TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

Krátkodobý golfový program pro seniory

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času

Autor práce: **David Kotek**
Vedoucí práce: doc. PhDr. Richard Jedlička, Ph.D.

Liberec 2017

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: **2015/2016**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**David Kotek**
Osobní číslo:	**P14000298**
Studijní program:	**B7505 Vychovatelství**
Studijní obor:	**Pedagogika volného času**
Název tématu:	**Krátkodobý golfový program pro seniory**
Zadávající katedra:	**Katedra pedagogiky a psychologie**

Zásady pro vypracování:

Bakalářská práce vychází ze společenské potřeby poskytovat seniorům aktivní vyžití. Nejprve prostuduji literaturu vztahující se k problematice zvoleného věkového období. Jako golfový trenér navrhnu a realizuji golfový program, který bude zohledňovat potřeby klientů tohoto věku.

Cílem je vyhodnocení programu a zkušenosti jeho účastníků dotazníkem. Navržení možných zlepšení.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2362-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

PIDRMAN, Vladimír, KOLIBÁŠ Eduard. Změny jednání seniorů. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-363-X.

POKORNÁ, Andrea. Komunikace se seniory. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.

ŠPATENKOVÁ Naděžda, SMÉKALOVÁ Lucie. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠTIKAR Jiří, HOSKOVEC Jiří, ŠMOLÍKOVÁ Jana. Bezpečná mobilita ve stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1339-0.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Richard Jedlička, Ph.D.**
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**

prof. RNDr. Jan Picek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval doc. PhDr. Richardu Jedličkovi, PhD. za neocenitelné rady a čas při vedení mé bakalářské práce. Za konzultace při sestavování dotazníku doc. PaedDr. Petru Urbánkovi, Dr.

Dále bych rád poděkoval všem třiceti šesti účastníkům letního kurzu za výbornou spolupráci a vyplnění dotazníků.

Anotace

Bakalářská práce „Krátkodobý golfový program pro seniory“ je věnována problematice golfového tréninku klientů v šestém a sedmém deceniu. Jejím obsahem je především návrh a realizace golfového programu, který podporuje sociální, psychickou, ale také fyzickou pohodu člověka v seniorském věku. Námětem pro práci mi byla sedmiletá zkušenost s vedením golfových kurzů a jednotlivých tréninků všech věkových kategorií a různých sociálních skupin. Golfu se věnuji od útlého věku, jsem pětinásobný mistr svého domovského Golfového clubu Ještěd, účastníkem několika republikových mistrovství či světového šampionátu v Jihoafrické republice. Vzhledem k tomu, že jako šéftrenér Golfového clubu Ještěd pozoruji zvyšující se zájem o golf ze strany seniorů, rozhodl jsem si zvolit za svou cílovou skupinu pro bakalářskou práci právě tuto věkovou kategorii.

V teoretické části práce uvádím základní charakteristiku golfu a věnuji se problematice využívání volného času v seniorském věku. Metodická část obsahuje zdůvodnění vybraných výzkumných metod dotazníkového šetření a stanovení výzkumných hypotéz. Vycházel jsem zejména z metodologie výzkumu P. Gavory, M. Chrásky a J. Pelikána. Následně věnuji pozornost obecným pravidlům sestavování tréninkového programu. Při tvorbě a aplikaci programu jsem využil knihu věnovanou technickým prvkům golfu od C. Daviese a V. DiSaiai a publikaci „*Monitoring and Evaluation Training*“ od amerických autorů S.G. Chaplowa a J.B. Cousinse. Texty jsem pro tento účel přeložil z anglického jazyka.

V praktické části bakalářské práce je prezentován krátkodobý golfový program a jeho průběh. Dále v textu vyhodnocuji přínos zrealizovaného letního kurzu. K tomu jsem využil speciálně zkonstruovaný dotazník. Ten byl vyplněn účastníky před zahájením golfového kurzu i po jeho ukončení. V závěru práce je zhodnocení prezentovaného programu a doporučení pro další možná zlepšení.

Klíčová slova

Golf, trenérství, golfový program, seniorský věk, senioři, tělesný rozvoj, psychický rozvoj a sociální rozvoj.

Annotation

This thesis titled „Short-term golfing program for seniors“ deals with the issues connected with providing golf training services to elderly citizens in their 60s and 70s. It discusses mostly the idea of a golf program, which supports social, mental and physical state of mind of senior citizens. The background for this report is my own experience as a golf coach – I lead individual training sessions for all kind of age categories and different social groups. Golf is a passion for me since my young age. I am a five-time champion of my hometown Golf Club Ještěd, I participated in a couple of national championships and also in a World Championship in South Africa. As the leading coach of Golf Club Ještěd I noticed an increasing demand for golf from seniors and have decided to choose that specific age group as the topic for my Bachelor‘s thesis.

In the theoretical part of this thesis the reader will be able to find the basic characteristics of golf and the issues connected with leisure time usage by senior citizens. The methodology section includes the justification of selected research methods of questionnaires and the description of the research hypothesis. This thesis uses mostly research methods used by academics P. Gavor, M. Chrásek and J. Pelikán and focuses on general rules connected with creating a training program. Also, this report uses literature that focuses on technical aspects of golf written by C. Davies and V.DiSaia and publication „Monitoring and Evaluation Training“ by American authors S.G. Chaplow and J.B. Cousins. English texts were translated to Czech for the purpose of this thesis.

In the practical section the presentation of short-term golf program and its lifecycle is shown. Along with everything previously mentioned, this work provides an analysis of the positive impact of a past summer course. Aspecifically constructed questionnaire was filled in by participants at the start and at the end of the course to help with the analysis. Finally, conclusions about the presented program and possible recommendations for future researchers are stated.

Keywords

Golf, coaching, golf programme, senior age, seniors, physical growth, psychological growth and social growth.

Obsah

Úvod 10

I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA 11
1 Charakteristika golfu 11
1.1 Golf v ČR 12
1.2 Golf a volný čas 14
2 Seniorský věk 16
2.1 Ageismus 17
2.2 Změny spojené se stárnutím 17
2.3 Úspěšné stárnutí 19
2.4 Edukace seniorů 20
2.5 Vývojové trendy v edukaci seniorů 21
2.6 Mentální hygiena 23
2.7 Trávení času v seniorském věku 25
2.8 Fyziologické aspekty golfu 25
3 Trenérství 26
3.1 Trenér 27
3.2 Specifika trenérského přístupu k seniorům 32
3.2.1 Hodnocení klient vs. lektor 34
3.3 Trenérské techniky 36
3.4 Vzdělávání golfových trenérů 37
3.5 Pedagogika sportu 42
3.6 Výchovné působení 44

II. METODICKÁ ČÁST 45
4 Metody sestavování dotazníku 46
5 Vlastní tvorba dotazníku 48
6 Metody sestavování programu 49
7 Sestavení krátkodobého programu 50
7.1 Časová organizace kurzu 50
7.2 Metodika golfové hry 51
8 Charakteristika účastníků programu 56

8.1 Potřeby konkrétní skupiny 56
8.1.1 Vymezení cílů programu 57
8.2 Hypotézy 58
9 Návrh krátkodobého golfového programu 60

III. PRAKTICKÁ ČÁST – Program pro seniory v GCJ – sezóna 2016 62
10 Realizace golfového kurzu 62
10.1 Průběh tréninkové lekce 62
11 Vlastní výzkum 64
11.1 Výsledky dotazníku před začátkem kurzu 64
11.1.1 Genderové rozdělení 64
11.1.2 Věková kategorie 65
11.1.3 Rodinný stav 66
11.1.4 Trávení volného času 66
11.1.5 Seznámení s golfem 68
11.1.6 Očekávání od kurzu 69
11.1.7 Zkušenosti s golfem 69
11.2 Výsledky dotazníku po skončení kurzu 70
11.2.1 Přínos kurzu 70
11.2.2 Splněná očekávání 70
11.2.3 Co se účastníkům líbilo nejvíce 71
11.2.4 Co se účastníkům líbilo nejméně 71
11.2.5 Co by účastníci uvítali navíc 72
11.2.6 Pokračování v golfu po skončení kurzu 73
11.3 Porovnání výsledků obou dotazníků 74
11.3.1 Tělesný stav 74
11.3.2 Stav duševní pohody 75
11.3.3 Stav společenských vztahů 76
11.3.4 Pocity při tělesné aktivitě 78
11.3.5 Pocity ve skupině cizích lidí 79
11.3.6 Pocity při sportovní aktivitě 80

IV. ANALÝZA A NÁVRH MOŽNÝCH ZLEPŠENÍ 81
12 Shrnutí 81
12.1 Diskuze 83

12.2 Doporučení 85
V. ZÁVĚR 87

SEZNAM ZKRATEK 88
PRAMENY A LITERATURA 89
SEZNAM PŘÍLOH 93
SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GRAFŮ 100

Úvod

Golfu se věnuji téměř od narození, zhruba od svých pěti let se pravidelně účastním soutěží a golfových turnajů po celé republice a postupně také v zahraničí. Ke golfu jsem se dostal díky svým rodičům. Můj otec byl jedním ze zakládajících členů prvního golfového klubu na Liberecku. Postupně se tak stal golf životní náplní pro celou moji rodinu. Veliké štěstí mám také díky mé sestře, která mne vždy motivovala k lepším a lepším herním výkonům. Vybrané techniky golfu si osvojuji zhruba od roku 2010, kdy jsem se stal jedním z nejmladších certifikovaných trenérů České golfové federace. Spolu se mnou si trenérskou licenci také udělala moje o pět let starší sestra. Společně jsme také založili golfovou agenturu easyGOLF, která se věnuje pořádání volnočasových aktivit spojených s golfem pro všechny věkové kategorie. Od dětský táborů a tréninků pro děti přes „teambuidlingy“, firemní akce, golfové turnaje, ochutnávky golfu a spoustu dalšího. Mnoho let hraní golfu mě vedlo k tomu, že jsem chtěl své poznatky a zkušenosti předávat dál ať začátečníkům, pokročilým, dětem nebo dospělým. Během své trenérské praxe jsem absolvoval trenérský kurz České golfové federace. Jsem také absolventem trenérských školení SNAG, což je revoluční golfový systém vyučující začátečníky a děti za pomoci speciální golfové výbavy. Dále jsem absolventem víceletého trenérského kurzu GolfLAB academy, vedeného americkým golfovým profesionálem A. J. McAdamem nebo také rozhodčím České golfové federace.

