

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Čermáková Lucie

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

**Golf jako alternativa využití volného času u seniorů se zaměřením na
Jihočeský kraj**

Bakalářská práce

Autor: Lucie Čermáková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Radim Kokeš

České Budějovice, duben 2013

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

**Golf as an alternative use of leisure time for seniors with focus on
South Bohemian Region**

Bachelor Thesis

Author: Lucie Čermáková

Study programme: Specialization in Education

Study of Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Radim Kokeš

České Budějovice, April 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lucie Čermáková

Název bakalářské práce: Golf jako alternativa využití volného času u seniorů se zaměřením na Jihočeský kraj

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Radim Kokeš

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt: V teoretické části této práce se věnuji stáří, procesu stárnutí a vlivu pohybových aktivit na zdraví seniorů. Dále je tato část zaměřena na historii golfu a pozitivní účinky golfové hry nejen na fyzické ale i duševní zdraví.

Praktická část práce je zaměřena na získávání informací od seniorů, kteří mají seniorský statut dle stanov České seniorské golfové asociace. Výzkumná část práce se zabývá analýzou aktuálního stavu a rozšířeností golfu mezi seniorskou populací. Uvedené výzkumné šetření probíhalo v Jihočeském kraji. V rámci výzkumu byly provedeny konzultace se zástupci jihočeských golfových klubů ohledně seniorských členů a jejich aktivního zapojení. Získané výsledky z dotazníkového šetření poukazují na velký zájem u seniorů, avšak na nízkou všeobecnou informovanost o možnostech golfové hry. Celkem 81,3% dotazovaných seniorů vidí golf jako vhodnou alternativu využití volného času, jenž je provozována v přírodě na čerstvém vzduchu. 50% respondentů hodnotí golf jako možné zlepšení fyzické kondice a 45,3% respondentů se domnívá, že podporuje celkové zdraví. Zároveň však 90,6% respondentů se domnívá, že golf je sport finančně nákladný a 14% dotázaných se obává odsouzení ze strany okolí, protože golf je považován za hru pouze pro bohaté.

Na základě získaných informací z dotazníkového šetření a řízeného rozhovoru se zástupci jihočeských golfových klubů o přežívajících mýtech je golf vhodnou volnočasovou aktivitou pro seniory.

Klíčová slova: Senior, stáří, stárnutí, zdraví, pohybová aktivita, golf, historie golfu.

Bibliographic identification

Name and surname of the author: Lucie Čermáková

Name of the bachelor thesis: Golf as an alternative use of leisure time for seniors with focus on South Bohemian Region

Department: Institute of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Radim Kokeš

Year of the bachelor thesis defense: 2013

Abstract: In the theoretical part of this work I deal with old age, aging process and impact of physical activities on seniors' health. Furthermore this part focuses on the history of golf and positive effects of playing golf not only on physical but also mental health.

The practical part is focused on obtaining information from seniors having senior status by the statutes of Czech Senior Golf Association. The research analyzes current status and expansion of golf among senior population. The research proceeded in South Bohemian region. Consultation with representatives of the South Bohemian golf clubs on the issue of seniors' members and their active involvement is part of this research. Results of survey indicate a great interest in the elderly but low general awareness of possibilities of playing golf. 81.3% of surveyed seniors considers golf as an appropriate alternative of outdoor leisure activities. 50% of respondents perceive golf as a possible improvement of physical condition and 45.3% of respondents suppose that it promotes overall health. But, beyond 90.6% of respondents believe that golf is an expensive sport and 14% of respondents feared condemnation by others because golf is considered to be a game only for the wealthy.

Based on information obtained from the questionnaire and from interview with representatives of the South Bohemian golf clubs on the issue of surviving myths is golf an appropriate alternative of leisure activities for seniors.

Keywords: Senior, old age, aging, health, physical activity, golf, history of golf.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Golf jako alternativa využití volného času u seniorů se zaměřením na Jihočeský kraj“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Radima Kokeše, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne 24. 4. 2013

Lucie Čermáková

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala svému vedoucímu práce, panu Mgr. Radimu Kokešovi za odborné vedení, věnovaný čas, trpělivost a cenné rady, kterých si velice vážím, a díky kterým dostala bakalářská práce svoji konečnou podobu. Děkuji také všem, kteří se zapojili do mého výzkumu.



1894, 18. jamka, The Royal County Golf Club, Severní Irsko

Zdroj: www.royalcountyclubdown.org

„Běžte ven a užíjte si to.

Golf je pro všechny, nejen pro ty talentované.“

Harvey Penick

golfový trenér

*„Golf dokáže vyléčit pravděpodobně více lidí,
než všichni psychiatři dohromady.“*

Harvey Penick

golfový trenér

„Golf je hra a musí se hrát.“

Dr. Bob Rotella 1980

golfový psycholog

„Život je dlouhý dost, když víš, jak ho prožít.

Život měříme skutky a ne časem.“

Seneca Lucius Annaeus



Zdroj: www.padesatpetplus.cz

OBSAH

1. ÚVOD	10
2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE	11
2.1 Stáří a proces stárnutí.....	11
2.1.1 Stáří a společnost	12
2.1.2 Nejčastější onemocnění v procesu stárnutí.....	15
2.1.3 Pohybové aktivity v procesu stárnutí.....	17
2.2 Golf	19
2.2.1 Historie golfu	20
2.2.2 Etiketa a pravidla golfu.....	23
2.2.3 Česká golfová federace a Česká seniorská golfová asociace	24
2.2.4 Golf a zdraví	25
3. PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE	27
3.1 Použité metody.....	27
3.2 Cíl práce	27
3.3 Cílová skupina	28
3.4 Odborné otázky	28
3.5 Průběh výzkumu	28
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU	29
5. DISKUZE	43
6. ZÁVĚR	46
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	47
8. GOLFOVÝ SLOVNÍK	49
9. PŘÍLOHY	51

1. ÚVOD

Jak v dnešní době často slýcháme, populace stárne. Prodlužuje se délka života a zároveň se neustále posouvá hranice odchodu do důchodu. Zrychluje se životní tempo a styl, zvyšuje se procento civilizačních chorob a nesprávné životosprávy. Nedostatek pohybu má vliv na psychiku, hormonální rovnováhu, krevní oběh a srdce, metabolismus a pohybový aparát. Lidé jsou vystaveni neustálému stresu, jsou na ně kladeny čím dál tím větší nároky. Kompenzace pohybovými aktivitami a jinými relaxačními technikami je tedy více než žádoucí. Stejně tak zapojení seniorů do společnosti. Senioři jsou a vždy budou součástí našeho života. Jen málokdo chce trávit veškerý čas o samotě, o to více na sklonku svého života. Člověk se ani nenaděje a zestárne. Mnohdy mu nezbyvá nic jiného než se ohlížet zpět, litovat skutků, které neudělal a namísto toho se honil za penězi. Samotné peníze však člověku trvalé štěstí nepřinesou. Abychom si zachovali duševní stav pohody, potřebujeme, aby byl poměr každodenních povinností a příjemných aktivit vyvážený.

Jelikož se již delší dobu pohybuji v golfovém prostředí, rozhodla jsem se tuto práci zaměřit na stárnoucí populaci a možnost využití jejího volného času golfem. Každý člověk má svá přání, touhy a plány, které by chtěl za život uskutečnit nebo vyzkoušet. Domnívám se, že hrát golf patří mezi jednu z nejčastěji plánovaných aktivit, i když třeba až v pozdějším věku. Golf nabízí pestrou škálu pozitivních vlivů na lidské zdraví. Ať už se to týká pobytu na čerstvém vzduchu nebo poznávání nových lidí. Je plný napětí a překvapení. Golfu se v dnešní době věnují muži i ženy bez rozdílu věku a každým rokem se zvyšuje počet lidí, kteří tomuto sportu propadli. Na rozdíl od jiných sportů je možné hrát golf do vysokého věku. I přesto však i dnes přetrvává názor, že golf je koníčkem bohatých. Každý si však může najít svou cestu ke golfu a přizpůsobit ji své finanční situaci. Proto jsem se také zaměřila na výzkum jednak u seniorů golfistů, jednak u seniorů „negolfistů“. Doplňkové informace ohledně dostupnosti hřišť v Jihočeském kraji jsem zjišťovala konzultací se zástupci golfových klubů.

2. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

2.1 Stáří a proces stárnutí

Stárnutí nás provází celým lidským věkem, začíná již od narození. Stáří je nevyhnutelnou součástí našich životů. Jedná se o přirozený dynamický proces, který probíhá dle biologických zákonitostí. Na rychlosti, projevech a intenzitě stárnutí se podílí mnoho faktorů, jako jsou například způsob života, psychická zátěž a přítomnost nemocí. Ovlivnění některých rizikových faktorů je zcela v naší moci. Vždyť kdo jiný než právě člověk má schopnost si své stáří a proces stárnutí uvědomovat. Záleží na každém jedinci, jak prožívá svůj život. I ve vyšším věku tak můžeme stimulovat adaptační a obranné mechanismy organismu, abychom projevy stáří zpomalili (Matouš et al., 2002).

„Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn funkčních a morfolozických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp. Ten je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálně ekonomickými a psychickými včetně aspirace, sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role“ (Kalvach et al., 2004, s. 47).

V současné době existuje několik desítek teorií stárnutí. Podle Rokyty (2012, s.15) lze stárnutí definovat jako *„progresivní nepříznivou ztrátu schopnosti adaptace, způsobující zvýšenou zranitelnost, sníženou vitalitu a zhoršení životního očekávání“*.

V procesu stárnutí si více připomínáme tzv. kalendářní věk, který je vlastně údajem pro zařazení do určité kategorie. Starší osoby můžeme dle Matouše (2002, s. 11) rozdělit:

- *„55-64 let – vyšší věk*
- *65-74 let – vysoký věk*
- *75 a dále – velmi vysoký věk“*

Z dalšího pohledu je současné orientační členění stáří definováno:

- *„65-74 let: mladí senioři – problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace*
- *75-84 let: staří senioři – problematika adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti*
- *85 let a více: velmi staří senioři – problematika soběstačnosti a zabezpečení“*
(Kalvach et al., 2004, s. 47).

Druhým ukazatelem v procesu stárnutí je biologický věk. Ten je dán jednak geneticky, jednak je také ovlivňován výše zmíněnými faktory. Proces stárnutí je dále charakterizován morfologickými změnami. Jedná se především o:

- Snižování tělesné výšky, vzrůstající kyfóza (tzv. kulatá stařecká záda)
- Změny tělesné hmotnosti
- Snížení funkčnosti hybného systému
- Pokles svalové síly až o 30%
- Řídnutí kostí, degenerativní kloubní změny

Mění se také funkční stav stárnoucího organismu, snižuje se výkonnost kardiorepirační funkce, zhoršuje se funkce nervového systému, klesá celková adaptabilita organismu a schopnost regulací (Matouš et al., 2002).

Pojem sociální stáří zahrnuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu a také ekonomického zajištění. Počátkem sociálního stáří bývá obvykle vznik nároku na starobní důchod nebo samotný odchod do důchodu. Tento pojem upozorňuje na společné zájmy a rizika seniorů, jako např. přizpůsobení se odchodu do důchodu, ztráta životního programu a společenské prestiže, pokles životní úrovně nebo také věková segregace a diskriminace (Kalvach et al., 2004).

„Každý z nás se rodí s určitými dispozicemi a to, jak bude reagovat na situace ve svém životě, je ovlivněno jeho genetickými předpoklady, životními zkušenostmi i prostředím, ve kterém žije. Změny způsobené stářím se projevují v rovině tělesné, psychické i sociální“ (Dvořáčková, 2012, s. 11-12).

2.1.1 Stáří a společnost

„Stáří se nevysmívej - vždyť k němu směřuješ.“

Menandros

Z pohledu sociologie můžeme stáří označit za vyvrcholení a konečnou fázi individuálního života jako důsledek společnosti, ve které žil a žije. Způsob života v dětství, mládí a dospělosti ovlivňuje významným způsobem kvalitu stáří. Stáří je také obdobím, kdy se jedinec vzpomínkami ve své mysli vrací do svého dětství, hodnotí prožitý život a porovnává jej s představami, které o životě měl (Sak, Kolesárová, 2012).

„V důsledku bio-psycho-sociálních změn často dochází k vyčleňování starších lidí ze společnosti. Vznikají problémy s navazováním nových přátelských i partnerských vztahů. Strach z osamělosti a opuštěnosti se ve stáří zvyšuje“ (Dvořáčková, 2012, s. 14).

Stáří je životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice je vymezena smrtí, spodní věkovou hranici nelze určit zcela přesně, zejména proto, že jevy a procesy, které definují stáří, vstupují do života člověka postupně a u každého jedince individuálně. Společnost se neustále vyvíjí a proměňuje, mění se také generační podoba stáří. Při porovnání dnešních seniorů a seniorů před sto lety můžeme vidět značné rozdíly. Jednak se neustále prodlužuje střední délka života, jednak je v dnešní době zcela odlišný životní styl a společnost má jiné hodnoty. Také na stáří a seniory se v dnešním světě pohlíží jako na něco nepatřičného. Něco, co představuje pro ekonomiku a společnost zátěž, zbytečný výdaj, něco, co již ztratilo svůj smysl a nyní je na obtíž. Takový pohled na stáří je samozřejmě zcela chybný, všichni přeci pomalu ale jistě stárneme. Stáří může být také velkým přínosem pro společnost. Senior má největší zásobu životních zkušeností, zažil společnost v různých kritických a polických situacích (Sak, Kolesárová, 2012).

Pestré projevy averze vůči starým lidem a všemu, co stáří připomíná, označujeme jako ageismus. Jedná se o anglický pojem a jeho český ekvivalent neexistuje. Ageismus můžeme vyjádřit také jako věkovou diskriminaci (Haškovcová, 2012).

„Ve společnosti, která ve svých vizuálních prezentacích glorifikuje mládí a změnu, se nerespektující chování často vysvětluje běžnými negativními obrazy stárnutí a stáří ve společnosti. Mezi ageistickými stereotypy respondenti uvádí například názor, že senioři jsou neužiteční, méně inteligentní, sobečtí a přítěží. V rozvinutých zemích jsou senioři vnímáni jako skupina, na jejíž potřeby se spotřebovává nejvíce veřejných prostředků. Senioři, kteří jsou nemocní nebo zdravotně postižení, jsou častěji vnímáni negativně než senioři zdraví. V některých městech se respondenti domnívají, že neuctivé chování a ageismus vychází z neznalosti dobrého vychování, anonymity velkých a rostoucích měst, nedostatku kontaktu mezi generacemi a obecně nízkého povědomí lidí o stárnutí a seniorech“ (World Health Organization, 2007, s. 46).

Při odchodu do důchodu nastává pro člověka velký zlom v jeho životě. Jeden den je zaměstnaný, má určitý sociální statut, je součástí kolektivu, vykonává určitou práci, má určitý životní styl a druhý den je všechno jinak. Jak se co nejlépe vyrovnat se získanou svobodou, na kterou se všichni těšíme, ale když jí máme, tak nevíme, co si s ní počít. Z výzkumů Saka a Kolesárové (2012) vyplývá, že česká populace se více bojí toho, co se ve stáří stane v mezilidských a společenských vztazích než konce své

existence. Kvalita mezilidských vztahů na konci života je tedy pro nás důležitější než vlastní konec života.

