



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Martincová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Bakalářská práce

Aktivní život seniorů při organizaci T.J. Sokol

Autor: Michaela Martincová

Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na etopedii

Rok vypracování: 2016

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Holeček



Zadání bakalářské práce

Autor:	Michaela Martincová
Studium:	P131014
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika se zaměřením na etopedii
Název bakalářské práce:	Aktivní život seniorů při organizaci TJ Sokol
Název bakalářské práce AJ:	The active life of seniors in the organization TJ Sokol

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem bakalářské práce je zjistit vliv organizovaných aktivit na náplň volného času seniorů. Teoretická část pojednává o stáří a v něm projevené somatické, psychické a sociální změny. Vysvětluje pojem aktivita a představuje druhy organizovaných aktivit pro seniory. Poslední část teoretické části je komplexně zaměřena na TJ Sokol. Empirická část popisuje výsledky kvalitativního výzkumu, který byl veden formou rozhovoru se seniory.

HOLCZEROVÁ, V. a D. DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, iv s. barev. obr. příl. ISBN 978-802-4746-975. HOLCZEROVÁ, V. a D. DVOŘÁČKOVÁ. Senioři z pohledu sociální pedagogiky. Vyd. 1. Editor Pavel Mühlpachr, Miroslav Bargel. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, Sociopedie. ISBN 978-80-87182-21-5. HAŠKOVCOVÁ, H. a D. DVOŘÁČKOVÁ. Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi. 1. vyd. Editor Pavel Mühlpachr, Miroslav Bargel. Praha: Galén, 2012, Sociopedie. ISBN 978-807-2629-008.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Jakub Holeček
Oponent:	Mgr. Jan Sýkora
Datum zadání závěrečné práce:	6.11.2014



Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne.



Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Jakubu Holečkovi za poskytnutí odborných rad, ochotu, vstřícnost a čas, který mi věnoval během zpracování této práce. Ráda bych také poděkovala všem respondentům za jejich ochotu při poskytování potřebných informací.

ANOTACE

MARTINCOVÁ, Michaela. *Aktivní život seniorů při organizaci T.J. Sokol.* Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hrade Králové, 2016. 46 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce pojednává o aktivním životě seniorů v rámci organizovaných aktivit. Konkrétně se pak práce zabývá organizací T.J. Sokol. Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou. Teoretická část pojednává o stáří a v něm projevené somatické, psychické a sociální změny. Vysvětluje pojem aktivita a představuje druhy organizovaných aktivit pro seniory. Poslední část teoretické práce je komplexně zaměřena na T.J. Sokol. Empirická část popisuje výsledky kvalitativního výzkumu, který byl veden formou rozhovoru se seniory. Výzkumné šetření přináší informace o vlivu organizace T.J. Sokol na aktivní náplň volného času seniorů.

Klíčová slova: senior, stáří, sokol, organizace, aktivita.

ANNOTATION

MARTINCOVÁ, Michaela. The active life of seniors in the organization T.J. Sokol. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2016. 46 pp. Bachelor Thesis.

The Bachelor thesis concerns the active life of senior citizens within organized activities specifically the Sokol gymnastics. The diploma thesis consists of two parts: Theoretic and Empirical. The theoretic part focuses on an old age and its expressed somatic, psychological and social changes. This part also explains term „activity“ and presents various types of organized activities for senior citizens. The last part of Bachelor thesis is dedicated to the Sokol Gymnastics. The Empirical part describes the results of qualitative research which has been conducted through the interviews with senior citizens. The research survey provides the information about the influence of Sokol Gymnastics on senior citizens' leisure activities.

Keywords: senior, old age, sokol, organization, activity.

Obsah

ÚVOD.....	10
1 Stáří a stárnutí	12
1.1 Stáří	12
1.2 Dělení stáří	13
2 Změny související se stářím	14
2.1 Psychické změny	14
2.1.1 Změny kognitivních procesů	14
2.1.2 Změny sociálního chování.....	15
2.2 Fyzické změny.....	15
2.2.1 Lidské zdraví a prevence ve stáří	16
2.2.2 Motivace seniorů k pohybu	16
3 Volný čas seniorů	17
3.1 Funkce volného času	18
3.2 Druhy volného času.....	18
3.3 Činnosti volného času seniorů.....	18
4 Volnočasové aktivity	19
4.1 Pohybové aktivity ve vyšším věku	20
4.2 Vzdělávání seniorů	21
4.3 Aktivizační programy pro seniory.....	21
5 Sokol.....	22
5.1 Historie Sokola	22
5.1.1 Sokol v zahraničí	23
5.2 Znaky a hesla Sokola	24



5.3	Idea Sokola	24
5.4	Sokolské slety	25
5.5	Česká obec sokolská	26
5.5.1	Organizační struktura T. J. Sokol.....	26
5.6	T.J. Sokol Opočno	27
6	Výzkumná část	28
6.1	Cíl šetření	28
6.2	Výzkumná strategie	28
6.3	Metoda sběru dat	29
6.4	Metoda zpracování dat	29
6.5	Charakteristika respondentů	30
6.6	Analýza dat	32
6.8	Závěrečná interpretace	38
ZÁVĚR	39
POUŽITÁ LITERATURA	41
PŘÍLOHA	44

ÚVOD

Ve své závěrečné práci se zabývám aktivním životem seniorů v rámci organizovaných aktivit. Přirozeným životním procesem je stárnutí každého člověka. Již dnes žijeme v době, kdy se posunuje věk, kterého se lidé dožívají. Na straně druhé se snižuje počet narozených dětí. V závislosti na těchto okolnostech naše populace celosvětově stárne a do budoucna se bude nadále zvyšovat počet seniorů. Je proto namístě, že se tato situace řeší.

Lidé procházejí tělesnými, psychickými i sociálními změnami po celý svůj život. Proto je ve stáří potřeba vyrovnat se s těmito změnami. Senioři, kteří se špatně vyrovnávají se změnami, mohou ztrácet zájem o sebe i o své okolí, nedokážou pak aktivně využívat svůj nově získaný volný čas. Snahou této práce je tedy zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas.

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda mají organizované aktivity vliv na náplň volného času seniorů. Jestli organizace T.J. Sokol zkvalitňuje lidem v penzi život a pomáhá jim v aktivním trávení volného času. Práce také pojednává o stáří a v něm projevených somatických, psychických a sociálních změnách. Kapitoly také vysvětlují pojem aktivita a představují druhy organizovaných aktivit pro seniory. V poslední teoretická část je komplexně zaměřena na T.J. Sokol. Tyto kapitoly budou východiskem pro výzkumné šetření.

Cílem výzkumného šetření bude zjistit, proč respondenti navštěvují organizaci T.J. Sokol, kolik hodin týdně aktivitám věnují. Bylo také třeba objasnit, zda zdravotní stav seniory omezují v jejich volnočasových aktivitách, jestli jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Předpokládám, že volnočasové aktivity udržují seniory v dobré fyzické a psychické kondici a pomáhají jim s adaptací na život v penzi. Získaná data vyhodnotím pomocí kódování. V závěru práce zhodnotím výsledky výzkumu a porovnáám získané informace se vstupními předpoklady. Vhodným výzkumným vzorkem jsou pro mě aktivní senioři v organizaci Sokol v Opočně pod Orlickými horami.

Práce je rozdělena do šesti hlavních kapitol, ty se dále člení do podkapitol. První kapitola je Stáří a stárnutí. Tato kapitola charakterizuje stáří a uvádí dělení stáří dle Vágnerové. Další kapitola se zabývá změnami souvisejícími se stářím. V této kapitole

se věnují fyzickým a psychickým změnám ve stáří. V rámci třetí kapitoly se věnují volnému času. Tato kapitola představuje funkce, druhy a činnosti volného času. Následuje kapitola volnočasové aktivity. Ta se zaměřuje na pohybové aktivity ve vyšším věku, vzdělávání seniorů a aktivizační programy pro seniory. Kapitola s názvem Sokol je mnohem detailnější, popisuje poznatky z historie, znaky a hesla organizace, ideu Sokola, Sokolské slety, českou obec sokolskou a tělocvičnou jednotu Sokol Opočno. Šestá kapitola se věnuje výzkumné části práce. V rámci této kapitoly je vymezen cíl, strategie a metoda sběru dat. Popisuje cílovou skupinu a charakterizuje respondenty. Dále probíhá samotná analýza dat. Mezi poslední kapitoly řadím závěrečnou interpretaci, ve které zodpovídám výzkumné otázky. Vyústěním celé práce je závěr. Seznam použitých zdrojů je uveden v kapitole použitá literatura. A příloha obsahuje rozhovor.

1 Stáří a stárnutí

1.1 Stáří

Na oblasti stáří a stárnutí lze pohlížet z mnoha perspektiv. Jednotlivé přístupy se od sebe liší. Zaměřím se tedy na pohled dnešní společnosti, aspekty stáří, současné trendy a proces stárnutí.

Současná společnost se nestaví ke starým lidem pozitivně. Stáří velmi často populace bere jako období, kdy člověk pro společnost nic nového nepřináší nebo si zachovává část toho, co dříve nabyt. Nabyté vědomosti seniorů ztrácejí pro mladou populaci význam, člověk se stává nepřínosným pro rychle se rozvíjející společnost. Hodnotový systém společnosti staré lidi značně vyčleňuje. Média tuto tendenci podporují důrazem na mladiství vzhled a svěžest jako na současnou normu. (VÁGNEROVÁ, 2000, s. 443)

Z výše uvedeného hodnotového systému vychází ageismus. Stáří je z hlediska ageismu období ztrát, úpadku a zhoršení kvality života. Společnost neočekává nic pozitivního od seniorů. Přiřítá jim nízký sociální status a nízké kompetence. Takový postoj se projevuje podceňováním, odmítáním, někdy až odporem ke starým lidem. Tyto skutečnosti vedou k diskriminaci seniorů. (VÁGNEROVÁ, 2007, s. 308-309)

Kalvach (2004, s. 10-18) uvádí dva aspekty stáří, z nichž je zřejmé, že stáří se týká nás všech. Jedním z aspektů jsou potřeby a zájmy seniorů, otázka smysluplnosti, kvality a bezpečnosti života. Druhým jsou důsledky sociálně ekonomického stárnutí populace, což ovlivňuje hospodářský rozvoj, který se týká nás všech. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 34-35)