Moji bakalářskou práci bych chtěl zaměřit na seniorské golfové začátečníky. Představit jim golf a nabídnout tak zajímavou alternativu pro trávení jejich času. Následně vyhodnotit stav jejich sociální, psychické a fyzické pohody před zahájením golfového programu a po jeho skončení.

I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Charakteristika golfu

Cílem golfové hry je dopravit míček z bodu A, kterým je odpaliště do bodu B (golfové jamky). Důležitou pomůckou je golfová hůl, jejíž pomocí se udeří golfový míček. Právě v tomto se skrývá největší dramatičnost golfu. Hraní míčku z odpaliště do jamky ranou nebo postupnými ranami v souladu s pravidly.[1] Čím méně úderů hráč golfu zahraje, tím větší máš šanci uspět.

Níže uvedené informace a charakteristiky golfu interpretuji svým klientům v úvodu a dále v průběhu celého golfového kurzu.

Golfová hřiště

Tato hra se hraje na golfovém hřišti, na kterém se nachází množství překážek a přírodních útvarů, kterým se golfista hrající hru musí vyhnout, a tak se díky jejich umístění stává golfové hřiště různě náročné a zábavné. Základem golfového hřiště je jamka – otvor, do které ho se míč pomocí švihnutí hole musí dopravit a odpaliště. Odpaliště je prostor, na který se umístí míček a poté se pomocí jednotlivých odpalů postupně míč přibližuje jamce.

Golfových hřišť existuje více typů a druhů. Standardní golfové hřiště má osmnáct jamek, ale po světě i v České republice se nacházejí i šesti, devíti nebo dvanácti jamková hřiště. Každá jamka je ohodnocena normou, která se nazývá „par“. Tato norma označuje ideální počet ran na kolik by se daná jamka měla zahrát. Pro jamky dlouhé zhruba od padesáti do dvě stě metrů je ideální norma neboli „par“ 3. Pro jamky dlouhé od zhruba dvě stě do čtyři sta metrů je „par“ určen 4. Posledním a zároveň nejdelším „parem“ je „par“ 5, kterým se označují jamky dlouhé kolem půl kilometru.

Handicap

Níže použitý popis handicapového systému je popis, který se používá v Golfovém clubu Ještěd, ve kterém se právě „Krátkodobý golfový kurz pro seniory“ uskutečnil. Handicapový systém je propracovaný systém hodnocení každého golfisty tak,

[1] *Rules of golf as approved by R&A rules limited and the United States Golf Association: effective 1 January 2004.* 30th ed. St Andrews: Royal and Ancient Golf Club, c2003

aby si spolu golfovou hru mohli zahrát a srovnatelně užít i dva v jiných sportech nesourodí a neporovnatelní protivníci – hráči.

Po sečtení „parů“ každé jamky na hřišti vzniká takzvaný „par“ hřiště. Ideální „pary“ hřiště po sečtení osmnácti jamkového hřiště jsou od 70 do 73. To znamená, že když hráč zahraje na takovém hřišti každou jamku na „par“, tak celkový součet jeho ran na takových hřištích je 70 až 73 ran za kolo.

1.1 Golf v ČR

V České republice je dle České golfové federace již více než 56 000 registrovaných golfistů. Tito golfisté se sdružují v golfových klubech. Těchto golfových klubů je v na území České republiky již více než 180.

Každý registrovaný hráč musí složit „Zkoušku herní způsobilosti“. Tato zkouška obsahuje ověření schopností hráčů golfovým trenérem.

Zkouška většinou probíhá ve dvou částech. První část je písemným testem, ve kterém hráč musí projevit znalost golfových pravidel. Druhá část pak probíhá na golfovém hřišti, na kterém jde trenér spolu s klientem. V dřívějších dobách (tzn. do roku 2008) hráč měl za úkol zahrát určitý počet ran a uhrát určitý počet „stablefordových“ bodů. V této době musí hráč prokázat schopnost hry a projevit její znalosti, tak aby neohrožoval sebe nebo okolí.

Česká golfová federace

Česká golfová federace (ČGF) je jako člen České unie sporu (ČUS) zodpovědná za vedení a řízení českého amatérského sportovního golfu. O profesionální stránku českého golfu se stará Profesionální golfová asociace České republiky (PGA C).[2]

Historie golfu

Historie toho, jak vznikal golf je beze sporu zajímavá. Právě i s těmito informacemi se klienti seznámili v průběhu kurzu. Tyto informace prohloubily jejich zájem o golf a připívají tak k pochopení vývoje etiky a golfu jako takového.

O tom kdy, kde a jak vnikl golf se do dnešní doby vedou spory. Hry podobné golfu se nachází již v antickém Římě či Číně. Všechny tyto hry si byly podobné, avšak ucelená

[2] *Česká golfová federace* [online]. [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://cgf.cz/ArticleDetail.aspx?IDMenu=39122985&IDArticle=4737437

pravidla a vnik moderního golfu, tak jak ho známe dnes přisuzujeme Skotsku v období kolem patnáctého století.

Díky velké oblibě u tehdejší šlechty se golf rozšiřoval se severního Skotska do Anglie a dalších částí království.[3]

Historie golfu na území ČR

První zkušenosti s golfem na území České republiky vnikaly v okolí lázeňských měst, jako jsou Karlovy Vary či Mariánské Lázně.

První golfové hřiště bylo otevřeno roku 1904 v Karlových Varech a roku 1905 v Mariánských Lázních. Obě tato golfová hřiště byla spíše určena pro lázeňské hosty. Českých golfistů zde bylo minimum. První golfový klub byl založen v roce 1926 s názvem Golf Club Praha (GCP). Dále v roce 1928 vzniká druhý český golfový klub, Golfový klub Líšnice (GKL). V roce 1931 vzniká sdružením těchto dvou klubů společně se třetím a jediným Slovenským klubem Golf Club Piešťany Golfový svaz ČSR (GS ČSR). Prvním předsedou GS ČSR byl zvolen František Ringhoffer.

První národní mistrovství ČSR proběhlo v roce 1930. Vítězem putovního Masarykova poháru se stal František Ringhoffer mladší.

Největší překážky musel český sportovní golf překonávat v dobách protektorátu, silně totalitních padesátých let a době normalizace po roce 1968. Zvláště pak období po atentátu na Říšského protektora Reindahra Heydricha v období takzvané Heydrichiády, kdy bylo popraveno a zatčeno velké množství golfistů. Mezi ně patřili kupříkladu prezident klubu GK Líšnice či někteří představitelé vedení klubů z Prahy a Brna. Některá golfová hřiště se také v tomto období využívala pro účely okupačních armád.

Komunistický režim označil golf za „buržoazní“ a „západní“ sport, a tak úplný rozvoj golfu mohl nastat až po revoluční roce 1989. V roce 1990 vznikla Československá golfová federace, která se to roce 1993 proměnila v nynější Českou golfovou federaci. Jednou z nejvýznamnějších postav byl první prezident České golfové federace Hanuš Goldschneider. Díky němuž se golf stal vyhledávaným a dynamicky se rozvíjejícím sportem.

[3] *Old.golf.cz* [online]. [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://old.golf.cz/historiemain.htm

V této době patří Česká golfová federace díky počtu členů a klubů mezi největší sportovní svazy v České republice. Český golf je také jedním z nejúspěšnějších a nejrozvinutějších mezi zeměmi střední a východní Evropy.[4]

1.2 Golf a volný čas

Právě volný čas a jeho využívání se v této době stává pro většinu věkových kategorií stále aktuálnější. Každý máme určitou představu, co obecně volný čas znamená, i když se naše představy mohou lišit, tak se nejspíše budou shodovat v tezi, že volný čas je spojován s něčím příjemným. I přes to, že se zdá pojem volný čas být známý, tak jeho definování není zcela jednoduché.

Při zkoumání tohoto pojmu se setkáváme s různým odlišením času. Kupříkladu čas, který strávíme v práci vůči času volnému. Takto je popisován již v knize, která byla podporována komunistickým režimem „Pracovní doba a volný čas“ [5].

Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí – hlavně z délky práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.[6]

Opaschowski již v roce 1976 vymezuje funkce a možnosti volného času.[7] Komplexe za základní atributy považuje:

- rekreaci (zotavení, uvolnění);
- kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrace);
- výchovu a další vzdělávání;
- kontemplaci (hledání smyslu života, jeho duchovní výstavba);
- komunikaci (sociální kontakty, partnerství);
- participaci (podílení se a účast na vývoji společnosti);

[4] *Česká golfová federace* [online]. [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://cgf.cz/ArticleDetail.aspx?IDMenu=39122985&IDArticle=7637402
[5] KOLÁČEK, František. *Pracovní doba a volný čas*. Praha: Vysoká škola politická ÚV KSČ, 1969. Str. 166.
[6] PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času.* Praha: Portál, 2002. ISBN 8071782955.
[7] HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

- integraci (stabilizaci života rodiny);
- akulturaci (osvojení kultury, hodnot a norem).

Sport a pohybové aktivity ve volném čase

Využívání volného času je pro formování a orientaci životního stylu stále důležitějším prvkem. V souvislosti s tím také vzrůstá význam psychosociálního efektu pohybových aktivit.

K udržení vysoké kvality života po co nejdelší dobu nejen z hlediska tělesného, ale i duševního je potřebné najít co nejvíce kvalitní formy využívání svého času. Golf je jednou z cest, jak tento specifický čas využívat.

2 Seniorský věk

Historicky byl v mnoha kulturách seniorský věk spojován s moudrostí a životní zkušeností daných jedinců. Lidé této věkové kategorie byli vnímání jako plnohodnotná věková skupina, od které mohli čerpat životní moudra a zkušenosti, které byly cenné pro přežití dalších generací. Opačným pohledem na populaci v seniorském věku je považování ji za zátěž. Tento přístup k lidem v seniorském věku se především vyskytuje u mladších generací.

Přes všechny názory bývá seniorský věk někdy označován, jako „slunný podzim života". Klíčem k dosažení tohoto pozitivního vnímání sám sebe v seniorském věku je především najití prostředků, které umožňují dosahování nových cílů a tím i určitého typu sebeaktualizace.