Zapojení do společnosti je úzce spojeno s dobrým zdravím a spokojeností v každé etapě života. *„Účast na volnočasových, společenských, kulturních a duchovních aktivitách v komunitě a v rodině umožňuje seniorům zůstat aktivními a využít svůj potenciál, zachovat si úctu a respekt a pokračovat ve vztazích nebo vytvářet nové vztahy, které jsou zdrojem podpory a péče. To posiluje sociální integraci a je podmínkou zachování informovanosti. Seniori dotazovaní WHO však uvádějí, že schopnost účastnit se formálního i neformálního společenského života nezávisí pouze na nabídce aktivit, ale též na adekvátním přístupu k dopravě a k zařízením a na přístupu k informacím o těchto aktivitách. Seniori ve většině měst uvádí, že se aktivně účastní aktivit ve své komunitě, ale že možností zapojení by mohlo být více. Navrhují, aby se v blízkosti jejich bydliště konalo více různých aktivit. Přivítali by aktivity podporující začlenění do komunity a propojení různých věkových skupin a kultur. Největší význam připisují finanční a fyzické dostupnosti aktivit, zvláště osobám se zdravotním postižením, a dále informovanosti o aktivitách a událostech“* (World Health Organization, 2007, s. 38).

„Seniori uvádí, že se setkávají s protichůdným chováním a postoji ze strany ostatních. Na jedné straně má mnoho seniorů pocit, že jsou často respektováni, váženi a začleněni. Na druhé straně se setkávají s nedostatkem zájmu v komunitě, ve službách a v rodině. Tento rozpor se dá vysvětlit změnami ve společnosti a v normách chování, nedostatkem mezigeneračních kontaktů a obecnou neinformovaností o stárnutí a seniorech. Z konzultací je zřejmé, že respekt a sociální začleňování seniorů závisí nejen na změnách ve společnosti: velkou roli hrají faktory, jako je kultura, pohlaví, zdraví a ekonomické postavení. Míra zapojení seniorů do společenského, občanského a ekonomického života města úzce souvisí také s jejich zkušeností se začleněním“ (World Health Organization, 2007, s. 45).

2.1.2 Nejčastější onemocnění v procesu stárnutí

„I když stáří není nutně synonymem nemoci, pravda je, že nemoci postihují seniory ve zvýšené míře“ (Haškovcová, 2012, s. 29).

Proces stárnutí je doprovázen změnami v různých částech těla – v srdci, plicích, krevních cévách, svalech, kostech a kloubech. Normální změny v těchto tělesných orgánech samy o sobě problémy nezpůsobují. Pokud však začnou tyto změny probíhat rychleji než obvykle, je třeba jim věnovat pozornost (Ettinger et al., 2007).

Mezi nejčastější onemocnění srdce a cév patří ateroskleróza, ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak a funkční poruchy oběhového systému. Příčinou většiny nemocí srdce a cév je ateroskleróza, tzv. kornatění tepen, která má za následek nedostatečné prokrvování srdečního svalu. Postižen bývá většinou také periferní krevní oběh včetně mozkových cév. Ischemická choroba srdeční (ICHS) se projevuje neprůchodností jedné nebo více věnčitých tepen srdečního svalu, který je pak nedostatečně zásoben kyslíkem. Příčinou zúžení bývá z 90% právě ateroskleróza. Hypertenzní choroba neboli vysoký krevní tlak je závažným rizikovým faktorem pro rozvoj aterosklerózy a komplikací s ní spojených, jako např. cévní mozkové příhody nebo selhávání ledvin. Vysoký krevní tlak by měl být podchycen již v samém počátku, následovat by měla zejména změna životního stylu. Funkční poruchy oběhového systému se projevují např. bušením srdce, tlakem u srdce, poruchami rytmu, pocitem dušnosti, závratěmi nebo úzkostnými stavy (Matouš et al., 2002).

Hlavním rizikovým faktorem onemocnění dýchacího systému je kouření a časté infekce dýchacího traktu. Důsledkem může být pak dechová nedostatečnost nazývaná respirační insuficience. Nejčastějším onemocněním dýchacího systému jsou obstrukční nemoci plic. Toto onemocnění se projevuje kašlem s produkcí hlenu a namáhavou dušností (Matouš et al., 2002).

Další skupinou jsou metabolická a endokrinní onemocnění, kam řadíme především obezitu a diabetes mellitus (DM). Hlavní příčinou obezity je nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. Důsledkem obezity může být vznik celé řady chorob oběhu, metabolismu nebo pohybového systému. Projevem DM je zvýšená hladina cukru v krvi. Starší osoby bývají více postiženy DM II. typu. Při déletrvajících onemocněních, jako je např. DM, může dojít také k onemocnění ledvin. Snižuje se zejména jejich filtrační schopnost, čímž dochází ke sníženému odstraňování odpadních látek z těla a snížené schopnosti udržení stálosti vnitřního prostředí (Matouš et al., 2002).

V procesu stárnutí dále dochází k onemocnění smyslů a to především ke zhoršení vidění vlivem degenerativních změn, jako například krátkozrakost nebo zelený zákal, což vede ke zhoršení orientace a koordinace při pohybu člověka v prostředí. Častá a známá je také stařecká nedoslýchavost (Matouš et al., 2002).

Zvýšenou pozornost bychom měli věnovat hybnému systému, který je realizátorem veškerého pohybu. Samotný proces stárnutí omezuje jeho funkční možnosti, o to více pak jakákoliv porucha nebo onemocnění. Velký význam na hybný systém má životní styl a provádění různých pohybových aktivit. Příčinou mnoha zdravotních obtíží je svalová dysbalance. Vzniká mezi příčně pruhovaným svalstvem u svalů s tendencí ke zkrácení a s tendencí k ochabování. Hlavní funkcí svalů s tendencí ke zkrácení je udržovat určitou polohu, při běžných pohybech tak bývají zapojovány více. Při dlouhodobých statických polohách a nesprávných pohybových návycích se zkracuje jejich klidová délka a výsledkem je nerovnoměrné zatížení kloubu. Patří sem zejména trojhlavý sval lýtkový, přímý sval stehenní, ohýbače kolen, čtyřhranný sval bederní, vzpřimovače trupu v oblasti beder a krční páteře, horní část trapézového svalu, zdvihač lopatky, kývače hlavy a prsní svaly. Svaly s tendencí k ochabování bývají při běžných pohybových činnostech méně zatěžovány a rychleji se unaví. Ochabují se zejména hýžd'ové a břišní svaly, svaly holenní, postranní hlavy čtyřhlavého svalu stehenního, dolní a střední část trapézového svalu a mezilopatkové svaly. Svalová nerovnováha je základem funkčních chorob, které se projevují různými bolestivými syndromy. Nejvíce kritickými oblastmi jsou krční páteř, úsek hrudní páteře, bederní páteř a pánev. Ochablé a zkrácené svaly v těchto oblastech mohou vyústit v lordózu (větší prohnutí v bedrech), kyfózu (zvětšené vyhrbení v oblasti hrudní páteře) a skoliózu (vybočení do strany). K nejčastějším onemocněním hybného systému v procesu stárnutí patří artróza, artritida, koxartróza a osteoporóza. Artrotické změny omezují pohyby v kloubech. Ve stáří ztrácí chrupavka svou elasticitu, pružnost, je křehčí. Kloubní tekutina je hustší a její množství se snižuje. Činnost kloubů je omezena kloubními bolestmi, svalstvo slábne a uvolňují se vazy zpevňující klouby. Artritida je velmi akutní onemocnění, které postihuje i více kloubů najednou. Jedná se o zánětlivý proces, kdy tkáně produkují zánětlivé látky. Degenerativní postižení kyčelních kloubů se nazývá koxartróza a jsou omezeny pohyby v kyčli. Osteoporóza neboli řidnutí kostí je celkové onemocnění, které postihuje starší generaci. Snižuje se obsah minerálních látek a kostní tkáň má sníženou schopnost jejich tvorby. Může docházet až k deformaci obratlů nebo ke zvýšené lomivosti kostí (Matouš et al., 2002).

2.1.3 Pohybové aktivity v procesu stárnutí

„Volný čas je nejdůležitější součástí našeho života.“

Denis Diderot

„Aktivní stárnutí je proces optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí zaměřený na zvýšení kvality života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí závisí na mnoha různých faktorech či determinantách ovlivňujících jednotlivce, rodiny i národy. Zahrnují materiální podmínky i sociální faktory ovlivňující typy chování a prožívání. Všechny tyto faktory a jejich vzájemné vztahy jsou důležité pro to, jak lidé stárnou a jaká je kvalita jejich života“ (World Health Organization, 2007, s. 5).

Základním projevem života je pohyb. Pohyb má pozitivní vliv na zvýšení odolnosti proti zevním vlivům a to v každém věku. Ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale také posiluje jeho duševní zdraví. Pohybem podněcujeme jednotlivé orgány k činnosti a zlepšujeme tak jejich funkci. Organismus reaguje na každý podnět, a čím je podnět častější, tím jsou výsledky příznivější. Zejména pokud se jedná o podnět optimální (Matouš et al., 2002).

Blahodárností pravidelné pohybové aktivity existuje celá řada. Oddaluje smrt a prodlužuje život, snižuje riziko cukrovky typu 2, snižuje riziko některých druhů rakoviny, udržuje silné kosti, udržuje tělesné funkce a nezávislost, zmírňuje bolesti a ztuhlost kloubů, zlepšuje náladu a paměť, pomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost (Ettinger et al., 2007).

Vhodnou pohybovou aktivitu je třeba přizpůsobit zdravotnímu stavu, věku, pohlaví a pohybovým zkušenostem a výkonnosti organismu. Velmi důležitá je přiměřenost, aby nedocházelo k přetížení organismu. Ve starším věku jde především o udržení a zlepšení zdravotního stavu a o udržení soběstačnosti (Matouš et al., 2002).

Při práci jsou svaly více prokrvovány, což urychluje transport odpadových látek a vede k prevenci opakování zánětů. Pohybovou stimulací svalů udržujeme jejich sílu. Pohybem se zlepšuje pružnost vaziva a šlach, uchovává se funkčnost svalového systému a kloubní rozsah. S postupujícím věkem ubývá svalová hmota, a jestliže nedochází k optimální stimulaci pohybem, je tento proces mnohem rychlejší. Pohybem se také stimuluje nervový systém, který řídí a koordinuje činnost svalů a udržuje jejich správnou funkci. Pohybem dochází k vyplavování endorfinů, tzv. hormonů štěstí. Pravidelným pohybem zlepšujeme výkon, koordinaci a řídicí funkce všech regulačních mechanismů centrálního nervového systému včetně vegetativního nervstva.

Při nedostatku pohybu klesá nervosvalová dráždivost a rychlost šíření vzruchu a snižuje se aktivita vegetativního nervstva. Pohybové aktivity mají vliv také na metabolické funkce. Zrychlují se metabolické pochody, mobilizují se tukové rezervy a zvyšuje se celkový výdej energie. Aktivací svalových buněk se zvyšuje jejich citlivost na inzulín a zlepšuje se transport glukózy do buňky. Nedostatečná pohybová aktivita má za důsledek pokles klidového výdeje energie, ukládání živin do podkožního tuku, snížení rychlosti metabolického obratu tuků a zvýšení hladiny krevního cukru a hladiny inzulínu, které mají přímo toxické vlivy v organismu, především v cévní stěně (Matouš et al., 2002).

„Aktivita vždy prospívá zdraví a výrazným způsobem přispívá k pocitu spokojenosti se životem. I v nemoci může být člověk aktivní, spolupracuje-li na svém uzdravení, nebo když si zachová prostor pro oblíbené a přiměřené aktivity. To, co je mladšími a zdravými lidmi pokládáno za samozřejmost, je ve stáří a zejména v nemocném stáří výsledkem obdivuhodné péle“ (Haškovcová, 2012, s. 50).

Mezi vhodné pohybové aktivity ve vyšším věku patří aktivity zaměřené na vytrvalost a sílu, jako je např. turistika, chůze na lyžích, jízda na kole, plavání nebo také golf. Jedná se o dynamické cyklické činnosti vytrvalostního charakteru, kdy se ve stejných časových úsecích střídá napětí ve svalu s jeho uvolněním. Zapojeny jsou velké svalové skupiny a pohyb je koordinován s dýcháním. Energie se získává za stálého přístupu kyslíku. Při pravidelném zařazování těchto činností se zvyšuje funkční kapacita celého organismu (Matouš et al., 2002).

Jak jsem již zmínila, pohybové aktivity je třeba přizpůsobit procesu stárnutí a také různým druhům zdravotního oslabení, která jsou s přibývajícím věkem častější. Při neúměrném zatěžování dochází k rychlejšímu opotřebenému lidského organismu. Snaha po vysoké výkonnosti nebo vysoká intenzita zátěže tak může být na úkor zdraví. Mezi nevhodné činnosti patří také ty, u kterých dochází k rychlým změnám poloh, protože velmi často vedou k úrazům nebo k zánětům v místě svalového úponu. Náročná koordináční cvičení nebo akrobatické výkony zatěžují zase nervový systém a mohou být tak zdrojem stresu a nervové únavy (Matouš et al., 2002).

Každé pohybové aktivitě by mělo předcházet rozcvičení. Jeho účelem je připravit klouby a svaly na následující zvýšené zatížení. Stejně jako rozcvičení je důležité také uklidnění, kdy se vrací funkce do klidového stavu (Ettinger et al., 2007).

Celková způsobilost těla vykonávat tělesnou práci se nazývá tělesná zdatnost. Je důsledkem toho, co se děje v lidském těle při jakékoli pohybové aktivitě. K dosažení dobré úrovně tělesné zdatnosti je třeba být tělesně aktivní. Existuje několik druhů

tělesných zdatností. Mezi ty, které jsou významné pro zdraví a fungování v procesu stárnutí, patří: aerobní zdatnost („za přítomnosti kyslíku“), svalová zdatnost (svalová síla a svalová vytrvalost), kloubní ohebnost (způsobilost udržovat pohyb svalů a kloubů v jejich plném rozsahu), rovnováha (způsobilost udržet tělo při pohybu ve vzpřímené poloze) a složení těla, které je určeno poměrem tuku a tukuprostých tkání. Sportování je jedinečný způsob udržení pohybové aktivity, kdy energetický výdej zvyšuje tělesnou zdatnost a pomáhá kontrolovat tělesnou hmotnost. Zároveň posiluje motivaci a trvalou účast. Sportování pomáhá zvládat stres, zvyšuje sebehodnocení a osobní zadostiučinění. V neposlední řadě se dají plánovat sociální akce s rodinou a přáteli a člověk se může setkat s lidmi, kteří sdílejí stejné hodnoty a zájmy (Ettinger et al., 2007).

2.2 Golf

Golf je rekreační sport, který lze provozovat v každém věku. Není příliš fyzicky náročný a orientuje se na postupné získávání zručností. Golf mohou hrát všichni členové rodiny, a tak umožňuje zábavu a společnou dovolenou všem generacím. Navíc hráči během hry mohou navzájem komunikovat, a tak má golf i společenský charakter. Golf je hra, kterou může hrát člověk sám proti hřišti nebo proti ostatním hráčům. Cílem této hry je dostat míček na různě dlouhých jamkách co možná nejmenším počtem úderů golfovou holí z odpaliště přes různé překážky do jamky (Hamster, 2007).

Golf jako sportovní aktivita má několik výhod. Tou první je, že se hraje v přírodě, a to v pěkné přírodě. Golfové hřiště je krajina přetvořená člověkem, která si ale ponechala svůj přírodní ráz. Ne zřídka zde můžeme nalézt nádherné scenérie. Vzhled golfového hřiště udává do značné míry terén, v němž je hřiště postaveno. Další výhodou je, že se golf může naučit hrát prakticky každý. Ke golfu nejsou potřeba žádné zvláštní fyzické dispozice. Golf může provozovat ten, kdo se naučí základům hry, pořídí si pár holí a míčků, ovládá pravidla a ví, jak se chovat na hřišti (Halada, 2007).