Z psychologického hlediska je člověk starý tak, jak staře si připadá. Stáří není jen o počtu odžitých let, přihlížíme především k duševním funkcím a k tělesnému stavu. Štílec (2004) uvádí, že jsme relativně mladí, dokud se chceme a jsem schopni učit se novým věcem, přijímat odlišné názory a necháme se ovlivnit novými zkušenostmi. Trendem je žít i ve vyšším věku zajímavý a plnohodnotný život. Nicméně musíme přihlídnout i k faktu, že osoby nad 60 let zaujímají 60 % kapacity zdravotnické péče. Toto jasně signalizuje značnou nemocnost. Jedním z jevů současného životního stylu u všech věkových skupin je snižování pohybu, což má za následek vyšší výskyt civilizačních onemocnění v důsledku ubývání fyzické i duševní výkonnosti. Pravidelná

pohybová aktivita je proto nejlevnější komplexní prevencí. Prodloužení délky života považujeme za velký úspěch 20. století. V různých zemích světa populace stárne nerovnoměrně. V zemích Organisation for Economic Co-Operation and Development se očekává, že v roce 2030 počet osob nad 60 let bude tvořit jednu třetinu populace. U nás by pak v roce 2020 střední délka u mužů činila 73-75 roků a u žen 78-80 roků. (ŠTILEC, 2004, s. 12-13)

Se stářím souvisí proces stárnutí. Stárnutí je přirozený biologický proces. Hlavními projevy je snížená schopnost adaptace a úbytek funkčních sil. Jedním z extrémních názorů je, že lidé stárnou od okamžiku narození. Pacovský a Heřmanová (1981) vnímají stárnutí jako biologický proces, který je geneticky podmíněný, je nevratný, není možné ho opakovat, jeho povaha může být různá a zanechává stále stopy. Lidé podléhají výše uvedeným formativním vlivům, ale jsou také rozdílné způsoby, jak lidé stárnou. Štílec (2004) uvádí „*Obecně však lze proces stárnutí rozdělit na dva procesy. První z nich je stárnutí jako biologické změny spojené s věkem jedince, tyto změny jsou nezávislé na aktuálním zdravotním stavu nebo vlivech prostředí. Druhý proces naopak odráží zdravotní stav jedince (jeho klinické symptomy) a vliv prostředí.*“ Vědci si kladou otázku, proč člověk stárne. Žádná z teorií a hypotéz tuto otázku neobjasňuje. I přes značné množství poznatků molekulárních, subcelulárních, buněčných, orgánových atd. nelze tyto poznatky metodologicky objasnit, protože jsou izolované a chybí důkaz o jejich vzájemných souvislostech. Je také nesnadné rozhodnout, který fenomén je příčinou stárnutí a který důsledkem. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 39-45)

1.2 Dělení stáří

Jednotliví autoři rozdělují stáří různými způsoby. Odchyly pak především spatřují ve věkovém vymezení stáří. Pro svou bakalářskou práci jsem vybrala dělení stáří dle Vágnerové (2007):

1. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ 60-75 LET

Rané stáří se také označuje jako třetí věk. Poslední životní etapou je fáze stáří, bývá označována jako postvývojová. Přináší pocit naplnění, moudrost, nadhled. V protipólu pak úbytek energie a proměnu osobnosti, která směřuje ke konci. V tomto období dochází ke změnám, které ale nejsou ještě tak velké, aby člověku znemožnily aktivní život. Erikson (2002) uvádí jako hlavní vývojový úkol stáří dosažení integrity v pojetí

života. Dále dochází k transformaci intimity a generativity. Považuje se také za vrchol osobního rozvoje. (VÁGNEROVÁ, 2007, s. 299-315)

2. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ 75 A VÍCE LET

Dovršení 80 let označujeme jako čtvrtý věk. V této životní fázi je naživu zhruba polovina seniorovy původní generace. V tomto období je zřejmý tělesný a mentální úpadek a zvýšený vznik zátěžových situací. Tyto zátěže bývají subjektivně těžko zvládnutelné. Z hlediska zachovaných schopností se staří lidé liší. (VÁGNEROVÁ, 2007, s. 398-399)

2 Změny související se stářím

2.1 Psychické změny

Psychika starého člověka je soubor vlivů, které se proplétaly, působily na sebe, narůstaly, ztrácely se v průběhu celého života. Proto není snadné vystihnout povahu starého člověka. Každý člověk má individuálně odlišný osud, byť realizovaný ve stejném časovém úseku. Je zapotřebí nejprve poznat životní dráhu člověka, poté zpracovat jeho psychický portrét. Na kvalitě psychiky starého člověka se podílí jeho osobnost. Hlavní charakteristikou stárnutí je zpomalení psychické činnosti. Ve složité podmětové situaci se projevuje snížení rychlosti reakce. Rychlé životní tempo a tlak mají negativní důsledky na psychiku starých lidí. Typickým projevem je emoční labilita, citová nestálost a sklon k depresím a úzkostem. Objevuje se pokles psychické adaptability. S tím je spojen problém učení a závislosti na jiných, což je důsledkem poklesu fyzické a psychické soběstačnosti. Zhoršuje se epizodická paměť. Schematická paměť představuje výhodu v dalším učení. Proto se osvědčily univerzity třetího věku. Inteligence bývá zachována. Dochází ke změnám v motivaci, zaměřuje se jiným směrem. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 41-44)

2.1.1 Změny kognitivních procesů

Schopnost využívat svůj potenciál kognitivní plasticita není už příliš velká a postupně klesá. Nerovnoměrně se proměňují dílčí schopnosti a poznávací procesy. Tento pokles má významný dopad na kvalitu života seniorů. K těmto důsledkům může vést zhoršení zrakové a sluchové percepce. Celkově se zpomalují poznávací procesy. Staří lidé bývají pomalejší, nicméně nemusí být méně schopní. Zpomalením se

dvojnásobně prodlouží časový limit pro daný úkol. Senioři upřednostňují zpracování informací a méně se soustředí na jejich uchování. Zátěž pro ně představuje moment rozhodování. Při projevené chybě se zvyšuje citlivost seniorů. Pokles tempa může být i uvědomělým rozhodnutím. Senioři si uvědomují, že nezvládnou pracovat rychle a kvalitně, a proto se snaží pracovat pomaleji a pečlivěji. Pozitivní stránkou je rozvážnost a trpělivost. Biologické změny ve fungování mozku vedou k celkovému zpomalení. V mozku probíhají pomaleji přenosy signálu z jedné oblasti do druhé. Důsledkem je pomalejší zpracování informací v centrální nervové soustavě. Kompenzačně působí životní zkušenosti, proto nedochází zpomalení ve stejné míře u všech seniorů. (VÁGNEROVÁ, 2007, s. 317-319)

Zhoršená pracovní paměť ztěžuje uchování a zpracování aktuálních informací. Obtížněji se orientují ve vlastních vzpomínkách. Postupně dochází k dediferenciaci intelektových schopností. Slovní porozumění po 80 roce rychle klesá. Dochází k poklesu fluidní a krystalické inteligence, vzájemně se ovlivňují, ale jejich interakce není symetrická. To se projevuje malou flexibilitou a neschopností používat osvojené znalosti. Také dochází ke zhoršení časového odhadu. Senioři se v pozdním stáří musí přizpůsobit změnám a zvládat běžné úkoly jiným způsobem. I běžné domácí aktivity se mohou stát problémem. (VÁGNEROVÁ, 2007, s. 407-409)

2.1.2 Změny sociálního chování

Dle Žumárové (2012) se v tomto procesu mohou uplatnit sociální pedagogové. V období stáří dochází k několika různým sociálním změnám dosažení určitého věku a odchod do penze. Pobíráním starobního důchodu či úmrtím jednoho z partnerů se mnění ekonomické zajištění a dochází k pocitům osamění a sociální izolaci. Proto je důležitý proces přípravy na stáří a proces adaptace. Zde se mohou uplatnit sociální pedagogové. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 44)

2.2 Fyzické změny

U všech stárnoucích lidí se projeví určité omezení v psychické i fyzické výkonnosti. Tyto potíže často nevnímají jako chorobu, ale jako přirozený projev stáří. Proto se s onemocněním na lékaře obracují pozdě. S tím je spojena také sociální situace seniora, která ovlivňuje jeho zdravotní stav. Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Omezí se kloubní pohyblivost, poklesne rychlost a obratnost, síla i vytrvalost. Příčinou je pokles svalové hmoty a snížení rychlosti svalové kontrakce. U žen se vlivem

klimakteria objevuje osteoporóza. Výzkumy prokázaly, že pohyb je prevencí i léčbou osteoporózy. Nejčastěji jsou postiženy klouby dolních končetin. Formu, délku a intenzitu pohybového zatížení je nutné zvažovat. Nejvhodnější je lokomoční charakter pohybu bez výrazného zrychlení, změny směru, výskoků, prováděný na měkčím podkladu. Zejména otřesy mají negativní vliv na kloubní aparát. Onemocnění pohybového aparátu je druhým nejčastějším onemocněním u nás. Většinu těchto onemocnění si lidé do stáří přinášejí z přetěžování kloubního aparátu v mladším věku. Pro uchování soběstačnosti je vhodné zvolit přiměřenou pohybovou aktivitu i v pokročilém věku. (ŠTILEC, 2004, s. 16-18)

2.2.1 Lidské zdraví a prevence ve stáří

Největším nebezpečím pro naše zdraví představují kardiovaskulární onemocnění, rakovina a duševní nemoci. Nejčastěji se umírá na infarkt myokardu a rakovinu. Velkou rozhodující úlohu hraje stres. Biopsychosociální přístup se orientuje na prevenci a na udržení člověka v dobrém zdravotním stavu. Úkolem je připravit jedince již ve středním věku na stáří. Plánovitě a promyšleně zahrnout všechny oblasti racionálního způsobu života ve stáří. Nejde jen o pohyb, ale o celostní přístup. Psychicky připravit jedince před odchodem do penze. Seniorská centra nabízejí semináře a konzultace s odborníky pro přípravu na důchod. (ŠTILEC, 2004, s. 19-21)

2.2.2 Motivace seniorů k pohybu

Motivace závisí především na chápání kvality života, na hodnotové orientaci, na vnímání smyslu života a ochotě využít k dosažení odpovídající nástroje. Hošek 1998 říká: „*Že jsou dvě základní strategie k zlepšení kvality života. V první jde o snahu změnit vnější okolnosti života podle svých životních cílů. Druhá spočívá ve změně prožívání, tak aby podmínky existence přijímal ve shodě se svými cíli. Obě strategie se musí kombinovat, pro dosažení kvalitního života.*“ Vysokou lidskou hodnotou je zdraví. Problém spočívá v neochotě preventivně se zabývat pohybovými aktivitami pro udržení kvality života. Začínají spíše až na začátku zdravotních obtíží. Vedení seniorů k aktivnímu stylu života je velmi obtížné. (ŠTILEC, 2004, s. 23-24)

