerstvení a pitný režim zdarma. Sportovci, kteří měli své disciplíny splněny, posedávali ve skupinkách na příjemných místech a povzbuzovali své přátele na posledních soutěžích. Jiní se scházeli v kulturním domě, kde od 15:00 hod. začínalo vyhlásování výsledků, předávání pohárů, medailí a diplomů (viz příloha D). Bylo vidět, že na závěr této akce se všichni těší. Když veškeré disciplíny skončily, senioři se sešli opět v Kulturním domě, kde začalo vyhlásování. Výherci a výherkyně byli vždy pozváni na pódium, kde jim člen organizačního týmu spolu s váženými hosty popřál a předal odměnu. Báječná atmosféra obohacená vždy velkým potleskem a radostí z výhry provázela celé velice zdlouhavé vyhlásování. Spousta seniorů si vše fotila a nahrávala na mobilní telefony. Vyhodnocení každé disciplíny ve třech věkových kategoriích zvlášť pro muže a ženy bylo opravdu náročné, ale na ten pocit radosti z výhry si počkal každý. Některé však únava přemohla a tak si na chvíli u stolu zdřímli. Po tak náročném dni plném pohybu musí být unaven každý. Někteří bohužel nesečkali až do úplného konce, především z důvodu včasného odjezdu autobusů. Akci ukončila pořadatelka velikým poděkováním všem zúčastněným v 17:30 hodin. Celé publikum sportovců poděkovalo pořadatelce a jejímu týmu za perfektně připravenou akci.

### **2.2.2. Shrnutí pozorování**

**Druhý dílčí cíl** přináší informace týkající se přiblížení průběhu III. Sportovních her seniorů. Tato část výzkumného šetření byla splněna pomocí metody pozorování, na jehož základě přináším získané informace.

Z pozorování vyplývá, že Klub seniorů ve Skřivanech patří mezi velice aktivní spolek, který se snaží zapojit do svého aktivního způsobu života i ostatní příznivce. Dne

3. června 2015 se tak uskutečnily v pořadí již III. Sportovní hry seniorů, kde se setkala až 458 sportovců z celého Královéhradeckého kraje. Manažerka je velkou milovnicí sportu a chuť aktivně trávit čas i ve vyšším věku se snaží předat svým vrstevníkům. Zastává názor, že člověk by si měl udržet své tělo co nejdéle ve fyzické kondici a využívat tak každé možnosti.

Každé sportovní hry již od samého začátku jsou koncipovány tak, aby si mohl vybrat každý ze zájemců svůj oblíbený sport. Nabídka sportovních her je opravdu rozsáhlá a obsahuje sporty náročné i sporty fyzicky méně obtížné. Myslím si, že nabídka sportů je důkladně promyšlená a úprava pravidel u náročnějších disciplín vhodně přizpůsobena seniorské populaci. Důležitou roli hraje věk účastníků a rozdělení do tří věkových skupin. Vyzdvihla bych také doprovodné programy, které během dne vyplňovaly volný čas účastníků a ze strany seniorů o ně byl velký zájem. Celý den doprovázelo krásné slunečné počasí a velmi příjemná a přátelská atmosféra. Sportovci tvořili na různých stanovištích hloučky, kde diskutovali a sdělovali si své zážitky. U mnohých se projevil soutěživý duch, jiní brali prohru s nadsázkou. Všichni účastníci si celý sportovní den užívali. Setkali se s přáteli, poznali mnoho nových lidí, k tomu si příjemně zasportovali a strávili smysluplný den ve společnosti svých vrstevníků. Manažerka akce stále dohlížela na její průběh. Pro seniory byla velice důležitá závěrečná fáze dne. Celý sál sportovců vždy každého podpořil potleskem a výhry si všichni přáli. Upozornila bych také na přístup a chování ze stran studentů a dobrovolníků, který byl na velice dobré úrovni a díky němu docházelo ke zvyšování respektu vůči starým lidem a zároveň tak k sociální integraci.

Dle mého názoru tato akce dodává seniorům chuť něco dělat a chuť se bavit. Zájem o tuto akci se stále zvyšuje a také se přikláním k názoru, že by se tyto sportovní hry měly stát tradicí. Seniorské populaci to přináší sportovní, kulturní a především společenský zážitek. Uvedené informace ukazují význam této akce a mohly by tak posloužit jako motivace pro další pořadatele. Smysluplnost této akce bychom také mohli uvést v porovnání s určitými strategickými cíli, které jsou uvedeny v Národním akčním plánu podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Jsou to cíle, které souvisí především s aktivním zapojením seniorů do komunitního života, kdy tato akce nabízí hodnotné využití volného času a vede k upevňování sociálních vztahů a kontaktů. Přínosné jsou i doprovodné programy, které mohou sloužit jako prevence

a zvýšení bezpečnosti pro seniory. Dle mého názoru je typ takové akce velice vhodným prostředkem, jak přispět ke kvalitnějšímu a smysluplnějšímu stárnutí.

**Druhý dílčí** cíl výzkumného šetření byl splněn formou pozorování, kdy jsem se poukázala na to, jak Sportovní hry probíhají. Tuto část výzkumného šetření doplňuji fotografiemi, které jsem pořídila na III. Sportovních hrách (viz příloha E).

### **2.3. Dotazníkové šetření**

Pro splnění dílčího cíle číslo tři a stanovených výzkumných otázek je v této části výzkumného šetření využita metoda dotazníku. Dotazníkové šetření bylo voleno se záměrem získat co možná největší počet údajů v krátkém časovém úseku.

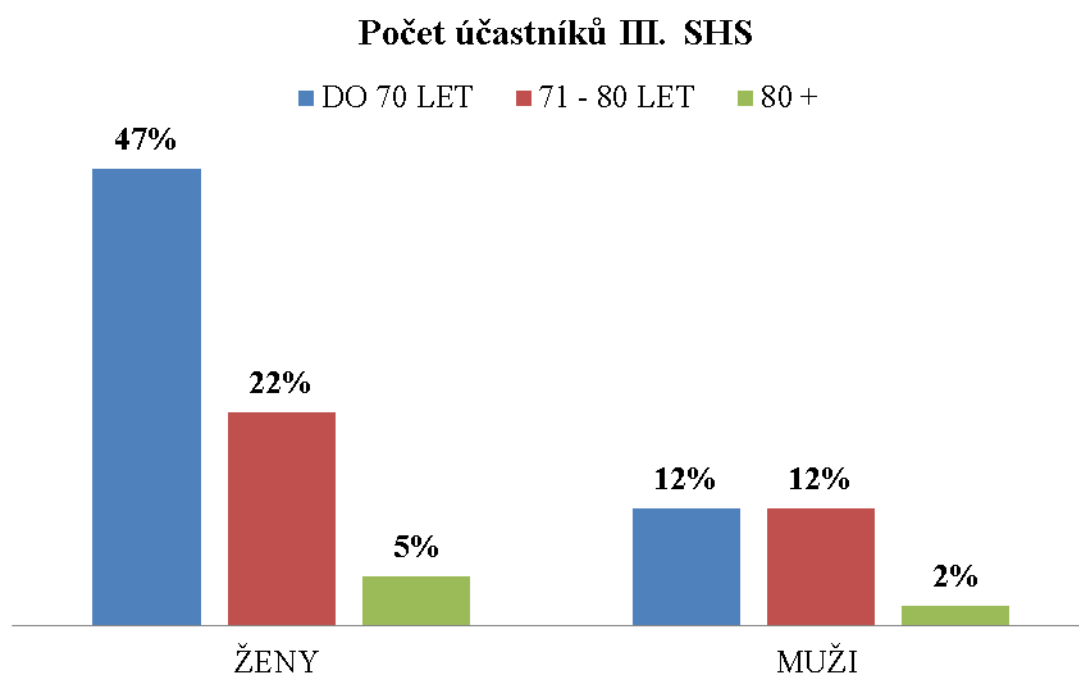
#### **2.3.1. Místo a průběh výzkumného šetření, charakteristika zkoumaného vzorku**

Kvantitativnímu výzkumu, který probíhal za pomoci dotazníkového šetření, předcházela rozhovor s hlavní manažerkou celé akce paní Hanou Svobodovou. V rámci realizace III. Sportovních her seniorů mi byly poskytnuty materiály (informační brožury, prezenční listina účastníků, propozice, pravidla jednotlivých disciplín, rozpis harmonogramu dne) a informace, které se vztahují k akci. Tyto informace jsem také využila pro přípravu dotazníku určeného pro účastníky. V dotazníku jsem použila dělení dle pravidel u věkových kategorií a disciplíny, které měli senioři v nabídce. Před zahájením dotazníkového šetření jsem provedla zkušební vyplnění dotazníku s manažerkou celé akce. Na základě jeho průběhu jsem upravila formulaci některých otázek.

Samotný výzkum se konal dne 3. června 2015, kdy probíhaly III. Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje. Na základě prezenční listiny, kterou mi poskytla pořadatelka akce, uvádím tabulku a graf všech účastníků III. Sportovních her seniorů. V procentech je uveden celkový počet mužů a žen, počet jedinců v jednotlivých věkových kategoriích.

Tabulka číslo 1 – Počet všech zúčastněných na III. Sportovních hrách seniorů

POČET ÚČASTNÍKŮ					
ŽENY			MUŽI		
DO 70 LET	71-80 LET	80 +	DO 70 LET	71-80 LET	80 +
214	103	22	54	56	9
339			119		
458					



Graf číslo 1 – Počet všech účastníků v procentech

Na Sportovní hry bylo přihlášeno celkem 458 seniorů v zastoupení 339 (74 %) žen a 119 (26 %) mužů. Graf znázorňuje značnou převahu žen, oproti mužům. „*Obecně lze konstatovat, že v seniorské populaci převažují ženy.*“ (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, 27 s.) Nejvíce žen bylo ve věku do 70 let (214 = 74 %). Kategorie žen ve věku 71 – 80 let byla zastoupena v počtu 109 (22 %) a nejméně se zúčastnilo žen ve věku 80+ (22 = 5 %). Mužů bylo o poznání méně. Kategorie mužů do 70 let a 71 – 80 let byla zastoupena na stejné úrovni (12 %). Věkovou kategorií nad 80+ tvořilo pouze 9 (2 %) mužů ze všech zúčastněných (viz graf číslo 1). Celkem se zúčastnilo III. Sportovních her 22 seniorských organizací.



Cílem bylo oslovit co nejvíce účastníků sportovních her. Nesměla jsem svým výzkumem narušovat chod celé akce. Hry se konaly v celé obci. Aktivně jsem obcházela jednotlivá stanoviště a vyhledávala jsem náhodně vybrané účastníky III. Sportovních her, kteří měli volnou chvíli mezi sportovními aktivitami. Rozdávání dotazníků probíhalo od 7:00 hod. do 15:00 hodin. Dotazník jsem vždy předala účastníkovi a počkala na jeho vyplnění. Průměrně trvalo vyplnění dotazníků zhruba sedm minut. Výzkumné šetření probíhalo na různých stanovištích. Na vybraných místech byla možnost sezení u stolu, jinde probíhalo vyplňování ve stoje. Prostředí žádným významným způsobem neovlivňovalo průběh šetření.