K udržení vysoké kvality života po co nejdelší dobu nejen z hlediska tělesného, ale i duševního je potřebné najít co nejvíce kvalitní formy využívání svého času.[8]

Vymezení pojmu

Vymezení pojmu senior je možno mnoho definicemi. Zdánlivá jednoduchá charakterizace seniorů se překrývá se samotným termínem senior. V české společnosti médiích atp. se také často vyskytují familiární termíny, pod kterými si tuto danou cílovou skupinu dovedeme představit. Jsou to termíny jako „důchodce", „geront", „stařeček" či „babička a dědeček". Oproti tomu odborná literatura používá pojmy jako „senium" či další výrazy jako „přestárlí občané".[9]

K určení seniorského věku nám napomáhají organizace jako je Světová zdravotnická organizace (WHO) či Statistický úřad Evropské Unie (EUROSTAT). Ty sice poukazují na rozdílnost mezi rozvojovými a vyspělými zeměmi, ale stanovují věkovou hranici seniorského věku na 65 let[10]. Česká odborná literatura dělí stáří také do třech stádií.[11]

- 60 – 74 let (rané stáří);
- 75 – 89 let (opravdové stáří);

[8] SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
[9] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. Str. 21 ISBN 978-80-87109-19-9.
[10] JANIŠ, Kamil ml. *Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů*. *Prevence*, 2012, roč. 9, č. 2, s. 10-11. ISSN 1214-8717.
[11] *Mental Health of Older Adults: Addressing A GROWING CONCERN* [online]., 9 [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/WHO_paper_wmhd_2013.pdf?ua=1

- 90 a více let (dlouhověkost).

Přestože nepochází termín senior z češtiny. Nemá kupříkladu v angličtině, tak jasný a jednoznačný význam jako v češtině. V anglicky psané literatuře se používají spojení „older people“ či „eldery“. [12]

Společně se stářím vzniká otázka naděje dožití člověka. Naděje na dožití mužů v České republice je dle OECD kolem 75 let věku a u žen je to 80 let. V průměru je to tak zhruba o jeden rok méně, než je Evropský průměr. [13] (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015 s. 15)

2.1 Ageismus

Ageismus, z anglického slova „age“ (věk) – česky znamenající věkově podmíněnou diskriminaci lze považovat za společensky vysoce nebezpečnou. Tento druh diskriminace vychází z předpokladů, že zástupci starší generace vykazují rozdílné charakteristiky, ale také i rozdílnou společenskou a lidskou hodnotu.

V českém pojetí je tento postoj ke stáří ambivalentní. Na jedné straně se děti vychovávají v úctě ke stáří. Na straně druhé se o starých lidech mluví jako o zátěži či neproduktivním článku ve společnosti. Zajímavou tezi přináší japonský pohled na tuto věkovou skupinu. Japonská filosofie pohlíží na stáří jako na poslední třetinu lidského věku, která představuje fázi, ve které je možno přetvářet svět k lepšímu.[14]

Má praxe v golfovém odvětví potvrzuje, že i senioršti jedinci mohou díky kvalitní golfové technice být mnohdy v golfu jako sportu mnohem více úspěšní než případní „mladší“ i „silnější“ protihráči. Tato teze je možná pro aplikaci v mnoho různých sportech, ale golf je jedním ze sportů, kde se věkové rozdíly vymazávají nejvíce.

2.2 Změny spojené se stárnutím

Jako během každého životního období i stáři si sebou nese určité změny. Tyto změny rozdělíme do třech jednotlivých úrovní. Všechny tyto úrovně nejsou samostatné, ale funguje zde přirozené propojení.

[12] JANIŠ, Kamil ml. *Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů*. *Prevence*, 2012, roč. 9. Str. 12. ISSN 1214-8717.
[13] SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
[14] POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. Str. 69. ISBN 978-80-247-3271-8.

Fyzické změny jsou na první pohled signifikantní. Má na ně vliv samozřejmě životní styl a druh zaměstnání během produktivního věku. Nejvýraznější změny jsou rozpoznávány u smyslových orgánu. To přispívá ke zhoršenému vnímaní a prožívání okolí a života seniora. Objevují se také samozřejmě častěji onemocnění kardiovaskulárního systému, problémy s klouby, smyslovými receptory apod. Tyto změny mají také samozřejmě vliv na mobilitu v seniorském věku. Do této kategorie se také řadí změny vizuální, jako šedé vlasy, vrásky a ostatní. Tyto vizuální proměny jsou pro některé mnohem více „enervující", než samotný zdravotní stav. Na všechny změny v našem životě nemá vliv pouze životní styl a životní prostředí, ve kterém žijeme, ale také genetické předpoklady každého jediného jedince.

Psychické změny v procesu stárnutí jsou významně propojeny s úbytkem mozkové tkáně. Běžně se tento úbytek pohybuje v intervalu od 10 – 15 % hmotnosti mozku. (Stuart-Hamilton, 1999) Samotnou zátěží, kterou senioři vnímají, je potřeba více času na vykonáváních běžných úkonu. Prodloužení reakční doby či zhoršení percepce. Zde se propojuje vliv fyzických změn (zhoršení zraku, sluchu apod.). Vliv na paměťové funkce mají také rozumové schopnosti, míra vzdělání a míra užívání paměti. Jednou z nejhorších a nejvýraznějších poruch paměti je demence. Některé typy demence se týkají ztrát paměti, ale kupříkladu demence Alzheimerova typu vede také ke změnám chování a osobnosti. To se popisuje jako „psychická involuce" nebo demontáž osobnosti. Snížením provokace či zmírnění některých forem demence je důležité udržení několika základních pravidel. Tím je nevyvolávání časové stresu, empatický a klidný přístup, adaptabilita a schopnost akceptovat změny, respektování individuality či realistické požadavky a realistická očekávání.[15]

Další psychickou změnou nastává zvýraznění některých vlastnosti. Podezřívavost může vést k paranoidnímu chování a šetrnost může hraničit s lakotou.

Socioekonomické jsou propojeny se změnami fyzickými i psychickými. *„Senioři patří mezi skupinu ohroženou sociální exkluzí a také relativní chudobou."* [16] Tato problematika je spojena s odchodem do starobního důchodu. Omezení kontaktů ve spojení s bývalou prací či známými. Nastavuje se tak nový režim dne, na který do té doby nebyli v produktivním věku zvyklí.

[15] PIDRMAN, Vladimír, KOLIBÁŠ Eduard. *Změny jednání seniorů*. Praha: Galén, 2005. Str. 48. ISBN 80-7262-363-X.
[16] JANIŠ, Kamil ml. *Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů*. *Prevence*, 2012, roč. 9. Str. 24-25. ISSN 1214-8717.

2.3 Úspěšné stárnutí

Člověk žije významnou část svého života ve fázi stáří. Ve fázi, ve které ztrácí či ztratil svou reprodukční schopnost. *„Celkový pozitivní obrat gerontologického výzkumu týkající se raného stáří v posledních desetiletích rozhodujícím způsobem změnil pohled na tuto životní etapu a její rozvojový potenciál. Gerontologové a politici jsou často překvapeni a nadšeni zjištěním, že se společenský vývoj lidstva týká i stáří. Tradiční negativní stereotyp stáří tak ztrácí svou váhu.“* (Balters in Gruss, 2009, s. 17).

Výzkumy tedy ukazují, že nestačí se seniorů věnovat ze strany sociálního (materiálního) a zdravotního. Právě volnočasový aspekt u této kategorie je stále důležitější.

„Úspěšné stárnutí znamená chápat stárnutí jako přirozený fakt života a jednat v souladu s tím.“[17] (Křivohlavý, 2001; Rowe, Kahn, 1997). Zde tento popis úspěšného stárnutí dále popisuje a rozebírá na, smíření se s omezeními danými zhoršením zdraví a úbytkem sil, překonání pocitu ztráty, snížení vlastní hodnoty, neužitečnosti, přijmutí snížené zodpovědnosti v sociálních rolích i finanční limity dané penzí.

Pohybové aktivity seniorů

Negativní trend utlumování intenzity zájmových aktivit lze úspěšně potlačit zařazováním pohybových aktivit nejrůznějšího typu. To vše se děje v časech věnovaných mimopracovním povinnostem, a právě ve volném čase. (Kouholík 2014 in Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015, s. 33)

V zájmu udržení psychosomatické kvality života i ve vyšším věku přispívají socioekonomické změny v posledních třiceti letech, které zařazují roli sportu do aktivního životního stylu seniorů.

Komunikace se seniory

„Komunikace je předávání informací, pocitů, citů k druhým. Děje se cestou verbální (slovní) a neverbální (mimoslovní)“[18].Většinu informací, kterou získáváme přijímáme neverbálně. To jsou gesta, mimika či tóny pohledů. Za účelem kvalitní komunikace jako celku je důležité „sladění“ jak verbální, tak neverbální části komunikace.

[17] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785512.
[18] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky.* Praha: Grada, 2007. Str. 74. ISBN 978-80-247-2170-5.

Komunikační bariéry

Komunikace se staršími lidmi je rozdílná. Obvykle mluví pomaleji, a zvláště při únavě, ve stresových situacích či při větším nároku. Nutností se tedy stává ponechání většího času na promyšlení odpovědí.[19]

Konkrétní komunikační bariérou se u seniorů stávají poruchy smyslů. Nedoslýchavost, špatný zrak či poruchy řeči. Bariéry v komunikaci rozděluje na interní a externí.[20]

Interní bariéry jsou takové, které vyplývají ze schopností a dovedností jedince, jeho prožívání a zdravotního stavu. Takové mohou být obavy z neúspěchu, negativní emoce (strach, zlost), či fyzické nepohodlí, nemoc.

Externí bariéry jsou dány zevním prostředím a jeho uspořádáním. Patří mezi ně tedy hluk, šum či vizuální rozptylování. Také sem zařazujeme ale i neschopnost naslouchat či komunikační zahlcení.

V komunikaci s nedoslýchavým člověkem je nutná zvýšená pozornost rušivých elementů při rozhovoru. Při vedení rozhovoru je také důležité vnímaní vzdálenosti od klienta. Nesmí být narušen jeho osobní prostor, ale zároveň musí být dostatečně nablízku, aby zřetelně viděl a slyšel. Výhodou se také stává využívání neverbální komunikace, jako jsou ukázky apod.[21]

2.4 Edukace seniorů

Dle Špatenkové v knize „Edukace seniorů“ pojem edukace nahrazuje tradiční výraz „výchova a vzdělávání“.[22] Tento termín naplňuje tento pojem všemi druhy formálního i neformálního vzdělávání. To zahrnuje vzdělávání dospělých a seniorů. (Průcha, Veteška, 2012, s. 85). Aplikace a propojení vzdělávání dospělých a seniorů se děje právě i v případech golfových kurzů.