Výhodou golfu je, že se dá hrát nejen celý život, ale také po celý rok. I když je přes zimu většina hřišť uzavřena, můžeme trénovat na tzv. golfových simulátorech. Nenahradí nám to sice pobyt na čerstvém vzduchu, zato ale můžeme trénovat odpaly, které pak v sezóně využijeme. Golf se hraje za jakéhokoliv počasí vyjma bouřky. Jak praví jedno pořekadlo, není špatného počasí, jen špatně oblečený golfista (Halada, 2007).

Golf je také významným společenským fenoménem. Výhodou hry s přáteli bývá, že nezáleží moc na tom, jak se komu hra daří. Důležité je, že si všichni setkání užili. Soutěživé typy se mohou účastnit golfových turnajů, kde se potkají s novými lidmi. Nicméně se dá golf hrát i o samotě jako ideální možnost vyčistit si hlavu. Golf je prostě hra, která dokáže pohltit natolik, že se může stát neoddelitelnou součástí života (Halada, 2007).

2.2.1 Historie golfu

„Golf je hra, při níž se snažíte dopravit malý míček do malé jamky nástroji naprosto nevhodnými pro tento účel.“

Winston Churchill

Člověka vždy vábila zábava, při níž mohl zasahovat, házet nebo kopat předměty podobné míčům, i když se skutečný původ většiny míčových her ztrácí v mlze minulosti. Ani golf není žádnou výjimkou. Existuje mnoho teorií o počátcích této hry a je známo, že se již ve středověké Evropě hrálo několik různých her s holí a míčkem. Jednou z takových her byla palle-maille, která se hrávala na ulicích Francie a Itálie. Používala se hole s paličkou k udeření malé dřevěné koule tak, aby zasáhla cíl, který byl buď na zemi, nebo lehce vyvýšený. Obliba této hry se rozšířila také do Británie a první hřiště bylo zřízeno v 17. století v centru Londýna na pozemku, známém dnes pod jménem Pall Mall. Jinou středověkou hrou byl chole, který hráli Belgičané. Do koule z bukového dřeva se tlouklo kovovou holí ve tvaru lžice a úkolem bylo zasáhnout vzdálený cíl co nejmenším počtem úderů. V sousedním Nizozemí se hrála holandská verze zvaná colf zejména ve městech a často také na ledě. Ovšem ukázalo se, že letící dřevěná koule je těžko ovladatelná a často i nebezpečná pro kolemjdoucí a tak se zhotovil měkčí míč z kůže, vycpané peřím nebo kravskou srstí. Colf časem nahradil kolf, jako verze pod střechem. I když se v těchto hrách stejně jako v golfu odpálil míček, který měl zasáhnout vzdálenou metu, chyběl tu podstatný golfový prvek: jamka.

Ve Skotsku pocházejí první písemné záznamy o této hře z 15. století, kdy byl zakázán golf a jiné nebojové sporty, protože narušovaly výcvik v lukostřelbě. Ovšem již v 16. století sám král utrácel peníze za golf a koncem tohoto století se golf vyvinul ve Skotsku v hru připomínající tu dnešní. Hřiště byla původně situována na tzv. links, neúrodné půdě mezi mořským pobřežím a zemědělsky využívanou zemí dále ve vnitrozemí. Pobřežní písek navál vítr do dun, které pokryla tráva, a tak vznikl terén

s četným přirozeným zvlněním a písčitou půdou. Golfisté hráli na půdě tak, jak ji našli. Teprve po přenesení golfu do vnitrozemí byly zavedeny rysy formované lidskou rukou (Player, 2001).

První golfový klub byl založen v roce 1744 v Leithu u Edinburghu a členové klubu také vytvořili první psaná pravidla hry. V roce 1764 byla v St. Andrews snížena norma hřiště z 22 na dodnes trvajících 18 jamek. Skotské St. Andrews tak bývá považováno za mekku golfu (Player, 2001).

Na větší rozvoj čekal golf až do století devatenáctého. V roce 1848 se objevuje gutaperčový míček, který znamená první technickou revoluci. Díky železnici proniká golf do všech oblastí Velké Británie. Hraje se už také mimo ostrovy, v USA, Indii, Jižní Africe, Austrálii a Francii. Od roku 1860 se koná tzv. otevřené mistrovství, které se pod názvem British Open hraje dodnes. S přelomem 19. a 20. století se objevuje nejen nový druh míčku s pryžovým jádrem, ale i první profesionálové, kteří se hraním golfu a jeho vyučováním živí. Dalším technickým impulsem bylo zavedení ocelových násad holí, tzv. šaftů ve 20. letech 20. století. To je také doba, kdy se rodí turnajový systém her. Do konce 19. století byl golf zejména amatérský sport. To se změnilo s nárůstem organizovaných soutěží a golfové turnaje se setkávaly se stále větším zájmem diváků. Nejznámějšími hráči v historii golfu jsou Bobby Jones, Arnold Palmer, Jack Nicklaus, Gary Player a v neposlední řadě Tiger Woods, který se stává zosobněním nejen hráčské geniality, ale také přispívá k bourání společenských bariér, které dosud golf provázely. Woods ukazuje, že obyčejný kluk z nebohaté rodiny může při dostatečném talentu a maximální pili dosáhnout až na absolutní golfový vrchol (Halada, 2007).

V českých zemích nemá golf tak dlouhou tradici jako v anglicky mluvících zemích, ale i zde dosáhl více než sta let své existence. Mnohokrát se však pohyboval na pokraji zániku. Nejdříve tu byly dvě světové války, poté následovalo období, kdy byl golf považován za buržoazní přežitek a byl tolerovaný zejména kvůli turismu. V roce 1904 založil v Karlových Varech Pánský šermířský klub první hřiště na českém území. Důvodem byl zájem lázeňských hostů o sportovní vyžití. Hřiště, které se nacházelo v údolí říčky Teplé, dnes už neexistuje, ale prakticky ve stejné době vznikalo i další lázeňské hřiště v Mariánských Lázních. To otevíral v roce 1905 anglický král Edward VII. Tehdejší devítijamkové hřiště se v roce 1929 rozrostlo na osmnáctijamkové a dodnes funguje. Český golf se začal rozvíjet až ve 20. letech 20. století. V roce 1937 byla založena Evropská golfová asociace (EGA) a čeští golfisté byli jedni z jedenácti zakládajících členů. Během války však došlo k útlumu golfu a po roce 1948 byl golf

označen za buržoazní sport, svým individualistickým charakterem šel proti dobovému kolektivismu. Až po roce 1989 začal opět růst zájem o golf. Velká část společnosti však o golfu stále mnoho neví, někteří ho nadále považují za sport vyžadující mnoho financí. Nicméně se neustále zvětšuje počet hřišť a přibývá nových hráčů. I přesto, že se Česká republika nestane druhým Skotskem, z postsocialistického bloku jsme jednoznačně golfově nejdynamičtěji se rozvíjející zemí (Halada, 2007).

Dle Halady se golfu od poloviny 20. století daří nejlépe ve Spojených státech amerických. V současnosti zde hraje golf zhruba 29 milionů obyvatel. Jedná se o 11% populace, což je patrně nejvyšší číslo na světě (Švédsko 5%, Česko 0,5%). Největší skupina amerických golfistů je ve věkové kategorii 18-39 let, tedy zhruba 45% hráčů. V kategorii nad 50 let najdeme 33% hráčů, v Česku pouhých 20%. Naopak ženy tvoří pouze 22% z celkového počtu golfistů, v Česku je to 30%. Co se týče počtu hřišť, je jich v USA zhruba 16 000, z toho je téměř 12 000 veřejných, kam si může jít zahrát kdokoli. Ostatní hřiště patří mezi privátní, kam je vstup povolen pouze na základě členství nebo pozvání člena. Nejvíce hřišť je ve státech Florida, Kalifornie, Texas, Michigan a New York. Jedná se o nejlidnatější státy USA, všechny jsou na okrajích země a mají přístup k moři nebo velkým jezerům. Stát New York není výrazně větší než Česko, ale je zde devětkrát více hřišť. Nová hřiště v USA vznikají v rámci širšího stavebního projektu, kdy se staví také rezidentní čtvrť nebo komplex domů, ve kterých žije zhruba 15% všech amerických golfistů. Výrazně odlišnou situací v USA od České republiky a Evropy vůbec je hendikepový systém. Pouhých 20 % hráčů si v USA vůbec nějaký vede a jejich průměrný hendikep je 20. Zbýlých 80% hráčů nemá žádný, protože ho nepotřebují. V České republice má hendikep prakticky každý. Průměrná cena za hru na veřejném 18 jamkovém hřišti včetně zapůjčení autíčka se udává kolem 40 dolarů. Najdeme zde ale i levnější areály, kde se dá hrát za 25 dolarů. Nejlevnější pak bývají veřejná hřiště vybudovaná a vlastněná městem, kde hra stojí i pod 20 dolarů. Golfová výbava je v USA v porovnání s Českem podstatně levnější (Halada, 2012).

Také golfové móda má svou historii. Ve Skotsku, které je považováno za mekku golfu, je drsné podnebí a tomu také musel odpovídat styl oblékání. To muselo být odolné proti větru, dešti a chladu. Muži zpočátku nosili skotské kilty, tzv. sukně pro muže. Postupem času během 19. století začali nosit kalhoty v délce několika centimetrů pod kolena, tzv. knickers, které se zastrkávaly do ponožek. K tomu klasické košile s naškrobenými límečky a kravaty či vázanky. Ve 20. letech 20. století se začaly firmy specializovat na golfové oblečení. Měnila se délka kalhot, přibývalo barev, objevily se

šaty pro ženy a docházelo k zjednodušení oblečení v zájmu praktičnosti. V 60. letech si golfisté konečně vytáhli ponožky z kalhot a začali nosit kalhoty dlouhé. Z velmi konzervativní golfové módy se stala móda více ležerní a moderní. Původní naškrobené košile nahradilo triko s límečkem, který se stal symbolem toho, že golf je společenská hra (Václavová, 2012).

2.2.2 Etiketa a pravidla golfu

*„Osmnáct jamek golfu vám o komkoliv řekne mnohem víc,
než osmnáct let strávených ve stejné kanceláři...“*

Grantland Rice

Golf je pravděpodobně jediný sport, ve kterém jsou, krom dodržování oficiálních pravidel, důležitá také nepsaná pravidla etikety. Při golfu je člověk většinu času sám sobě rozhodčím, měl by mít tedy silné mravní zásady a ctít hodnoty, které by měly být v životě běžné a nebýt golfu, možná bychom na ně již dávno zapomněli. Na golfu poznáte charakter člověka – kdo podvádí při hře, podvádí také v životě. Etiketa v golfu znamená zejména zdvořilost a ohleduplnost ke spoluhráčům jak na golfovém hřišti, tak mimo něj. Etiketa tak přispívá k většímu bezpečí a radosti všech. K hlavním bodům pak patří plynulost hry, vzájemná ohleduplnost, bezpečnostní opatření a ochrana hřiště (Player, 2007).

„Při golfu je každý hráč sám zodpovědný za správný zápis dosažených výsledků. Na rozdíl od jiných míčových sportů není soudce přítomen neustále. Každý hráč proto musí znát pravidla a musí jich dbát. Pravidla jsou s ohledem na velký počet myslitelných herních situací na nejrůznějších golfových hřištích velmi komplexní. Každý hráč by měl mít proto u sebe aktuální pravidla, aby mohl vyjasnit vzniklé sporné otázky“ (Hamster, 2007, s. 93).

Vzhledem k hendikepovému systému je golf určen pro soutěžení hráčů rozdílné výkonnosti, aniž by byl kterýkoliv z nich znevýhodněn. Hendikepové číslo je vyjádřením herní úrovně a mění se podle herních výsledků. Hendikep 54 se získává složením zkoušky golfové způsobilosti a tím, že se hráč stane členem nějakého klubu, čímž je automaticky veden na centrálním serveru České golfové federace. Čím nižší hendikep, tím vyšší výkonnost. Upravovat si hendikep je možné dvojím způsobem: buď při hře na turnaji, nebo tzv. nesoutěžním výsledkem. V jiných sportech se tak zlepšování nedá přesně měřit (Halada, 2007).

„Jsou hráči, kterým je vcelku jedno, jak vysoký či nízký hendikep mají. A jsou ti, kteří se během svého golfového života snaží hrát lépe a lépe. Faktem je, že výše hendikepového čísla je motivujícím faktorem a pokud toto číslo snižujete, zažíváte uspokojení“ (Halada, 2007, s. 33).

Nejdůležitější golfové vybavení se skládá z různých holí a několika míčků. K transportu se používají tzv. golfové bagy. Vedle holí a míčků bývá v bagu také další výbava jako golfové rukavice, deštník, týčka, vypichovátko, ručník a kniha pravidel. Velmi důležitá je kvalitní obuv, která poskytuje dobrou oporu a je odolná proti vodě. Jelikož se v jednom kole nachodí asi 6-10 km, je kladen velký důraz na pohodlnou obuv. Oblečení by mělo být pohodlné a funkční a mělo by poskytovat dostatečnou volnost pohybu. Obvyklé jsou polokošile a dlouhé kalhoty nebo delší šortky. Nesmí se nosit džínsy, krátké šortky, tréninkové oblečení, plavky a vrchní díly oblečení bez ramínek (Hamster, 2007).

Co se týče vybavení, není zpočátku nutné kupovat úplně novou sadu holí. Zejména začátečníci netrefují míč přesně, mnohem více okopávají zem okolo a tím samozřejmě hole trpí. Teprve když hráč získá úderovou jistotu a dokáže přesně říct, které hole mu vyhovují, pak má smysl pořídit si hole kvalitnější. Ne vždy platí, že čím dražší, tím lepší. Co se týče ostatního vybavení, není nutné mít všechno hned na začátku. S rostoucí úrovní hry se bude zároveň poznávat, co je pro hru potřeba (Halada, 2007).

2.2.3 Česká golfová federace a Česká seniorská golfová asociace

V roce 1931 byl založen původní Československý golfový svaz a byl jedním ze zakládajících členů European Golf Association (EGA) v roce 1937 v Lucembursku. Během druhé světové války bylo toto členství přerušeno a v roce 1968 opět obnoveno. Po rozdělení Československé republiky v roce 1993 byl Československý svaz rozdělen na současnou Českou golfovou federaci (ČGF) a Slovenskou golfovou únií. Česká golfová federace sdružuje golfové kluby, Českou seniorskou golfovou asociaci, Profesionální golfovou asociaci České republiky, Český svaz greenkeeperů a Českou golfovou asociaci hendikepovaných. Mezi hlavní aktivity ČGF patří zejména vytváření podmínek pro organizování závodní činnosti, vypisování vrcholných celostátních soutěží a turnajů, organizování státní reprezentace České republiky, zajišťování zájmů svých členů ve vztahu k jiným subjektům, vytváření technicko-organizačních

předpokladů pro zajištění golfové hry v České republice, napomáhání rozvoji golfové hry, vyvíjení hospodářské činnosti a vykonávání disciplinární pravomoci. ČGF také reprezentuje český golf ve vztahu k mezinárodním orgánům a institucím (Česká golfová federace, nedatováno).