3 Volný čas seniorů

Je uváděno mnoho definic volného času. „*Libovolná doba, která, zbývá po ukončení pracovní činnosti a naplnění všech požadavků nutných k zajištění běžného života.*“ Již v minulosti můžeme pozorovat potřebu střídání práce a volného času. Dříve tuto možnost měli bohatí a zámožní lidé. Například dělníci pracovali 14 – 16 hodin denně. Dnes již máme jiné a nové možnosti, třeba práci z domu. Hlavní náplní ve volném čase byl dříve odpočinek, regenerace sil a zábava. V pozdější době se rozvíjely i jiné aktivity – cestování, rekreace, sport, vzdělávání. (ŠERÁK, 2009, s. 25-26)

Volný čas popisujeme jako čas, který věnujeme pouze sami sobě. Je to doba, kdy jsme oproštěni od každodenních povinností a tlaku. Jak tento čas vyplníme, záleží jen na nás. Dalším faktorem je dobrovolnost a svobodná vůle, kterým aktivitám se budeme věnovat. Lidské aktivity dělíme do čtyř kategorií: práce, rodina, sociální závazky, aktivity zaměřené na sebeuspokojení a sebevyjádření. Lidé vynakládají 1/3 svých příjmů na činnosti ve volném čase. (ŠERÁK, 2009, s. 40-43)

Na volný čas můžeme nahlížet různými pohledy. Z pohledu vědy, ekonomiky, sociálně-psychologického, politického, zdravotně hygienického.

a) **Z hlediska vědy** – každá věda nazírá na něco jiného. Sociologie bere volný čas jako symbol věku, sociální poezie, vzdělávání, profese a společenského úspěchu. Psychologie chápe volný čas jako jeden ze způsobů vnímání reality, kdy zájmem je vztah k lidem a motivace k činnosti. Andragogika a pedagogika pohlíží na volný čas jako na vzdělávání.

b) **Z ekonomického hlediska** – je to odvětví, které slouží pro výchovně-vzdělávací činnost a pro činnost komerční. Což závisí na tom, kolik prostředků společnost investuje do volného času.

c) **Z hlediska sociologického a sociálně-psychologického** – tyto hlediska utvářejí mezilidské vztahy, formální i neformální skupiny a přispívají k socializaci jedince.

d) **Politické hledisko** – nabídky volnočasových aktivit v obcích by měly tvořit funkční systém, neměly by být preferovány instituce a organizace.

e) **Ze zdravotně-hygienického pohledu** – podporuje tělesný, duševní vývoj člověka, režim dne a hygienu prostředí. (PÁVKOVÁ, 2002, s. 15-17)

3.1 Funkce volného času

- a) **Participace** – potřeba prosadit se, spoluodpovědnosti.
- b) **Integrace** – citová jistota, potřeba vztahů
- c) **Enkultura** - potřeba tvořivého rozvoje.
- d) **Komunikace** – potřeba lásky, sociálních vztahů, empatie.
- e) **Kontemplace** – čas pro sebe, potřeba klidu.
- f) **Edukace** – potřeba vzdělávat se, potřeba zážitků.
- g) **Kompenzace** – potěšení, bezstarostnost.
- h) **Rekreace** – psychické uvolnění, shromažďování sil.

(ŠERÁK, 2009, s. 29-30)

3.2 Druhy volného času

- a) **Čas pracovní** – vyplněn pracovní činností.
- b) **Čas vázaný** – zaměřený na povinnosti, péče o vlastní osobu, stravování, hygiena, spánek, péče o domácnost, děti.
- c) **Čas rekreační** – vyplněn rekreační aktivitou.
- d) **Čas odpočinkový** – vyplněn nenáročnými a klidnými činnostmi.
- e) **Čas zájmový** – vyplněn aktivitami, které jsou zaměřeny na rozvoj individuálních potřeb. (ŠERÁK, 2009, s. 28)

3.3 Činnosti volného času seniorů

Volnočasové aktivity seniorů představují širokou škálu aktivit, které v poslední době narůstají a obohacují se. Duffková, Urban, Dubský 2008 rozdělují volnočasové aktivity do následujících skupin:

- **Kulturní aktivity**, které se dělí na receptivní a perceptivní. Kulturní aktivity jsou jedním z nejčastějších způsobů trávení volného času, a to hlavně sledování televize. Senioři sledují televizi z důvodu ubývání fyzických sil, tato pasivní



činnost jim vyhovuje, televize jim pomáhá od pocitu samoty. Dalšími kulturními aktivitami jsou návštěvy divadel, galerií, besed.

- **Sportovní aktivity.** Mezi ně lze zařadit procházky a pobyty v přírodě. Ozdravné a relaxační pobyty mají vliv na dobré zdraví starších lidí.
- **Sociální aktivity** jsou spojeny se vzájemným setkáváním a interakcemi. Návštěvy, posezení v kavárnách, cukrárnách a restauracích, návštěvy plesů, setkávání v seniorských klubech.
- **Vzdělávací aktivity** mohou probíhat formou individuální nebo navštěvování organizovaných skupinových kroužků, návštěv veřejných přednášek, institucionalizované vzdělávání univerzit třetího věku.
- **Veřejné aktivity**, angažování se v politice jako například členství občanských sdružení. U nás méně běžné.
- **Rekreační a cestovatelské aktivity**, turismus, chataření, zahrádkaření, výlety a další cesty za relaxací a poznáním.
- **Hobby a manuální aktivity**, zájmy a koníčky a další manuální aktivity. Senioři navazují na své koníčky z dřívějších let.
- **Hry.** Senioři mohou hrát karty nebo společenské hry. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 65-66)

Současným trendem je začleňovat seniory do kolektivu a dbát na to aby nebyli osamoceni. Nejvíce tomu napomáhá vzdělávání seniorů a společenské a kulturní aktivity, které nabízejí kluby a organizace. Kluby seniorů jsou velmi rozšířené, dají se nalézt téměř v každém městě. Účelem je společenský život seniorů, kulturní a zájmové akce ve společnosti. Slouží také k setkávání. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 66-67)

4 Volnočasové aktivity

Aktivita ve stáří udržuje psychické i fyzické síly člověka. Naopak nečinnost může vést k úpadku, depresím, urychlení stárnutí. Aktivita jako taková tedy zpomaluje proces stárnutí. Je zapotřebí přihlídnout ke schopnostem seniora a dbát na právo odpočinku. Aktivizace zahrnuje uspokojivé trávení volného času a udržení pohybové aktivity. Činnosti by měly být příjemné a konané ze své vůle s jasným účelem. (HOLCZEROVÁ, DVOŘÁČKOVÁ, 2013, s. 34-35)

4.1 Pohybové aktivity ve vyšším věku

Již v Číně, Indii a ve starověkém Řecku a Římě byl znám vztah pohybu k tělesným a psychickým vlastnostem. Základem života je pohyb, umožňuje člověku existenci. Ve vyšším věku je pohyb ovlivněn sociálním prostředím. To jej usměrňuje, podporuje či tlumí. Při nedostatku pohybu vzniká jistá patologie. Pohybová aktivita vytváří příjemné trávení volného času. Plní funkci společenskou, motivační, volnočasovou, rehabilitační a rekondiční. (HOLCZEROVÁ, DVOŘÁČKOVÁ, 2013, s. 44-45)

Druhy pohybové aktivity:

- Léčebná tělesná výchova – probíhá pod lékařským dohledem u lidí se změněným zdravotním stavem. Praktikuje se v lázních, zdravotnických a rekondičních zařízeních. Cvičí se dechová gymnastika, kondiční a relaxační cvičení.
- Zdravotní tělesná výchova – je určena pro lidi se zdravotním postižením, pod vedením profesionálních cvičitelů v organizovaných sdruženích. Jedná se o skupinové cvičení, rekondiční pobyty a turistiku. Příklady sdružení: kardiokluby, kluby astmatiků, obězních seniorů apod.
- Rekreační sport – lyžování, plavání, cyklistika. (HOLCZEROVÁ, DVOŘÁČKOVÁ, 2013, s. 45)

Aby se snížilo riziko úrazů, je důležité rozcvičení před každou pohybovou aktivitou. Připraví se oběhový a pohybový aparát na zátěž. Cvičení u seniorů trvá déle, ale sníží se intenzita cvičení. Denní cvičební doba je 30 minut. Tato doba se dá rozdělit do více úseků, po dvou až třech sériích s přestávkami. Základem cvičení je každodenní pravidelnost. Nejvhodnější je chůze, jízda na kole a plavání. Dobrá kondice pomáhá seniorům zvládnout pohybovou zátěž bez obtíží a únavy, snižuje riziko pádu, vzniku onemocnění. (MÁČEK, RADVANSKÝ, 2011, s. 141-148)

4.2 Vzdělávání seniorů

„Andragogiku lze v současnosti chápat jako oblast služeb jednotlivcům, skupinám, institucím, organizacím nebo celospolečenského charakteru, která tvorbou vzdělávací nabídky slouží k uspokojování vzdělávacích zájmů a potřeb.“ Cílem je zařadit člověka do společnosti. (BENEŠ, 1997, s. 4)

S myšlenkou celoživotního vzdělávání se setkáváme již u Jana Ámose Komenského v díle Vševýchova neboli Pampédia. To, že je vzdělávání pouze pro děti a mladé lidi je již dnes překonáno a vzdělávání chápeme jako celoživotní proces. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 68)

Gerontogogika je věda o edukaci seniorů. Dle výzkumů mají i staří lidé kapacitu pro učení. Psychická výkonnost je při stimulaci stále na vrcholu. Pokud je mozek pravidelně trénován podává vyšší výkon. Motivace pro vzdělávání jsou různé, jde o udržení psychické a sociální aktivity, snížení osamocení, naplnění osobních zájmů a doplnění vzdělání. Doplnění vzdělání umožňují univerzity třetího věku, Akademie třetího věku, Rozhlasová akademie třetího věku, Kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby dříve narozených, kluby důchodců, Sdružení život 90, univerzity volného času a centra celoživotního vzdělávání. (ŠERÁK, 2009, s. 189-200)