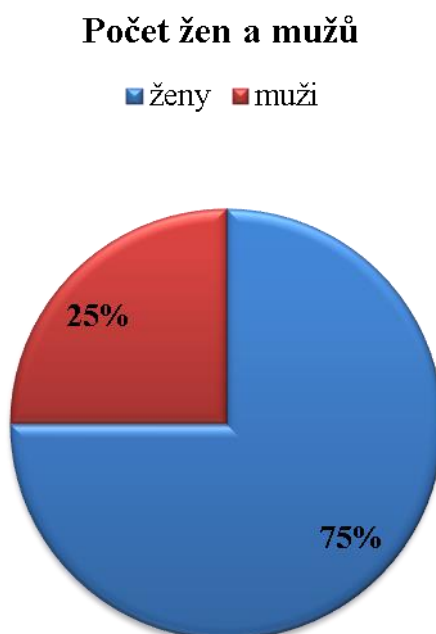
Ze všech účastníků bylo za pomoci výzkumného šetření osloveno celkem 150 respondentů s návratností 120 řádně vyplněných dotazníků, které poslouží pro interpretaci mého šetření. Senioři byli velice ochotní. Přesto se vyskytla řada faktorů, jež ovlivňovala šetření a návratnost počtu dotazníků. Mezi jeden z hlavních faktorů patřila únava z fyzické aktivity, jiní neměli dostatek volného času vzhledem k většímu počtu zvolených disciplín. Projevily se také obtíže související se stářím. Patřily mezi ně zejména poruchy zraku. Senioři měli často problém s přečtením textu a ne každý u sebe měl dioptrické brýle. Dotazník byl zcela anonymní, přesto mě účastníci žádali o pomoc při jeho vyplnění. Spousta respondentů se na otázky doptávala. V případě oslovení většího počtu respondentů najednou, docházelo často k hromadné diskuzi mezi jednotlivými vrstevníky. Senioři své odpovědi vzájemně konzultovali a ve vyplňování dotazníků působili jistěji. Ve velké míře účastníci žádali o vysvětlení a cíl mého výzkumu. Byli ujištěni, že získaná data poslouží pouze pro účely mé bakalářské práce a odpovědi zůstanou v anonymitě.

### 2.3.2. Vyhodnocení jednotlivých položek v dotazníku

V této části jsou vyhodnoceny všechny položky dotazníku, který obsahoval celkem 11 otázek. Použila jsem uzavřené, otevřené i polouzavřené otázky. Získané údaje budou procentuálně znázorněny v grafech a tabulkách. Dotazník je k nahlédnutí v příloze F.

#### Otázka číslo 1

První otázka zjišťovala pohlaví respondentů.



Graf číslo 2 – Počet mužů a žen v procentech

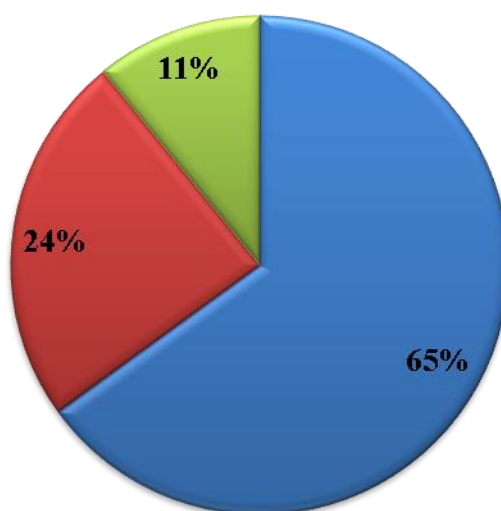
Graf číslo 2 znázorňuje, že ze 120 respondentů odpovědělo celkem 90 žen (tedy 75 %) a 30 mužů (tedy 25 %). Vzhledem k celkovému počtu zúčastněných žen a mužů se dalo předpokládat, že ve výzkumném vzorku bude převaha žen oproti mužům.

## Otázka číslo 2

Tato otázka se tázala na věk oslovených účastníků. Účastníci měli zaškrtnout věkovou kategorii, do které se dle pravidel III. Sportovních her seniorů řadí.

### Věk účastníků Sportovních her

■ Kategorie do 70 let   ■ Kategorie 71 - 80 let   ■ Kategorie nad 80 let



Graf číslo 3 – Věk účastníků

Tato otázka zkoumala věk respondentů Sportovních her. Ze 120 respondentů byla v největším zastoupení věková kategorie do 70 let a to v počtu 78 seniorů (65 %). Druhou nejpočetnější skupinou byla věková kategorie od 71-80 let, do které se řadilo 29 respondentů (24 %) a nejméně účastníků bylo ve věku nad 80 let, tato skupina tvořila zbylých 13 seniorů (11 %).

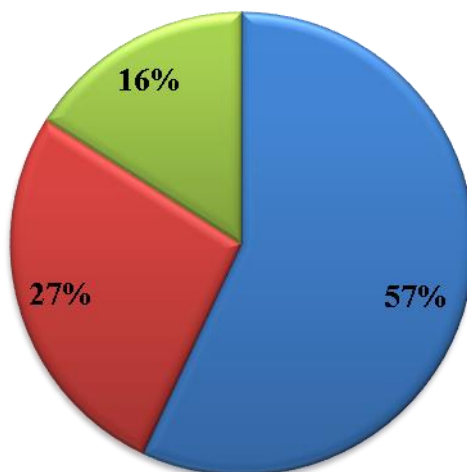
V mém výzkumném vzorku je nejpočetněji zastoupena skupina seniorů ve věku do 70 let a to více než z poloviny. Dle mého názoru je rozdělení do tří věkových skupin velice důležité. Věk hraje velký význam v kvalitě schopností účastníků a tím jejich zapojení do her.

### Otázka číslo 3

Položka dotazníku číslo 3 zjišťuje rodinný stav účastníků. Otázka nabízela celkem tři uzavřené možnosti.

#### Rodinný stav účastníků

■ ženatý / vdaná   ■ vdovec / vdova   ■ žiji sám / sama



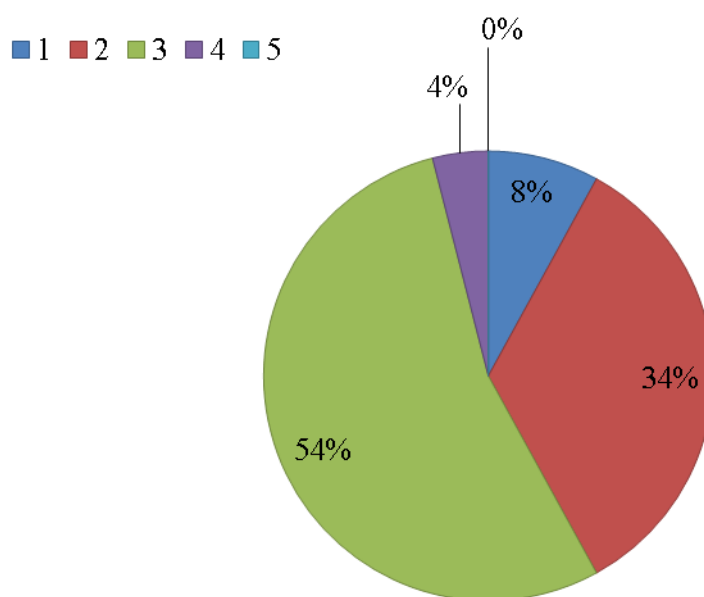
Graf číslo 4 – Rodinný stav účastníků

Na tuto otázku odpovědělo 120 respondentů a z výzkumu plyne, že 68 (57 %) účastníků Sportovních her je ženatých / vdaných. Zhruba o polovinu méně bylo vdovců a vdov – 33 (27 %) a nejméně zastoupenou skupinou byli osoby žijící sami – 19 (16 %).

#### Otázka číslo 4

Otázka číslo 4 se dotazovala na současný zdravotní stav účastníků. Respondenti měli k dispozici stupnici od 1-5 (1- nejlepší, 5 – nejhorší). V této otázce tedy měli zaškrtnout jednu číslici a ohodnotit svůj zdravotní stav. V otázce dojdeme ke zjištění, zda zdravotní stav ovlivňuje účast na Sportovních hrách seniorů, či nikoliv.

#### Současný zdravotní stav účastníků



Graf číslo 5 – Současný zdravotní stav účastníků

Graf číslo 5 ukazuje hodnocení současného zdravotního stavu účastníků. Na stupnici od 1 do 5 respondenti nejvíce volili střed stupnice, tedy 3. Tu volilo celkem 65 (54 %) sportovců. Číslicí 2 by ohodnotilo svůj zdravotní stav 41 (34 %) seniorů. Výborný zdravotní stav zvolilo celkem 9 (8 %) respondentů a nejméně se vyskytlo hodnocení číslicí 4 a to pouze v 4 % – 5 respondentů. Pátý a zároveň poslední stupeň nezvolil žádný z dotazovaných.

Zhodnocení zdravotní stránky je velice individuální a záleží na aktuálním stavu každého z účastníků. Jedinec může ohodnotit svůj zdravotní stav vzhledem ke svému věku a problémům, které se ve stáří vyskytují. Jiní sportovci se mohou cítit výborně, ale vzhledem ke sportovním aktivitám a námaze na sportovních hrách, ohodnotí

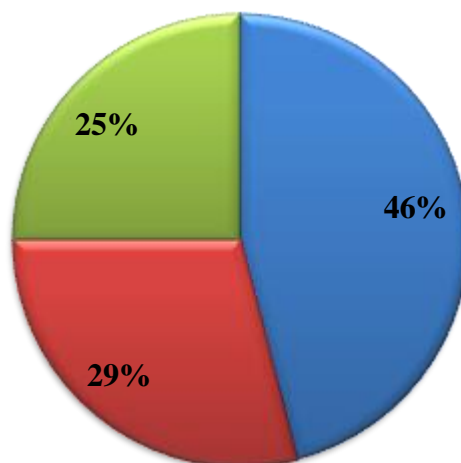
zdravotní stav jako špatný. Vyskytli se ale účastníci, kteří považují svůj stav za výborný.

### Otázka číslo 5

Otázka číslo 5 se dotazovala respondentů, zda se věnují během roku pravidelně sportovním aktivitám. Tato otázka se skládá ze dvou částí, proto jsou znázorněny dva grafy. První graf znázorňuje, zda senioři provozují pohybové aktivity během roku a v druhém grafu je zpracováno, jaká je intenzita pohybových aktivit v případě pravidelného cvičení u seniorů. Otázka zaměřená na pravidelnost byla otevřená a respondenti své odpovědi vypisovali.

### Pohybové aktivity u seniorů

■ ano, trénuji pravidelně   ■ ano, trénuji nárazově   ■ netrénuji

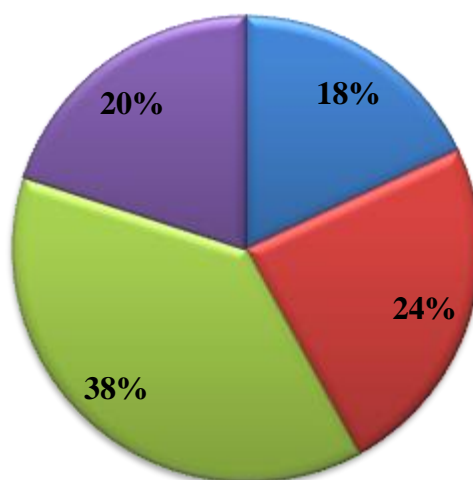


Graf číslo 6 – Pohybové aktivity u seniorů

Graf číslo 6 ukazuje, že 55 (46 %) účastníků se věnuje pohybovým aktivitám během roku pravidelně. Nárazově trénuje 35 (29 %) seniorů a zbylých 30 (25 %) uvedlo, že netrénují vůbec. V případě, že respondenti volili pravidelný trénink, následovala otevřená otázka týkající se intenzity tréninku. Uvedené odpovědi s procentuálním vyčíslením jsou uvedeny v následujícím grafu číslo 6.