Golf je v chápání České golfové federace sport a společenská hra. Duch golfové hry znamená sport, tradici a etiketu. Golf je však v České republice stále vnímám jako nákladná společenská zábava pro vybrané skupiny obyvatelstva. Česká golfová federace neustále pracuje na změně image českého golfu, tedy aby byl považován za vrcholový i výkonnostní sport a společenskou hru pro širokou veřejnost (Česká golfová federace, nedatováno).

Československá seniorská golfová asociace byla založena v Praze v roce 1990. Na její působnost navazuje dobrovolné sdružení Česká seniorská golfová asociace (ČSGA). Cílem tohoto sdružení je organizování sportovního a společenského života jeho členů a především pěstování a rozvíjení golfové hry a její propagace. Česká seniorská golfová asociace sdružuje golfisty, kteří jsou členy golfových klubů České golfové federace a to muže i ženy mající seniorský statut. Ve smyslu stanov České seniorské golfové asociace se tento statut týká mužů, kteří dosáhli věku 55 let a žen od 50 let (Česká seniorská golfová asociace, nedatováno).

2.2.4 Golf a zdraví

Golf umožňuje přirozený pohyb v přírodě, což působí pozitivně na činnost srdce, dýchacího systému a také na svalovou vytrvalost. Hlavními pohybovými činnostmi při golfu jsou chůze a různé typy golfového švihů. I přesto, že golfový švih vypadá celkem snadně a jednoduše, opak je pravdou. Jedná se o švihový pohyb, při kterém jsou kladeny nároky na páteř a to zejména na meziobratlové klouby a také na ostatní tkáň, tedy vazy a svaly. Při rychlém švihovém pohybu s náhlým zastavením je důležitá dokonalá koordinace různých svalových skupin. Nesprávné pohybové stereotypy, posilované rychlým švihovým pohybem, mohou vést k rozvoji svalových dysbalancí. Golf patří jednoznačně mezi sporty, které jednostranně zatěžují pouze určité svalové partie a páteř. Je tedy nezbytné kompenzovat ho vyrovnávacím cvičením. (Reicheltová, 2007).

Nejčastějšími obtížemi u golfistů jsou bolesti zad, golfový loket, bolesti ramene nebo poruchy hybnosti zápěstí, krku apod. Důvody postižení se většinou liší podle

zdatnosti hráče. U profesionálních hráčů se jedná především o přetížení organismu, u amatérských golfistů bývá příčinou špatná mechanika švihů, který je často nahrazován silou a tím trpí především horní polovina těla. Golfisté samouci si v případě osvojení špatné techniky odpalu mohou poškozovat a přetěžovat pohybový aparát. Špatně vedený pohyb může ovlivnit nejen golfistovo zdraví, ale také samotnou hru. Z těchto důvodů se také doporučuje, stejně jako u jiných sportů, vyhledat v začátcích pomoc trenéra (Matouš, 2012).

Nejlepší prevencí zranění je rozcvičení před hrou, které adekvátně prokrví svaly celého těla, rozhybe klouby, posílí psychicky a připraví golfistu na následnou hru. Takové rozcvičení před hrou by se mělo stát pro každého hráče samozřejmostí. Řádným rozcvičením se předejde nejen zraněním, ale také zlepší hru a v závěru nepřijde únava. Zahřejí a protáhnou se svaly, rozhybou se klouby, zvýší se pohyblivost. Cviky je nutné provádět pomalu, soustředit se na správné a přesné provedení, správně a zhluboka dýchat. Rozcvičení bychom měli začít základním a jednoduchým strečinkem svalstva šíje a krku. Následují výpady s nohou dopředu a opřením o golfovou hůl, čímž protahujeme přední část svalů stehna a současně zádové svalstvo v rotaci. Dále bychom se měli zaměřit na rotaci trupu, boční protažení, rozcvičení zádového svalstva a ramene, protažení zadní skupiny svalů stehna a dolní části zad a na závěr se věnovat volným švihům holí (Kučera, 2012).

„Golf je fascinující sport. Má dokonalá pravidla, spojuje činnost těla i duše. Jenom v golfu může soupeřit každý s každým a zároveň sám se sebou, aniž by byl vybaven výjimečnými vlastnostmi potřebnými pro mnohé jiné sporty. V golfu je každý odpovědný sám za sebe, za svůj švih i rozhodnutí. Rozhodněte se správně. Potěšte svého ducha golfem a své tělo cvičením. Hezkou hru!“ (Reicheltovej, 2012, s. 8).

3. PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE

3.1 Použité metody

Na základě prostudovaných materiálů byla teoretická část zpracována v utříděný a přehledný celek věnovaný tématu práce. Praktická část je pak zaměřena na výzkumné šetření.

V praktické části byla využita metoda dotazníkového šetření a řízený rozhovor. Získané výsledky byly zpracovány pomocí programu Microsoft Office Excel 2007.

Pro získání potřebných dat od seniorů byl vytvořen dotazník (příloha I.) konzultovaný s vedoucím bakalářské práce. V dotazníku byly použity uzavřené a polouzavřené otázky a ve dvou případech se jednalo o otázky otevřené. První otázky byly zaměřeny na získání sociodemografických dat, jako jsou pohlaví, věk, dosažené vzdělání, rodinný stav, bydlení, zaměstnání a měsíční příjem. Další otázky se věnovaly pohybovým aktivitám, četnosti jejich provozování a faktorům omezující jejich provozování. Následovaly otázky na společenský život a dále pak otázky zaměřené na zkušenosti respondentů s golfem, vnímání pozitivního a negativního vlivu golfu, jejich zájmu o tento sport, případné finanční investice do golfu, informovanosti o golfu v Jihočeském kraji a také zda by uvítali vytvoření příručky o golfu a co by měla taková příručka obsahovat. Závěrečná část dotazníkového šetření byla věnována pouze těm, kteří se golfu aktivně věnují a zjišťovala jejich zkušenosti a četnost hraní.

Pro získání informací od golfových klubů v Jihočeském kraji byla použita metoda řízeného rozhovoru. Předem připravené otázky (příloha II.) byly zaměřeny na návštěvnost jejich resortu seniory, seniorská členství, zájem seniorů o golf, výhody a různé akce pro seniory, vnímání pozitivního a negativního vlivu golfu na seniory a také od kolika let je u nich považován hráč nebo člen za seniora.

3.2 Cíl práce

Výzkum této bakalářské práce je zaměřen na zjištění a zhodnocení golfu jako netradičního sportu a porovnání jeho vnímání u seniorů začátečníků a pokročilých. Dalším cílem je posouzení vnímání zdravotních účinků golfu u seniorů. Výstupem této bakalářské práce je zjištění zájmu o golf u seniorů a vytvoření přehledného průvodce, který poskytne informace o možnostech a dostupnosti v Jihočeském kraji, ale též informace o zdravotních benefitech golfu.

3.3 Cílová skupina

Cílovou skupinou jsou osoby, které dle stanov České seniorské golfové asociace dosáhli seniorského statusu, tj. muži od 55 let a ženy od 50 let. Dotazníky byly určeny jak seniorům začátečníkům, kteří mají minimální nebo žádné zkušenosti s golfem, tak seniorům pokročilým, kteří se golfu pravidelně věnují. Vzhledem k tomu, že byl dotazník vytvořen také elektronicky, snažila jsem se oslovit co největší část Jihočeského kraje.

Druhou cílovou skupinou jsou zástupci golfových klubů v Jihočeském kraji.

3.4 Odborné otázky

Otázka č. 1: Jaký je zájem seniorů o golf a je informovanost o možnostech golfu v Jihočeském kraji dostatečná?

Otázka č. 2: Jaké pozitivní aspekty může mít zařazení golfu mezi volnočasové aktivity u seniorů?

Otázka č. 3: Může být golf pro seniory vhodnou alternativou využití jejich volného času?

3.5 Průběh výzkumu

Abych zahrнула co největší část Jihočeského kraje, rozhodla jsem se pro vytvoření dotazníku také v elektronické podobě. Po telefonické dohodě jsem odkaz na elektronický dotazník zaslala do Prácheňského golfového klubu, ostatní golfové kluby bohužel o zapojení do výzkumu neměly zájem. Z tohoto výzkumu se mi vrátilo celkem 12 vyplněných dotazníků. V golfovém klubu Hluboká nad Vltavou mi bylo umožněno zapojit do výzkumu členy a návštěvníky tohoto resortu. Zde jsem získala 31 vyplněných dotazníků. 21 dotazníků jsem získala náhodným oslovováním v Českých Budějovicích a okolí. Celkem se do mého výzkumu zapojilo 64 respondentů. I přesto, že jsem se několikrát setkala s odmítnutím, probíhalo vše bez větších problémů a při osobním kontaktu s respondenty jsem měla možnost konzultovat otázky více do hloubky.

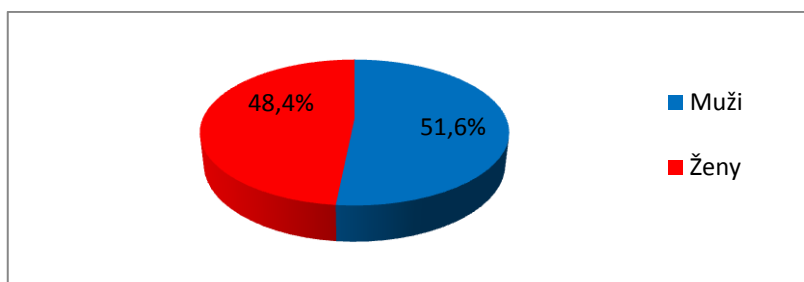
Otázky, které jsem měla připravené pro jihočeské golfové kluby, jsem mohla zkonzultovat také pouze s Prácheňským golfovým klubem a golfovým klubem v Hluboké nad Vltavou. Ostatní kluby mě odkázaly na jejich webové stránky s tím, že veškeré informace jsou zde k nalezení.

4. VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů

Muži	51,6%	33
Ženy	48,4%	31

Graf č. 1: Pohlaví respondentů



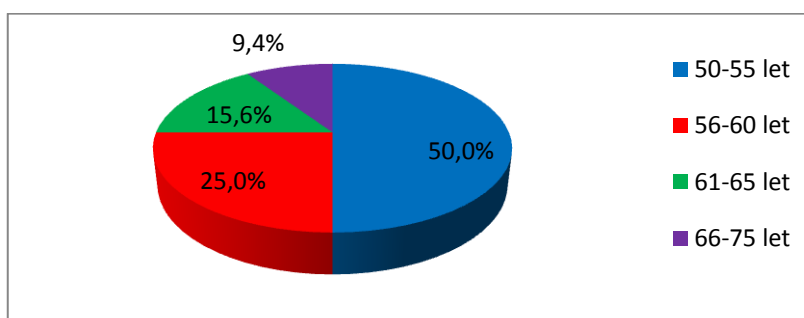
Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 1 a v grafu č. 1 je zobrazen počet dotazovaných osob s rozdělením dle pohlaví, tedy celkem 33 mužů (51,6%) a 31 žen (48,4%). Výsledkem je vyrovnanost obou pohlaví.

Tabulka č. 2: Věk respondentů

50-55 let	50%	32
56-60 let	25%	16
61-65 let	15,6%	10
66-75 let	9,4%	6

Graf č. 2: Věk respondentů



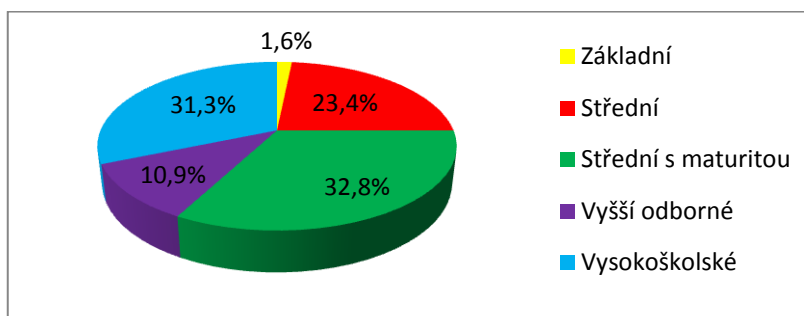
Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 2 a v grafu č. 2 je zobrazen věk dotazovaných osob. Ve věku 50-55 let bylo 32 respondentů (50%), ve věku 56-60 let 16 respondentů (25%), ve věku 61-65 let celkem 10 dotazovaných (15,6%) a v rozpětí 66-75 let bylo 6 respondentů (9,4%).

Tabulka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Základní	1,6%	1
Střední odborné	23,4%	15
Střední odborné nebo všeobecné s maturitou	32,8%	21
Vyšší odborné	10,9%	7
Vysokoškolské	31,3%	20

Graf č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů



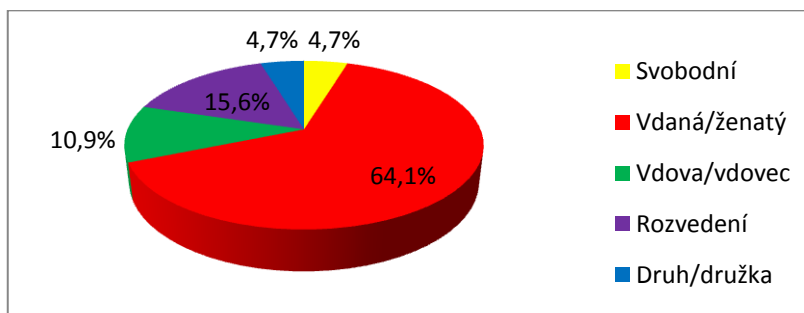
Zdroj: Vlastní výzkum

Jako své nejvyšší dosažené vzdělání uvádějí respondenti nejčastěji střední s maturitou a vysokoškolské. Následuje střední odborné, vyšší odborné a pouze 1 uvedl základní.

Tabulka č. 4: Rodinný stav respondentů

Svobodná / svobodný	4,7%	3
Vdaná / ženatý	64,1%	41
Vdova / vdovec	10,9%	7
Rozvedená / rozvedený	15,6%	10
Druh / družka	4,7%	3

Graf č. 4: Rodinný stav respondentů



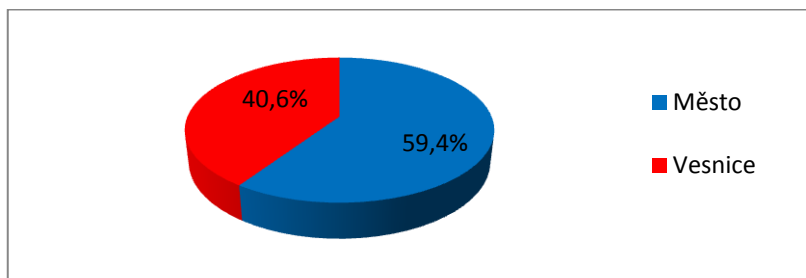
Zdroj: Vlastní výzkum

Největší část respondentů je v manželském svazku (64,1%), mezi rozvedené patří 15,6% dotazovaných. Ostatní jsou svobodní, ovdovělí nebo žijí jako druh / družka.