To znamená uspokojení nejen intelektuální, ale i sociální a emocionální potřeby seniorů. Termín „inovace odborných znalostí a dovedností“[23], kterého je v našem případě

[19] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.
[20] POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.
[21] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky.* Praha: Grada, 2007. Str. 76. ISBN 978-80-247-2170-5.
[22] ŠPATENKOVÁ Naděžda, SMÉKALOVÁ Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika.* Praha: Grada, 2015. Str. 35. ISBN 978-80-247-5446-8.
[23] ŠPATENKOVÁ Naděžda, SMÉKALOVÁ Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika.* Praha: Grada, 2015. Str. 35. ISBN 978-80-247-5446-8.

cílem začít hrát nový sport-golf, právě tuto potřebu v případě seniorů uspokojuje a naplňuje.

Mezi cizojazyčné autory, kteří se věnují edukaci senioru patří kupříkladu teoretik Malcolm Knowles, kterého ve své publikaci z roku 2015 citují Chaplowe a Cousins. Ten v kontextu vzdělávání dospělých popisuje andragogiku. Jeho definice v anglickém originálu je: „*Andragogy is the art and science of helping adults lern".* (Chaplowe, Cousins 2015*)* Což ve volném překladu andragogice přiřazuje popis umění a vědy, která pomáhá dospělým se vzdělávat. Dále také prezentuje andragogiku jako „*Adult-focused alternative to pedagogy to emphasize that adults should be taught differently from children*" (Knowles 1970 in Chaplowe, Cousins 2015), což lze volně přeložit jako alternativa pedagogiky zaměřená na dospělé, která zdůrazňuje, že dospělí by měli být učeni rozdílně než děti a mladiství.[24]

2.5 Vývojové trendy v edukaci seniorů

Publikace „*Edukace seniorů*" dle jistých vývojových trendů rozepisuje edukaci této věkové kategorie do několika následujících složek.

Edukace zaměřená na zdravý životní styl

Nosnou ideou této složky, která je vhodná také pro preseniorskou edukaci (program přípravy na stáří), je vyrovnávání se se změnou života, novými situacemi ve stáří. Jednou z nejdůležitějších výzev je přijetí vstupu do důchodu jako výzvy, která otevírá pro seniory nové šance. Stárnutí se v této složce objevuje jako zcela přirozený a zákonitý fakt. Fakt, kterému podléhají všechny organizmy a bytosti na světě, takže i člověk. *„Programy zdravého životního stylu by měly být zaměřeny na sociální, psychická a biologická rizika adaptačního selhání a připravit stárnoucí jedince na biologické a psychosociální změny, které ho čekají, včetně konkrétní přípravy na stáří."* [25]

[24] COUSINS, J. Bradley a Scott CHAPLOWE. Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. SAGE publications, 2015. ISBN 9781483324838.
[25] ŠPATENKOVÁ Naděžda, SMÉKALOVÁ Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika.* Praha: Grada, 2015. Str. 36. ISBN 978-80-247-5446-8.

Seniorská edukace

Špatenková, Smékalová dále uvádí širší chápání poslání seniorské edukace a diferencované pojetí seniorů jako cílové skupiny edukace dospělých se specifickými edukačními potřebami a odlišným posláním.

„Dobrá praxe“ v zaměstnávání starších pracovníků

Age management je novým tématem ve vzdělávacích aktivitách. Jedná se o aktivní péči pro více zkušené pracovníky. Udržení jejich kvalifikací. Dále udržení pracovní výkonnosti aktivitami směřujícími k podpoře zdraví.

Kvalita života v pokročilém věku

Funkce edukačně-aktivizační, edukačně – rehabilitační a edukačně-ošetřovatelské programy. Dále kvalitu života a řešení problémů zranitelných seniorů zvyšují programy zaměřené na tuto pomoc či na udržení soběstačnosti atp.

Edukace ve prospěch sénia

Tato široká oblast se zaciluje na problematiku sénia – fyziologického stárnutí, jeho společenskou podporu. Touto podporou se myslí, mezigenerační porozumění, rodinnou a sociální oporu a péči.

Tato edukace podporuje změnu v myšlení z „postarejme se o seniory“ s přesunem těchto lidí do rezidenčních a jim podobných zařízení s posunem na „žijme se seniory“, neboť jsou nedílnou součástí naší komunity a rodiny.

Vzdělávací aktivity seniorů

„Senioři účastí na vzdělávací aktivitě nezískávají jen vědomosti, znalosti a dovednosti, ale také pocit potřebnosti a užitečnosti. Vzdělávaný získává pocit, že své nově nabyté znalosti bude moci uplatnit a využít, což ho motivuje pro další vzdělávání a vytyčování nových cílů.“ [26]

Ve své publikaci (Mühlpachr, Staníček, 2001, s. 28) uvádí autoři o edukaci, že je nezbytným prostředkem správné orientace v rychle se měnícím světě. [27] Právě

[26] ŠPATENKOVÁ Naděžda, SMÉKALOVÁ Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika.* Praha: Grada, 2015. Str. 35. ISBN 978-80-247-5446-8.
[27] MÜHLPACHR, Pavel. *Geragogika pro speciální pedagogy.* Brno: Masarykova univerzita, 2001. Str. 28. ISBN 80-210-2510-7.

prostřednictvím nově získávaných informací se poskytuje seniorům možnost volby. Volby, ve které se mohou uspořádat svůj vlastní život. Být psychicky vyrovnanější a spokojenější. Toto tvrzení znovu potvrzují realizované výzkumy (srov. Čornaničová, 1998), že přispíváním pocitu důstojnosti a životního uspokojení seniorů dochází k posílení jejich integrace a zároveň podporuje jejich fyzické i duševní zdraví.[28]

Bariery při vzdělávání dospělých účastníků

„Adult learning is premised on the belief that adults learn differently than young learners.“ „Adults bringing with them a whole different set of past experiences, values, opinions, expecatations, and priorities that shape why and how they learn and the methods that best help them achieve their learning goals.“ [29]

Při práci s dospělými je důležité přesvědčení a pochopení toho, že se dospělí jedinci učí jinak, než mladí lidé. Dospělý člověk si sebou přináší úplně jiný soubor zkušeností, hodnot, názorů, zkušeností a priorit. To vše formuje proč, jak a pomocí jakých metod se dosahuje jejich vzdělávacích cílů.

2.6 Mentální hygiena

Syndrom vyhoření

Jelikož jde v trenérství o pozici, která je založena na vztahu s klientem. Může v této pomáhající profesi dojít k vyčerpání a následnému burn-out syndromu. „*Jde o stav psychického, fyzického a emocionálního vyčerpání.“*[30] Podrobnější definice představují vyhoření jako *„a) stav emočního a tělesného vyčerpání s nedostatkem zájmu o práci a s nízkou důvěrou v druhé, b) depersonalizaci klientů; ztrátu zájmu a cynismus vůči nim, c) odsuzování sebe samého, nízkou pracovní morálku a hluboký pocit selhání“.* [31]

Vyhoření není popisováno jako nemoc, kterou můžete chytit. Tento syndrom je proces, který může začínat již na začátku kariéry na pomáhající pozici. Jeho zárodky mohou být včas obsaženy již v osobnostech jednotlivých lidí, či v systémech mnoha

[28] SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
[29] COUSINS, J. Bradley a Scott CHAPLOWE. Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. SAGE publications, 2015. ISBN 9781483324838.
[30] VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky.* Praha: Grada, 2007. Str. 80. ISBN 978-80-247-2170-5.
[31] HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.

pomáhajících profesí. Vhodnou půdu pro rozvoj vyhoření mohou dosáhnout nerealistická očekávání či prožívání cizích potřeb a jejich naplňování.[32]

Vhodnému předcházení syndromu vyhoření v takto zaměřených profesích je vypořádávání se s příznaky stresu. Je tedy velmi důležité, aby každý člověk sám na sobě rozpoznal a přinejmenším si všiml příznaků stresu. Pokud se pracovníkům dlouho nedostává dostatečné podpory, stane se, že vstřebávají více a více citového rozrušení, strádání a nepohody, než je možné zpracovat a uvolnit. V těchto fázích se již stává přetížení prací realitou.

Příznaky stresu jsou tělesné, psychické, v chování a emoční. Typickým příkladem tělesného stresu jsou migrény, průjmy, nespavost, nadměrná únava či nechuť k jídlu. Psychický stres se projevuje neschopností se soustředit nebo paranoidními myšlenkami, kdy považujeme sama sebe za oběti. Příznaky stresu v chování jsou vyhýbání se klientům kolegům či situacím, ale může to být také nadměrné pití, jedení i kouření. V emoční rovině jsou tyto příznaky jako náhlé zvraty v pocitech, nechuť k vstávání ráno z postele, kolísavá úzkost. Tohle všechno může vést až k nenávisti vůči klientům. [33]

Prevence proti syndromu vyhoření může být podporována z několika hledisek. Péče o sebe, to znamená dodržování zdravého životního stylu. Sociální opora ve smyslu mít někoho, kdo bude naslouchat. Odborné vzdělávání, které pomáhá udržovat krok s vývojem náročné oblasti. Další možností prevence je profesní růst. Péče o pracovní prostředí a komunikaci s vedením. (Venglářová, 2007) Právě tento preventivní přístup musí obsahovat *„vytváření učícího prostředí, které trvá stejně dlouho jako profesní dráha pomáhajícího“.* [34] Zvýšenou pozornost možnosti vyhoření je tedy nutné dávat dříve, než k němu vůbec dojde.

Pomáhající profesionál má dojem, že klientům více dává, než od nich dostává. (Psychický vývoj dítěte a výchova) deindividualizace – chronické vyčerpání – vyhasnutí původního zájmu

[32] HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. Str. 33. ISBN 80-7178-715-9.
[33] HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. Str. 32. ISBN 80-7178-715-9.
[34] HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9.

2.7 Trávení času v seniorském věku

Velice vhodnou definicí volného času seniorů pro tuto kapitolu je: *„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociální a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“*[35]

2.8 Fyziologické aspekty golfu

Nejčastějším golfovým pohybem je chůze a provádění golfového švihu. Právě chůze se řadí k jednomu z nejvíce člověku přirozených pohybů: *„Chůze ve smyslu sportovním patří mezi atletické disciplíny, ale je ideálním sportem pro každého, vhodným pro rekonvalescenty a začátečníky, pro starší osoby nebo pro osoby trpící nadváhou.“* Chůze zvyšuje tělesnou zdatnost a má tedy pozitivní dopad na zdraví jedince.