## Pravidelnost pohybových aktivit u seniorů

■ každý den ■ 1x týdně ■ 2x týdně ■ 3x týdně



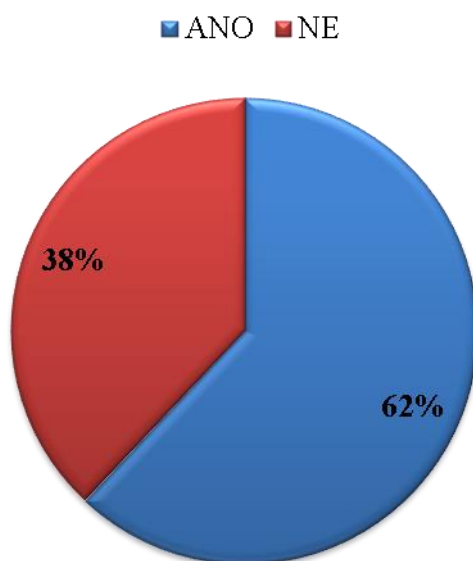
Graf číslo 7 – Intenzita pohybových aktivit u seniorů

V druhém grafu číslo 7 je vyobrazena intenzita pohybových aktivit u seniorů. Tato otázka se týkala respondentů, kteří v otázce číslo 5 zaškrtnuli pravidelný pohybový trénink. Ze 120 oslovených účastníků, volilo celkem 55 (46 %) lidí odpověď pravidelného tréninku. V otevřené otázce se opakovaly celkem 4 uvedené možnosti. Za pravidelnost senioři považují trénink minimálně jednou za týden. Nejvíce respondentů trénuje 2x týdně. Tuto odpověď uvedlo celkem 21 (38 %) seniorů. 1x týdně se věnuje pohybovým aktivitám 13 (24 %) účastníků. Zhruba ve stejném počtu se objevovala odpověď tréninku 3x týdně v zastoupení (20 %) – 11 lidí. Překvapující je odpověď každodenního tréninku u seniorů, který zvolilo 10 (18 %) respondentů.

### Otázka číslo 6

Položka číslo 6 se dotazovala na to, zda účastníci III. Sportovních her jsou členy nějakého sportovního klubu či spolku. Otázka se skládala ze dvou částí - uzavřené a otevřené otázky. Respondenti měli zaškrtnout, zda jsou nebo nejsou členy. V případě, že respondenti odpovídali kladně, následovala otevřená otázka zaměřená na konkrétní uvedení sportovního spolku či klubu. Vzhledem k otázce je zpracován graf a tabulka, kde jsou uvedeny nejčastější otevřené odpovědi seniorů.

## Členství ve sportovním klubu / spolku



Graf číslo 8 – Členství účastníků ve sportovním klubu (spolku)

Graf číslo 8 znázorňuje kolik procent z účastníků je členem sportovního klubu (spolku). Výsledky ukazují převahu jedinců, kteří mají členství ve sportovním spolku a to počtu 74 (62 %). Druhá část účastníků v počtu 46 (38 %) uvádí, že nemá členství v žádném sportovním klubu či spolku.

V případě členství, měli respondenti uvést konkrétní spolek či klub, který navštěvují. Celkem na tuto otevřenou otázku mělo odpovědět 74 respondentů (62 %). Výpovědi jsou uvedeny v následující tabulce.

Tabulka číslo 2 – Sportovní spolky / kluby, které senioři navštěvují

Název sportovního spolku (klubu)	Počet respondentů	Počet respondentů v %
TJ SOKOL	26	35 %
KLUB SENIORŮ	19	26 %
ČASPV	9	12 %
TJ SLAVOJ	8	11 %
NEZODPOVĚZENO	12	16 %



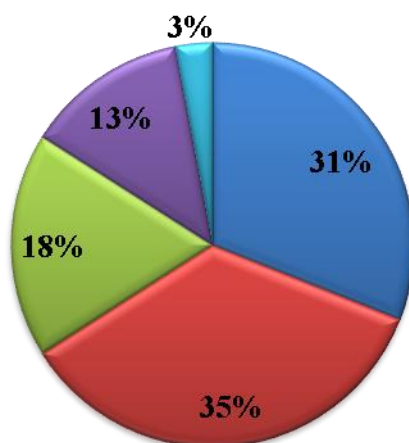
Druhá část otázky číslo 6 zjišťovala název sportovního spolku, který senioři navštěvují. Ze 74 respondentů (62 %) uvedlo název spolku 62 seniorů (84 %), zbylých 12 (16 %) na otevřenou otázku neodpovědělo. Respondenti uváděli vždy celý název sportovního spolku / klubu včetně obce, kde spolek působí. Uvádím pouze obecné názvy spolků, které se v odpovědích vyskytly. Nejvíce respondentů uvedlo, že sportují v rámci spolku Tělovýchovné jednoty Sokol. Tento spolek navštěvuje 26 (35 %) respondentů. 19 (26 %) účastníků sportuje v rámci Klubu seniorů či důchodů, jehož jsou členy. Další odpověď, kterou uvedlo 9 (12 %) seniorů je, že provozují sport v rámci České asociace Sport pro všechny. Objevil se také spolek / klub s názvem TJ Slavoj, který napsalo 8 (11 %) účastníků. Tento termín bývá často spojován právě s názvy sportovních klubů či spolků.

### Otázka číslo 7

V položce dotazníku číslo 7 bylo zjišťováno, jakých disciplín se senioři na Sportovních hrách účastní. Otázka byla otevřená. Respondenti mohli uvést všechny hry, ve kterých soutěžili. Jak uvádí pravidla, účastníci si volí dle vlastního výběru libovolný počet disciplín z dané nabídky. V této otázce je zpracován graf uvádějící počet disciplín, kterých se senioři účastnili. Následně je uveden graf, kde budou znázorněny disciplíny, které si sportovci nejčastěji volili.

### Počet disciplín

■ 1 disciplína ■ 2 disciplíny ■ 3 disciplíny ■ 4 disciplíny ■ 5 disciplín



Graf číslo 9 – Počet disciplín, v kterých sportovci soutěžili

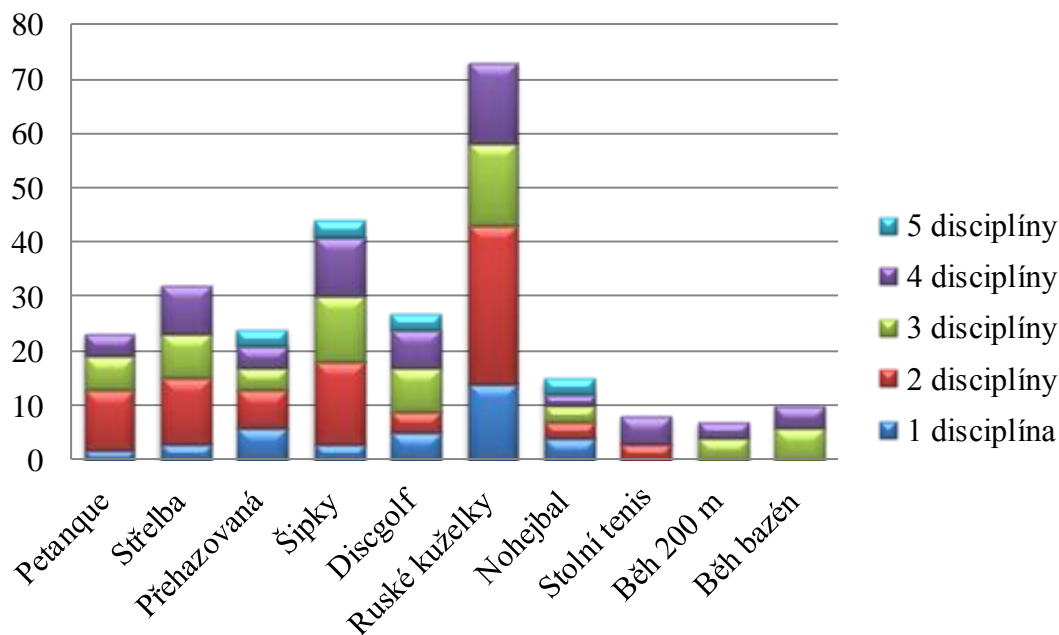
Z grafu číslo 9 vyplývá, že ze 120 (100 %) oslovených účastníků jich nejvíce soutěžilo ve dvou disciplínách. Dvě disciplíny volilo 42 (35 %) účastníků. 37 (31 %) seniorů si zvolilo disciplínu jednu. Dále byli sportovci, kteří sportovali ve třech disciplínách. Těch bylo celkem 22 (18 %). V případě, že senioři byli opravdu aktivní a disciplíny se časově nepřekrývaly, vyskytli se jedinci soutěžící ve čtyřech i pěti disciplínách. 16 (13 %) soutěžilo ve 4 disciplínách a 3 (3 %) dokonce v pěti sportech. Na volbu počtu disciplín je kladen důraz. Manažerka vždy upozorňuje, aby si všichni sportovci pečlivě prostudovali harmonogram soutěží a podle svých možností zvážili, do kolika soutěží se přihlásí.

Tabulka číslo 3 – Disciplíny, v kterých senioři soutěžili

Druh disciplíny	Počet disciplín				
	1 disciplína	2 disciplíny	3 disciplíny	4 disciplíny	5 disciplín
Nohejbal	4	3	3	2	3
Přehazovaná	6	7	4	4	3
Stolní tenis	0	3	0	5	0
Šipky	3	15	12	11	3
Petanque	2	11	6	4	3
Střelba	3	12	8	9	0
Discgolf	5	4	8	7	3
Ruské kuželky	14	29	15	15	0
Běh 200 m	0	0	4	3	0
Běh bazén	0	0	6	4	0

V tabulce číslo 3 je přesně vyčísleno, které disciplíny byly voleny vzhledem k počtu disciplín. Pro přiblížení je následně zpracován graf číslo 10, který znázorňuje disciplíny, které si senioři volili.

### Nejčastěji volené disciplíny



Graf číslo 10 – Disciplíny, ve kterých senioři soutěžili

Z grafu číslo 10 vyplývá, jaké disciplíny si senioři nejčastěji volili a které se vyskytovaly nejméně. V grafu jsou uvedeny pouze disciplíny, které se objevily ve výpovědích účastníků. Účastníci soutěžící v 1 disciplíně preferovali nejvíce ruské kuželky a nejméně petanque. V případě volby 2 disciplín se opět nejvíce vyskytly ruské kuželky a nejméně stolní tenis. Při výběru 3 disciplín senioři soutěžili nejvíce opět v ruských kuželnkách a nejméně v přehazované. I ve 4 disciplínách převažovaly ruské kuželky a nejméně volen byl nohejbal. V případě 5 disciplín se objevilo více disciplín na stejné úrovni. Sportovci soutěžili v přehazované, šipkách, discgolfu a nohejbalu.

V celkovém shrnutí byly nejvíce voleny ruské kuželky a šipky, které se řadí mezi méně fyzicky náročné pohybové aktivity a patří mezi individuální hry, kdy jedinci sportují sami za sebe. Dále senioři soutěžili převážně ve střelbě, discgolfu a petanquu. Z kolektivních her se objevila přehazovaná a nohejbal. Mezi nejméně volené hry by patřil běh na 200 m, běh v bazénu a stolní tenis.

Záleží na každém z účastníků, kolik a které disciplíny si zvolí. Oslovování jednotlivých účastníků se může odrážet ve výsledcích uvedených v grafu číslo 9. Některé disciplíny se ve výpovědích neobjevily, přesto v nich účastníci soutěžili.