4.3 Aktivizační programy pro seniory

Tyto programy se realizují různými činnostmi. Jsou tvořeny například: rukodělnými pracemi, tvořivou činností, společenskými programy, diskuzemi, hry, hudbou, tancem, náboženskými programy, cvičením, činnostmi v přírodě, vzdělávacími činnostmi. Důležité je v těchto programech dostatečně lidi ocenit a poskytnout jim pocit uznání. Vhodnými programy jsou také soutěživé hry, vědomostní soutěže, chov zvířat, zahradničení, kroužek pečení, muzikoterapie, literární a filmový klub. (ŽUMÁROVÁ, 2012, s. 68)

5 Sokol

Z výzkumu Hodaně (2003) můžeme zjistit, že minulost Sokola je vnímaná pozitivně, ale v současnosti je hodnocení kritické, a to i do budoucna. Výzkum poukazuje na chyby a upozorňuje na možné překážky v dalším rozvoji. Důvody vzniku Sokola a jeho podstata jsou hodnoceny pozitivně, výjimečně se objevují kritické názory. Respondenti z výzkumu vnímají organizaci jako velmi specifickou a odlišnou od jiných organizací, které se věnují tělesným cvičením. I když se Sokol po svém obnovení dopustil jistých chyb je Sokol v současnosti vnímán jako potřebná, specifická organizace. Princip dobrovolnosti je v rozporu s konzumní společností. Někdo dobrovolnost vnímá jako výhodu, jiní jsou přesvědčeni, že kvalita je pouze v placených činnostech. Tělesná kultura bývá dnes generalizovaná pouze na vrcholový sport, který přináší prestiž a peníze, tudíž v rekreačním sportu nevidí žádný smysl. A dobrovolné cvičení někteří vidí jako nutné zlo. (HODANĚ, 2003, s. 69-70)

„Sokol je demokratickou organizací založenou na dobrovolné kázni, přátelství, spolupráci a toleranci k demokratickým názorům druhých. Ve své praktické činnosti se opírá zejména o cvičitele, trenéry, vzdělavatele, členy výborů tělocvičných jednot, sokolských žup v krajích a ústředních orgánů ČOS. Jejimi důležitými oporami jsou Ústřední škola ČOS a časopis Sokol. Sokolská organizace plní důležitou roli i na úseku mezinárodní spolupráce podobných a příbuzných organizace v Evropě i v zámoří. Česká obec sokolská je tedy významnou demokratickou silou v České republice i ve sjednocující se Evropě.“ (HODANĚ, 2004, s. 76)

5.1 Historie Sokola

Sokol je největším a nejstarším spolkem u nás. Koncem března roku 1862 podníkla politická a společenská transformace vznik Sokola. Tato doba je charakteristická etapou národního obrození a většina českého národa se identifikuje s myšlenkou národního uvědomění. (KUTNAR, 2003, s. 308) V roce 1896 Svaz československého sokolstva sdružoval české a moravskoslezské obce a župu Dolnorakouskou sdružoval tehdy všechna sokolstva v Rakousku. (WALDAUF, 2010, s.32) Hlavními představiteli počátků Sokola byli Miroslav Tyrš, který se stal náčelníkem Sokola, Jindřich Fugner, který byl starostou Sokola, Julius Grég byl autor prvních stanov, Jan Evangelista Purkyně, Jan Neruda, Josef Mánes, Josef Barák, Emanuel Tonner a Vojtěch Náprstek. (VEJSKAL, 2002, s. 4)

Hlavním cílem všech osob bylo umožnit tělesnou výchovu všem obyvatelům, doposud to bylo výsadou šlechty a bohatého měšťanstva. Politická situace byla příznivá pro vznik spolku. Doba byla uvolněná vydáním Únorové okrajové ústavy Františkem Josefem I., která občanská práva pojímala liberálně. (NOVOTNÝ, 1990, s. 1)

Prvním českým spolkem byla Tělocvičná jednota Pražská, kterou založil v roce 1882 Miroslav Tyrš. V Německu vznikl spolek Turnerverein. Významným spolkem byla také tělocvičný ústav Ferdinanda Schmidta. (ZÁVODNÍK, 1967, s. 20)

V roce 1915 byl Sokol rozpuštěn vlivem světové války. Činnost ale nadále pokračovala českým odbojem a vstupem do československých legií. Po první světové válce došlo v roce 1918 k obnově Sokola, který se podílel na budování nového státu. V období protektorátu se Sokol aktivně účastnil v odboji, a proto jej Němci ze strachu v roce 1941 rozpustili. Po válce založila vláda Beneše Tělovýchovný svaz Sokol, komunisté pak využili historii Sokola ve svůj prospěch. (HAVLÍČEK, 1948, s. 57-68)

5.1.1 Sokol v zahraničí

Na celém území monarchie vznikaly sokolské jednoty. Postupně vznikaly v slovanských zemích, Evropě a v Americe. „Národní jednota sokolská“ je nejznámější americká jednota. (VACULÍK, 2009, s. 278)

Světový svaz sokolstva v současné době sdružuje dvanáct sokolských organizací, které působí v patnácti světových zemích. Sokol je součástí celé řady organizací u nás i ve světě. Ze zahraničí čerpá nové podněty, snaží se je zpracovávat a včleňovat do svého programu a systému. Česká obec sokolská a sokolské organizace v Evropě, Americe a Austrálii jsou členy Světového svazu sokolstva. Jsou také členem mezinárodní organizace International Sport and Culture Association. V rámci této organizace mohou cvičenci na stáž do zahraničí, na mezinárodní odborné konference a festivaly. Dle rozhodnutí Ministerstva vnitra ČR je Světový svaz Sokolstva mezinárodní nevládní organizací. Tento svaz vznikl za účelem spolupráce a podpory sokolských organizací. Společně šíří sokolské myšlenky nebo obnovují či zakládají sokolské organizace, koordinují činnost a vzájemně si pomáhají. (Česká obec sokolská, [online])

5.2 Znaky a hesla Sokola

Znakem Sokola je pevně daný řád, například v uspořádání tělocvičny, rozvrhu, družstev se spolkovými spisy atd. 10. dubna roku 1862 rozhodla valná hromada o kroji. Součástí kroje byla červená garibaldiiovská košile, představovala symbol bojovníka za svobodu, kalhoty a kazajku z plátna, kroj doplňoval kulatý klobouk s pentlí. Kroj byl módní záležitostí a představoval symbol vlastenectví. Výbor však omezil užívání kroje pouze na společná vystoupení. Prapor Sokolu darovaly české dámy, je zhotovený z bílého a červeného hedvábí. Na červené straně je bílý sokol, který má rozpjatá křídla, a nad ním je nápis: „Tužme se“. Bílá strana je olemovaná sokolskými ozdobami a názvem Sokol. Na koci žerdi je stříbrný nástavec se sokolem a názvem spolku. V žerdi je uložena pergamenová darovací listina. (NOVOTNÝ, 1990, s. 13-15)

Josef Barák je autorem pozdravu „Nazdar“. Inspirací mu byla sbírka na postavení Národního divadla. Na pokladničkách byla nápis „Na zdar“. Miroslav Tyrš navrhl heslo „Tužme se“, toto heslo mělo vystihovat účel spolku. (HAVLÍČEK, 1948, s. 9)

Spontánně vzniklá hesla byla reakcí na momentální náladu či situaci. Sokolové dali najevo svůj nesouhlas s nastupující lidově demokratickým režimem na XI. všesokolském sletu. Na staroměstském náměstí se projevil odpor proti komunistickému režimu. Při pochodu k tribuně měli Sokolové vzdát poctu prezidentovi, na protest pochodovali mlčky s odvrácenými hlavami. Mladí Sokolové skandovali hesla: „*Beneš musí zase zpět, ať to slyší celý svět.*“, „*Beneš to je náš táta, vytáhne nás zase z bláta.*“, „*Bez Beneše, Masaryka, není žádná republika.*“, „*Lépe je být v žaláři, když nám vládnou truhláři.*“, „*Slet patří sokolům ne žádným odborům.*“, „*Byli jsme a budem, za Benešem půjdeme.*“, „*My Beneše máme rádi, Gottwald nám ho nenahradí.*“. (WALDAUF, 2010, s. 242)

5.3 Idea Sokola

Tyrš a Fugner zásadním způsobem ovlivňovali podobu Sokola. Tyrš a Hostinský patřili k estetikům a teoretikům umění, proto pojímali Sokola jako projekt Sociálně inženýrský a estetický. Úkolem Sokola bylo vychovat lid k fyzické síle, práci, k bojům a vítězstvím, dával lidem podklad k národo-hospodářské a osvětové činnosti. (MARKALOUS-JOHN, 1967, s. 16)

K utvoření základní osy Sokola ovlivnil Tyrše pohled darwinismu a nacionalismu. Tyrš hledal inspiraci v antické tradiční kultuře. V ideálu kalokagathia spatřoval model pro národ. Vyzdvihoval řecké ctnosti a chce je aplikovat na český národ. Tato ideologie je spojována s metaforou darwinistického evolucionismu. (FISCHER, 1932, s. 10)

V životopise Tyrš uvádí „*Studiem života antického stav se též přítele a pěstovatelem cvičení tělesných a horlitem pro všestranný, harmonický vývoj duševní a tělesný v životě národním. Uvázal jsem se všestranně k tomu jsa vybědnout, v řízení Sokola Pražského, jenž tehdež v zápalu ideálním se založil i účastnil jsem se též politických snah našich.*“ (TYRŠOVÁ, TYRŠ, 1932, s. 71)

Sokolská činnost stála na kolektivismu, tvořili jednotné bratrstvo, pravidelně se scházeli ke společnému cvičení, věnovali se společným výletům, slavnostem a rituálům. Proto byla architektura sokoloven a sletišť přizpůsobena těmto akcím. (ŘEHÁKOVÁ, 2006, s. 28)

5.4 Sokolské slety

U příležitosti dvacátého výročí založení Sokola se na Střeleckém ostrově v Praze uskutečnil **první všesokolský slet**. Cvičilo zde 720 mužů a 40 družstev. 1600 sokolů v krojích pochodovalo s 57 prapory. Dále si účastnili i zahraniční hosté. (HAVLÍČEK, 1948, s. 49)

V roce 1891 se v Královské oboře sjel **druhý slet**. Účastnilo se ho 2400 cvičenců, pochodu se zúčastnilo 5500 členů. Na závody přišlo 7000 diváků. Slet byl pořádán Českou obcí sokolskou. (PELIKÁN, 1920, s. 40)