Energetická náročnost a riziko se mění také s terénem, po kterém se chodí. Právě golfový trávník je vhodný pro seniorské účastníky kurzu. Pro minimalizaci zdravotního rizika ve spojení s chůzí je nutné zvolit také vhodnou golfovou obuv. I toto je jedno z témat, se kterým se účastníci kurzu setkávají.[36]

[35] JANIŠ, Kamil ml. a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

[36] SOVOVÁ, Eliška, Beata ZAPLETALOVÁ a Hana CIPRYANOVÁ. *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické: chůze pro začátečníky i pokročilé, prevence mnoha onemocnění, slavné osobnosti a chůze*. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2280-1.

3 Trenérství

Tréninkové styly

Dělení tréninkových přístupů definuje krajní body pomyslného dělení na tradiční a participativní.

Tabulka 1: Tréninkové styly (Plamínek, 2014, s. 198)

Styl	**Tradiční**	**Participativní**
Účel	Předávání znalostí	Objevování znalostí
Program	Určen terénem	Definován skupinou
Trenér	Expert	Facilitátor
Účastníci	Adresáti informací	Spolupracovníci (experti)
Úvod	Prezentace programu	Dohoda o programu
Závěr	Hodnocení	Další postup

Tradiční trénink

Tento tréninkový styl pracuje s vizí, že trenér je hlavní osoba, kterou účastníci tréninku poslouchají. Program je předem určen trenérem. Ten přidává do programu to, co účastníci mají vědět a budou v praxi potřebovat. Lektor je tedy expert na danou problematiku a účastníci příjemci jeho informací. V úvodu tréninku trenér představuje program a pravidla lekce. Kurz bývá zakončen hodnocením kurzu obvykle dotazníkem.

Participativní trénink

Zastáncem samostatného vývoje lidského potencionálu během tréninku zaměřeného na člověka byl Carl Rodgers.[37]

Participativní trénink vychází z předpokladu, že účastník sám ví, co potřebuje poznat a umět. Účastník či skupina výukového programu do jisté míry sama tedy definuje program kurzu. Lektor se tedy stává facilitátorem. Vede kurz tak, aby účastníci objevovali nové znalosti a dovednosti. Toho lze dosáhnout spoluprací ve skupině, od které se očekávají experimenty a přemýšlení o jejich výsledcích.

[37] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 199. ISBN 978-80-247-4806-1.

Pozice trenéra je tedy odlišná. Přeměnila se tedy z experta na věc v experta na proces. Z účastníků se tak stávají spolupracovníci. Výhodou této nové spolupráce je, že účastníci mohou získat dovednosti a znalosti, které třeba ani sám lektor nezná. Naopak nevýhodou participativního tréninku mohou být náročnost na vedení skupin lektorem časová náročnost. Hodnocení takto vedených tréninků vychází z posunu v čase. Kurz tedy je hodnocen zpětně podle dopadů, které přinesl do reálného života či dovedností absolventů.

3.1 Trenér

Trenér v roli „učitele" má na starost mnoho vzdělávacích, ale také výchovných úkolů. *„Jde o plánovité, promyšlené řízení sportovce, a to nejen z hlediska zaměřenosti na jeho fyzickou, technicko-taktickou, psychickou a sociální způsobilost, ale i s přihlédnutím k širším etickým souvislostem."*[38]

Trenér nebo facilitátor

Trenér i facilitátor jsou často skloňované názvy pro ty, kdo jakékoli formy kurzů. I když se jejich role mohou překrývat. V anglické publikaci „*Monitoring and evaluation training*" definují tyto dvě pozice rozdílně. „A trainer has expert knowledge and experiece in particular subject area that trainees need"[39]. Ve volném překladu pozice trenéra je role někoho, kdo má odborné znalosti a dovednosti v určité konkrétní oblasti, ve které se trénovaní chtějí vzdělat.

„A facilitator may not necessarily have that knowledge but helps trainees learn from each other and solve problems, drawing upon existing knowledge and skills within the group." [40]. Pozice facilitátora je na rozdíl od trenéra popisována jako někdo, kdo nemusí mít takové znalosti dané problematiky, ale jako někdo, kdo učí, aby se od sebe jednotliví účastníci učili, řešili spolu problémy a jejich znalosti a dovednosti ve skupině tak navzájem rostly.

Podle mě je nejlepší definicí pro pochopení výše uvedených pocit v tréninku tato anglická definice: *„Sometimes the difference is framed to say that trainer ins*

[38] JANSA, Petr. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2012. Str. 167. ISBN 978-80-246-2026-8.
[39] COUSINS, J. Bradley a Scott CHAPLOWE. Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. SAGE publications, 2015. ISBN 9781483324838.
[40] COUSINS, J. Bradley a Scott CHAPLOWE. Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. SAGE publications, 2015. ISBN 9781483324838.

a content expert, while a facilitator is a proces expert. "[41]. Což v českém jazyce znamená, že rozdíl mezi nimi je koncipován tak, že trenér je odborník na obsah, kdežto facilitátor je odborník na proces.

Golfový trenér má v obsahu své práce na starosti mnoho stránek péče o hráče. Obecně je zažito, že golfový trenér se stará o golfový švih. Švih však je jednou z mnoha částí golfového „umění" a někdy ani ne tou nejdůležitější. V dalších aspektech hry se jedná o mentální hru, tělesnou a technické ovládnutí golfového švihu.

Mental game

Takzvaná mentální hra („mental game") je jednou z hlavních bodů, na které musí golfový trenér své svěřence připravovat. Hlavními důvody jsou překonání překážek, které hráč golfu fyzicky vidí a překonávání překážek, které si golfista nejen během hry vytváří v sobě sám. Tyto překážky vznikají několika možnými způsoby. Příkladem jsou partneři-spoluhráči, kteří si navzájem lidsky nevyhovují ať „naschvál", nebo z lidské podstaty. Či dalším způsobem je neblahá zkušenost s nějakou překážkou, kterou v minulosti hráč nezvládl a opakovaně se mu, tak při hře připomíná. Právě překonat takovéto překážky je náplní mentální přípravy golfového hráče.

Součástí mentální přípravy hráčů je „course management". Tzv. Managementem hřiště učí trenér správné strategické zvládnutí hry na golfovém hřišti.

Tělesná příprava a **technika** golfového švihu: Zvládnutí golfového odpalu tak, aby se golfový míč pohyboval do velké vzdálenosti není bez rady trenéra nebo zkušenějších hráčů golfu v okolí úplně jednoduché. Tím více, čím je golfistovo tělo ohebné a funkční, tím je golfový odpal úspěšnější. Zde je tedy poskytnut prostor pro velkou škálu cviků, které trenér by měl svým žákům popsat, ukázat a následně by je to měl naučit. Během každé golfové lekce a před každou hrou, by se měli všichni hráči řádně rozcvičit, aby se co nejvíce uvolnili. Golfový balón je nejrychleji se pohybující balón, ze všech „balónových" sportů a nejdelší odpaly létají u profesionálních hráčů až do vzdáleností ke čtyři sta metrům, a tak je potřeba také předejít nebezpečí spojeným s rychlým švihem.[42]

[41] COUSINS, J. Bradley a Scott CHAPLOWE. Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. SAGE publications, 2015. ISBN 9781483324838.
[42] Jai alai. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Jai_alai

Komunikační vlastnosti trenéra

„Má-li se trénink podařit, musí lektor především umět komunikovat s účastníky, pochopit je a podporovat všechno, co může posílit kvalitu vzájemného porozumění.“[43] Umění komunikace je tedy nezbytnou vlastností dobrého trenéra s účastníky kurzu, lekcí atp. – dále již klientů.

Aktivní naslouchání

Aktivní naslouchání, je dle Bartáka 2003, snaha lektora-trenéra chápat klientovu situaci a podstatu jeho postojů, názoru nebo přístupům ke vzdělávání. Základními předpoklady k tomu jsou:

- **Autenticita** - Vlídnost chování lektora a jeho přirozenost vytváří obraz o lektorovi. Měl by dávat najevo upřímný zájem. Neměl by vytvářet dojem, že ho účastníkova přítomnost nebaví, obtěžuje či až rozčiluje;
- **Otevřenost** - Lektorova hodnověrnost, pravdomluvnost a otevřenost s ochotou naslouchat by měla vytvořit u klienta, v zájmu lektora, oprávněný dojem, že také muže být stejně jako trenér upřímný otevřený a vstřícný;
- **Akceptace** - Pro kvalitní zvládnutí lekce je důležitým klíčem také míra upřímné vřelosti, aktivního vyjádření citů, náklonosti a sympatií. Lektor by tedy měl jednat s klienty bez předsudků a nikoho nekritizovat či neodsuzovat;
- **Empatie** - Vlastnost empatie *„schopnost pochopit, co účastník prožívá, schopnost vcítění“* (Barták, 2003, s. 135) je důležitou složkou zdravé komunikace mezi trenérem a klientem. Trenér klienta musí přesvědčit, že ho pozitivně vnímá a akceptuje. Díky tomuto úspěšnému přijetí má dobré šance na účinnou pomoc při vzdělávacím procesu.

Dalším důležitým bodem aktivního naslouchání ze strany trenéra je reflexe. Lektor ji poskytuje účastníkovi z jeho pohledu tak, jak on danou problematiku cítí a vidí. Sumarizace neboli stručný popis všeho důležitého, co zaznělo během dané lekce či nějakého delšího celku. Působí jako forma zpětné vazby, posílení sebepoznání. Během toho také dochází ke sladění mezi lektorem a klientem – k ujištění názorů. V neposlední řadě při správné lektorovi komunikaci dochází k povzbuzování. Díky tomu se klient

[43] BARTÁK, Jan. Základní kniha lektora / trenéra: [jak rozvíjet vědomosti, schopnosti a dovednosti těch, kteří chtějí efektivně působit na druhé]. Praha: Votobia, 2003. Str. 135. ISBN 80-7220-158-1.

odhodlá „jít dál“. Klient tak uvažuje o nových možnostech a sám se díky tomu může rozhodnout pro některá možná řešení.

Každý dobrý a oblíbený golfový trenér musí chápat a vědět, ať přirozeně či po projití studiem, že při nedodržení těchto základních komunikačních pravidel nepřichází k úspěšnému přenosu informací, které se snaží předat. Za účelem naplnění trenérovi funkce musí trenér všechny výše uvedené body pečlivě chápat a citlivě dodržovat.

Aktivní dotazování

Díky správně voleným a načasovaným dotazům přichází vzájemné sblížení mezi lektorem a účastníkem. Možnosti kladení otázek lektorem popisuje (Bárta, 2003, st. 138) třemi uvedenými možnostmi.

Dotazy uzavřené: na tyto dotazy je jednoduchá, jednoznačná a stručná odpověď. Zní většinou ano/ne.