Tabulka č. 5: Místo bydliště respondentů

Město	59,4%	38
Vesnice	40,6%	26

Graf č. 5: Místo bydliště respondentů



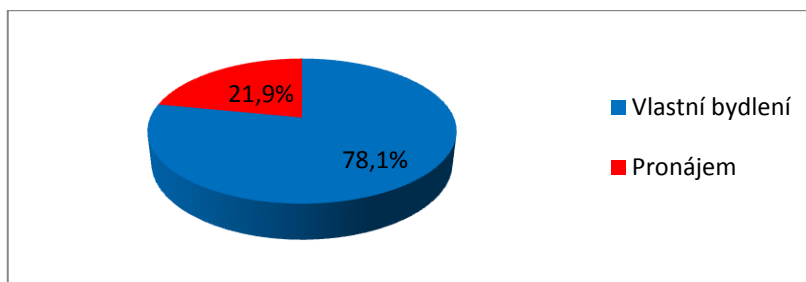
Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 5 a v grafu č. 5 je zobrazené místo bydliště respondentů. 38 dotazovaných (59,4%) uvádí město a 26 respondentů (40,6%) vesnici. Poměr je takřka vyrovnaný.

Tabulka č. 6: Forma bydlení respondentů

Vlastní byt nebo dům	78,1%	50
Pronájem	21,9%	14

Graf č. 6: Forma bydlení respondentů



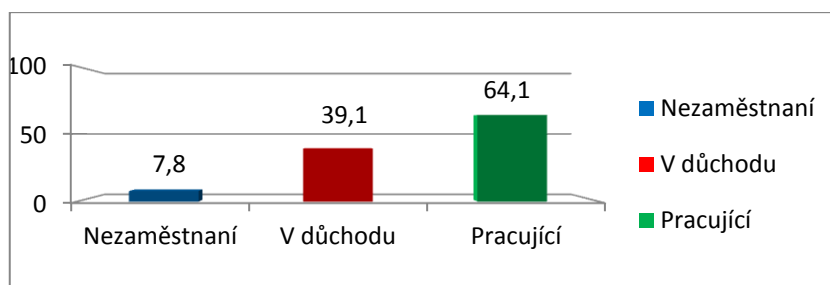
Zdroj: Vlastní výzkum

Tento graf zobrazuje formu bydlení u respondentů. Celkem 50 z nich (78,1%) uvádí vlastní bydlení, zbývajících 14 respondentů (21,9%) bydlí v pronájmu. V této otázce byla také možná varianta – jiné (např. domov důchodců), tuto variantu však ne zvolil žádný z dotazovaných.

Tabulka č. 7: Zaměstnání respondentů

Nezaměstnaná / nezaměstnaný	7,8%	5
V důchodu	39,1%	25
Pracující	64,1%	41

Graf č. 7: Zaměstnání respondentů



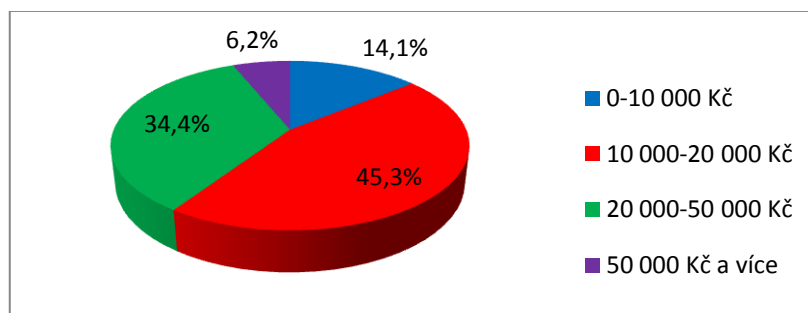
Zdroj: Vlastní výzkum

U této otázky mohli respondenti vybrat 2 možné odpovědi, a to v případě, že jsou v důchodu a stále pracují. Tuto možnost zvolilo, dle získaných odpovědí, celkem 7 respondentů. Z toho vyplývá, že 5 dotázaných (7,8%) je nezaměstnaných, 25 v důchodu (39,1%) a 34 pracujících (53,1%). Uváděné obory administrativní, technické, lékařské, pedagogické, veřejná správa, lesnictví, podnikatelé apod.

Tabulka č. 8: Měsíční příjem respondentů

0 – 10 000 Kč	14,1%	9
10 000 – 20 000 Kč	45,3%	29
20 000 – 50 000 Kč	34,4%	22
50 000 Kč a více	6,2%	4

Graf č. 8: Měsíční příjem respondentů



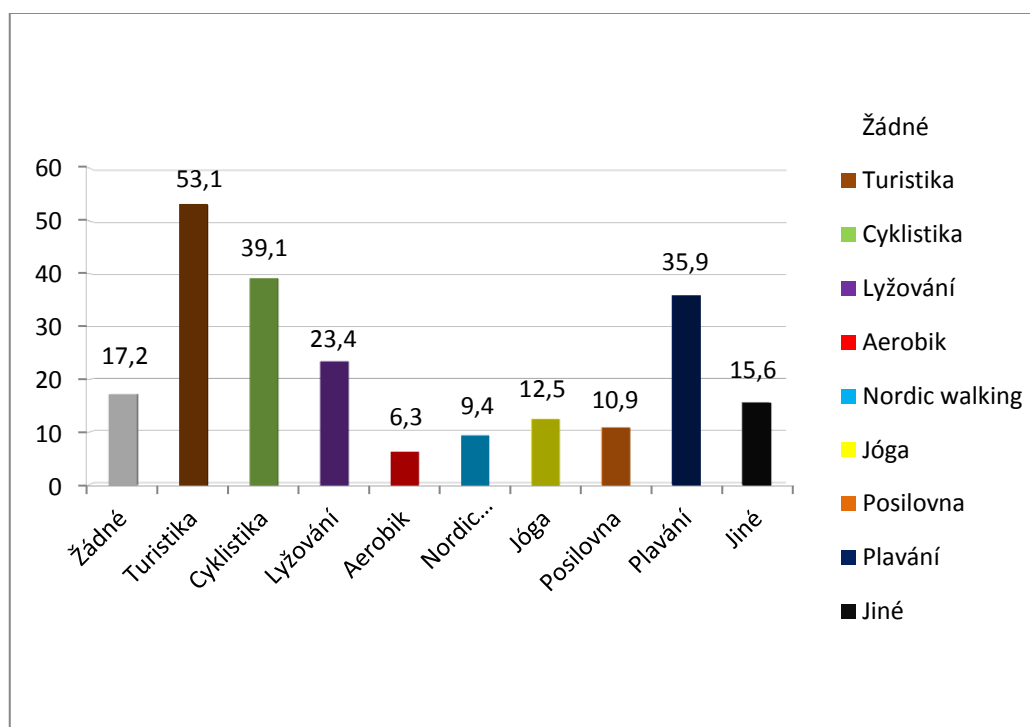
Zdroj: Vlastní výzkum

Měsíční příjem respondentů se nejvíce pohybuje v rozmezí 10 000 – 50 000 Kč. Pod 10 000 Kč má 9 dotázaných (14,1%) a nad 50 000 Kč pouze 4 respondenti (6,2%).

Tabulka č. 9: Pravidelné pohybové aktivity respondentů

Žádné	17,2%	11
Turistika	53,1%	34
Cyklistika	39,1%	25
Lyžování	23,4%	15
Aerobik	6,3%	4
Nordic walking	9,4%	6
Jóga	12,5%	8
Posilovna	10,9%	7
Plavání	35,9%	23
Jiné	15,6%	10

Graf č. 9: Pravidelné pohybové aktivity respondentů



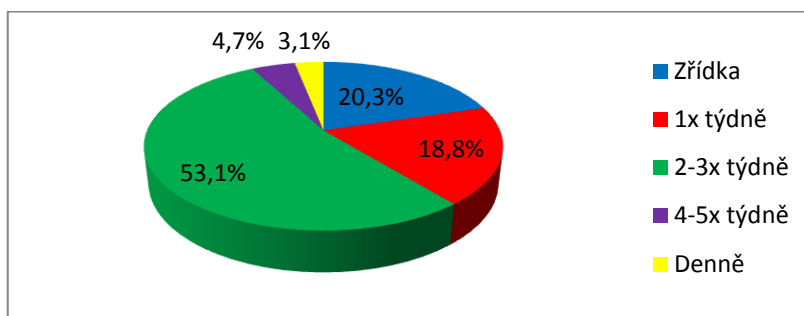
Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 9 a v grafu č. 9 jsou zobrazené pohybové aktivity, které respondenti pravidelně provozují. U této otázky bylo možné vybrat více variant. Mezi jejich nejčastěji provozované aktivity patří turistika, kam můžeme zařadit také procházky, dále pak cyklistika, plavání nebo lyžování. Překvapil mě celkem velký počet zvolené varianty „žádné“. 11 respondentů (17,2%) uvedlo, že pravidelně neprovádí žádné pohybové aktivity. Omezující faktory jsou pak znázorněny v tabulce a grafu č. 11. Jako další pohybové aktivity uvedli respondenti fotbal, stolní tenis, chalupaření, golf a také sex.

Tabulka č. 10: Četnost provozování pohybových aktivit u respondentů

Zřídka	20,3%	13
1x týdně	18,8%	12
2-3x týdně	53,1%	34
4-5-x týdně	4,7%	3
Denně	3,1%	2

Graf č. 10: Četnost provozování pohybových aktivit u respondentů



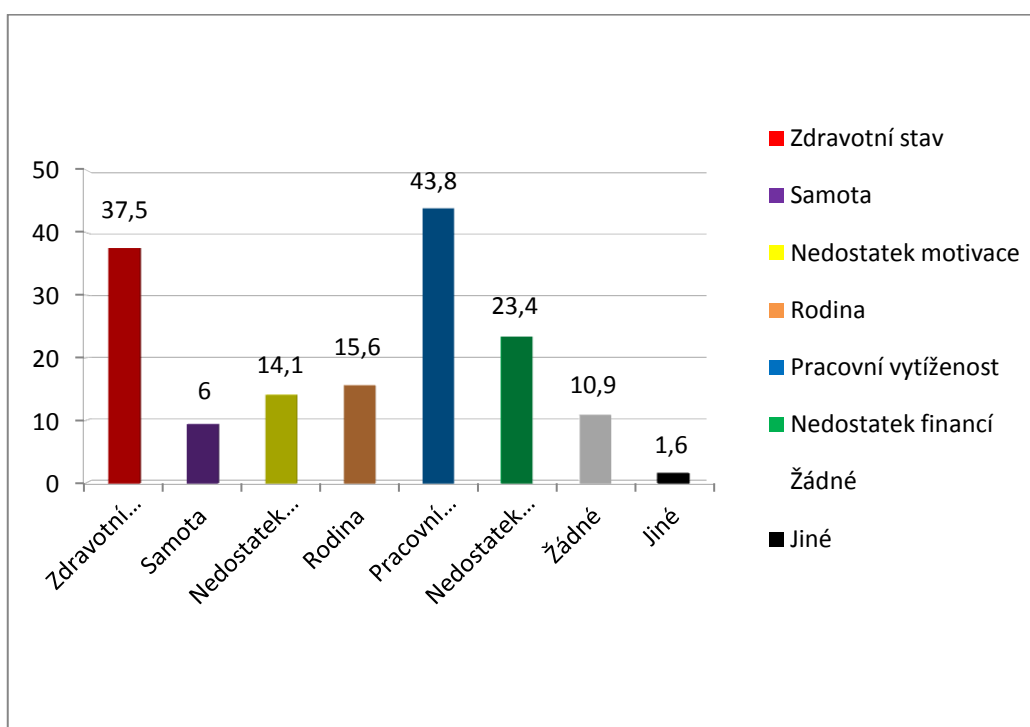
Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 10 a v grafu č. 10 nalezneme odpověď na otázku, jak často se dotazovaní věnují pohybovým aktivitám. Denně provozují pohybové aktivity pouze 2 respondenti (3,1%), 4-5x týdně 3 respondenti (4,7%). Nejčastěji provozují respondenti pohybové aktivity 2-3x týdně a to celkem 34 dotazovaných (53,1%), 1x týdně pak 12 dotázaných (18,8%) a zřídka 13 respondentů (20,3%).

Tabulka č. 11: Faktory omezující provozování pohybových aktivit u respondentů

Zdravotní stav	37,5%	24
Samota	9,4%	6
Nedostatek motivace	14,1%	9
Rodina	15,6%	10
Pracovní vytíženost	43,8%	28
Nedostatek financí	23,4%	15
Žádné	10,9%	7
Jiné	1,6%	1

Graf č. 11: Faktory omezující provozování pohybových aktivit u respondentů



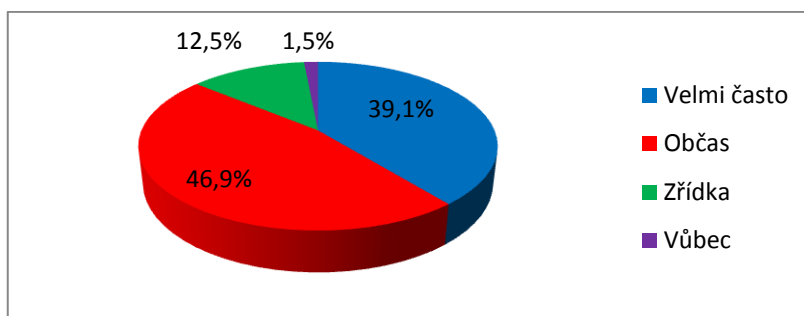
Zdroj: Vlastní výzkum

U otázky omezujících faktorů bylo opět možné zvolit více možností. Mezi nejčastější faktory, které omezují při provozování pohybových aktivit, uvedli respondenti v 28 případech pracovní vytíženost, dále pak zdravotní stav (24 respondentů) a 15 respondentů uvedlo jako omezující faktor nedostatek finančních prostředků. V jednom případě byl uveden také jiný důvod než nabídnuté možnosti, a to počasí.

Tabulka č. 12: Četnost pobytu ve společnosti u respondentů

Velmi často	39,1%	25
Občas	46,9%	30
Zřídka	12,5%	8
Vůbec	1,5%	1

Graf č. 12: Četnost pobytu ve společnosti u respondentů



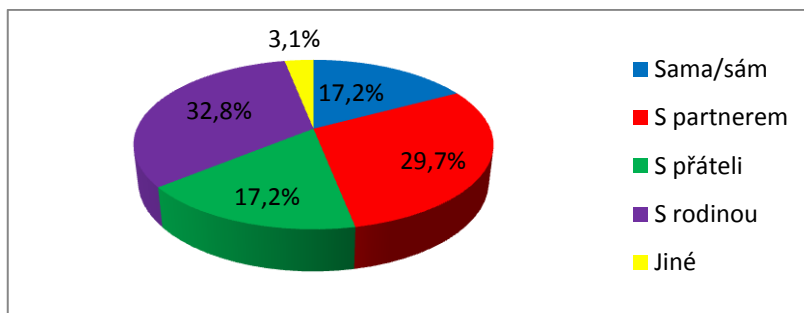
Zdroj: Vlastní výzkum

Následující údaje vyjadřují, jak často se respondenti pohybují ve společnosti. 25 respondentů (39,1%) uvádí, že velmi často, 30 respondentů (46,9%) občas, zřídka 8 dotázaných (12,5%) a možnost vůbec zvolil pouze jeden dotázaný (1,5%).

Tabulka č. 13: Trávení volného času u respondentů

Sama / sám	17,2%	11
S partnerem / s partnerkou	29,7%	19
S přáteli	17,2%	11
S ostatními členy rodiny	32,8%	21
Jiné	3,1%	2

Graf č. 13: Trávení volného času u respondentů



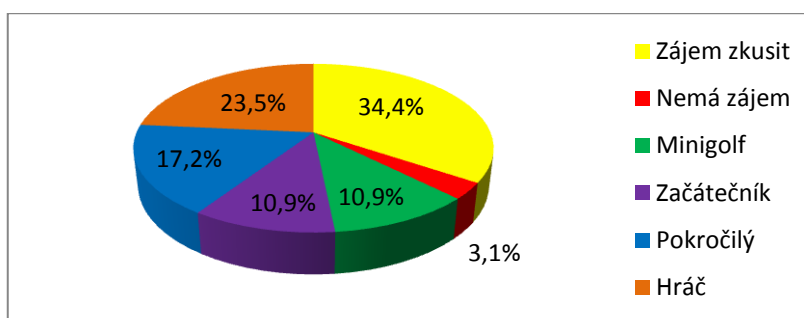
Zdroj: Vlastní výzkum

Volný čas tráví respondenti nejčastěji se svými rodinami (32,8%) a partnery (29,7%). S přáteli a o samotě po 17,2%. Další variantu uvedli respondenti své kolegy (3,1%).