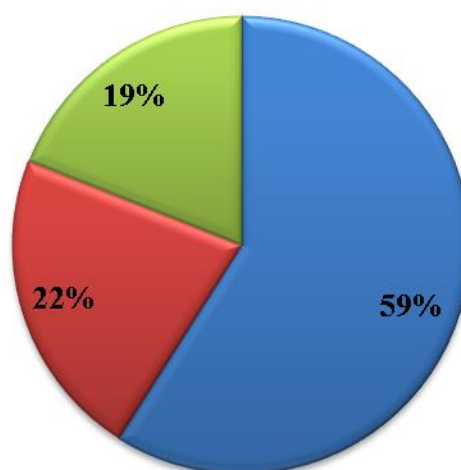
Záleželo na časovém rozvrhu jednotlivých her a to se odráželo i ve volném čase sportovců, které jsem mohla oslovovat a žádat je o vyplnění dotazníku.

### Otázka číslo 8

Položka číslo 8 se tázala na to, jaké disciplíny z uvedené nabídky senioři preferují a jaký k tomu mají důvod. Otázka byla otevřená i uzavřená. V první části otázka nabízela 12 disciplín a sportovci měli zaškrtnout ty, které preferují. Druhá část zjišťovala, jaké důvody je k těmto aktivitám vedou. Účastníci měli volný prostor pro vyjádření. Otázka je zpracována v několika bodech.

#### Počet disciplín, které senioři preferují

■ 1 disciplína ■ 2 disciplíny ■ 3 disciplíny



Graf číslo 11 – Počet disciplín, které senioři preferují

Tato otázka nebyla omezena počtem, který by museli respondenti uvést. Graf číslo 11 znázorňuje, kolik disciplín mají sportovci v oblibě. Maximální počet volených disciplín nepřesahoval 3. Nejvíce účastníků uvedlo 1 disciplínu a to v počtu 71 (59 %). 26 (22 %) má v oblibě 2 disciplíny a 23 (19 %) uvedlo oblibu ve 3 sportech.

V následujícím grafu jsou zpracovány uvedené důvody respondentů včetně procentuálního znázornění. Účastníci uváděli důvody, které jsou zkatégorizovány do 9 skupin.

## Důvody, proč účastníci preferují vybrané disciplíny



Graf číslo 12 – Důvody, proč účastníci preferují vybrané disciplíny

V grafu číslo 12 jsou zpracovány důvody, které se vyskytovaly v položce číslo 8 v souvislosti se zvolenými disciplínami (viz tabulka číslo 3). 13 (11 %) účastníků vybralo disciplínu, kterou preferují, ale nedokázali uvést důvod. Dalším důvodem bylo, že disciplíny jako jsou discgolf a ruské kuželky je možné vykonávat i na invalidním vozíku. Tuto odpověď uvedlo 6 (5 %) sportovců. Šipky, ruské kuželky a discgolf senioři preferují zejména proto, že to jsou vzrušující a přesné disciplíny. Tuto odpověď uvedlo 8 (7 %) seniorů. Z důvodu společenského vyžití mají v oblibě sportovci šipky, petanque, ruské kuželky a discgolf. Tento důvod napsalo 10 (8 %) sportovců. Nohejbal a přehazovanou mají rádi senioři hlavně z důvodu, že je to kolektivní sport. Odpověď uvedlo 8 (7 %) seniorů. 15 (12 %) účastníků sportují zejména proto, že mají rádi pohyb. Tento důvod se objevil u těchto disciplín: přehazovaná, šipky, běh na 200 m a běh bazén. Dalším častým důvodem, který zmínilo 16 (13 %) respondentů je, že disciplíny jako jsou šipky, střelba, discgolf a ruské kuželky jsou pro seniory nenáročné a sportovci nemusí být ve fyzické kondici. Stolní tenis, šipky, střelbu a ruské kuželky uváděli zejména účastníci, kteří v těchto vynikají, a jde jim to nejlépe. Odpověď se vyskytla 14 krát (12 %). Nejvíce respondentů v počtu 30 (25 %) zdůvodnilo volbu

oblíbených disciplín tím, že je baví a líbí se jim. V tomto případě se vyskytovaly téměř všechny disciplíny kromě přehazované, flaškované, tenisu a běhu.

Tabulka číslo 4 – Disciplíny, které senioři preferují

	Líbí se mi / baví mě	Jde mi to nejlépe / vynikám v tom	Nenáročné / nemusí být fyzická kondice	Mám rád (a) pohyb	Kolektivní sport	Společenské vyžití	Vzrušující a přesná hra	Možné vykonávat na invalidním vozíku
Nohejbal	3	x	x	x	4	x	x	x
Přehazovaná	x	x	x	5	6	x	x	x
Stolní tenis	4	7	x	x	x	x	x	x
Flaškovaná	x	x	x	x	x	x	x	x
Šipky	12	6	5	3	x	3	3	x
Petanque	10	x	x	x	x	4	3	x
Střelba	5	8	4	x	x	x	x	x
Dicsgolf	3	x	8	x	x	1	x	2
Ruské kuželky	14	4	8	x	x	6	6	6
Tenis	x	x	x	x	x	x	x	x
Běh na 200 m	x	x	x	2	x	x	x	x
Běh bazén	4	x	x	4	x	x	x	x

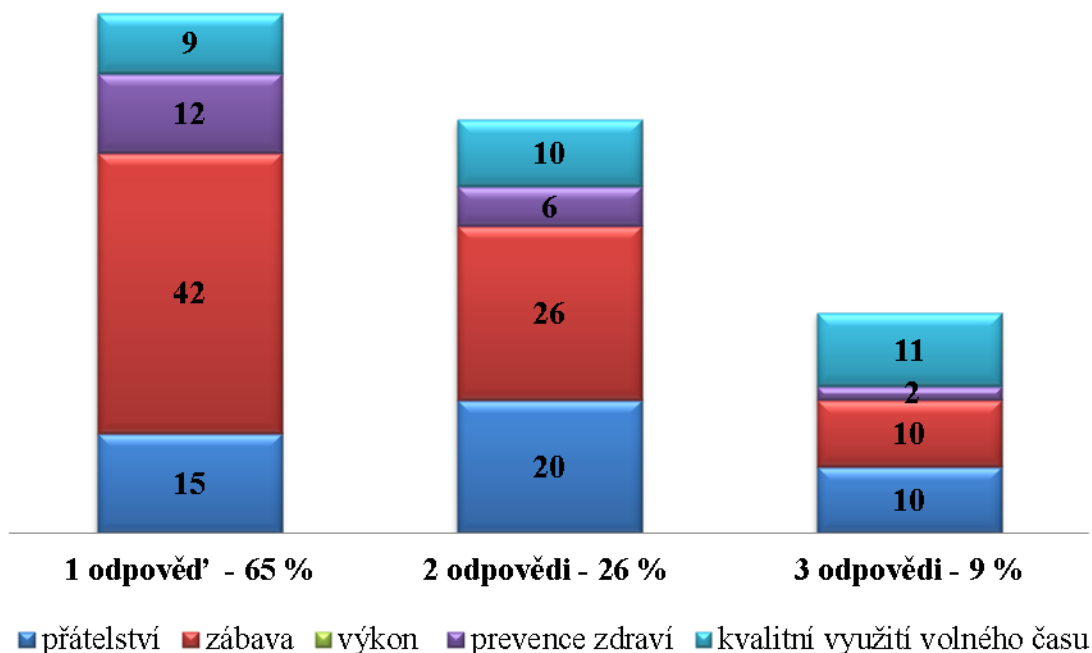
Tabulka obsahuje přesné vyčíslení, kolikrát byla daná disciplína označena. Senioři uváděli 1, 2 nebo 3 disciplíny, proto tato položka není znázorněna v procentech. Součet by nedával 100 %.

V tabulce je možné vidět, které disciplíny by patřily mezi nejpreferovanější. Uvádím 3 nejvíce se vyskytující disciplíny. Nejoblíbenější disciplínou dle respondentů jsou ruské kuželky, které zvolilo 44 sportovců. Na druhém místě jsou šipky, které má v oblibě 32 účastníků. Na třetím místě se vyskytly petanque a střelba. Tyto disciplíny byly uvedeny 17 krát. Naopak disciplíny, které žádný z respondentů neoznačil nebo jen v minimální míře je flaškovaná, tenis a běh na 200 m.

### Otázka číslo 9

Položka číslo 9 se ptala seniorů na to, co pro ně obecně sport znamená. Seniori mohli volit libovolný počet odpovědí z dané nabídky nebo případně uvést vlastní odpověď.

### Co znamená pro seniory sport



Graf číslo 13 – Co znamená sport pro účastníky Sportovních her

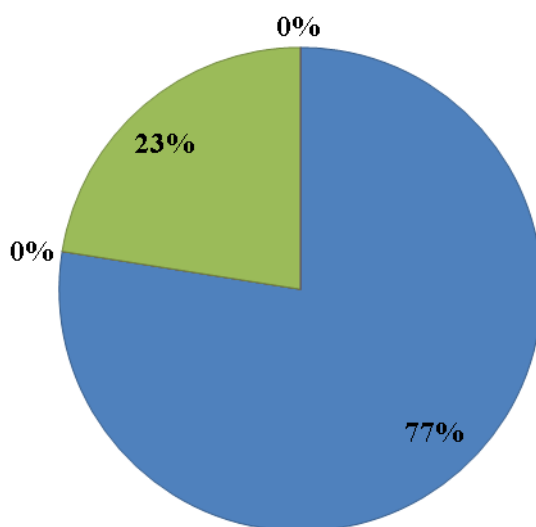
Graf číslo 13 zpracovává, kolik možností seniori uvedli a jaké odpovědi se vyskytovaly. Maximální počet odpovědí nepřesahoval tři. Jednu odpověď uvedlo 78 (65 %) respondentů. Více možností, proč seniori sportují, zaškrtno 31 (26 %) účastníků. Jsou i seniori, kteří sportují pro více důvodů. Těch bylo 11 (9 %). Graf také znázorňuje, které významy sportu se objevovaly nejvíce a které naopak nejméně. V případě, že seniorům nevyhovovala žádná z pěti možností, měli prostor pro uvedení své odpovědi. Tu neuvedl nikdo, proto není v grafu zanesena. Ve sloupcích jsou uvedena přesná čísla možností, které byly voleny. V grafu můžeme vidět, že respondenti nejvíce uváděli, že sport pro ně známá zábavu a přátelství. Výkon se neobjevil v žádném ze 120 dotazníků. Dále znamená sport pro seniory prevenci zdraví a také kvalitní využití volného času.

### Otázka číslo 10

Tato otázka se dotazovala účastníků, jaký pro ně mají Sportovní hry hlavní význam. Otázka nabízela čtyři možnosti. Pokud senioři nevybrali z prvních třech uvedených možností, mohli uvést vlastní odpověď.