Dotazy otevřené: dotazy, díky kterým je účastník zapojen v určité konverzaci, a tak se společné mluvení a strávený čas rozvíjí. Otázky jako: *„Co vás k tomu vede?“, „Můžete mi to vysvětlit?“* apod.

Dotazy souhrnné: tento typ otázky potvrzuje lektorův zájem o řešení problému a také díky tomuto typu otázek dospívá k vzájemnému porozumění. Jde o otázky, které shrnují určité části rozhovoru či lekcí.

Při kladení dotazů dochází mnohdy také k pochybením a chybným krokům. Lektor by se měl vyvarovat velkému množství otázek tak, aby nedošlo ke klientově „zahlcení“. Ten se v takových chvílích může v otázkách přestat orientovat. Při stručném uvedení musí trenér dát také prostor všem účastníkům bez výjimky. Trenér se dále také musí vyvarovat chybám ve smyslu předčasného vlastního analyzování příčin, vnucování vlastních tezí a vyslovování závěrů. Právě vyslovování předčasných závěrů si v komunikaci s klientem může předčasně uzavřít komunikační kanály. Dalším důležitým jevem, který se musí dodržovat je zbytečné přerušování účastníků v průběhu jejich výpovědí. To může přinést až nevůli u klientů.

Zbytečným neporozuměním může také docházet třeba jen proto, že každý svým sdělením sleduje něco jiného a rozdílného, používá podobných slov, ale přisuzuje jím rozdílný význam. Neposlouchá tedy to, co slyší. Případně také, když partnerovi špatně porozuměli, jeho tvrzení následně špatně interpretuje.

Naopak úspěšnému kontaktu lektor může napomoci při shrnutí správnosti toho co partner říkal. V případech, kdy nedostává pozitivní zpětnou vazbu, tak by lektor měl dát možnost účastníkovi vysvětlit, doložit a zdůvodnit svá stanoviska. Shrnující stanoviska, by měl pronášet na závěr určitých částí či lekcí.

Právě zdravě fungující komunikace by měla předcházet zbytečným nedorozuměním jak u lektora, tak i u účastníků.

Efektivní vystupování

Tak, aby lektorovy lekce byly vhodně přijaty musí při svém vystupování lektor dodržovat několik důležitých zásad. Lektor musí být vždy vhodně a včas připraven. Lektor musí být připraven, jak prakticky tzn. vhodný počet pomůcek, míst atp., tak musí být připraven mentálně. To znamená být připraven na rozdílné typy účastníků. Ti se liší věkem, společenským postavením, rozsahem znalostí, vzdělání i motivací.

Ve fázi příprav si musí lektor určit cíle, obsah a strukturu toho, co chce předat. Příprava lektora před jeho vystoupením musí obsahovat:

- identifikace úkolu;
- určení cílů lekce;
- připravit další lektory či trenéry, pokud si to množství účastníků či typ akce žádá;
- vytvořit si představu, jak cíl vykonat;
- analyzovat úkol, který si na začátku připravil;
- rozhodnutí o volených postupech při jejich řešení – *„z hlediska věcného, metodického i časového“* (Barták, 2003, s. 143.);
- popsání cílového výkonu;
- prověřit a promyslet tréninkové prostředí;
- rozeznat reproduktivní a produktivní body v tréninkové jednotce a popsat je;
- připravit se na reakce ve vztahu účastníků k úkolům;
- kritický náhled na přípravu;
- připravení pomůcek, prostředí a prostředků;
- specifikaci hodnotících kritérií dosažených výkonů.

Mimo to před vlastním vystoupením musí zrekapitulovat, co a jak v úvodu účastníkům říci a zkontrolovat vlastní zevnějšek. Především úvodní komunikace s klienty

vyžaduje zvláštní pozornost, neboť lektorovi umožňuje co nejsnazší a nejpříjemnější úvodní kontakt v lekci, kterého pozůstatky se prolínají do celé jeho práce.[44]

3.2 Specifika trenérského přístupu k seniorům

O výsledku a pocitu z lekce významně spolurozhoduje osoba, která ho zosobňuje tedy trenér.

„Mezi lektorem a účastníky se musí na počátku kurzu vytvořit vztah spolupráce, tedy taková míra souladu, která bude podporovat přenos poznatků a dovedností mezi účastníky navzájem a pochopitelně také od lektora k účastníkům.“[45]

Právě podle Plamínka v publikaci „Vzdělávání dospělých“, je potřeba pro úspěšný trénink dosažení třech základních bodů. „Získání a udržení pozornosti“, „získání a udržení jejich zájmu o dané téma kurzu“ a dalším důležitým tématem je „získání a udržení si jejich důvěry“.

Získávání a udržení pozornosti

V této fázi je pozornost získávána za účelem použití ve prospěch účastníků. Zároveň se musí soustředit na osobu, která užitek z lekce předává – tedy na trenéra.

Napomoci získání pozornosti může také změna. Odchylky od běžných norem, rozdílné formy pohybu a rytmu komunikace. Důležitou součástí v upoutávání pozornosti je také místo, odkud trenér mluví. Takzvané „ovládnutí prostoru“. Z místa, kde vyniká postava trenéra, na kterého se tak sbíhají pohledy účastníků. Dobře umístěným postavením v centru dění, tak přirozeně zaujímá trenér pro sebe a svá slova pozornost. Měněním této pozice také tuto pozornost můžeme udržovat i obnovovat.

Získávání a udržování zájmu

Hlavní bodem pro udržení zájmu vzbuzuje především pochopení užitečnosti a smyslu tréninku pro jeho účastníky. Proč je téma důležité právě pro účastníky. Zvláště účelným je také vysvětlení případného praktického využití pro účastníky.

[44] BARTÁK, Jan. Základní kniha lektora / trenéra: [jak rozvíjet vědomosti, schopnosti a dovednosti těch, kteří chtějí efektivně působit na druhé]. Praha: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1.
[45] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 226. ISBN 978-80-247-4806-1.

Získávání a udržení důvěry

„Účastníci by měli získat pocit, že jim máte co říci a že to co jím říkáte je pravda“[46]. Klíčovým v tomto procesu získávání důvěry je sebevědomý lektor. Tato sebedůvěra však musí být podložena jeho dovednostmi, zkušenostmi a znalostmi. Sebevědomý lektor si musí být ve svém výkladu jistý, ale na druhou stranu si také musí umět připustit neznalost. Toto zásadně ovlivňuje vztah mezi účastníkem a lektorem. Umožňuje především „kongrugenci“ což je „vysílání stejného sdělení na všech komunikačních kanálech“ (Plamínek, 2014, s. 229). Sebedůvěra tedy musí být znatelná nejen ve výrazech, ale také ve způsobu řeči, gesta a ostatní podpora verbálního výkladu lektora.

Podpora podložené sebedůvěry přichází někdy také ze strany účastníků ve formě testování lektora. Některé počáteční dotazy či reakce účastníků mohou mít tento charakter. Po úspěšném zvládnutí však lektor získává uznání a zaujetí ze strany účastníka. Ty účastnící, kteří takovou zkoušku pro trenéra nastartovali se pak stávají tahouny skupiny.

Dynamika a průběh kurzu

Jedním z nejdůležitějším a klíčovým bodem v ovlivňování dynamiku kurzu je shrnování během lekce. Díky proměnlivé a rozdílné koncentraci účastníků je zde důležitý lektorský nácvik, díky kterému lektor občas zastaví a orientuje skupinu.

Krátká shrnutí mají základní funkci opakovat to, co bylo právě řečeno. Lektor takováto shrnutí používá v případech, kdy ví, že se jedná o složitá sdělení nebo, když „cítí“, že se klienti ztratili během jeho výkladu a nezachytili či nepochopili vše. V takovém případě by mohli ztratit také pochopení pro zbytek výkladu v lekci.

Střední shrnutí bývá o něco delší. Opakuje oproti krátkému shrnutí nejen to, co bylo řečeno, ale také předchozí klíčové body předchozího výkladu. Věnuje se také tomu, jakým směrem se kurz bude ubírat dále. Připomíná tedy smysl samotného dění v kurzu. Středním shrnutím se také rámují přestávky či konce lekcí.

Velká shrnutí jsou již na „několik odstavců“. Během jejich výkladu se opakují klíčové body vzájemných souvislostí kontextu celého kurzu. Vhodné jsou na závěr jednotlivých částí či celých kurzů.

[46] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 229. ISBN 978-80-247-4806-1.

Všechny tři typy těchto shrnutí by měla navzájem obsahově korelovat. V některých případech shrnutí je možné také využít účastníky kurzu a zároveň tak prověřit jejich znalosti a hlavně to, jestli danou problematiku pochopili vhodnou otázkou či úkolem.

3.2.1 Hodnocení klient vs. lektor

Dalším důležitým kritériem pro kontakt mezi trenérem a klientem jsou hodnocení a zpětné vazby. To má samozřejmě vliv na samostatnou dynamiku kurzu, ale i na pocit, který si z kurzu účastníci sami odnesou a uchovají.

Informace pohybující se mezi trenérem a klienty je důležité hodnotit nejen ze strany trenéra. Hodnocení také potřebuje lektor, aby vycítil, jak jej účastníci vnímají. V návaznosti na to pak přizpůsobuje program a ovlivňuje atmosféru skupiny.

Reflexních technik existuje velké množství. V trenérské praxi se o nich zpravidla mluví jako o „testech“[47].

S reflexemi se také vážou určitá etická pravidla, která musí obě strany dodržovat. *„Lektor nemůže suplovat manažera a primárně hodnotit lidi, a stejně tak nemůže nahrazovat psychoterapeuta.“* (Plamínek, 2014, s. 173) Za účelem vyhnutí se a zbránění takovéto záměně, je důležité před začátkem kurzu stavit pravidla a informovat o tom se se bude dít a z jakých důvodů.

Základními cíli reflexí je. *„Aby se žáci naučili vyjadřovat myšlenky a získané informace vlastními slovy, protože tak si nejlépe a nejtrvaleji zapamatují naučené“*[48]. Právě zapamatování si dané problematiky je pro její použití a efekt tréninku zcela klíčové. Dalším cílem, který podporuje výměnu názorů ve větší skupině, je právě díky této výměně názorů korekce vědomostního schématu.