Tabulka č. 14: Zkušenosti s golfem u respondentů

Žádné, chtěl/a by vyzkoušet	34,4%	22
Žádné, nezajímá	3,1%	2
Párkrát hrál/a minigolf	10,9%	7
Odpálil/a pár míčků	10,9%	7
Držitel zelené karty	17,2%	11
Amatérský / profesionální hráč	23,5%	15

Graf č. 14: Zkušenosti s golfem u respondentů



Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 14 a graf č. 14 zobrazují poměr respondentů, kteří nemají s golfem žádné nebo minimální zkušenosti a těch, kteří se golfu věnují. Pouze 2 respondenti (3,1%) uvedli, že zkušenosti nemají a ani nemají zájem si golf vyzkoušet. Mezi pokročilé hráče patří celkem 26 respondentů (40,6%), 7 respondentů (10,9%) již má s golfem nějaké zkušenosti. 31 dotázaných (48,5%) se s golfem zatím nesetkalo nebo hráli pouze minigolf. Poměr dotázaných v rámci zkušeností s golfem je tedy vyrovnaný.

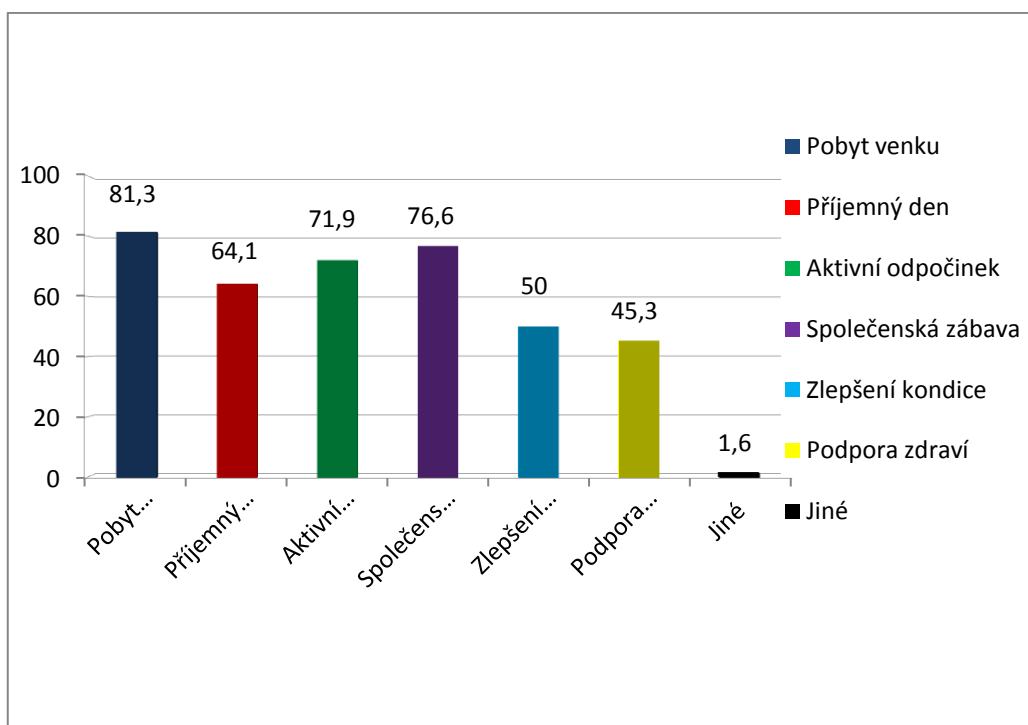
Součástí dotazníku byla také otázka, zda znají golfové hřiště ve svém okolí. 44 respondentů má přehled, 20 respondentů nikoliv. Mezi známá hřiště uváděli dotazovaní především hřiště v Hluboké nad Vltavou, v Českém Krumlově, Bechyni, Mnich, Písek, ale také např. rakouskou Weitru.

Poslední 4 otázky byly dobrovolné a určené pouze těm, kteří se golfu věnují. Na otázku jak dlouho hrají golf, odpovědělo 9 respondentů méně než 1 rok, 11 respondentů 1-5 let a 15 respondentů se golfu věnuje více jak 5 let. Další otázka se věnovala četnosti hraní. 9 respondentů hraje zřídka, 11 občas, 7 často a 6 velmi často. Mezi oblíbená hřiště respondentů patřilo nejvíce hřiště v Hluboké nad Vltavou, dále pak v Českém Krumlově a také v rakouské Weitře. Poslední otázka byla zaměřena na cestování a golf. 20 respondentů hraje golf pouze ve svém okolí, 6 respondentů jezdí za golfem po celé České republice a 7 jich cestuje za golfem také mimo ČR – nejčastěji Rakousko.

Tabulka č. 15: Vnímání pozitivního vlivu golfu na seniory dle respondentů

Pobyt na čerstvém vzduchu	81,3%	52
Příjemně strávený den	64,1%	41
Aktivní odpočinek	71,9%	46
Setkání s přáteli, poznávání nových lidí	76,6%	49
Zlepšení fyzické kondice	50%	32
Podpora zdraví	45,3%	29
Jiné	1,6%	1

Graf č. 15: Vnímání pozitivního vlivu golfu na seniory dle respondentů



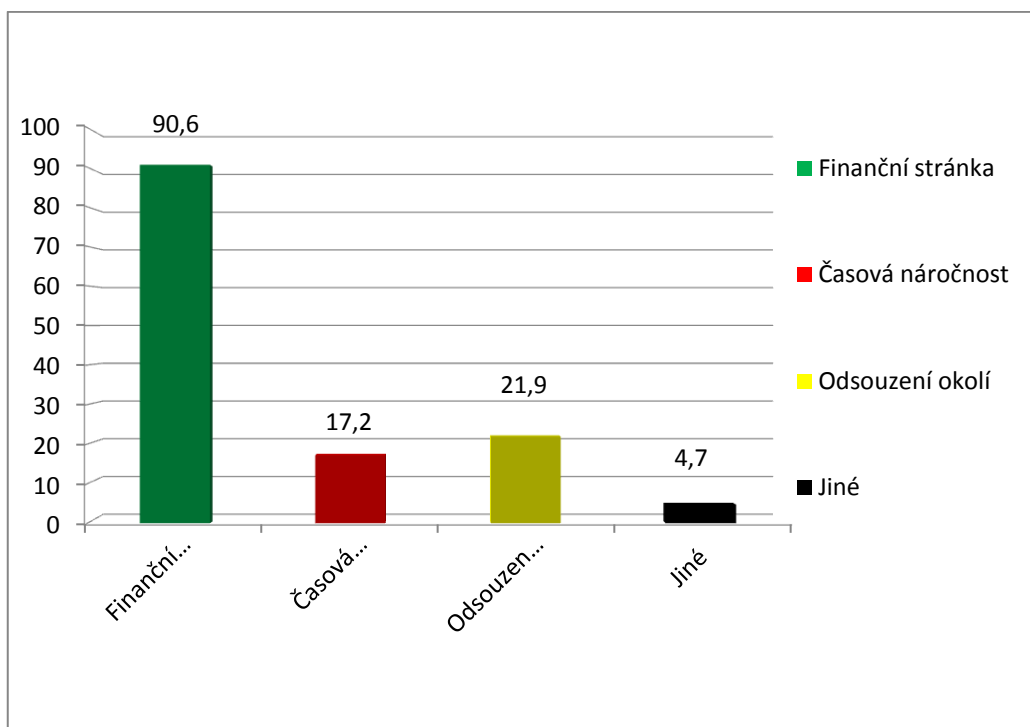
Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 15 a graf č. 15 vyobrazují názory respondentů na otázku, jaký pozitivní vliv může mít golf na lidské zdraví, a to zejména u seniorů. Respondenti mohli zvolit více možností. Jako nejvíce pozitivní vnímali pobyt na čerstvém vzduchu, setkání s přáteli a poznávání nových lidí, aktivní odpočinek a také příjemně strávený den. Zlepšení fyzické kondice považuje 50% dotázaných a podporu zdraví 45,3%. Jako další pozitivní vliv uvedl 1 respondent zábavu a radost ze hry.

Tabulka č. 16: Vnímání negativního vlivu golfu na seniory dle respondentů

Finanční stránka	90,6%	58
Časová náročnost	17,2%	11
Odsouzení okolí – golf je pro „snoby“	21,9%	14
Jiné	4,7%	3

Graf č. 16: Vnímání negativního vlivu golfu na seniory dle respondentů



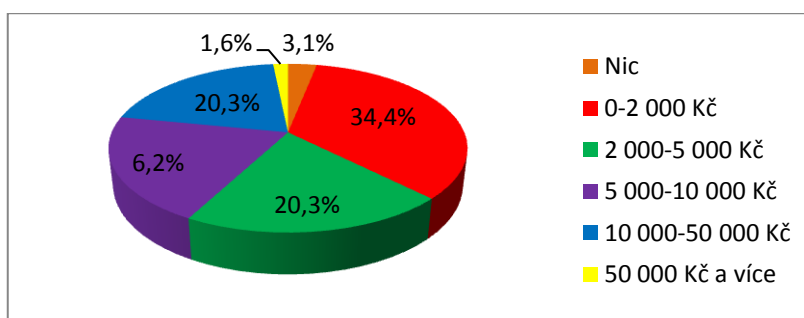
Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka se zabývá negativním vlivem golfu a respondenti mohli zvolit opět více možností. Za nejvíce negativní považují respondenti finanční stránku, a to celkem 90,6% dotázaných. 21,9% respondentů se domnívá, že by mohlo dojít k odsouzení ze strany okolí, protože golf je mnoha lidmi považován za sport pouze pro bohaté. K této možnosti se také vyjádřilo několik respondentů s tím, že se s odsouzením okolí již setkali, nicméně i přesto jsou přesvědčeni, že golf je hra opravdu pro každého. Časově náročným shledává golf 17,2% respondentů. K této otázce také několik respondentů z řad hráčů dodalo, že je důležité se před hrou správně rozcvičit, aby nedocházelo k úrazům nebo jiným zdravotním problémům. Platí to pro všechny věkové kategorie, pro seniory o to více. 2 respondenti uvedli, že neshledávají žádné negativní vlivy golfu.

Tabulka č. 17: Roční investice do golfu z hlediska finanční stránky u respondentů

Nic	3,1%	2
0 – 2 000 Kč	34,4%	22
2 000 – 5 000 Kč	20,3%	13
5 000 – 10 000 Kč	20,3%	13
10 000 – 50 000 Kč	20,3%	13
50 000 Kč a více	1,6%	1

Graf č. 17: Roční investice do golfu z hlediska finanční stránky u respondentů



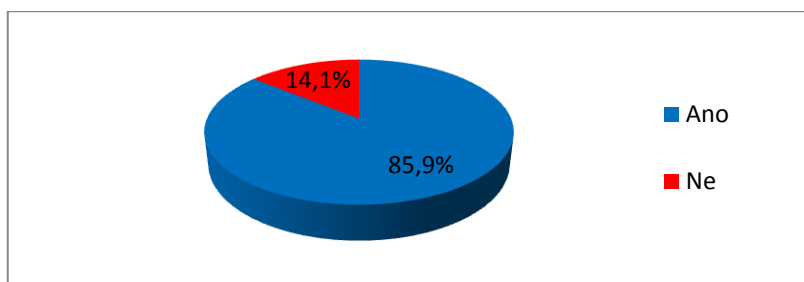
Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 17 a grafu č. 17 je zobrazeno jaké finanční částky respondenti investují, případně kolik by byli ochotni ročně investovat do golfu. Tato částka by měla zahrnovat členské poplatky, vstupy na hřiště, částky za vybavení apod.

Tabulka č. 18: Doporučení golfu seniorům

Ano	85,9%	55
Ne	14,1%	9

Graf č. 18: Doporučení golfu seniorům



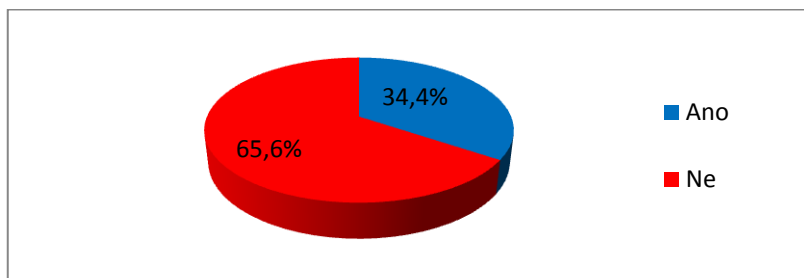
Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka se zabývá tím, zda by respondenti doporučili golf seniorům. 9 dotázaných (14,1%) by golf seniorům nedoporučilo, a to především z finančních důvodů. Převážná většina (85,9%) by golf jako možnou volnočasovou aktivitu seniorům doporučila.

Tabulka č. 19: Informovanost o golfu v Jihočeském kraji

Ano	34,4%	22
Ne	65,6%	42

Graf č. 19: Informovanost o golfu v Jihočeském kraji

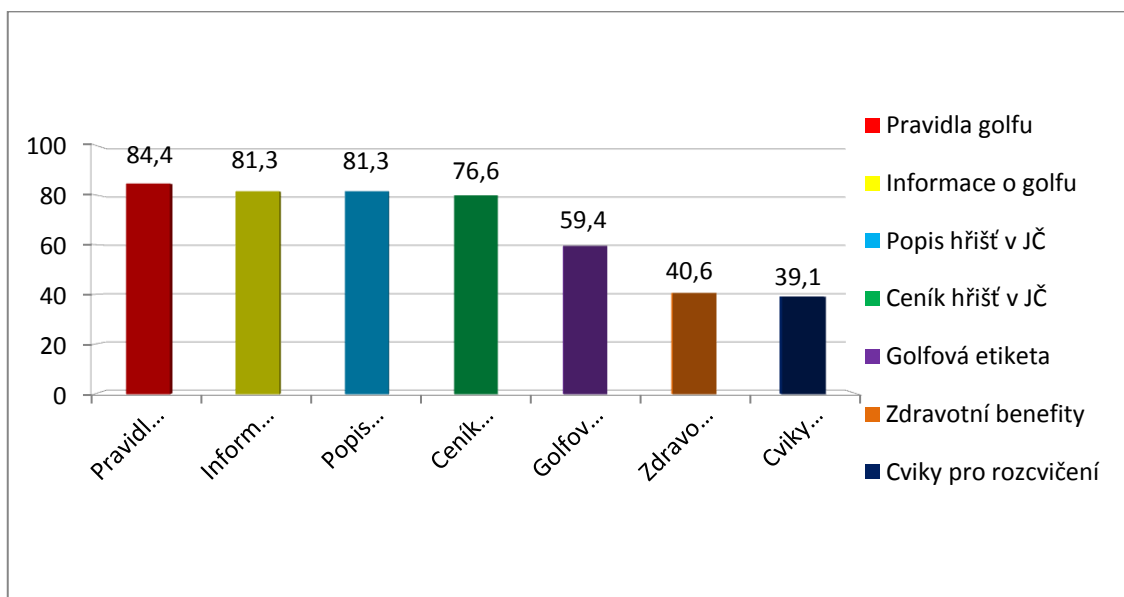


Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce č. 19 a v grafu č. 19 je znázorněno, zda respondenti vnímají informovanost o golfu v Jihočeském kraji jako dostatečnou. 22 respondentů (34,4%) považuje informovanost za dostatečnou, 42 respondentů (65,6%) za nedostatečnou.