#### Hlavní význam Sportovních her pro seniory

■ Společenský ■ Výkonnostní ■ Zdravotní ■ Jiný



Graf číslo14 – Význam Sportovních her pro seniory

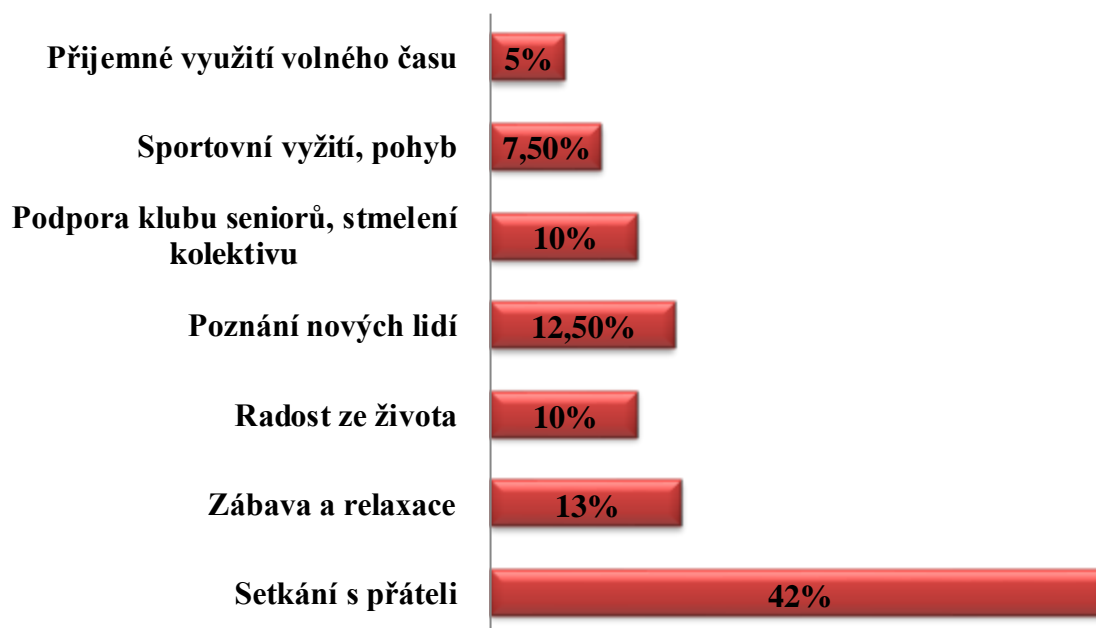
Graf číslo 14 znázorňuje, že respondenti volili pouze dvě odpovědi. Značnou převahu má společenský význam, který uvedlo 93 (77 %) seniorů. Druhý význam Sportovních her pro seniory je zdravotní. Ten zaškrtno 27 (23 %) dotazovaných. Žádný z účastníků nepovažuje za hlavní význam sportovních her výkon a nikdo z účastníků jinou odpověď nevedl. Tento graf nám ukazuje, že pro seniorskou populaci je trávení ve společnosti velice důležité. Tyto výsledky nám potvrzuje i otázka číslo 9.

### Otázka číslo 11

Poslední položka dotazníků zjišťovala, co je důvodem účasti seniorů na Sportovních hrách. Tato otázka byla zcela otevřená a respondenti měli prostor pro volné vyjádření. Tuto otázku napsalo všech 120 sportovců a každá byla něčím zajímavá. Jejich výpovědi jsou zkatégorizovány do 7 skupin, které senioři uvedli.



## Důvody účasti seniorů na Sportovních hrách



Graf číslo 15 – Důvody účasti seniorů na Sportovních hrách

Poslední graf číslo 15 uvádí důvody, proč se seniori účastní Sportovních her a procentuální znázornění odpovědí, které se vyskytovaly nejčastěji. Mezi nejvíce uváděný důvod účasti, který uvedlo 50 (42 %) respondentů patří setkání s přáteli. Dalším častým důvodem účasti pro seniory je zábava a relaxace, kterou napsalo 16 (13 %) sportovců. 15 (12,50 %) seniorů díky této akci pozná nové lidi ve svém věku. Tato akce také přináší účastníkům radost ze života, tu má díky akci 12 (10 %) seniorů. Důležitá je také podpora klubů seniorů, v rámci kterých seniori soutěží a stmelení kolektivu, které uvedlo také 12 (10 %) dotazovaných. Pro mnohé je sport velice důležitý v rámci aktivního životního stylu a akce přináší sportovní vyžití a pohyb 9 (7,50 %) seniorům. Šest (5 %) považuje Sportovní hry seniorů za příjemné využití volného času. Tato otázka nám opět potvrzuje, že přátelé a zábava hraje v životě seniorů velkou roli.

### 2.3.3. Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Z celkového počtu 458 účastníků III. Sportovních her se stalo respondenty mého šetření 120 náhodně oslovených účastníků, kteří řádně vyplnili všechny položky dotazníků. Na základě získaných dat jsou zpracována následující fakta. Dotazníkové šetření bylo zvoleno jako metoda pro splnění třetího dílčího cíle. Cílem šetření bylo zjistit, jak senioři přistupují ke sportovní aktivitě, jaký význam mají Sportovní hry pro seniorskou populaci a jak tuto akci hodnotí. Otázky, které doplňovaly šetření, byly zaměřené na věk, zdravotní stav účastníků, jejich rodinný stav a také na pravidelnost pohybových aktivit.

**Třetí dílčí cíl** plní metoda dotazníkového šetření, která přinesla odpovědi pro jeho splnění a následné odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Na základě výpovědí mých respondentů lze okomentovat tento závěr.

Respondenty mého šetření se stalo více žen, než mužů. Tento výsledek se dal předpokládat vzhledem k celkovému počtu zúčastněných (viz tabulka číslo 1). Osloveno bylo celkem 75 % žen a 25 % mužů. Sportovní hry nabízely účast ve třech věkových kategoriích, kdy mi z prezenční listiny vyplynula největší účast respondentů a to 65% seniorů ve věku do 70 let, 24 % seniorů od 71 – 80 let a 11 % nad 80 let. Všechny tři věkové kategorie byly naplněny a důležitost dělení dle věku se projevila i v den akce. Ověřila jsem si, že i starší lidé mohou být ve svém věku aktivní a pohyb pro ně není překážkou.

**Výzkumná otázka číslo 1** třetího dílčího cíle byla zjišťována v dotazníku položkou číslo 3. Zjišťovala jsem jaký je rodinný stav účastníků. Z výsledků vyplynulo, že akci navštěvují jak lidé žijící ve vztahu, tak lidé kteří ovdověli a žijí sami. Převahu tvořili účastníci žijící ve vztahu, kterých bylo 57 %. Zde můžeme vidět, že na akci se může vypravit jak manželský pár, tak i člověk žijící sám. Z toho mi vyplývá a potvrdilo se mi, že pro všechny osoby v seniorském věku je kontakt s okolím velice důležitý. Myslím si, že zejména pro roli vdovy / vdovce, která se týká důležité změny v oblasti socializace, je kontakt s okolím a společností velice důležitý. Člověk tak nemá pocit osamělosti.

Pro splnění **výzkumné otázky číslo 2**, byla zvolena v dotazníku položka číslo čtyři, která zjišťovala aktuální zdravotní stav účastníků. Respondenti měli k dispozici stupnici, na základě které svůj stav hodnotili. Ukázalo se, že i přes své zdravotní potíže

mají senioři chuť trávit čas aktivně. Senioři nejvíce svůj zdravotní stav hodnotili stupněm dva, který uvedlo 54 % a stupněm tři v počtu 34 %. Vyskytl se i stupeň čtyři, ale v nízkém počtu. Pouze 4 % seniorů by svůj stav ohodnotilo spíše negativně. Na výbornou se také cítilo malé procento zúčastněných. Jedničkou svůj stav ohodnotilo 8 %. Na základě získaných výpovědí, se mohu domnívat, že jsou lidé, kteří sportují a lidé, kteří chtějí sportovat, ale nemohou. Přesto se Sportovních her účastní a každý z nich si najde vhodnou sportovní aktivitu vzhledem k jeho zdravotnímu stavu.

Na **výzkumnou otázku číslo 3** jsem se tázala respondentů prostřednictvím položky číslo 5 a 6. Ověřovala jsem, zda senioři během roku pravidelně trénují či nikoliv. Odpovědi byly celkem překvapivé. Až 46 % seniorů pravidelně trénuje, tzn. sportuje 1 – 3 krát týdně. Dokonce jsou i senioři, kteří trénují každý den – 18 %. 20 % trénuje tři krát týdně a 38 % seniorů 2 krát týdně. Přesně 29 % seniorů trénuje nárazově a pouze 25 % netrénuje vůbec. Zjištěná data potvrzují, že poměrně velké procento oslovených respondentů je vzhledem ke svému věku stále aktivní. Většina dotazovaných tak poukazuje na aktivní trávení jejich volného času. Myslím si, že tato akce by mohla být jednou z motivací pro pravidelnou pohybovou přípravu u seniorů. Oblibu ve sportu si v rámci akce najdou i lidé, kteří pravidelný pohybový trénink během roku nemají. Mnoho seniorů je členem některého ze sportovních klubů či spolků, v rámci kterého pravidelně sportují. Svou účast uvedlo až 62 % účastníků. Většina seniorů sportuje v rámci Tělovýchovné jednoty Sokol, spousta z nich sportuje v rámci Klubu seniorů, do kterého patří. Zmíněna byla také Česká asociace Sport pro všechny, díky níž senioři pravidelně sportují. Myslím si, že pravidelné setkávání při sportu v rámci různých spolků má kromě pohybového významu také význam společenský.

Dotazníkové šetření obsahovalo také otázky zaměřené na výběr a oblibu daných disciplín. Položka číslo 7 a 8 zjišťovala odpovědi pro splnění **výzkumné otázky číslo 4**. Senioři měli nabídku sportovních disciplín opravdu rozsáhlou. Byli účastníci, kterým účast na jedné disciplíně nestačila. Celkem 35 % soutěžilo ve dvou sportech, a byli i jedinci, kteří našli oblibu ve třech, čtyřech či dokonce pěti disciplínách. Výpovědi účastníků uvádějí, že ať byl počet disciplín jakýkoliv, nejvíce senioři soutěžili v ruských kužkách a šípkách. Oblíbenými disciplínami na dalších příčkách byl discgolf a střelba. Jsou to tedy disciplíny nevyžadující větší fyzickou námahu a u seniorů mají velkou oblibu. Naopak mezi nejméně se vyskytujícími disciplínami v mém vzorku patřil běh na 200

m a stolní tenis, které vyžadují větší fyzickou zdatnost, trénink a výdrž. Dle mého názoru mají senioři k dispozici velký výběr disciplín od náročných až po méně náročné, proto oblibu najde každý z účastníků.

Zajímavé byly odpovědi seniorů, které zjišťovaly důvody, jež seniory vedou k oblibě jednotlivých disciplín. Senioři většinou preferují jednu, dvě, maximálně tři disciplíny. Senioři mají sport rádi především proto, že se jim daná disciplína líbí a baví je. Až 13 % má v oblibě ruské kuželky, šipky, discgolf, a to zejména proto, že jsou nenáročné a není nutné mít dobrou fyzickou kondici. Jen 12 % má rádo náročnější pohyb nebo v nějaké aktivitě přímo vyniká. Mnohé z nich baví sporty v kolektivu, jiným přináší určité disciplíny společenské vyžití. Na sportovních hrách se vyskytli i lidé se zdravotním omezením, pro které byly také připraveny také vhodné disciplíny. Byl to především discgolf a ruské kuželky. Zaskočil mě i určitý počet seniorů, kteří nebyli schopni uvést důvod, proč danou disciplínu preferují.

Na splnění poslední **výzkumné otázky číslo 5**, respondenti odpovídali na základě posledních třech položek dotazníkového šetření. Na základě zpracování otázky číslo 9, 10, 11 mi vyplynuly následující fakta. Nejvíce účastníkům sport přináší zejména zábavu a přátelství. Tyto dva významy se objevily na předních příčkách. Jsou také jedinci, kteří považují sport jako prevenci zdraví a jiní tak tráví kvalitně svůj volný čas. Tvrzení mi doplňuje i další otázka zjišťující **hlavní význam** Sportovních her pro účastníky. V tomto případě se vyskytly pouze dva významy, které pro seniory hrají hlavní roli. Ze 77 % jsou na Sportovních hrách senioři pro společenský význam. Zbýlých 23 % považuje jako hlavní význam při účasti na Sportovních hrách zdravotní stránku. Zde se mi potvrdilo tvrzení jednoho z autorů, který zdůrazňuje dvě klíčové hodnoty v životě seniorů a těmi jsou právě lidské vztahy a zdraví.