Zpětná vazba v anglickém jazyce „feedback“ je používanou a účinnou složkou integrace mezi učitelem a účastníkem. Tento pojem byl přebrán z kybernetiky (Plamínek, 2014, s. 173). Jedná o zhodnocení výkonu jedince někým jiným. Tedy nový pohled na to, co sám účastník třeba nevidí a někdy ani vidět nemůže. Pro tento způsob je nejen důležitý obsah sdělení, ale také forma, jakou je toto sdělení vyřčeno. Tato forma by měla umožnit vnímaní výrazů tak, aby zpětná vazba byla akceptována, přijata a následně také využita.

[47] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 172. ISBN 978-80-247-4806-1.
[48] ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4100-0.

Vlastnosti osoby by se měly shodovat s vlastnostmi uvedených výše v podkapitole „trenér“. Měl by to tedy vyjadřovat uctivý, důvěryhodný člověk a expert na danou problematiku. Provedení této přímé reflexní techniky se provádí ve čtyřech hlavních formách:

Náměty k zachování

Do této kategorie patří kupříkladu pochvaly typů „*Byl jsi dobrý*“, „*To se ti povedlo*“ apod. Obsah těchto krátkých vyjádření chvály musí účastník také pochopit v čem je dobrý a na čem může ve svých budoucích krocích „stavět“. Své silné stránky.

Při použití těchto pochval je velice důležité to, aby se lektor opíral o realitu a osoba lektora musí být uznávána. Uznávána tak, aby si ji příjemce dostatečně vážil a přijal ji.

Náměty na změnu

Důležité je nejen informovat o tom, v čem je účastník dobrý, ale také mu musí být poskytnuta informace o slabších aspektech jeho práce. K takové kritice, která se na první pohled může zdát negativní, by se mělo přistupovat pozitivně. Z důvodu, aby se klient necítil ublíženy a neměl tak tendenci se bránit či přecházet do útoků. Pozitivnímu přijetí napomáhají formulace jako „tohle bychom mohli změnit“ či *„tady bych doporučoval odlišnou přípravu“*. Opakem, který klienta demotivuje jsou vyjádření typu *„tohle se ti nepovedlo“* nebo *„tady jsi selhal“*. V případech použití těchto negativních frází se účastník nejen začíná bránit, ale nedojde zde ani k využití sdělované informace ke zlepšení svého výkonu a dostatečného využití vlastního potenciálu.

Neutrální komentáře

První dvě výše uvedené techniky zpětné vazby mají výslovné hodnocení. To můžeme vnímat jako jistou formu nevýhody. Třebaže mohou komentáře být pozitivní mohou účastníka vést ke zvýšené ostražitosti. Ten si pak může klást otázky, zdali ten, kdo mu zpětnou vazbu předává je skutečný odborník apod. V nájmu předejetí této problematiky je mnohdy lepší zvolit formy nehodnotících komentářů. Ty mohou vypadat takto: „*Bylo vidět, že jsi pro lidi oporou a že se v řešení konfliktů vyznáš. To by měl také vyjadřovat tvůj hlas, tvá řeč těla i způsob, jakým se sám pohybuješ.“*

Otázky a náměty k přemýšlení

Další metodou, jak předat své myšlenky a zpětnou vazbu bez toho, abychom klienta přímo hodnotili sami jsou otázky, které jdou po příčině a způsobech. Používají se jako vodítka pro přemýšlení o svém výkonu. Jsou to otázky typu: „*Jak jinak*?“, „*Zajímalo by mne proč..* ?“ apod.. Tento druh dotazování můžeme někdy označit za řečnický. Používají se pro příjemce zpětné vazby jako náměty na diskuzi.[49]

3.3 Trenérské techniky

Techniky golfového švihu je spousta stejně jako možností aplikace a předání svým klientům. Technickým cílem kurzu nebylo před jednotlivý druh golfového švihu, nýbrž přizpůsobení „obecného“ golfového švihu seniorským účastníkům tak, aby se přizpůsobil jejich tělesným možnostem. Náplní trenéra, tedy bylo zvolení vhodných technik, aby byl švih vyhovující a pro hru dostatečně efektivní.

Golfové hry

Golfové hry, jako takové dělíme vzhledem k délce odpalů. Krátká hra se aplikuje při úderech do cca padesáti metrů od golfové jamky, kdežto dlouhá hra se trénuje na rozsáhlých plochách pro údery dlouhé v rámci několika set metrů.

Krátká hra

S tréninkem techniky krátké hry se hráči seznamují na tzv. cvičných plochách. To jsou místa v blízkosti golfové jamky, do které se účastníci mají za úkol přiblížit a v ideálním případě ji trefit.

Při krátké hře během kurzu předáváme dvě základní techniky „chipp“ a „pitch“. Chipp je nízký typ úderu, který má krátkou a nízkou trajektorii po jehož odpalu se míče tedy spíše k jamce kutálí. Pitch je naopak vysoký úder jehož cílem je, aby se golfový míč po dopadu zastavil a měl co nejkratší doběh.

Dalším typem úderu, který se učí na cvičných plochách – konkrétně na golfovém greenu, což je místo, kde je umístěna golfová jamka je úder s názvem „putt“. Pro tento

[49] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 175. ISBN 978-80-247-4806-1.

typ úderu používáme speciální golfovou hůl („putter“), který má rovnou plochu, tak aby míč po trávě roloval ke směru jamky.

Dlouhá hra

S dlouhou hrou se účastníci seznamují jako první. Jejím cílem je odpálit golfový balón do větší vzdálenosti a použitím vybrané techniky.

Při nácviku správné techniky dlouhé hry odpalují účastníci za pomoci dvou základních typů golfových holí. Těmi jsou železa a dřeva. Železa dělíme podle čísel nejčastěji od devítky po čtyřku. Čísly, která jsou uvedena na každé golfové holi, rozdělujeme účelnost hole. Čím vyšší číslo golfová hůl má, tím vyšší uder, a tedy kratší dolet by se při správném provedení techniky měla hůl odpálit. Hůl číslo devět tedy hráči používají na kratší a vysoké údery, kdežto hole s vyšším číslem pak tedy na údery přímo úměrně delší a delší. Zde je důležité také poznamenat, že čím nižší číslo hůl má tím, těžší úder pro hráče je. Začátečníci v golfovém kurzu tedy začínají s holemi s nízkými čísly (9,8 a 7).

3.4 Vzdělávání golfových trenérů

Dosáhnout titulu „trenér golfu“ lze několika cestami. V České republice jsou dva nejčastější způsoby. Hráč golfu s dostatečnými zkušenostmi, který prošel kurzem České Golfové Federace a úspěšně ho dokončil. Další možností je „profesionální“ golfový trenér, který prošel certifikací Profesionální Golfové Asociace České republiky.

Dalším bodem, kterému se golfový trenér musí významně věnovat je lidské tělo. „*Běžní hráči golfu se setkávají s problémem, že nejsou schopni dosáhnout při švihu postoje, který vyžaduje jejich trenér, a to je pro oba frustrující. Až donedávna si nikdo neuvědomoval, že právě hráčovo tělo může být tou překážkou.*“ [50] Právě znalosti ve smyslu funkce svalů, a tedy správných cvičení na jejich vybudování či procvičení je pro každého dobrého golfového trenéra klíčové a v moderním golfu nezbytné.

Lidské aspekty vzdělávání

Důležitým aspektem po vzdělávání lidí je pochopení jejich chování. Co je k určitému chování vede a pochopení toho co dělají.

[50] DAVIES, Craig a Vince DISAIA. Golf – anatomie. Brno: CPress, 2013. Str. 14. ISBN 978-80-264-0275-6.

Máme několik možností, jak jejich chování vnímat. První možností je přemýšlení o tom, co jako lidi vidíme a slyšíme říkat nebo je dělat. Druhou možností je přemýšlet proč lidé říkají nebo dělají to co právě vidíme či slyšíme.[51]

Typologie lektorského výkonu

Každý lektorský výkon je možno orientovat do tří složek. Zaměření na sebe-proces, na lidi nebo na věc. Při výkladech se samozřejmě tyto tři složky přirozeně prolínají. Problémové situace nastávají v limitních případech, kdy se lektoři navazují přímo na jednu či druhou složku.

Prvním takovým případem jsou **lektoři preferující sebe a proces**. Výhodou tohoto zaměření je, že účastníci obdivují lektora za jeho předvedený výkon či vedení lekce. Vedení lekce je naplánováno podle podrobného itineráře. Tento „dokonalý" výkon lektora, však nachází zásadní negativní roveň ve smyslu toho, že i když lektor ukazuje svůj výkon, účastníci ho pak těžko převádějí do praxe. Chápou, že lektor danou problematiku ovládá, ale oni sami ne. Plamínek 2014 uvádí ve „Vzdělávání dospělých" příklad co si klienti odnáší. *„Je to vynikající trenér."* oni sami, ale již nemohou dodat *„a hodně jsem se toho od něj naučil"*.

Lektoři, kteří preferují lidi a vztahy mají pozitivní výsledky v oblasti působení na lidské vztahy a vztahy ve skupinách. Díky dobré znalosti účastníku spíše poskytují náměty a vedou je tak k přemýšlení. Nedávají, tak přesné náměty a návody. Problémové situace nastávají, pokud se takový lektor setká s klientem, který přímo od něj očekává „kuchařku" a jasný, jednoznačný návod. Někteří však takového lektora mohou vnímat za chaotického a impakt výkonu během lekce se tak stává nulovým.

Lektoři preferující věc a užitky jsou vhodnější pro skupinu chápavých účastníků, kteří vyhledávají nové poznatky k tématům, která již znají. Na druhou stranu takový přístup může být nevhodný pro účastníky, kteří jsou pasivní či toho o tématu moc zatím nevědí. V takových případech je dopad probíraných věcí marginální.

Optimální lektorský výkon je závislý na mnoha faktorech. Těmi jsou osobnosti klientů, učitele, velikosti skupin, vztahy mezi účastníky v jednotlivých skupinách či témata vzdělávání.[52]

[51] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 277. ISBN 978-80-247-4806-1.
[52] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 283. ISBN 978-80-247-4806-1.

Lidé a problémy

Tato kapitola se věnuje problémovým účastníkům, avšak velkým zdrojem problémů a problémových situací se však mohou stávat i sami učitelé. Příčinou problémů při vzdělávání jsou jak lidské vlastnosti, tak motivy, názory, postoje či dovednosti účastníků. Lidské vlastnosti je možné pouze pochopit a respektovat. V některých případech je možné jich využít ve svůj prospěch během vedení vzdělávacího programu.[53]

Pochybení při vedení lekcí

Chyb se lektor při vedení kurzů a lekcí dopouští zcela přirozeně. Důležité je, aby se jich pokoušel vyvarovat a pokud možno je neopakoval. Častá větu hodící se k tématu, kterou sám při vedení kurzů používám: *„Jen blázen dělá stejnou chybu dvakrát a čeká jiný výsledek.“*

Prvním takovým pochybením jsou chyby, jež jsou nápadné, ale nedůležité. Jsou to chyby týkající se kupříkladu úpravy a oblečení lektora. Takové chyby je třeba slušně přejít (popř. se omluvit), ale není možné obtěžovat účastníky možnou nervozitou, která je s těmito elementárními pochybeními spojená.