V roce 1895 proběhl **třetí sokolský slet**. Poprvé se konal na Letenské pláni. Cvičilo zde 5000 cvičenců a program sledovalo 30000 diváků. (HAVLÍČEK, 1948, s. 53)

860 žen s kuželi cvičilo na **čtvrtém sletu**. Slet se uskutečnil v roce 1901. Dále se účastnili i zahraniční hosté. 11 000 sokolů vytvořilo průvod Prahou na Staroměstské náměstí. **Pátý slet** se konal v roce 1907, **šestý** v roce 1912, **sedmý** roku 1920. (PELIKÁN, 1920, s. 40)

Nový stadion Strahov se stal v roce 1926 novým místem pro konání **osmého sletu**, kterého se účastnilo 140 tisíc cvičenců a 800 tisíc diváků. (HAVLÍČEK, 1948, s. 61)

Při 100. výročí od narození Tyrše se uskutečnil **devátý slet**, v roce 1938 **desátý a jedenáctý slet** v roce 1948. Poté byl na více jak šedesát let poslední slet, sokolská organizace byla zrušena a slety nahradily spartakiády. (HAVLÍČEK, 1948, s. 62-69) Sokolské slety na Strahově byly znovu obnoveny až v roce 1994, pravidelně se konají i nadále. (NOVÁK, 2006, s. 207)

5.5 Česká obec sokolská

Účelem a cílem české obce sokolské je zvyšovat tělesnou zdatnost, organizovat a vykonávat tělesnou a kulturní činnost. Snaží se podporovat rozvoj osobnosti výchovou k čestnému jednání, k národnostní snášenlivosti, k demokracii, svobodě a humanismu. Kladou důraz na lásku k rodné zemi a na úctu k národnímu dědictví. Tyto cíle mají tradici v minulosti a vychází z odkazu Tyrše a Fügnera. Hlavní činností je výchova k mravnosti, odpovědnosti a demokracii. Česká obec sokolská spolupracuje se župami a jednotami. Snaží se společně udržet veřejný prospěch, zároveň se zavazují, že budou kontinuálně plnit podmínky a povinnosti k udržení této prospěšnosti. Orgány české obce sokolské podporují vznik jednot a žup. Zajišťují jim majetek pro spolkové účely. Organizují vyplnění volného času, výkonnostní i vrcholový sport, podporují tak soutěživost. Šíří a propagují myšlenky, tradice a ideály Sokola. Také spolupracují s organizacemi v zahraničí a snaží se o sportovní reprezentaci státu. Přípravují a realizují všesokolské slety. (Česká obec sokolská, [online])

5.5.1 Organizační struktura T. J. Sokol

Tělocvičná jednota Sokol je základní organizační jednotkou České obce sokolské. V komisích, oddílech a odborech jednota sokolská organizuje vlastní činnost. Členové realizují ve všech věkových spektrech sportovní a kulturní aktivity. Můžeme uvést tyto příklady oddílů: rodiče se sdružují v oddíly pro cvičení rodičů a jejich batolata (oddíly rodičů a dětí). Sporty jako gymnastika a atletika jsou pro žákyně a žáky, kteří chodí do oddílů sportovních nebo do oddílů sportovní všestrannosti. V oddíle sportovní všestrannosti se seznámí se základy více sportů a sportovních her. Neklade se zde důraz na výkon, ale na zdravotní účinek a návyk pravidelné pohybové

aktivity. Tělocvičná jednota Sokol se také zaměřuje na oddíly pro teenagery umožňují cvičit taekwondo, parkour, rock'n'roll, džudo, atd. Basketbal, volejbal, gymnastika a aerobik jsou další sporty, kterým se můžete věnovat v oddílech. A v neposlední řadě jsou to turisticky zaměřené oddíly. Sokolské jednoty sdružují také pěvecké sbory, loutková i jiná divadla nebo taneční soubory. Cvičitel, trenér a vzdělavatel je velmi důležitým prvkem pro Sokol. působí zde jako dobrovolný pracovník, který vede oddíl. Stará se o administrativu, přípravu cvičení, školí se a vzdělává. Svůj volný čas věnují sokolské práci. Členové a cvičitelé tělocvičné jednoty Sokolské mezi sebou tvoří sociální vazby a pouta. (Česká obec sokolská, [online])

5.6 T.J. Sokol Opočno

T.J. Sokol Opočno byla založena 16. února roku 1868. K obnovení činnosti došlo 16. února roku 1990. Jde o sdružení Sokolské župy Orlické. Zabývá se cvičením a sportem pro všechny, kdo projeví zájem. Jde především o činnosti pro vyplnění volného času, upevnění zdraví a ke zlepšení tělesné, duševní, kulturní a společenské výkonnosti. Organizuje cvičení žen s různě zaměřenou tematikou, cvičení žactva, rodičů s dětmi. Spolupracují také s dalšími organizacemi ve městě. Například se Sportovním klubem HC, TJ Spartak, Základní školou Opočno. Sportovní a cvičební činnost je prováděna v oddílech:

- Cvičení žen,
- Kondiční kulturistika,
- Jóga,
- Nohejbal,
- Malá kopaná,
- Posilovací cvičení,
- Rodinné centrum Sluníčko,
- Stolní tenis,
- Volejbal.

Pro potřeby svého výzkumu se zaměřím na oddíl Cvičení žen. Oddíl se schází každé úterý od 18:30 do 20:00 hodin v tělocvičně Sokolského domu. Vedoucím oddílu je paní Hana Kováčová. Oddíl má celkem osmnáct členů z toho je sedmnáct žen a pouze jeden muž. Věkové rozmezí členů je od 62 do 75 let. (Opočno, [online])

6 Výzkumná část

6.1 Cíl šetření

Cílem bakalářské práce je s oporou o odbornou literaturu popsat život seniorů a zmapovat volnočasové aktivity v rámci organizace T.J. Sokol. Zda organizace zkvalitňuje lidem v penzi život a pomáhá jim v aktivním trávení volného času. Dílčími cíli je objasnit, co seniory v jejich volnočasových aktivitách omezuje, co jim záliby přináší, zda jsou s nimi spokojeni a čemu přiřkládají význam.

Hlavním cílem bude zkoumat kvalitativní rozhovory u osob seniorského věku. Ve výzkumném šetření budu hledat odpověď na otázku: Jaký význam mají pro seniory volnočasové aktivity v organizaci T.J. Sokol?

Tato hlavní výzkumná otázka byla rozvíjena v těchto tématech:

- Volnočasové aktivity před a po odchodu do důchodu
- Spokojenost s trávením volného času
- Omezení při vykonávání volnočasových aktivit v organizaci T.J. Sokol
- Přínos volnočasových aktivit v organizaci T.J. Sokol
- Nabídka volnočasových aktivit

Hypotéza

Hypotéza: Organizace T.J. Sokol zkvalitňuje lidem v penzi život a pomáhá jim v aktivním trávení volného času.

Zkvalitněním života se rozumí dobrá celková životní pohoda. Udržení dobré fyzické a psychické kondice. Koníčky a zájmy řadíme mezi aktivní trávení volného času.

6.2 Výzkumná strategie

Kvalitativní výzkum je podle mého názoru vhodný k analýze zkoumaného problému, neboť touto formou výzkumu je možné lépe pochopit volnočasové aktivity seniorů v organizaci T.J. Sokol. Lze navázat osobní vztah s respondentem a získat tak mnoho zajímavých informací. Hendl (2005) uvádí, že kvalitativní výzkum popisuje do hloubky zkoumaný případ, citlivým způsobem zohledňuje působení kontextu, místní situaci a podmínky, zvláštnosti případu, rozvíjí teorie a generuje hypotézy. Kvalitativní metoda dovoluje lepší analýzu zkoumaného problému. Pomáhá odkrývat fakta, jevy a

situace, kterým každý jedinec přikládá význam a která ho nějakým způsobem mohou ovlivňovat v jeho rozhodování a prožívání. Kvalitativní metoda taktéž umožňuje zachycení životních názorů a postojů zkoumaných osob. (HENDL, 2005, s. 46)

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému.“
(HENDL, 2005, s. 50)

6.3 Metoda sběru dat

Výzkum je prováděn metodou rozhovoru pomocí návodu, který obsahuje seznam témat (otázek), které si tazatel předem určí. Tazatel se tak může jakýmkoliv způsobem a jakýmkoliv pořadím otázek dobrat k informacím, které objasní daný problém. Tuto metodu považuji za nejvhodnější. Tazatel může být v přímém kontaktu s respondentem. Respondenti mají prostor pro vyjádření svých pocitů k daným tématům. Respondentům jsem nabídla, aby si určili místo, kde rozhovor uskutečnime. Docílila jsem tak příjemného prostředí pro respondenty.

Pilotáž jsem provedla s respondentkou č. 1, Janou. Prošli jsme společně připravené výzkumné otázky. Respondentce přišly otázky srozumitelné, stručně na ně odpověděla, případně se doptala. Doptávané otázky jsem upravila tak, aby byly snáze pochopitelné a přešla jsem k samotnému výzkumu.

6.4 Metoda zpracování dat

Pořízené rozhovory bylo třeba přepsat do textové podoby. Poté bylo možné se získanými informacemi dále pracovat a analyzovat data za pomoci otevřeného kódování. Během zpracovávání textu byly informace rozděleny dle jednotlivých jevů do menších celků. Celkům byly přiřazeny vystihující kódy.

„Otevřené kódování je část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů.“ „...,během otevřeného kódování jsou údaje rozebrány na samostatné části a pečlivě prostudovány, porovnáním jsou zjištěny podrobnosti a rozdíly, a také jsou kladeny otázky o jevech údají reprezentovaných.“
(STRAUSS, CORBINOVA, 1999, s. 43)

6.5 Charakteristika respondentů

V dubnu a v květnu letošního roku jsem provedla výzkumné šetření. Toto šetření proběhlo ve vybrané organizaci T.J. Sokol Opočno. Respondenti byli vybráni z oddílu Cvičení žen, který navštěvuje sedmnáct sokolek a jeden sokol. Oddíl se schází pravidelně každé úterý v tělocvičně Sokolského domu pod vedením paní Hany Kováčové. Spolupráci jsem měla předem telefonicky domluvenou s paní Hanou, která se také účastnila mého výzkumu. Pro svůj rozhovor jsem oslovila další čtyři členy spolku, kterým jsem položila připravené otázky. S každým respondentem jsem se snažila navázat přátelský vztah, respondenti tak byli vstřícní a otevření. Všichni respondenti již dosáhli seniorského věku. Věkové rozmezí dotazovaných je 62 až 75 let. Poskytnutá data byla pro mou práci i pro mne samotnou velkým přínosem.