Zajímavé bylo, že nikdo ze 120 oslovených účastníků nebyl na Sportovních hrách z hlediska výkonu. Zde můžeme vidět, že v seniorském věku dochází k ústupu od soutěživosti či výkonu a do popředí se jednoznačně dostává trávení času ve společnosti a navazování přátelských vztahů. Tyto výsledky jsou doplněny i závěrečnou otevřenou otázkou, na kterou jsem dostala odpověď od všech 120 oslovených účastníků a každá z nich byla napsána dle mého názoru upřímně. Pro 42 % je hlavním důvodem účasti na Sportovních hrách setkání s přáteli. S tím souvisí i poznání nových lidí, které uvedlo 12,50 %. Mnohým tato akce přináší zábavu, relaxaci a radost ze života – 23 %. 10 %

seniorů v rámci Sportovních her podporuje svůj Klub seniorů a dochází tak k stmelování kolektivu. Jen 7,50 % seniorů i přes svůj věk stále aktivně sportuje a hlavním důvodem je pro ně sportovní vyžití, což je oproti zbytku velmi malé procento. Zbýlých 5 % považuje akci za příjemné využití volného času.

Na základě této části výzkumného šetření a výpovědí mých respondentů vyplynulo, že sport a Sportovní hry mají pro mnohé seniory i jiný význam, než pohyb. Aktivita ve stáří je jeden z důležitých aspektů pro kvalitní stárnutí. Senioři si rádi zaspportují, ale hlavní potřebou i při stárnutí je sociální komunikace. Senioři tráví celý den na Sportovních hrách, kde dochází k silné sociální interakci v rámci jejich věkové skupiny, ale i s věkově daleko mladší skupinou, kterou tvoří hlavně dobrovolníci. Sdílení prožitků a vzájemné sdělení pocitů, je pro osoby v seniorském věku to nejdůležitější.

**Třetí dílčí cíl** výzkumného šetření byl splněn a opět se mi potvrdila smysluplnost této akce. Na základě získaných informací a výpovědí účastníků, by se dalo vyvodit následné doporučení pro manažerku akce. Myslím si, že by nebylo špatné uspořádat setkání všech účastníků Sportovních her a zrekapitulovat si celé Sportovní hry při hromadném setkání. Program by provázelo promítání fotografií, popřípadě videozáznamu ze Sportovních her, který natáčel pan Honzík a sdělování různých zážitků a pocitů z této akce.

## 2.4. Diskuze

Na celém výzkumu mě mile překvapilo hned několik věcí, které bych zdůraznila a vyzdvihla v souvislosti se stanovenými dílčími cíli.

K dílčímu cíli číslo jedna: Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje je typ akce, na jejímž vzniku se podílí sám Klub seniorů ve Skřivanech a vznikla z iniciativy samotných seniorů v čele s 83 letou paní Hanou Svobodovou. Toto považuji za velice obdivuhodné, že lidé v tomto věku zvládnout připravit takto náročnou akci. Je samozřejmostí, že se na akci podílí mnoho lidí, bez kterých by akce nemohla být zorganizovaná. Zrod myšlenky a příprava veškerých propozic je právě úkolem seniorů.

Zdůraznila bych také fakt, že si může mnoho lidí spojovat Sportovní hry s nárazovou jednodenní akcí, ale pro seniory tomu tak není. Jedná se pouze o jednodenní akci, ale jak již bylo řečeno, přípravy probíhají celý rok. Přípravy neprobíhají pouze ze stran pořadatelů, ale také ze stran účastníků. Daný zástupce každé seniorské organizace je stále průběžně informován o všech důležitých informacích a jeho úkolem je předat informace svým kolegům. Příprava na takové hry je i ze stran účastníků dlouhodobá. Sportovci se pravidelně scházejí v rámci svých seniorských spolků a společně se připravují na Sportovní hry. Příprava spočívá v seznámení a prostudování propozic i harmonogramu celého dne. Ti, kterým to zdravotní stav dovoluje, mají soutěživého ducha, se pravidelně připravují na vybrané disciplíny a trénují již v průběhu roku. Tato akce tedy nemá pouze jednodenní význam, ale podněcuje k dlouhodobé práci. Senioři se připravují celý rok, schází se a tráví společné chvíle.

K dílčímu cíli číslo dva: Vzhledem k tomu, že se stále mluví o negativním přístupu k seniorské populaci, setkala jsem se s opakem. Velmi mě překvapil přístup a ochota pomoci seniorům s organizací této akce. Jak jsem uvedla v praktické části, na průběhu samotných her se podílí stovky dobrovolníků. Přístup a pomoc z řad studentů, žáků, klientek Domova sociálních služeb a dalších občanů byla velmi pozitivní, což považuji za jeden z důležitých cílů, k jehož naplňování by mělo docházet častěji. K upevňování mezigeneračních vztahů, respektu a toleranci vůči seniorům docházelo

právě prostřednictvím Sportovních her. Nesetkala jsem se s jakýmkoliv negativním přístupem., což považuji v současné době za výjimečné.

K dílčímu cíli číslo tři: Senioři jsou v této aktivitě velmi opomíjenou skupinou, překvapil mě proto počet zúčastněných. Přijelo sportovat celkem 458 sportovců z celého Královéhradeckého kraje a rok od roku počet zájemců stoupá. Cílem bylo zjistit, co seniorům tato akce přináší a jaký pro ně má význam. I přes své zdravotní problémy se senioři zúčastnili a překonaly menší i větší potíže a bojovali se svou vůlí. Velmi dobře zpracovaná nabídka aktivit pro seniory umožnila každému ve výběru nějaké oblíbené disciplíny a výkony byly opravdu překvapivé.

Mladí lidé sportují většinou pro dobrou kondici, ale proč sportují staří lidé? Na základě výpovědí respondentů v dotazníkovém šetření se mi potvrdilo, že motiv je u starých lidí zcela jiný. Mnoho seniorů ví, že je sport nevyhládkou, ale motiv je spojen především se sociální komunikací a to je pro seniorskou populaci naplňující. Ve stáří se osobní úspěch dostává do pozadí. Pro seniory je důležitý společný prožitek a trávení času ve společnosti. Potvrzují to výpovědi účastníků. Žádný z respondentů nevedl, že by na sportovních hrách byl z hlediska výkonu. Z největší části převažoval význam společenský, tedy setkání s přáteli (77 %) a na druhém místě význam zdravotní (22 %).

Ráda bych v závěru diskuze poukázala na aktuální zkušenost, která mě při psaní bakalářské práce velmi překvapila, bohužel v negativním smyslu. Aktualita se netýká konkrétně Sportovních her, přesto úzce souvisí s tématem práce a koresponduje s kapitolou 2.1. Pohled a přístup společnosti na seniorskou populaci. Koncem roku 2015 probíhala v České televizi soutěž Senior roku 2015. Jednalo se o celoroční projekt, který probíhal pod záštitou ministryně práce a sociálních věcí. Cílem této startující kampaně je upozornit veřejnost na fenomén stárnutí, podpořit propagaci důstojného života seniorů a jejich zapojení do společnosti. Projekt chce především přispět k osvětě a ke sdílení praxe týkající se zapojení seniorů do každodenního života. (Senior roku, online, 2015) Považuji tento projekt jako jednu z možných snah o zvyšování povědomí o seniorské populaci a podpoře aktivního života seniorů v České republice.

Reakce na projekt byly ovšem velmi různorodé. Ke zmapování mi posloužila především média. Na jedné straně se objevily velmi pozitivní reakce ze stran dalších seniorů, kteří se prostřednictvím projektu utvrdili v tom, jak je důležitý postoj

k aktivnímu životu. Objevily se také velmi negativní postoje ze strany především mladší společnosti, která chápe tento projekt pouze jako veřejné zesměšňování starých lidí (Senior roku: Jak veřejně ponižovat staré lidi ve strhující show, online) Projekt má podporovat zejména sebedůvěru a sebevědomí starších občanů, ale pohled mladší generace se mění jen pomalu. Titul Seniorska roku 2015 pro svůj pozitivní přístup k životu a vitalitu získala paní Hana Svobodová ze Skřivan, pod jejíž vedením se zrodil velmi aktivní Klub seniorů ve Skřivanech. Právě jedním z vrcholů činnosti tohoto klubu jsou Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje, o niž pojednává tato bakalářská práce.



## Závěr

Bakalářská práce se zabývala tématem Sportovní hry seniorů. Podrobně jsou rozebrány Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje, které pořádá Klub seniorů Skřivany.

Práce je rozdělena na dvě části. V první části jsem se zabývala shrnutím teoretických poznatků získaných na základě odborné literatury, které souvisejí s tématem práce. Jsou vymezeny klíčové pojmy, definován pojem stáří a proces stárnutí a přiblížen současný pohled společnosti na seniorskou populaci, včetně uvedené aktuality. Poukázala jsem na psychické, fyzické a sociální změny, které pořadatelka zohledňuje při přípravě akce. Třetí kapitola zjišťovala informace o volném čase seniorů, definuje pojem a funkci volného času. Představuje možnosti dělení volnočasových aktivit ve stáří a stručně poukazuje na možné programy či způsoby, v rámci kterých mohou senioři aktivně trávit svůj volný čas. Čtvrtá kapitola se konkrétněji zaměřovala na pohyb a sport jako životní styl seniorů, který hraje v jejich životě významnou roli. Sport a pohyb je jednou z možností, jak aktivně a kvalitně trávit stáří. Dále je charakterizován pojem sport a sportovní hra. V podkapitole Význam a vliv pohybových aktivit ve stáří poukazují, jaký význam může mít sport pro seniorskou populaci. Poslední kapitola je zakončena stručným představením vhodných sportů pro seniory.

V praktické části byl proveden výzkum, který probíhal ve třech rovinách. Výzkumné šetření proběhlo za pomoci metody rozhovoru, pozorování a dotazníkové šetření. Cíl práce přináší informace týkající se Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje. Hlavní cíl práce byl rozdělen na tři dílčí cíle včetně výzkumných otázek. První dílčí cíl, který probíhal v rámci dvou rozhovorů, přinesl informace, které přibližují organizaci a realizaci III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje včetně zhodnocení jednoho z náhodně vybraných účastníků. Informace, které jsem získala, by mohly posloužit dalším pořadatelům jako návrh nutných organizačních kroků. Hodnocení organizace ze strany náhodně vybraného účastníka mohu použít jako zpětnou reflexi pro manažerku celé akce. Druhý dílčí cíl je zaměřen na popis průběhu akce pomocí metody pozorování. Bylo představeno, jakým způsobem akce Sportovních her probíhá od samého začátku až po jeho skončení a stručně je charakterizována nabídka sportovních aktivit. Třetí dílčí cíl zjišťoval postoj

seniorů k celé akci. Na základě dotazníkového šetření jsou zpracovány všechny položky dotazníků do jednotlivých grafů či tabulek, s příslušným komentářem. Třetí dílčí cíl přinesl informace, vztahující se k věku, pohlaví, zdravotního a rodinného stavu účastníků. Bylo také zjištěno, jaké sporty jsou u seniorů oblíbené a jaký je hlavní význam a důvod účasti seniorů na Sportovních hrách.