Další otázka zjišťovala zájem respondentů o vytvoření příručky „Průvodce golfem pro seniory v Jihočeském kraji“, který by měl být hlavním výstupem této práce. 82,8% dotázaných o tuto příručku projevilo zájem. V následujícím grafu je zobrazen výčet možností, které by příručka mohla obsahovat, dle jejich zájmu.

Graf č. 20: Obsah příručky „Průvodce golfem pro seniory v Jihočeském kraji“



Zdroj: Vlastní výzkum

Výsledky výzkumu u jihočeských golfových klubů

Informace od golfových klubů jsem zjišťovala formou řízeného rozhovoru. Do výzkumu se zapojil Prácheňský golfový klub a Golfový klub Hluboká nad Vltavou. Informace od ostatních jihočeských golfových klubů jsem vyhledávala na jejich webových stránkách, protože o zapojení neměli zájem.

Statut seniora si nastavuje každý golfový klub sám. Může, ale nemusí se řídit stanovami České seniorské golfové asociace. Nejčastěji jsou tak hráči nebo členové považováni za seniora od 60 let. Senioři většinou tvoří cca 10% členské základny. Bohužel přesné údaje se mi nepodařilo zjistit, stejně tak návštěvnost resortů seniory. Hřiště si takovéto statistiky většinou nevedou. Já osobně si myslím, že pokud by měli statistiky o návštěvnosti k dispozici, mohli by se více zaměřovat na různé skupiny hráčů. Zájem seniorů o golf hodnotí jako průměrný. Většina hřišť nabízí seniorům slevy na vstupy i na členství. V rámci tréninku na odpališti si zájemce zaplatí vstup v rozpětí 50–100 Kč, zapůjčí hůl za 50 Kč a 50 míčů také za 50 Kč. Golfové odpoledne tak může strávit za relativně „pár korun“. Součástí golfových klubů bývají teamy seniorů, které se účastní krajských nebo celorepublikových soutěží. To také napomáhá udržovat a rozvíjet klubový život. Veškerá hřiště jsou seniorům dostatečně přístupná. Pozitivum golfu pro seniory spatřují především v udržování se v dobré kondici a poznávání nových lidí, nejen seniorů.

Podrobnější cenová rozpětí jednotlivých hřišť vč. slev pro seniory jsou přehledně zpracována v golfovém průvodci, který je výstupem této práce.

5. DISKUZE

Pro svoji práci jsem si vytvořila tři základní odborné otázky.

První odborná otázka: „Jaký je zájem seniorů o golf a je informovanost o možnostech golfu v Jihočeském kraji dostatečná?“ Po vyhodnocení dotazníku z tabulky a grafu č. 14 vyplývá, že pouhých 3,1% respondentů nemá zájem si golf vyzkoušet. Ostatní se golfu buď již věnují, nebo si golf vyzkoušet chtějí. Co se týče informovanosti o možnostech golfu v Jihočeském kraji a jak je uvedeno v tabulce a grafu č. 19, celkem 65,6% dotázaných vnímá informovanost jako nedostatečnou. 31,3% respondentů také nemá žádný přehled o golfových hřištích ve svém okolí. Z mého výzkumu tedy vyplývá, že senioři zájem o vyzkoušení golfu mají a pokud by se jim dostalo více informací o tomto sportu a možnostech nejen v jejich blízkém okolí, mohlo by být jejich zapojení, i samotný zájem o tento sport, větší.

Před rokem 1989 byla nevelká skupina českých golfistů a svou aktivitu vyvíjeli spíše v ústraní. Dnes již existuje početná golfová společnost, která se snaží vydobýt si své místo na slunci. Nejpočetnější skupinou jsou hráči v rozmezí 31-40 let (28%), následuje skupina hráčů ve věku 41-50 let (22%), hrají také ale i lidé nad 75 let. O všeobecný rozvoj golfu se stará především Česká golfová federace. Českému golfu by však nejvíce prospěla větší informovanost u nejširší veřejnosti a také větší podpora ze strany státních institucí při vzniku hřišť. Zatímco jsou běžně podporovány stavby dětských hřišť, fotbalových plácků nebo tenisových kurtů, u golfových hřišť se jedná spíše o výjimku. Přitom se nejedná o nic jiného než o prostor určený k rekreaci. Jakmile vyrostе hřiště v blízkosti obce, jistě si brzy najde své hráče. Hřiště může vzniknout na rekultivovaných místech nebo se vejde také do městské zástavby, není tedy nutné zabírat přírodně cenné lokality (Halada, 2009).

Druhá odborná otázka: „Jaké pozitivní aspekty může mít zařazení golfu mezi volnočasové aktivity u seniorů?“ Dotazník nabízel respondentům možné varianty a také jednu otevřenou odpověď. Podrobné vyobrazení poskytuje tabulka a graf č. 15. Jelikož se golf hraje v přírodě, označují respondenti jako nejvíce pozitivní právě pobyt na čerstvém vzduchu (81,3%). Další pozitivum vidí v příležitosti k setkání s přáteli či poznávání nových lidí (76,6%). Jak zobrazuje také tabulka a graf č. 12, více jak polovina respondentů uvádí jen občasný nebo velmi nízký pobyt ve společnosti. Golf je sport, hra a zábava v jednom. 64,1% respondentů oceňuje u golfu příjemně strávený den a 71,9% vnímá golf jako aktivní odpočinek. 50% respondentů hodnotí golf jako možné

zlepšení fyzické kondice a 45,3% respondentů se domnívá, že podporuje celkové zdraví. V dnešní uspěchané době má jen málo lidí příležitost trávit volný čas na čerstvém vzduchu, se svojí rodinou, přáteli nebo kolegy z práce a ještě k tomu dělat něco pro své zdraví. A právě golf jim všechny tyto pozitivní aspekty může poskytnout najednou.

V golfu na věku nezáleží. Na rozdíl od jiných dynamických sportů, jako je např. tenis, fotbal nebo squash, které se dají hrát pouze do určitého věku, kdy má ještě člověk sílu běhat, je v tomto ohledu golf jiný a milosrdnější. V závislosti na zdraví může člověk hrát golf i ve svých osmdesáti letech. Golf je příjemná procházka svižnějším tempem s možností pokochat se okolní přírodou. I přesto, že švih znamená pro záda jednostrannou zátěž, může golf také pomáhat. Ti, kteří neholdují posilovným, mohou vyrazit do přírody. A když do přírody, proč ne na některé z krásných golfových hřišť? Všechny osmnáct jamek trvá v průměru čtyři a půl hodiny a nachodí se kolem deseti kilometrů. Golf se může zdát jednoduchým a nudným sportem. Ve skutečnosti se však jedná o velice komplexní hru, která mimo jiné vyžaduje také určitou psychickou odolnost, což může být pro člověka další výzvou (Zárubová, 2012).

Třetí odborná otázka: „Může být golf pro seniory vhodnou alternativou využití jejich volného času?“ Nejčastěji zvolenou variantou v rámci dotazu na negativní vliv golfu byla finanční stránka, jak je uvedeno v tabulce a grafu č. 16. 90,6% respondentů se domnívá, že golf je sport finančně nákladný. 14% dotázaných se obává odsouzení ze strany okolí, protože golf je považován za hru pouze pro bohaté. 11% dotázaných se domnívá, že je golf časově náročný. V tabulce a grafu č. 17 je přehledně zpracováno finanční rozpětí, které by respondenti byli ochotni do golfu ročně investovat. Nejvíce respondentů udává rozpětí 0-2 000 Kč (34,4% dotázaných), rozpětí 2-5 000, 5-10 000 a 10 000-50 000 Kč zvolilo vždy 20,3% respondentů. Otázka finančních prostředků je tedy velice individuální a odvíjí se také samozřejmě od měsíčních příjmů. Na základě získaných informací od jihočeských golfových klubů bylo zjištěno, že se jedná pouze o přežívající mýty, které se pomalu ale jistě daří odbourávat. Navíc pozitivních aspektů golfu je celé spektrum, a proto se domnívám, že golf je pro seniory vhodnou alternativou k využití volného času.

Existuje několik důvodů, proč začít hrát golf v seniorském věku. S golfem může člověk začít v každém věku. Na začátku je dobré nechat si poradit od trenéra, aby nedošlo k osvojení chyb, které se pak těžko odstraňují. Zpočátku trenér učí, jak držet hůl, z čeho se skládá pohyb, přenos váhy a rotace. Hráč by se měl postupně

osamostatňovat a jednou za čas si s trenérem prověřit své naučené dovednosti. Golf je ideální pro zdraví – ve své odpočinkové podobě nevyžaduje extrémní jednorázové vypětí a namáhání netrénovaného organismu. Radosti z dobrého odpalu se vyrovná jen máloco. Dalším důvodem je jeho fyzická nenáročnost, jako by byl golf vynalezen přímo pro seniory. Golf je také rodinná a společenská hra. Jen málokdo hraje golf sám, většinou se přidá partner, děti nebo vnuci. Na stejné úrovni si mohou zahrát lidé ob jednu i dvě generace. Rodinný sport umožňuje zábavu a společnou dovolenou, a protože je možné, aby hráči spolu během hry komunikovali, je golf vyhledáván také pro svůj společenský charakter. V neposlední řadě uspokojí golf zdravou touhu po soutěživosti. Jakmile člověk propadne golfu, může cestovat a poznávat nová hřiště. Každé hřiště má originální design, vychází z jiného typu krajiny a klade před hráče nové úkoly. Objevování nových golfových cílů tak přináší příjemné a nikdy nekončící dobrodružství. Říká se, že golf je drahá záležitost. Není to tak docela pravda. Většina hřišť nabízí různé akce a slevy pro seniory. Golf není kuriozita vyhrazená omezenému okruhu vyvolených, ani sport snobů a „zbohatlíků“. V Anglii nebo v USA je golf naprostou samozřejmostí a je jako lidská zábava masově provozován. V České republice je dnes osmým nejrozšířenějším sportem (Černý, 2009).

6. ZÁVĚR

Golf, jako pohybová aktivita, má blahodárné účinky nejen na lidské zdraví, ale také na celkový pocit duševní pohody. Pokud se člověk cítí šťastný a spokojený, dokáže lépe odolávat veškerým negativním vlivům v dnešní společnosti. Golf je také ideální aktivitou pro socializaci seniorů do společnosti.

Bakalářská práce seznamuje s procesem stárnutí a významem pohybových aktivit ve vyšším věku. Teoretická část práce mapuje historii golfu ve světě a v České republice, zahrnuje informace o pravidlech a potřebném vybavení pro tento sport. Zaměřuje se na golf z pohledu lidského zdraví, zdůrazňuje jeho pozitivní účinky.

Cílem práce bylo zjistit vnímání golfu, jeho pozitivních účinků a zhodnocení golfu jako možné pohybové aktivity pro seniorskou populaci. Na základě analýzy získaných výsledků z dotazníkového šetření vyplynulo, že golf je vhodnou alternativou využití volného času u seniorů.

V praktické části jsem se zaměřila na informovanost a zkušenosti seniorů s golfem. Do výzkumu jsem zapojila hráče i laickou veřejnost. Senioři, kteří aktivně hrají golf, mohli z vlastních zkušeností vyjádřit, v čem spatřují výhody golfové hry. Od laické veřejnosti jsem zjistila jejich pohled na golf a došla jsem k závěru, že stále existují mýty, které tento sport provází. Ať už se to týká označení golfu jako sportu pouze pro bohaté nebo otázky finanční dostupnosti. Při konzultaci se zástupci jihočeských golfových klubů jsme hovořili také o možnosti uspořádání „dne otevřených dveří pro seniory“. Tyto akce jsou nejčastěji pořádány pro děti nebo pro všechny zájemce bez rozdílu věku. Dle mého názoru je však třeba přistupovat k seniorům jiným způsobem a zdůraznit jim všechny pozitivní aspekty, které z golfu mohou vytěžit.

Výstupem této práce je vytvořená příručka pro seniory, která obsahuje základní informace o golfu a jeho pozitivních aspektech na lidské zdraví. Dále obsahuje jednotlivá hřiště v Jihočeském kraji včetně cenového rozpětí a slev pro seniory. Zařazeny jsou také jednoduché cviky pro rozcvičení, které by měly předcházet každé hře či tréninku, aby nedocházelo k úrazům nebo jiným zdravotním problémům. Cviky jsem konzultovala s trenérem golfu v Hluboké nad Vltavou, kde byly také pod jeho odborným dohledem s jedním ze členů místního klubu nafoceny.

Tuto práci považuji za prvotní průzkum informovanosti o golfu a vlivu na zdraví seniorů. Výzkum v oblasti zdravotních účinků na osoby provozující golf by byl možnou variantou pokračování této práce.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

ETTINGER, W. H., WRIGHT, B. S., BLAIR, S. N. *Fit po 50. Aktivním životem k dobré kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2203-0.

HALADA, A. *Golf křížem krázem po Česku. Tipy na výlety*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2007. ISBN 978-80-253-0377-1.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.

HAMSTER, R. *Golf: vybavení, pravidla, etiketa, hra a technika. Teorie & praxe*. Čestlice: Rebo Productions, 2007. ISBN 978-80-7234-703-2.

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KUČERA, A. Rozcvičení – nejlepší prevence zranění. *Golf & Style*. Praha: KRM For You, 2012, **10**, s. 76-77. ISSN 1802-811X.

MATOUŠ, M., MATOUŠOVÁ, M., KALVACH, Z., a kol. *Pohyb ve stáří je šancí*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0331-9.

MATOUŠ, M. Aby pro vás golf byl jen potěšením aneb jak se vyvarovat zdravotním komplikacím. *Golf*. Praha: UniGolf - CCB, 2012, **20**(6), s. 34. ISSN 1212-4745.

PLAYER, G., WHALES, CH., CRUICKSHANK, D. *Golf: průvodce světem golfu*. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-242-0508-4.

REICHELTOVÁ, V. *Kondiční příprava na golf. Jak dokonale zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1858-3.

ROKYTA, R., FRICOVÁ, J., KOZÁK, J., a kol. *Léčba bolesti ve stáří*. Praha: Mladá fronta, 2012. ISBN 978-80-204-2662-8.

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

VÁCLAVOVÁ, M. Puttes, plus fours, šaty a sukně aneb historie golfové módy v kostce. *GolfDigest*. Praha: Atemi, 2012, **63**(12), s. 87-89. ISSN 1214-8814.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Globální města přátelská seniorům: průvodce. Stárnutí a životní cyklus, zdraví rodiny a komunity*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2009. ISBN 978-80-7421-003-7.

ZÁRUBOVÁ, A. V kondici s golfem. *Golf & Style*. Praha: KRM For You, 2012, **12**, s. 118. ISSN 1802-811X.

Internetové zdroje:

ČERNÝ, M. *7 důvodů, proč začít hrát golf*. [online]. 18. listopad, 2009. [cit. 2013-03-30]. Dostupné z WWW: http://www.padesatpetplus.cz/cs/site/volny-cas/tenis-a-golf/sedm_duvodu_proc_hrat_golf.htm.