- **R1, paní Hana**

Žena 64 let. Středoškolsky vzdělaná, celý život pracovala jako zdravotní sestra. Žije s manželem, má jednu dceru a dvě vnoučata. V důchodu je necelých pět let. Bez zdravotních obtíží. Předcvičuje v Sokolu a připravuje různá vystoupení na slety.

- **R2, paní Jana**

Žena 74 let. Středoškolsky vzdělaná, pracovala v jeslích a v restauračním zařízení jako kuchařka. Rozvedená, žije sama. Má dvě děti, šest vnoučat a čtyři pravnoučata. Žije v obci Přepychy. Organizaci T.J. Sokol navštěvuje v Opočně. Nemá zdravotní obtíže. V důchodu je devatenáct let. Spoustu času tráví s rodinou ale i s přáteli se vídá často.

- **R3, paní Marta**

Žena 66 let. Vysokoškolsky vzdělaná, učila na druhém stupni základní školy. Žije s manželem, má dvě dcery a čtyři vnoučata. Osm let je v důchodu. Cítí se zdráva. Vyrovnává se s těžkou nemocí manžela. Má spoustu přátel ze Sokola, ale i z dob studia. Tyto kamarádské vztahy jsou dlouhodobé. Chodí na společná setkání do Sokola a jezdí na zájezdy a slety. Ve výboru vybírá příspěvky.

- **R4, pan Jiří**

Muž 69 let. Středoškolsky vzdělaný, pracoval jako zootechnik. Jeho láska k tomuto povolání je patrná na první pohled. Vykonával toto povolání řadu let tělem i duší. Žije s manželkou, má syna a tři vnoučata. V důchodu je devět let. Má drobná zdravotní omezení. V Sokolu je členem revizní komise.

- **R5, paní Věra**

Žena 70 let. Středoškolsky vzdělaná. Pracovala v sociálních službách. Má tři úspěšné děti, na které ji pyšná a čtyři vnoučata, žije s manželem. Patnáct let je v důchodu. Nemá zdravotní omezení. Zdraví je pro ni důležitá hodnota, stejně jako přátelství a rodina. Přátelství spojuje s lidmi ze Sokola. S paní Janou se zná od dětství. Vídají se stále pravidelně a chodí společně do Sokola.

6.6 Analýza dat

Kategorie ovlivňující trávení volného času seniorů při organizaci T.J. Sokol.

Jednotlivé kategorie jsem zvolila následovně:

- Důvod aktivity v T.J. Sokolu
- Činnost v rámci T.J. Sokola
- Přínos seniorům
- Omezení seniorů
- Přejít do důchodu
- Spokojenost seniorů

Kategorie 1: Důvod aktivity v T.J. Sokolu.

V této kategorii nalezneme výpovědi respondentů o jejich důvodech aktivního trávení volného času v organizaci T.J. Sokol. Respondenti uvádějí, že se dostanou mezi společnost svých vrstevníků. Svůj volný čas rádi tráví aktivně a T.J. Sokol jim to umožňuje organizovaně. Jako další důvod uvádí zdravotní přínos aktivit.

„...Mnozí senioři si rychle zvykli na konzumní styl života, hlavně u televize...“ „... Já osobně jsem nikdy nechtěla svůj volný čas trávit takovým způsobem...“ „... No a taky si tam dost popovídáme...“ (R1, H.)

„...Jsem ráda, že mám pravidelnou aktivitu...“ „... zlepšila kondičku, abych se udržovala a byla v pohybu...“ „... dostala mezi společnost, aby člověk nemusel sedět sám doma...“ (R2, J.)

„...trávím čas s rodinnou a mám své koníčky doma, ale známá mi řekla o Sokolu...“ „... A tak se aspoň dostanu mezi své vrstevníky...“ „...a také mě to baví...“ (R3, M.)

„...Jako mladý jsem vždy sportoval v kolektivu. Dnes už si fotbal nehráji...“ „...zvládnou už jen klidnější aktivity, no a tak jsem přišel k ženským do Sokola...“ (R4, Ji.)

Respondentka (R5) uvádí jako další důvod finanční nenáročnost a dostupnost.

„...S holkama jsme si řekly, že by jsme se měly hýbat...“ „... a tak jsme společně začaly chodit do Sokola...“ „... v našem městě není žádná jiná organizace, kde by cvičili senioři...“ „...a také mne to skoro nic nestojí...“ (R5, V)

Kategorie 2: Činnost v rámci T.J. Sokola.

Základem aktivity každého člena v Sokolu, je pravidelné cvičení. Aktivity v T.J. Sokol jsou uzpůsobeny věku seniorů. Náplní setkávání jsou rehabilitační cviky na posílení a protažení svalové a kosterní soustavy. Sokolové také nacvičují skladby na hudbu na Sokolské slety. Tato příprava je mnohdy složitá, ale členům napomáhá jejich pevná vůle. Členové také zastávají různé funkce v Sokolu. Respondenti (R1, R2, R3, R4, R5) uvádějí, že cviky jsou dobré pro jejich zdraví a jsou umírněné jejich fyzickým možnostem. Jsou dostupné pro každého.

„...cvičíme tak spíš zdravotně...“ „... protažení zkrácených svalů, rozhybání ztuhlých kloubů...“ „... je určené pro každého a není ohraničené věkem...“ „... nacvičujeme si sestavy na Sokolské slety...“ (R1, H)

„...cvičíme rehabilitační cviky na protažení...“ „... jsou pro nás úměrné k věku...“ „... sestavy na pravidelný Sokolský slet...“ (R2, J)

„...snažíme se hýbat se a cvičit, každý tak jak mu to jde...“ (R3, M)

„...do náplně patří nějaké to cvičení. Hlavně na protažení, relaxaci...“ „... ulevíme zádům a kloubům...“ „... člověk se po cvičení cítí dobře...“ „... Nacvičíme si občas nějakou tu sestavičku a pak jedeme na slet...“ (R4, Ji)

„...sházíme se v Sokolském domě, kde pravidelně cvičíme a nacvičujeme...“ (R5, V)

Sokol také umožňuje seniorům cestovat a žít společensky. Respondenti (R2, R3, R4, R5) mezi další oblíbené činnosti řadí pořádané výlety a oslavy narozenin jednotlivých členů skupiny. Kladně hodnotí finanční dostupnost pro seniory.

„...někdy uspořádáme i turistický výlet...“ „... teď se chystáme do Děčína..“ (R2, J)

„...občas jedeme na výlet většinou spojený se Sokolskou činností...“ „... oslavíme také společně narozeniny a svátky...“ (R3, M)

„...No a pak taky máme rádi různé výlety...“ „... to nás taky baví, že se i někde podíváme, uděláme si takový výlet...“ „... výhodou pro nás je i to, že nás to moc nestojí. Je to finančně dostupné i pro důchodce. Což je velkou výhodou...“ (R4, Ji)

„...jezdíme na výlety a občas si jdeme sednout na něco dobrého, když někdo z nás oslavuje narozeniny...“ (R5, V)

Kategorie 3: Přínos seniorům.

Respondenti jsou spokojeni s dostupnou nabídkou volnočasových aktivit pro seniory v jejich okolí. Tvrdí, že nabídka je pro seniory přínosná, někdy i výhodná. Jedná se o aktivity nabízené organizací T.J. Sokol, tak i o další nabízené aktivity. Činnost v T.J. Sokolu by doporučili. Oceňují sportovní činnost v Sokole. Je pro ně důležité udržovat tělo v dobré kondici. Zároveň upozornili na malou propagaci Sokola.

„... o Sokolu se mluví málo, nevím o žádné propagaci. Nebo o zveřejňování výsledků...“

(R1, H)

„...nabídka zájmových aktivit v obci je, myslím dostatečná, možná až nadstandardní, každý se může zapojit podle svých zájmů...“ „...bývá často nevyužita...“ Myslím, že by to prospělo všem, nejen že nás to udrží v pohybu, ale dostanete se hlavně taky mezi lidi. Vždycky si s ženskýma řekneme co je nového...“ (R1, H)

„...je tady možnost sportovat úměrně věku...“ „... navštěvovat kulturní a společenské akce, kluby důchodců...“ „...Všechno je dobře dostupné a pro důchodce s různými výhodami a slevami...“ „... Já jsem spokojená...“ (R2,J)

„...no tak působí to na člověka velice pozitivně...“ „...pohyb a společnost na mě působí dobře psychicky...“ (R3, M)

„...spokojenost je velká to co mám rád a zdraví mi dovolí tak tu najdu...“ „... můžu jít do divadla, máme tu velký zámecký park, kam chodíme na procházku...“ „...maslím že je tu i klub důchodců...“ „...a na pivo mám taky, kam zajít...“ „...když chce člověk sportovat má mnoho možností. Může si cvičit třeba doma...“ „...Ale v tom Sokole je dobré, že si nejen zacvičí ale i se pobaví, zasměje...“ „...máte pocit, že jste vyšli z domu...“ (R4, Ji)

„...je to propojení všeho, posílíme tělesnou i duševní stránku...“ (R5, V)

Kategorie 4: Omezení seniorů.

Po přechodu do důchodu senioři nepociťují zvláště významné omezení. To je způsobeno tím, že se u respondentů nevyskytují žádná limitující onemocnění. Senioři tak nemusejí měnit způsob trávení volného času. Senioři kladou na hodnotu zdraví velký důraz, a proto o své zdraví pečují, jsou si vědomi, že v jejich věku může dojít k rychlému zhoršení. Což je jediným omezením jejich činnosti v T.J. Sokolu.

Respondenti (R1, R2, R3, R4, R5) se nepotýkají s vážnějším zdravotním omezením, které by jim bránilo v aktivitách při organizaci T.J. Sokol.