Každá kapitola praktické části se zabývá vždy stanoveným dílčím cílem a obsahuje podrobné závěrečné shrnutí. V závěru praktické části jsem prostřednictvím diskuze vyzdvihla důležité poznámky a postřehy v souvislosti se stanovenými dílčími cíli.

Prostřednictvím této bakalářské práce jsem se utvrdila v názoru, jak důležitá a významná může pro seniory být taková akce. Zpracování tématu Sportovních her seniorů mi přineslo mnoho zkušeností. Kromě dlouhodobé spolupráce s manažerkou akce paní Hanou Svobodovou, jsem se přiblížila k poznání, jak kvalitně, smysluplně a hodnotně mohou senioři prožít své stáří. Účast seniorů na Sportovních hrách považuji za velmi smysluplně strávený volný čas ve společnosti svých vrstevníků a ostatních dobrovolníků, kteří vytváří podmínky pro navazování nových a přátelských vztahů. Považuji Sportovní hry za smysluplnou akci, která působí především jako prevence proti vyčleňování a osamělosti seniorů. V současné době je to jeden z velkých a stále diskutovaných problémů naší společnosti.

## Seznam použitých zdrojů

### Literatura

1. BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života. Praha: Respekt institut, 2011.95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie. V dobré kondici i po šedesátce. 1. vyd. Brno: CPress, 2013, 152 s. ISBN 978-80-264-0163-6.
3. ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
4. DESSAINT, Marie-Paule. Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 232 s. ISBN 80-7178-255-6.
5. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.
6. GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
7. GRIERSON, Bruce. Jak utéct času?: nestárněte! buďte zdravější a šťastnější. První vydání. Překlad Jiří Balek. Praha: Mladá fronta, 2015, 224 s. ISBN 978-80-204-3614-6.
8. HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010,365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
9. HAŠKOVCOVÁ, Helena. Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
10. HAYFLICK, Leonard. Jak a proč stárneme. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 1997, 426 s. ISBN 80-7176-536-8.
11. HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

12. HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. Vybrané kapitoly z gerontologie. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007, 143 s. ISBN 978-80-254-0179-8.
13. JANSKA, Petr. Pedagogika sportu. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012, 226 s. ISBN 978-80-246-2026
14. KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada), 2011, 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
16. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Vyd. 3., přeprac. a dopl., v GradaPublishing vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada), 1998, 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
17. MACLOVÁ, Aneta. Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové. 1. vyd. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013, 34 s. Radnice. ISBN 978-80-87637-03-6.
18. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén, 2011, 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
19. MÜHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
20. NĚMEC, Jiří. Od prožívání k požitkářství: výchovné funkce hry a její proměny v historických koncepcích pedagogiky. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury, 2002, 111 s. ISBN 80-7315-006-9.
21. ORT, Jiří. Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí). Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 56 s. ISBN 80-7044-636-6
22. PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
23. PERÁČEK, Pavol. Teória a didaktika športových hier. Vyd. 2. Bratislava: Peter Mačura – PEE, 2004, 184 s. ISBN 80-89197-00-0.

24. PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013, 181 s. ISBN 978-80-210-6310-5.
25. RHEINWALDOVÁ, Eva. Novodobá péče o seniory. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (GradaPublishing), 1999, 86 s. ISBN 80-7169-828-8.
26. ROSŁAWSKI, Adam. Jak zůstat fit ve stáří: [cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci]. Vyd. 1. Brno: ComputerPress, Zdraví pro každého (ComputerPress), 2005, 71 s. ISBN 80-251-0774-4.
27. ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.
28. SKUTIL, Martin. Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011, 254 s. ISBN 978-80-7367-778-7.
29. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
30. STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
31. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ. Hry a činnosti pro aktivní seniory. Vyd. 1. Praha: Portál, 2013, 176 s. ISBN 978-80-262-0335-3.
32. ŠTEFÁN, Slavomil. Seniorka roku 2015. Novobydžovský zpravodaj. Nový Bydžov: Město Nový Bydžov, 2016, XLIII.(3), 17.
33. ŠTILEC, Miroslav. Program aktivního stylu života pro seniory. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-7178-920-8.
34. VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
35. WITTMANNOVÁ, Julie. Cílové sporty curlingového typu a senioři: FTK UP v Olomouci. In: Aktivní v každém věku IV.: Odborný seminář zaměřený na aplikované pohybové aktivity seniorů: sborník příspěvků. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2010, 15 - 16. ISBN 9788024425368.
36. ZAVÁZALOVÁ, Helena. Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001, 97 s. ISBN 80-246-0326-8

37. ZEMAN, V. Pohybová aktivita ve vyšším věku. In: Optimální působení tělesní zátěže 2009: Kinantropologické dny MUDr. V. Souška. Sborník příspěvků z XVI. Ročníků interdisciplinární konference s mezinárodní účastí u příležitosti padesáti let vysokoškolského vzdělávání učitelů v Hradci Králové. Univerzita Hradec Králové, 2009, s. 4. ISBN 9788074350047.
38. ŽUMÁROVÁ, Monika. Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů. 1. vyd. Prešov: Akcent print, 2012, 178 s. ISBN 978-8089295-43-2.

### Elektronické zdroje

1. Česká asociace Sport pro všechny. [online]. [cit. 2016-03-09]. Dostupné z: <http://www.seniorfitnes.cz/>
2. MLÝNKOVÁ, J. Stárnutí a stáří. Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost [online]. 1. vydání. Praha: GradaPublishing, a.s., 2011, s. 15 [cit. 2016-02-15]. ISBN 978-80-247-7099-4. Dostupné z: [https://obalky.kosmas.cz/ArticleFiles/193473/auto\\_preview.pdf/FILE/pece-o-stare-obcany-auto\\_preview.pdf](https://obalky.kosmas.cz/ArticleFiles/193473/auto_preview.pdf/FILE/pece-o-stare-obcany-auto_preview.pdf)
3. Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. [online]., 2014, s. 45 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_Akcní\\_plan\\_staruti\\_.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada_Akcní_plan_staruti_.pdf)
4. Nezisková organizace Seniorfitnes. [online]. 2008 [cit. 2016-02-09]. Dostupné z: <http://www.seniorfitnes.cz/>
5. Senior roku. [online]. 2016 [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <http://www.seniorroku.cz/>
6. STANĚK, L. Jak veřejně ponižovat staré lidi ve "strhující" show. [video]. Pořad Ludka Staňka In Stream. [online]. 18. 2. 2016.[cit 2016-03-10]. Dostupné z: <https://www.stream.cz/porad-ludka-stanka/10009340-senior-roku-jak-verejne-ponizovat-stare-lidi-ve-strhujici-show>
7. Život 90: Pro seniory a jejich blízké. [online]. [cit. 2016-02-09]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/>

### **Další použité materiály**

1. Pravidla soutěžních disciplín pro III. Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje pro rok 2015.
2. Projekt III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje.
3. Propozice III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje.
4. Závěrečná zpráva I. etapy III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje.

## **Seznam grafů a tabulek**

Graf číslo 1 – Počet všech účastníků v procentech

Graf číslo 2 – Počet mužů a žen v procentech

Graf číslo 3 – Věk účastníků

Graf číslo 4 – Rodinný stav účastníků

Graf číslo 5 – Současný zdravotní stav účastníků

Graf číslo 6 – Pohybová aktivita u seniorů

Graf číslo 7 – Intenzita pohybových aktivit u seniorů

Graf číslo 8 – Členství účastníků ve sportovním klubu / spolku

Graf číslo 9 – Počet disciplín, v kterých sportovci soutěžili

Graf číslo 10 – Disciplíny, v kterých senioři soutěžili

Graf číslo 11 – Počet disciplín, které senioři preferují

Graf číslo 12 – Důvody, proč účastníci preferují vybrané disciplíny

Graf číslo 13 – Co znamená sport pro účastníky Sportovních her

Graf číslo 14 – Význam Sportovních her pro seniory

Graf číslo 15 – Důvody účasti seniorů na Sportovních hrách

Tabulka číslo 1 – Počet všech zúčastněných na III. Sportovních hrách seniorů

Tabulka číslo 2 – Sportovní spolky / kluby, které senioři navštěvují

Tabulka číslo 3 – Disciplíny, v kterých senioři soutěžili

Tabulka číslo 4 – Disciplíny, které senioři preferují



## **Seznam příloh a přílohy**

**Příloha A:** Rozhovor s náhodně vybraným účastníkem III. Sportovních her panem Zdeňkem Jiránkem.

**Příloha B:** Pozvánka na III. Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje 2015.

**Příloha C:** Ukázka pravidel vybraných soutěžních disciplín.

**Příloha D:** Ukázka diplomu pro vítěze III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje.

**Příloha E:** Fotodokumentace III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje 2015.

**Příloha F:** Dotazník

**Příloha A:** Rozhovor s náhodně vybraným účastníkem III. Sportovních her panem Zdeňkem Jiránkem

Jak jste se dozvěděl o sportovních hrách seniorů?

*„Koncem ledna 2015 jsem elektronickou poštou od manažerky akce III. Sportovních her paní Svobodové obdržel podrobné propozice s přihláškou na jednotlivé soutěžní obory. Stejně jako u předchozích I. a II. Sportovních her. Ihned byli informováni všichni členové, kteří si vybrali svůj soutěžní obor a podle propozic jsme zaslali přihlášky do termínu 28. února. Po ukončení přihlášek jsme dostali přidělená čísla pro jednotlivé sportovce. Tedy organizace naprosto perfektní.“*

Účastnil jste se všech tří ročníků Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje? Pokud ano, který považujete za nejúspěšnější?

*„Ano, účastnili jsme se všech tří ročníků sportovních her. Pokud bych měl hodnotit, který ročník považuji za nejúspěšnější? Co se týká organizace – stále se zdokonaluje.“*

Co se Vám na této akci pro seniory nejvíce líbí?

*„Nejen mně, ale všem účastníkům se líbí nádherná sportovní atmosféra – člověk i v pokročilém věku může dokázat sám sobě, že ještě není na odpis. Je tu i trochu hrdost, že můžeme úspěšně reprezentovat naši obec – to ocenil i starosta obce na veřejné schůzi.“*

Jste spokojen s nabídkou sportovních disciplín?

*„Nabídka sportovních disciplín naprosto vyhovuje a je velmi důležité, že jsou rozděleny podle věkových kategorií. Kolektivní soutěže jsou velmi náročné.“*

Byli jste dobře seznámeni s pravidly jednotlivých disciplín?

*„Pravidla jednotlivých disciplín jsme obdrželi již s přihláškou a každý soutěžící je měl k dispozici od prvního dne přihlášení“*

Myslíte si, že akce je dobře zorganizovaná, co se týká harmonogramu dne?

*„Akce je velmi dobře organizovaná, a pokud se týká harmonogramu dne, tak se stále zlepšuje. Zlepšuje se také díky tomu, že při závěrečném hodnocení, které dostaneme, můžeme písemně vznášet připomínky, které jsou vždy akceptovány.“*

Je něco, co se Vám na letošních Sportovních hrách seniorů nelíbilo, co byste vytknul?

*„Nedá se říci, že bych chtěl něco zásadního vytýkat, snad jen to, že na vyhlášení výsledků některých soutěžních disciplín jsme čekali déle a někteří soutěžící odjížděli předčasně, ale s tím se asi mnoho nedá dělat.“*

Dostaly se Vám všechny potřebné informace, nebo jste měl během akce nějaký problém z důvodu nedostatečné informovanosti?