Česká seniorská golfová asociace. [online]. © 2013 – ČSGA. [cit. 2013-02-15]. Dostupné z WWW: <http://www.csga.cz/about/>.

Česká Golfová Federace. [online]. © ČGF 2008. [cit. 2013-02-15]. Dostupné z WWW: <http://www.cgf.cz/Cgf.aspx?IDMenu=39122985>.

HALADA, A. *Jaká je česká golfová společnost?* [online]. © 2009. [cit. 2013-03-30]. Dostupné z WWW: <http://www.navzduchu.cz/golf/zakladni-pojmy-golfu/jaka-je-ceska-golfova-spolecnost/>.

HALADA, A. *Jak je na tom golf v USA? Neuvěřitelně!* [online]. © 2009. [cit. 2013-02-13]. Dostupné z WWW: <http://www.navzduchu.cz/golf/novinky-zeleneny-baul/jak-je-na-tom-golf-v-usa-neuveritelne/>.

8. GOLFOVÝ SLOVNÍK

Albatros - výsledek na jamce zahrany o tři údery méně než je její par

Backspin - zpětná rotace míčku

Bag - vak na hole

Birdie - výsledek na jamce o jeden úder nižší než je její par

Birdie Card - podrobný rozkres jednotlivých jamek s udáním vzdáleností a zvláštností

Bogey - výsledek na jamce o jeden úder vyšší než je její par

Brutto výsledek - celkový počet úderů na 18 jamkách bez odečtu hendikepu

Bunker - písečná překážka

Caddie – člověk, který hráči pomáhá s nošením holí nebo výběrem té nejvhodnější

Chip - krátký, plochý přibližovací úder zahrávaný v blízkosti greenu

Chip in - přihrávka, po níž míč skončí přímo v jamce

Chipping Green - cvičné jamkoviště pro trénink přihrávek

Dimple - prohlubeň na povrchu golfového míčku napomáhající jeho aerodynamice

Dogleg - jamka stáčeující se doprava nebo doleva

Double bogey - výsledek na jamce o dva údery vyšší než je její par

Drive - první dlouhá rána z odpaliště

Driver - dřevo číslo 1, hůl používaná především při prvním odpalu na jamce

Driving range - tréninkový prostor

Drop - spuštění míčku na zem (z ruky ve výši ramen)

Eagle - výsledek na jamce o dva údery nižší než je její par

Fairway - krátce posečená hrací dráha mezi odpalištěm a greenem

Flight - skupina maximálně 4 hráčů

Fore! – varovné volání golfisty, jestliže míč může ohrozit jiného hráče

Green - jamkoviště, nakrátko střižená travnatá plocha, na níž je umístěna jamka

Green Fee - poplatek za hru na hřišti

Greenkeeper - správce hřiště

Grip - rukojeť hole

Hendikep (Handicap, HCP) - číslo vyjadřující výkonnost hráče, udává, kolik ran nad normu hřiště by měl hráč v průměru potřebovat k jeho zahrání

Head Pro - profesionální trenér golfu, hlavní trenér v klubu

Hole - jamka

Hole-in-one - jamka zahrána na jednu ránu

Irons (železa) - jedna ze základních kategorií holí

Lob - krátká vysoká rána

Lob wedge - hůl se sklonem úderové plochy cca 60°, určená k extrémně vysokým ranám

Markovátka - malý, plochý, kulatý předmět, jímž se na greenu označuje pozice míčku

Marshall - člověk, který dohlíží na etiketu a na plynulost hry

Match Play - hra na jamky

Mulligan - bezrestné opakování rány při nesoutěžní hře

Netto - výsledek po odečtení hendikepu

Out of bounds - míček mimo hřiště

Par - norma počtu ran pro jamku nebo hřiště (u jamek podle délky v rozpětí tři až pět)

PGA (Professional Golfers Association) - sdružení profesionálních hráčů golfu

Pin Position - umístění jamky na greenu

Pitch - vysoká přihrávka s krátkým doběhem míčku

Public Course - veřejné hřiště

Putt - rána většinou na jamkovišti, při níž se míček pouze kutálí po jejím povrchu

Putter - speciální hůl pro hraní puttů

Putting Green - prostor sloužící k nácviku puttů, většinou je na něj zakázáno přihrávat

Rough - označení vysoké, neposekané trávy podél fairwaye

Sand wedge - hůl pro hru z pískové překážky i k bezprostřední přihrávce k jamce

Scorecard (skórkarta) - karta pro zaznamenávání výsledků, uvedeny údaje jamek

Semirough - mezistupeň mezi fairwayí a roughem

Shaft - násada hole

Spikes - hřeby na golfových botách

Stableford - bodový systém pojmenovaný podle Franka Stableforda, ve kterém se přidělují body podle jednotlivých jamek

Stroke - rána, úder

Stroke play - hra na rány

Tee (týčko) - 1. podstavek, na který se pokládá míček při prvním úderu 2. odpaliště - prostor, ze kterého se odpaluje první rána na jamce

Tee Time - startovní čas

Tripple bogey - výsledek na jamce o tři údery vyšší než je její par

Water Hazard - vodní překážka

Wedge - krátká hůl s velkým sklonem úderové plochy

Woods (dřeva) - hole pro dlouhé rány (běžně čísla 1, 3, 5 nebo 7)

9. PŘÍLOHY

I. Dotazník

II. Otázky pro golfové kluby v Jihočeském kraji

III. Přehled golfových klubů v Jihočeském kraji

IV. Fotografie golfového hřiště

Příloha I.

DOTAZNÍK

Dobrý den, jmenuji se Lucie Čermáková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského oboru Výchova ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Ráda bych Vás požádala o vyplnění následujícího dotazníku, jehož výsledky budou sloužit k vypracování mé bakalářské práce na téma "Golf jako alternativa využití volného času u seniorů se zaměřením na Jihočeský kraj". Tento dotazník je určen těm, kteří mají dle stanov České seniorské golfové asociace "seniorský statut", tj. muži od 55 let a ženy od 50 let, je anonymní a jeho výsledky budou použity pouze a výhradně pro účely této bakalářské práce. Předem Vám velmi děkuji za spolupráci a čas, který jste strávili při vyplňování tohoto dotazníku.

1. Pohlaví

- Muž Žena

2. Věk – prosím vyplňte

3. Nejvyšší dosažené vzdělání

- Základní Střední odborné
 Střední odborné nebo všeobecné s maturitou
 Vyšší odborné Vysokoškolské

4. Rodinný stav

- Vdaná / ženatý Rozvedená / rozvedený
 Vdova / vdovec Druh / družka
 Svobodná / svobodný

5. Místo bydliště

- Město Vesnice

6. Forma bydlení

- Vlastní byt nebo dům Pronájem
 Jiné – prosím uveďte

7. Zaměstnání

- Pracuji jako
- Již jsem v důchodu, ale stále pracuji jako
- Již jsem v důchodu a nepracuji Nezaměstnaný/á

8. Měsíční příjem

- 0 – 10 000 Kč 10 000 – 20 000 Kč
 20 000 Kč – 50 000 Kč 50 000 Kč a více

9. Jakým pohybovým aktivitám se pravidelně věnujete? (možno zvolit více odpovědí)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Žádné | <input type="checkbox"/> Turistika |
| <input type="checkbox"/> Cyklistika | <input type="checkbox"/> Lyžování |
| <input type="checkbox"/> Aerobik | <input type="checkbox"/> Nordic walking |
| <input type="checkbox"/> Jóga | <input type="checkbox"/> Posilovna |
| <input type="checkbox"/> Plavání | <input type="checkbox"/> Jiné |

10. Jak často provozujete pohybové aktivity?

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zřídka | <input type="checkbox"/> 4-5x týdně |
| <input type="checkbox"/> 1x týdně | <input type="checkbox"/> Denně |
| <input type="checkbox"/> 2-3x týdně | |

11. Jaké faktory Vás omezují při provozování pohybových aktivit?

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zdravotní stav | <input type="checkbox"/> Samota |
| <input type="checkbox"/> Nedostatek motivace | <input type="checkbox"/> Rodina |
| <input type="checkbox"/> Pracovní vytíženost | <input type="checkbox"/> Žádné |
| <input type="checkbox"/> Nedostatek financí | <input type="checkbox"/> Jiné |

12. Jak často se pohybujete ve společnosti?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Velmi často | <input type="checkbox"/> Zřídka |
| <input type="checkbox"/> Občas | <input type="checkbox"/> Vůbec |

13. S kým obvykle trávíte volný čas?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Sám (a) | <input type="checkbox"/> S partnerem (partnerkou) |
| <input type="checkbox"/> S přáteli | <input type="checkbox"/> S ostatními členy rodiny |
| <input type="checkbox"/> Jiné | |

14. Jaké jsou Vaše zkušenosti s golfem?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Žádné, chtěl/a bych vyzkoušet | <input type="checkbox"/> Žádné, nezajímá mě |
| <input type="checkbox"/> Párkrát jsem hrál/a minigolf | <input type="checkbox"/> Odpálil/a jsem pár míčů do dále |
| <input type="checkbox"/> Jsem držitelem zelené karty | <input type="checkbox"/> Jsem amatérský / profesionální hráč |

15. Jaký pozitivní vliv, dle Vašeho mínění, může mít golf na seniory?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Pobyt na čerstvém vzduchu | <input type="checkbox"/> Příjemně strávený den |
| <input type="checkbox"/> Aktivní odpočinek | <input type="checkbox"/> Setkání s přáteli, poznávání nových lidí |
| <input type="checkbox"/> Zlepšení fyzické kondice | <input type="checkbox"/> Podpora zdraví |
| <input type="checkbox"/> Jiné – prosím uveďte | |

16. Jaký negativní vliv, dle Vašeho mínění, může mít golf na seniory?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Finanční stránka | <input type="checkbox"/> Zabere spoustu času |
| <input type="checkbox"/> Odsouzení okolí – golf je považován za sport pouze pro bohaté | |
| <input type="checkbox"/> Jiné – prosím uveďte | |

17. Znáte golfová hřiště ve Vašem okolí?

- Ne Ano – prosím uveďte

18. Kolik peněz investujete, případně kolik byste byli ochotni ročně investovat do golfu (vybavení, vstupy, členství apod.)?

- Nic 5 000 – 10 000 Kč
 0 – 2 000 Kč 10 000 Kč – 50 000 Kč
 2 000 – 5 000 Kč 50 000 Kč a více

19. Doporučili byste golf seniorům?

- ano ne

20. Vnímáte informovanost o golfu v Jihočeském kraji jako dostatečnou?

- ano ne

21. Uvítali byste vytvoření příručky „Průvodce golfem pro seniory v Jihočeském kraji“?

- ano ne

22. Co vše by měl případně takový průvodce obsahovat? (možno zvolit více odpovědí)

- stručné informace o golfu popis jednotl. hřišť v Jihočeském kraji
 jednoduché cviky pro rozcvičení ceník jednotl. hřišť v Jihočeském kraji
 základní pravidla golfu zdravotní benefity golfu
 golfovou etiketu jiné – prosím uveďte

Následující otázky jsou určeny těm z Vás, kteří se golfu věnují.

23. Jak dlouho hrajete golf?

- Méně než 1 rok 1-5 let
 5 let a více

24. Jak často hrajete golf?

- Zřídka Často
 Občas Velmi často

25. Oblíbené hřiště a lokalita?

.....

26. Cestování a golf

- Golf hraji pouze ve svém okolí Jezdím za golfem po celé ČR
 Golf jezdím hrát i mimo ČR – uveďte prosím lokalitu

Příloha II.

OTÁZKY PRO GOLFOVÉ KLUBY V JIHOČESKÉM KRAJI

- 1) Od kolika let je u Vás v klubu hráč / člen považován za seniora?
- 2) Kolik máte členů, z toho seniorů – rozdělení muži / ženy?
- 3) Jaká je návštěvnost Vašeho hřiště seniory (nečleny) – hráči, začátečníci? Jaká je celková návštěvnost Vašeho resortu? Poměr senioři x ostatní.
- 4) Jak vnímáte zájem seniorů o golf?
- 5) Jaké jsou u Vás výhody, slevy, možnosti pro seniory? Ceny za členství, vstupy (v porovnání s plnými cenami).
- 6) Jsou u Vás organizovány nějaké akce pro seniory? Jaké?
- 7) Máte team seniorů? Jaké jsou případné úspěchy?
- 8) Myslíte si, že Váš areál je dostatečně přístupný seniorům?
- 9) Plánujete rozšíření služeb pro seniory? Jaké?
- 10) Jaký pozitivní a negativní vliv, dle Vašeho mínění, může mít golf na seniory?

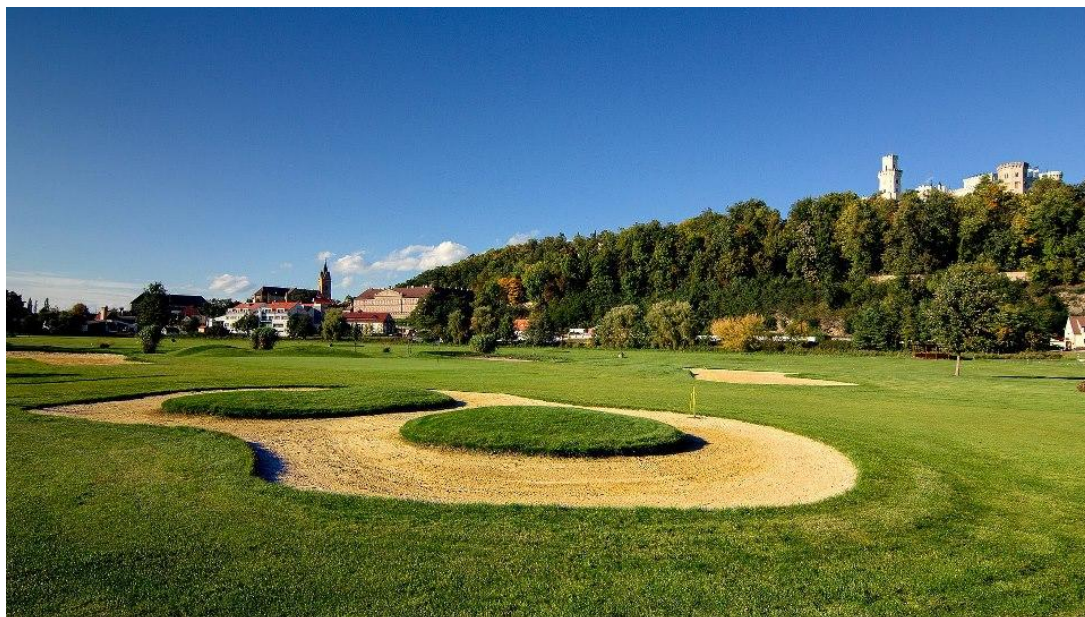
Příloha III.

**PŘEHLED GOLFOVÝCH KLUBŮ
V JIHOČESKÉM KRAJI**

- 1) Golfový klub Hluboká nad Vltavou
- 2) 1. Jihočeský Golfový klub Bechyně
- 3) Golf Klub Čertovo Břemeno
- 4) Golf Club Český Krumlov
- 5) Golf Club Mnich
- 6) Golf Club Nová Bystřice
- 7) Prácheňský Golfový Klub

Příloha IV.

FOTOGRAFIE GOLFOVÉHO HŘIŠTĚ



Golfové hřiště v Hluboké nad Vltavou

Zdroj: www.golfhluboka.cz



Golfové hřiště v Českém Krumlově

Zdroj: www.golfck.cz