„...s přibývajícímí lety je to pochopitelně někdy náročnější. Někdy se tak nějak necítím...“ „...Naštěstí ale zatím nepřišlo nic tak vážného, co by mi natrvalo zabránilo chodit do Sokola...“ (R1,H)

„...V současné době mi slouží zdraví, nepociťuji žádné omezení mých volnočasových aktivit. Jedině když přijde nějaká nemoc...“ (R2, J)

„...Zatím mě nic neomezuje, doufám v to, že to tak i nadále vydrží...“ (R3, M)

„Je pravdou, že když přijde nějaké onemocnění, tak to člověku v našem věku trvá déle, než se zotaví...“ „...občas zlobí bolet zad a tak...“ „...pak je nějaká fyzická aktivita těžká, člověk je rád, že ráno vstane...“ „...budu ale rád, když se to zdraví udrží, aspoň tak jak je teď. Myslím, že i cvičení v Sokolu je k tomu dobré“ (R4, Ji)

„...omezení necítím, každý cvičíme tak jak nám to tělo dovolí...“ (R5, V)

I kontakt s druhými lidmi, senioři vnímají jako pozitivní, pro jejich zdravotní stav. Sokol jim tento pozitivní účinek umožňuje. Navazují zde svá přátelství.

Kategorie 5: Přejchod do důchodu.

S příchodem penze došlo ve všech případech k výraznému navýšení volného času, který mohli senioři svým oblíbeným aktivitám věnovat. Respondenti (R1, R2) shodně uvádějí, že přechod do důchodu pro ně byl přirozený a plynulý. Spokojenost seniorů v penzi vyplývá také z dobrého zdravotního stavu respondentů. Pro respondentku (R1) se změnilo volnočasové aktivity pro větší množství času.

„...Tak já jsem do penze nastoupila a už, jsem byla tak v podstatě připravená. Byla jsem smířená se ztrátou zaměstnání, které jsem měla velmi ráda. S odchodem do důchodu se pro mě změnilo dost, protože jsem se mohla začít naplno věnovat těm svým zálibám a to vlastně turistice, zahrádce a kolo a už jsem potom mohla v klidu si plánovat, co budu dělat. ...“ (R2, J.)

Respondentka (R1) uvádí, že volnočasové aktivity se po přechodu do důchodu zpravidla nijak výrazně nezměnily. Pokračovala ve stejných aktivitách, kterým se věnovala již v předdůchodovém věku.

„...Po odchodu do důchodu se mé koníčky nijak nezměnily...“ „... Celé to konání přešlo podle mne plynule...“ (R1, H)

Shodně (R1, R2, R4, R5) dále uvádějí, že velkým přínosem pro jejich aktivitu ve volném čase bylo oprostění od pracovních povinností.

„...Už mi do toho nepřicházely žádné pracovní povinnosti, takové ty pravidelné. Takže i Sokol mi zcela zapadl do mého plánování...“ (R1, J.)

„... kdy výhodou byla volnost od pravidelného pracovního poměru...“ (R2, A.)

„...No já se do důchodu těšil, takže to pro mě nebylo nijak těžké. Už jsem se těšil na odpočinek a na to že budu mít čas na své koníčky, rybaření, práci kolem domu a odreagování v sokolu. Tak určitě mi Sokol vyplňuje nějaký ten čas v mém volnu...“ (R4, Ji)

„...v životě jsem se napracovala už dost. A tak jsem ráda že jsem v penzi. A do sokola se chodím pobavit a zacvičit si...“ (R5, V)

Respondentka (R3) uvádí, že organizace T.J. Sokol jí pomohla s adaptací na život v penzi.

„...Jo pomohla hlavně tam i nadále potkávám známé a kamarádky. Jinak bych asi byla jen s rodinnou a vnoučaty...“ (R3, M)

Kategorie 6: Spokojenost seniorů.

Senioři velkou část svého volného času věnují různorodým aktivitám. Mají mnoho koníčků, zájmů a zálib. Ve volných chvílích sledují televizi, věnují se hudbě, zahrádce, chodí na procházky, luští křížovky, plavou atd. Nejvíce času však věnují rodině, starosti o vnoučata. Volnočasové aktivity u seniorů jsou individuální. Respondenti (R1, R2, R3, R4, R5) shodně uvádějí, že jsou vytíženi a čas nazbyt nemají a jsou tak spokojeni.

„...S trávením volného času, ... mám různé aktivity. Jak důchodci, každý má moc pilno. Tak snažím se ten čas využívat různými procházkami, věnuju se rodině a třeba hře v hudbě a různým přátelským návštěvám, zahrádce, procházkám nebo tak nějak...“ (R1H)

„...No, já si musím přiznat, že ač je to zvláštní, tak toho volného času mi moc nezbyvá a možná, že se mi ho ani nedostává, protože každý den se něco děje a když se neděje nic, tak já si vždycky něco najdu...“ „... A tak jsem spokojená...“ (R2,J)

„...No tak chodím takřka pravidelně plavat, jezdím k synovi na zahradu, pomáhám tam a jsem s vnoučaty. Ráda se podívám na televizi, mám ty své oblíbené seriály. A pak mám taky dost svých povinností doma. Musím nakoupit, uvařit a tak ty denní záležitosti. A tak bych někdy potřebovala toho volného času i víc abych stihla i to co mě baví...“ (R3, M)

„...Rád pracuji na zahradě, bydlíme celý život v rodinném domě. Už řadu let jsem vášniví rybář, tak dost času trávím na rybách. Chodím taky na to pivo, abych se dozvěděl něco nového. Manželka mi také naplňuje volný čas, umí mě zaměstnat různými úkoly...“ „... Ale celkově jsem spokojený. Na věci které mě baví, a mám je rád, mám času dost...“ (R4, Ji)

„...Já jsem celý život bydlela v bytě. Teď jsme si pořídili zahrádku, tak tam trávím dost času. Mám na to čas a baví mě to. Také luštím křížovky a večer koukám na televizi...“ „... Dříve jsme lyžovali, tak teď mi ten pohyb nahrazuje Sokol. S volným časem jsem spokojená...“ (R5, V)

6.8 Závěrečná interpretace

Když zhodnotím výsledky svého výzkumu, budu konstatovat, že respondenti obdobně nespátřují negativa na organizaci T.J. Sokol, to však kromě respondentky č.1, která spatřuje negativum v malé propagaci organizace. V tom spatřuje jedinou slabinu. Toto tvrzení mohu potvrdit z vlastní zkušenosti, nikde jsme nenalezla žádnou formu propagace Sokola. I když, je v dnešní době celá řada možností, jak přitáhnout pozornost nových cvičenců. Z výroků respondentů vyplývá, že Sokol hodnotí kladně. Klady spatřují v možnosti cvičit, kulturně a společensky obohacovat svůj život. Jako další pozitivum uvádí nízkou finanční náročnost a dostupnost pro každého. Kladně je hodnocen a vyzdvihován zájem o seniory.

Cílem výzkumu bylo s oporou o odbornou literaturu analyzovat a popsat život seniorů v organizaci T.J. Sokol a zjistit, zda volnočasové aktivity v rámci organizace zkvalitňují lidem v penzi život. Zvláštní zřetel byl věnován tomu, co seniory v jejich volnočasových aktivitách omezuje, co jim záliby přináší, zda jsou s nimi spokojeni a čemu přikládají význam.

Výzkumu se zúčastnilo 5 respondentů. Z rozhovorů vyplynulo, že činnosti organizované v rámci organizace T.J. Sokol naplňují volný čas seniorů. Zejména jim pomáhají volný čas trávit aktivně. Z výpovědí je patrné, že zdraví je pro seniory velkou hodnotou. Na životním stylu seniorů se významně podílejí jejich aktivity popsané v této práci. Aktivity přispívají k dobré fyzické kondici a napomáhají k udržení dobrého zdravotního stavu. Aktivity jsou přizpůsobeny zdravotnímu a fyzickému stavu seniorů. Respondenti si také připadají aktivnější ve společenském životě. Klady spatřují také v možnosti cestování a poznávání nových míst a osob.

Je zřejmé, že dotazovaní senioři mají mnoho aktivit, zájmů a koníčku. Tito respondenti žijí bohatým, naplněným životem. Je chvályhodné, kolika aktivitám se ve svém věku věnují. Je zapotřebí přihlídnout k dobrému zdravotnímu stavu dotazovaných, tato skutečnost je jedním z hlavních faktorů aktivního života. Někteří pojmají i domácí práce jako svůj koníček, zejména se jedná o práci na zahradě.

Se svým způsobem trávení volného času jsou spokojeni a nic by neměnili. Pravidelné schůzky v T.J. Sokolu mají rádi a doporučili by je i ostatním seniorům. Doporučení vyplývá z osobních zkušeností respondentů. Uvádějí dobrý pocit ze cvičení, dostupnost a nízkou finanční nákladnost.

ZÁVĚR

Aktivní trávení volného času má pro každého člověka v každém věku velký význam. Zvolenými aktivitami se člověk odreaguje od denní pracovní zátěže a rozvíjí své tělesné i psychické funkce.

Toto téma mi přišlo zajímavé a důležité hned z několika důvodů. Nepochybným důvodem je to, že lidská společnost stárne a seniorů přibývá. Je důležité této skupině zajišťovat kvalitní péči po všech stránkách. Dalším důvodem výzkumného šetření pro mě bylo zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas v rámci organizace T.J. Sokol, jak jsou se svým volným časem spokojeni. Stanovený cíl práce byl splněn. Bakalářskou práci jsem neporovnala s jinou prací, protože ostatní podobné práce byly zaměřeny převážně na volnočasové aktivity v domovech pro seniory.

Práce se skládá z části teoretické a praktické. V teoretické části se zabývám stářím a stárnutím, změnami, které souvisí se stářím, volným časem a volnočasovým aktivitám, kterým se senioři věnují. Část mé práce je také věnována organizaci T.J. Sokol. Získané informace mi byly podkladem pro praktickou část mé práce.

Název bakalářské práce zní: „**Aktivní život seniorů při organizaci T.J. Sokol**“. Ve své práci sem se zabývala problematikou volnočasových aktivit seniorů při organizaci T.J. Sokol. Cílem bylo zjistit, zda organizace zkvalitňuje lidem v penzi život. K dispozici jsme měla pět rozhovorů. Z výpovědí, které mi respondenti poskytlí, jsem vyvodila závěr. Potvrdil se předpoklad, že organizace T.J. Sokol zkvalitňuje lidem život v penzi. Pozitiva spatřuji v pravidelné fyzické aktivitě a ve společenském kontaktu. Uvědomuji se, že stáří je období plné změn, dochází k úbytku sil a chřadnutí těla. Dále uvádí, že jsou spokojeni se svým volným časem a mají dostatek aktivit k jeho naplnění.