*„Informovanost byla perfektní – především na tabulích jednotlivých stanovišť.“*

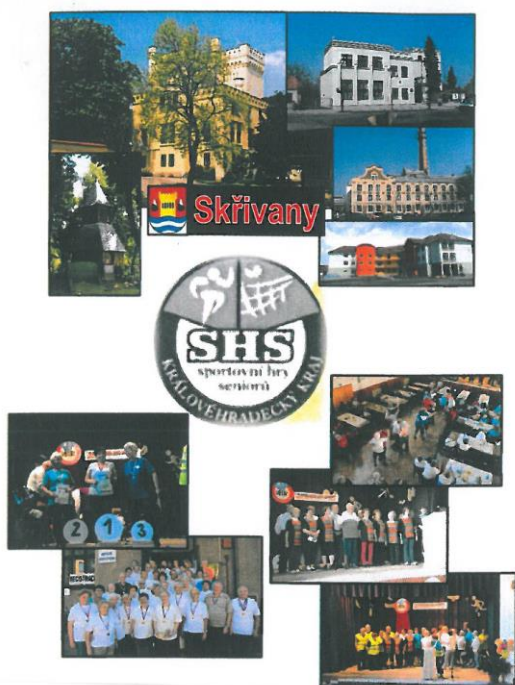
Kdybyste byl organizátorem, změnil byste něco na této akci či nikoliv?

*„Vše bylo velmi dobře zorganizováno a poděkování a obdiv patří manažerce paní Svobodové – zvládnout průběh akce, které se účastní více než 400 soutěžící, není lehká záležitost, ale tady „to klaplo“ na jedničku.“*

Pokud se uskuteční IV. Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje, plánujete svoji účast?

*„Otázkou účasti na IV. Sportovních hrách záleží na mém věku (83 let), záleží také na zdravotním stavu, pokud bych se měl rozhodovat právě dnes, vůbec bych neváhal.“*

**Příloha B:** Pozvánka na III. Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje 2015



**Klub seniorů Skřivany**



na  
**III. Sportovní hry seniorů  
 Královéhradeckého kraje**  
**3. června 2015**  
**SKŘIVANY**



**SHS podporuje:**

-  **Krajský úřad Hradec Králové**
-  **Městský úřad Nový Bydžov**
-  **Obecní úřad Skřivany**
-  **Krajský Svaz důchodců KK**
-  **Domov soc. služeb Skřivany**
-  **Základní škola Skřivany**
-  **VOŠ SOŠ VOŠ Nový Bydžov**
-  **Rada Seniorů Hradec Králové**
-  **Policie ČR**
-  **Všeobecná zdravotní pojišťovna VZP ČR**

**Motto III. SHS KK**  
**„ S úsměvem jde všechno lépe – i sport „**

**Program III. SHS Královéhradeckého kraje:**

Registrace:	od 7:00 do 8:30	DD
Zahájení:	od 8:30 do 9:00	DD
09:15 – 12:00	nohejbal	Slavoj
09:15 – 12:00	přehazovaná - Ž	DSS
09:15 – 12:00	stolní tenis	DSS
09:15 – 12:00	lašková	ZŠ
09:15 – 14:00	šipky	DD
10:00 – 14:00	pétanque	Slavoj
09:15 – 15:00	střelba	DD
09:15 – 14:30	discgolf	Zámek
09:15 – 15:00	ruské kuželky	DSS
11:00 – 13:00	běh 200 m	Sokol NB
11:00 – 13:00	běh bazén	DSS
12:30 – 15:30	přehazovaná - M	DSS
12:00 – 15:30	tenis	Slavoj

**Doprovodný program**

Prezentace VZP	DD
Policie ČR	DD

15:00 - 17:30	vyhlašování výsledků
17:30	ukončení akce DD

**Odjezdy autobusů**

z Hradce Králové	07:00 a 07:30 hod.
ze Skřivan	17:30 a 18:00 hod.

Příloha C: Ukázka pravidel vybraných soutěžních disciplín

**PRAVIDLA SOUTĚŽNÍCH DISCIPLÍN**  
**PRO III. SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ**  
**KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE**  
**PRO ROK 2015**

*Vážení sportovci - senioři,*

*jak jsem slibil, zasílám vám platná pravidla pro rok 2015, v některých případech upravená dle zkušeností z uplynulých dvou ročníků SHS KK.*

*Jsem si jistá ( ale znovu opakuji pro ty, kteří letos do Skřivan přijedou poprvé), že Vaše přihlášky mi musíte dobře vyplněné dodat do požadovaného termínu. Věřte, že musím zpracovat mnoho dat , aby soutěže probíhaly plynule a na tom začnu pracovat ihned po skončení termínu přihlášek. Jakékoliv další zásahy v pozdější době (to se týká i všech objednávek, projektů apod.) mohou znamenat semeniště chyb, z čehož vyplývá i zbytečně promarněný čas.*

***Dovoluji se ještě Vás požádat, abyste se seznámili s časovým harmonogramem jednotlivých soutěží a podle toho volili své disciplíny. Jak dobře už víte, u týmových soutěží, tenisu a stolního tenisu a pétangu musíte na sportovišti setrvat při nejmenším po dobu hry ve skupinách. Pokud nepostoupíte do dalších bojů, pak si můžete odejít plnit další disciplíny. Ti, kteří budou soutěžit o medaile, však musí zůstat do ukončení soutěže.***

***Proto také čekací doba na nepřítomného hráče či družstvo bude pouze 5 min., jinak půjde o kontumační výsledek ve prospěch soupeře.***

*To jenom jako připomínku pro ty, kteří se ještě kolektivních soutěží nezúčastnili.*

**DISCGOLF**

***Discgolf se podobá golfu, ale k jeho provozování potřebujeme jen koše a hlavně frisbee = létající talíř. Discgolf se dá hrát kdekoliv a je určený pro hráče bez omezení věku nebo fyzické zdatnosti. Talíř se hází z určeného výchozího místa na cíl, čímž jsou tzv. koše, v našem případě to jsou nádoby o průměru cca 1 m a těch v průběhu celé soutěže budeme zdolávat 5. Trasa povede zámeckým parkem – po rovině, což zvládnou i vozíčkáři. Po prvním výhozu pokračuje hráč k místu, kam frisbee dopadl a hází znovu směrem ke koši a snaží se ho hodit do tohoto koše. Tak pokračuje k dalším košům a tím i cíli. Úkolem hráče je dokončit hru až do cíle s co nejmenším počtem hodů. Kolika hody zdolal hráč každý koš zaznamenají rozhodčí do hrací karty, výsledky z každého stanoviště se sečtou a to je pak výsledkem celé soutěže. Kartu nocí hráč sebou a na konci trasy předá rozhodčímu, který spočítá výsledek a hráč si kartu podepíše.***

*Tento sport vznikl v Americe a má mnoho příznivců na celém světě ( najdete na internetu – DISCGOLF). Spojuje pohyb v přírodě s psychickou i fyzickou aktivitou a pomáhá tak k udržení kondice. Hrajte s námi !!!!*

Na trénink zakoupíte frisbee ve sportovním obchodě, v hračkářství (pro naše účely toto rekreační náčiní zcela stačí) nebo na internetu. Speciální disky - frisbee jsou docela drahé (až 500,- Kč), nám stačí rekreační (cca 50,- Kč).

## **RUSKÉ KUŽELKY**

### **System hry:**

Hrají se 3 kola bezprostředně za sebou a v každém kole 3 hody (v jednotlivých kolech se kuželky nestaví, až po 3 hodech) : Pro každé kolo se staví kuželky do základní pozice. Každá kuželka má svou bodovou hodnotu. Součty bodů v každém kole se zaznamenávají do výsledkové listiny a součtem bodů všech 3 kol vznikne konečný výsledek.

### **Zkušební hod**

Každý hráč má možnost 1 zkušebního hodu do základní pozice kuželek. Hodnota těchto sražených kuželek se zaznamenává, ale **nezapočítává** do výsledku. Tato hodnota bude rozhodovat pouze v případě eventuální plichty na prvních 3 místech.

### **Základní pravidla**

Ruské kuželky se hrají zásadně z levé či pravé strany kuželníku (z pohledu do konstrukce závěsu koule)

### **POZOR!!!**

Kuželky se srážejí z pohledu hráče dozadu dopředu – koule tedy opisuje oblouk. Směrem od hráče dozadu **nesmí** být sražena žádná kuželka. Platně sražené kuželky jsou jen ty, které koule srazí při návratu směrem k hráči. Je-li kuželka sražena špatně, je **ihned rozhodčím odstraněna** z hracího pole a do výsledku jsou započítávány jen ty kuželky, které jsou sraženy správně.

**Místa odhodu** budou na zemi vyznačena, rovněž tak hodnoty jednotlivých kuželek.

Při návratu koule musí hráč při sražení, ale i nesražení kuželek zachytit kouli (jinak může dojít k pokácení zbylých kuželek a je ztížené počítání)

**Všechny sražené kuželky = 28 bodů**



Příloha D: Ukázka diplomu pro vítěze III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje 2015



**Příloha E:** Fotodokumentace III. Sportovních her seniorů Královéhradeckého kraje 2015







## Příloha F: Dotazník

Dobrý den, obracím se na Vás s prosbou o vyplnění krátkého dotazníku, který bude sloužit jako podklad k mé bakalářské práci na Univerzitě v Hradci Králové s tématem: Sportovní hry seniorů.

Odovědi jsou zcela anonymní. Předem Vám děkuji za Vaši spolupráci.

*Správnou odpověď vždy zakroužkujte, popřípadě vypište.*

<p><b>1) Vaše pohlaví:</b>  A) žena  B) muž</p>	<p><b>2) Do jaké věkové kategorie patříte?</b>  A) kategorie do 70 let  B) kategorie 71 - 80 let  C) kategorie nad 80 let</p>
<p><b>3) Jaký je Váš rodinný stav?</b>  A) ženatý / vdaná  B) vdovec / vdova  C) žiji sám / sama</p>	<p><b>4) Jak byste ohodnotil/a svůj současný zdravotní stav?</b> (na stupnici od 1-5 vyberte - 1 je nejlepší)  1    2    3    4    5</p>
<p><b>5) Věnujete se během roku pravidelně pohybovým aktivitám?</b>  A) ano, trénuji pravidelně  B) ano, trénuji nárazově  C) netrénuji  Pokud trénujete pravidelně, jak často?  .....</p>	<p><b>6) Jste členem nějakého sportovního klubu / spolku?</b>  Ano  Ne  Pokud ano, kterého?  .....  .....</p>
<p><b>7) Jakých disciplín se účastníte na těchto hrách?</b> (Vypište)  .....  .....  .....</p>	<p><b>8) Pokud nějakou disciplínu preferujete, jakou a proč?</b> (Vyberte)  <input type="radio"/> Nohejbal  <input type="radio"/> Přehazovaná  <input type="radio"/> Stolní tenis  <input type="radio"/> Flaškovaná  <input type="radio"/> Šipky  <input type="radio"/> Petangue  <input type="radio"/> Střelba  <input type="radio"/> Discgolf  <input type="radio"/> Ruské kuželky  <input type="radio"/> Tenis  <input type="radio"/> Běh  <input type="radio"/> Běh bazén  Proč?  .....  .....  .....</p>
<p><b>9) Co pro Vás sport znamená?</b>  A) přátelství  B) zábavu  C) výkon  D) prevenci zdraví  E) kvalitní využití volného času  F) jiné:  .....</p>	
<p><b>10) Jaký je pro Vás hlavní význam sportovních her?</b>  A) společenský  B) výkonnostní  C) zdravotní  D) jiný: .....</p>	
	<p><b>11) Co je důvodem Vaší účasti tady?</b>  .....  .....  .....</p>