Pokud mám zhodnotit práci, musím uvést limity výzkumného šetření. Pro můj výzkum byli vybráni respondenti pouze z jedné organizace T.J. Sokola, počet respondentů byl nižší. Tato fakta zkreslují výsledek mého výzkumného šetření. Bylo by zajímavé toto téma rozšířit na větší výzkumný vzorek, proto je tato práce, podle mého názoru, stručným náhledem na toto téma a odrazem pro další výzkum. Práce by mohla být využita odborníky v pedagogice volného času.

Úkol odborníka je nelehký, musí seniory znovu motivovat k aktivizaci a pomoci jim nalézt smysl života. Pedagog volného času se setkává s nezájmem. Typickým

znakem stáří je neochota něco měnit a zkusit něco nového. Je zapotřebí chovat se empaticky, změna pro seniora představuje nejistotu a obavy. Cíl motivace tedy spočívá v oživení života seniorů, zlepšení kvality života a udržení člověka v dobré formě. Uklidňující informací pro nás může být fakt, že péče o seniory se zdokonaluje a zvyšuje. Mnoho seniorů žije aktivním životem.

POUŽITÁ LITERATURA

BENEŠ, Milan. *Úvod do andragogiky: [učební text pro posluchače Filozofické fakulty Univerzity Karlovy]*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-718-4381-4.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-720-3380-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HODAŇ, Bohuslav. *Sokolství a současnost*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0716-7.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

KUTNAR, František. *Obrozenské vlastenectví a nacionalismus: příspěvek k národnímu a společenskému obsahu češství doby obrozenské*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-718-4833-6.

MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-695-3.

NOVÁK, Emil. *Všesokolské slety 19. a 20. století: medaile, plakety a odznaky*. Nymburk: Česká numismatická společnost, pobočka Nymburk - Poděbrady, 2006. ISBN 80-239-7265-0.

PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981. ISBN 08-044-81.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8711-6.

ŘEHÁKOVÁ, Věra. *Sociologie*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita, 2006. ISBN 80-248-1074-3.

STRAUSS, Anselm, CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu*. První. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 808583460.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8920-8.

TYRŠOVÁ, Renata. *Miroslav Tyrš: jeho osobnost a dílo : podle zápisků, korespondence, rukopisné pozůstalosti a mých vzpomínek*. Praha: Český Čtenář, 1932. Český čtenář.

VACULÍK, Jaroslav. *České menšiny v Evropě a ve světě*. Praha: Libri, 2009. ISBN 80-727-7397-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 978-80-246-1318-5.

VEJSKAL, Oldřich. *Drobná plastika tělocvičných organizací. Díl první: Sokolské medaile, plakety a jiné drobné plastiky*. Praha: Česká společnost přátel drobné plastiky, 2002.

VEJSKAL, Oldřich. *Sokolské medaile, plakety a jiné drobné plastiky*. Praha: česká společnost přátel drobné plastiky v Praze Tělocvičná Jednota Sokol Michle, 2002.

WALDAUF, Jan. *Sokol: malé dějiny velké myšlenky*. Luhačovice: Atelier IM, 2010. ISBN 978-80-85948-67-7.

ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-8089295-43-2.

TISK A PERIODIKA

FISCHER, F. L. (1932). Tyrš a sokolstvo. *Knihovna Index* sv. 5. Brno: Novina.

HAVLÍČEK, Věnceslav. *Jindřich Fügner*. Praha: Orbis, 1948. Kdo je (Orbis).

HAVLÍČEK, Věnceslav. *SOKOLSTVO jeho myšlenka, organisace a vývoj*. Praha: nakladatelství Československé obce sokolské, 1948.

MARKALOUS-John, B.: *Plníme výtvarně umělecký Tyršův odkaz?* In: Památník XI. všesokolského sletu 1948. New York: Sokolský pomocný výbor, 1967, s. 16–17.

NOVOTNÝ, J., *Sokol v životě národa*, Praha 1990, Příloha deníku Svobodné slovo, vydavatelství Československé strany socialistické

PELIKÁN, Jan. *O sokole*. 2. opr. vyd. Praha: Česká obec sokolská, 1920. Sokolská osvěta.

ZÁVODNÍK, J. a kol. *Dějiny tělesné výchovy, část I., Světové dějiny tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: UJEP, 1967. 149 s.

ZÁVODNÍK, J. *Dějiny tělesné výchovy v Československu – II. díl*. Brno, Univerzita J. E. Purkyně 1967.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Česká obec sokolská. *Sokol.eu* [online]. [cit. 2016-06-14]. Dostupné z: <http://sokol.eu/obsah/5486/definice-ceske-obce-sokolske>

Česká obec sokolská. *Sokol.eu* [online]. [cit. 2016-06-15]. Dostupné z: <http://sokol.eu/obsah/5470/organizacni-struktura-t-j-sokol>

Česká obec sokolská. *Sokol.eu* [online]. [cit. 2016-06-15]. Dostupné z: <http://sokol.eu/obsah/5460/svetovy-svaz-sokolstva>

Opočno. *O pocno.cz* [online]. [cit. 2016-06-14]. Dostupné z: http://www.opocno.cz/index.php?option=com_content&view=category&id=155%3Atj-sokol&layout=blog&Itemid=123

PŘÍLOHA

I. příloha: Dotazník

Na téma: Volný čas

Dobrý den,

jmenuji se Michaela Martincová a jsem studentkou 3. ročníku Univerzity Hradec Králové oboru Sociální pedagogika se zaměřením na etopedii.

V rámci své závěrečné bakalářské práce bych ráda zjistila, jak trávíte svůj volný čas. Jak Vám organizace T.J. Sokol pomáhá tento čas aktivně naplnit. Proto bych Vás chtěla požádat rozhovor. Rozhovor bude určen pouze ke studijním účelům. Předem Vám děkuji za ochotu.

Rozhovor č.2: paní Jana.

Žena 73 let. Dříve pracovala v jeslích a restauračním zařízení, nyní je ve starobním důchodu. Žije v obci Přepychy. Navštěvuje organizaci TJ Sokol v Opočně. Bez zdravotních obtíží.

Z jakého důvodu jste začala navštěvovat organizaci Tj Sokol?

„Když jsem byla mladá tak jsem také chodila, cvičila jsem spartakiádu. Tak se mi potom docela stýskalo. Jsem ráda, že mám pravidelnou aktivitu. No kvůli tomu abych si zlepšila kondičku, abych se udržovala a byla v pohybu. No a taky abych se dostala mezi společnost, aby člověk nemusel sedět sám doma.“

Co v rámci organizace Tj Sokol děláte?

„Cvičíme hlavně rehabilitační cviky a cviky na protažení. Ty cviky jsou poměrně odborné, jsou pro nás úměrně k věku, tak abychom to zvládali. Já už pořídím jen klidnější cvičení. Cvičení je pro každého. Musíme u toho i přemýšlet, jak se který cvik dělá a ták. Takže je to i na mozek. To jak se každý cítí je individuální a také se to proměňuje. Jednou něco bolí mě a podruhé zas někoho jiného. Jsme rádi, že se všichni potkáme. Nacvičujeme sestavy na pravidelný sokolský slet. Teď se chystáme do průvodu v krojích v Děčíně. Tam jsem vždycky nervózní před tolika lidma, že něco popletu, ale když se nám to podaří, tak z toho máme radost. Pořád jsme tak trochu soutěživí, ale nikdy to nepřejde do rivality (smích). Někdy uspořádáme i turistický výlet.“

Jak jste spokojena s nabídkou aktivit pro volný čas ve Vašem okolí a co byste navrhovala v tomto ohledu zlepšit?

„Konkrétně v našem městě já nacházím hodně možností pro trávení volného času. Je tady možnost sportovat úměrně věku. Navštěvovat kulturní a společenské akce, kluby důchodů jsou tady, co nabízejí různé zájezdy, knihovny a tak různě. Všechno je dobře dostupné a pro důchodce s různými výhodami a slevami. Já jsem tady spokojená a nic bych neměnila.“

Jaký je Váš názor na přínos volnočasových aktivit v organizaci Tj Sokol osobám vašeho věku?

„Můj názor je, že staří lidé, pokud jim to dovolí zdraví a finance, se mají věnovat sobě a svým koníčkům a nemají upřednostňovat zájmy a potřeby svých dětí na svůj úkor. Mají si života užívat. A aktivity v Sokolu přináší dobrý pocit a uvolněnost. Také je finančně velmi dobře přijatelný, téměř nic nás to nestojí. Je to více méně dobré pro zdraví.“

Co Vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit v Tj Sokol a jakým způsobem se tato omezení projevují?

„V současné době mi slouží zdraví, nepociťuji žádné omezení mých volnočasových aktivit. Jedině když přijde nějaká nemoc. Snažím se ale žít zdravě. Dříve jsem na to tak nekoukala, doma se snědlo, co bylo, víc se to neřešilo. Celý život mám zahrádku, takže ovoce a zeleniny bylo vždy dost. Ale pak moje sousedka měla rakovinu střeva a začala vařit zdravě. Zamyslela jsem se nad svým životem. Něco od ní okoukala a začala jsem se lépe stravovat.“

Pomohla Vám aktivita v Tj Sokol s adaptací na život v penzi?

„Tak já jsem do penze nastoupila a už, jsem byla tak v podstatě připravená. Byla jsem smířená se ztrátou zaměstnání, které jsem měla velmi ráda. S odchodem do důchodu se pro mě změnilo dost, protože jsem se mohla začít naplno věnovat těm svým zálibám a to vlastně turistice, zahrádce a kolo a už jsem potom mohla v klidu si plánovat, co budu dělat. Už mi do toho nepřicházely žádné pracovní povinnosti, takové ty pravidelné. Takže i Sokol mi zcela zapadl do mého plánování.“

Jak jste spokojena s trávením svého volného času?

„No, já si musím přiznat, že ač je to zvláštní, tak toho volného času mi moc nezbývá a možná, že se mi ho ani nedostává, protože každý den se něco děje a když se neděje nic, tak já si vždycky něco najdu. Věnuji se vnučatům a pravnoučatům. Jsem s nimi moc ráda, člověk má pocit, že s nimi omládne. A tak jsem spokojená.“

Jak dlouho navštěvujete organizaci TJ Sokol?

„No asi pět let teďka. Přivedla mě na to známá od mého partnera. On každé úterý chodí hrát kulečnik s chlapama. No a já abych neseseděla doma, tak mi nabídly Sokol.“

Jak často se scházíte?

„Jednou za týden, a když nacvičujeme na sled tak dvakrát za týden.“

„Děkuji za rozhovor.“