Více nepříjemnou chybou se pak stávají různé společenské neobratnosti a „přebrepty“. V některých případech nedojde lektorovi ihned co vlastně řekl a poté co si to uvědomí a co to v daném kontextu znamená, je důležité upřímně okomentovat vzniklou situaci s nadhledem.

Dalším typem pochybení se také stává to, že učitel chce znát odpověď na všechno. Mnohdy i na mimo oborová témata. U tohoto bodu je nepříjemné pro lektora možné usvědčení z neznalosti nebo nezkušenosti. V horších případech nezkušenosti je projevení neznalostí ve svém vlastním oboru. Díky tomu ztrácí učitel důvěru. K úplné ztrátě důvěry může také dojít v případě lži nebo osobní nepoctivosti. Teoretická reakce by měla být co nejupřímnější. Měla by vysvětlit proč k tomu došlo. *„Prakticky si nedokážu představit, že by na ploše takového vzdělávacího programu po takovém odhalení mohlo dojít k úplnému obnovení důvěry mezi účastníky a učitelem“*[54].

[53] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 311. ISBN 978-80-247-4806-1.
[54] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 311. ISBN 978-80-247-4806-1.

Obtíže lektora při vedení lekce

Jak je již zmíněno v kapitolách výše. Chyby a neduhy se netýkají jen samostatných účastníků, ale právě také vedoucích jednotlivých výukových programů.

Tréma je častou obtíží, která se vyskytuje především u méně zkušených vedoucích. Přirozeně by měla v opakujících se situacích postupně opadávat. I když tréma provází spíše lektorské začátky objevuje se také při nových lektorských příležitostech. Těmi mohou býti nová témata, výstupy před větším počtem lidí či před kamerou. Pro zvládnutí trémy z nezkušenosti doporučuji citát: *„je třeba cvičit, občas to proložit cvičením a k tomu všemu ještě cvičit“*[55].

Pokud se tréma opakuje i u lektorů, kteří svou vinou vykonávají nějakou dobu, tak by měli vyhledat pomoc a radu od zkušenějšího lektora. Ten může případně odhalit možnou chybu, kterou opakujeme stále dokola a díky, které se necítíme komfortně. V dalších případech se může jednat o rozvinutí „pustošivé negativní zpětné vazby“. Ta je potřeba přerušit nějakým konkrétním lidsko-lektorským úspěchem.

Malé sebevědomí může být nebezpečným faktorem pro lektora i účastníky jeho kurzů. Jeho výklad nemusí být vnímán a je „přehlušen“ jeho chováním. Je přirozené pochybovat, ale otázkou zůstává, kolik z těchto pochyb by měl lektor vyjádřit účastníkům. Pomyslným bodem zvratu, aby pochyby nepřerostly malou sebedůvěru je přijetí a pochopení role učitele. *„Učitel není ideálem, který zná všechny odpovědi. Je iniciátorem změn, podněcovatelem rozvoje“*. (Plamínek 2014, s. 317) Cestou ke kvalitnímu lektorskému výkonu je poznání svých kvalit i limitů. To vede k přiměřenému sebevědomí. Na druhou stranu i poznání svých limitů neznamená se dále nerozvíjet, a tak své limity nepodsouvat a neměnit.

Naopak velké sebevědomí, které může vést k nevzrušenému až „otrávenému“ výkladu vede podobně jako malé sebevědomí účastníky kurzu k vnímaní něčeho jiného, než jsou cíle daného kurzu. Lidé jsou přirozeně dobrými pozorovateli. Intuitivně běžný účastník vnímá vědomě i nevědomě a zpracovává závěry lektora. Do popředí zájmu vstupují vztahy a odpadá tréma.

Společně se u velkého sebevědomí vyskytuje také špatná příprava. To ústí k mnoha chybám a varování, kterých by se přítomná lektor měl všimnout a uvědomit si je. Pokud

[55] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. Str. 317. ISBN 978-80-247-4806-1.

se je však nepřipouští, tak může lektor získat hrubé rutinní návyky, kterých se u nemusí zbavit a ztratit tak kontakt s vývojem svého oboru.

Rutina v extrémních případech také nemůže být akceptována a vede k lektorským potížím. Vznik rutinního chování je daný buď velkým sebevědomým nebo únavou z častého opakování stejných výkonů. S extrémní formou rutiny je také propojena nedbalost, a tedy i špatná příprava. To vše vede k akutním potížím během vedení lekcí. Dále také vede k určitému zaostávání lektorů. Rutinier si udržuje svým výkonem odstup, a tak jeho výkon nemá duši v takové míře, aby účastníka úplně zaujal.

Únava a marnost patří mezi další body, se kterými se lektor ve vzdělávacím procesu musí vypořádávat. Pokud lektor cítí zájem o jeho programy o to, co přednáší a je pod vlivem rozumně velkého napětí, tak to předchází nadměrnému napětí a umožňuje mu to dobrou koncentraci na práci.

Vedení lekcí a kurzů je, byť pod mírným, ale stálým tlakem. Je tedy přirozené, že je tato práce náročná a vyčerpávající. Výsledkem dlouhodobé aktivity je samozřejmá únava až v podobách rozsáhlého vyhoření. Zvláště vyčerpávající a pocity marnosti přináší účastnící či zadavatelé kurů bez zájmu o problematiku či vzdělání obecně.

Podpůrné techniky

Jsou to techniky, které má lektor při trénování k dispozici. Jejich funkce je především tvoření klimatu skupiny, vztahů mezi účastníky, vztahu mezi účastníky a lektorem a vztahu účastníků k tréninkovému programu a tématu daného programu. Jedná se o vícečetné typy doprovodných aktivit. Od seznamovacích, povzbuzovacích, venkovních až po uzavírajících aktivit.[56]

Pedagogika

Současné pojetí pedagogiky má svůj základ a původ v antice. Z řeckého slova „paidagogos“, které označovalo vzdělané otroky, jež měl za úkol výchovu dětí ze zámožných rodin vzniká moderní vědní disciplína. Původně je pedagogika součásti filozofie a na přelomu 19. a 20. století se osamostatňuje.

Pojetí výchovy i její cíle se během historického vývoje měnily. Tím, že je edukace sociální jev, se zařadila pedagogika mezi sociální vědy.

[56] PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4806-1.

Tradiční pojetí výuky je direktivní a je charakteristické pro svou dominantní roli učitele. Ten při ní projevuje největší míru činnosti. Dnešní dobou chápaná tradiční výuka hromadná nahrazovala individuální vzdělávání, které bylo nejvíce rozšířeno ve středověku a starověku. Společně s rozvojem průmyslu, se také zvýšila potřeba vzdělání, a tak se výchova a vzdělávání stala masovou záležitostí.[57]

Struktura pedagogiky

Pedagogika dnešní doby je rozvětvený a bohatě strukturovaný vědní obor. Je diferenciována na řadu dílčích disciplín a podoborů. Krejčí, (1991) rozděluje obory pedagogiky na základní, hraniční a speciální. Dále různí autoři uvádějí rozlišení pedagogických oborů na základní a hraniční (Švarcová, 2008). Dvořáček, 2004 určuje disciplíny základní a specializované.

3.5 Pedagogika sportu

Sport v pedagogice se začal samostatně utvářet v textech Pierra de Coubertina. Především v jeho pedagogicko-psychologických příručkách. Pierr de Coubertine zdůrazňoval sport jako školu mravní ušlechtilosti, čistoty a tělesné zdatnosti.

Podíl na vzniku světové pedagogiky sportu mají také české země. Především hlavní město Praha, kde se v roce 1925 uskutečnil VIII. Olympijský kongres, který se věnoval především pedagogickým problémům ve sportu. Dále se u nás pedagogika sportu objevuje jako výukový předmět na Karlově Univerzitě na konci 50. let minulého století. Moderní pedagogika sportu je řazena do aplikovaných tělovýchovných a sportovních i pedagogických podoborů.[58]

[57] ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4100-0.
[58] JANSA, Petr. *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 9788024624440.

Socializace

Socializace je široký pojem, který je používán v mnoha oborech. *„Obsahuje vědomé i nevědomé, přírodní a společenské vlivy, které ovlivňují osobnostní vývoj.“*[59] Průběh socializace představuje proces „zespolečenštění“ člověka, díky které tak nabývá smysl identita osobnosti člověka.

Tyto společenské a přírodní vlivy ovlivňují člověka od dětství přes dospívání po dospělost. *„Dospělost přináší nové výzvy a nová vnější a vnitřní očekávání. Jedinci se začleňují do zaměstnání; učíme se, jak můžeme, musíme a nesmíme jednat v určitých situacích a rolích (jako partner, rodič, prarodič, občan, důchodce).“* [60]

V dotazníku praktické části mé bakalářské práce se tomuto tématu věnuje otázka 3b *„V současné době hodnotím své společenské vztahy jako“*. Možnosti odpovědí jsou:

- *„Cítím se výborně společensky zařazený“;*
- *„Cítím se přijatelně společensky zařazený“;*
- *„Necítím se společensky vyřazený“;*
- *„Cítím se osamělý“;*
- *„Cítím se společensky vyřazený“.*

Tuto dotazníkovou otázku jsem zvolil, neboť společenská pozice seniorů bývá okrajová, a tak zde nastávají rizika sociálního vyloučení seniorů. Ohroženi sociální izolací, také bude stále více a více občanů. Holczerová ve své publikaci „Volnočasové aktivity pro seniory“ uvádí, že Český statistický ústav předpokládá kolem roku 2050 podíl osob ve věku nad 65 let kolem jedné třetiny obyvatel. Do roku 2030 se předpokládá vzestup seniorů o 40-80 %. Právě separace od prostředí, popisována také jako *„sociální exkluze“*[61] je zkoumána v dotazníku, který její stav zkoumá před zahájením krátkodobého golfového kurzu, po jeho skončení a následně výsledky porovnává.

[59] JEDLIČKA, Richard. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence.* Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). Str. 15. ISBN 978-80-247-5447-5.
[60] HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE, ed. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. Str. 200. ISBN 8073670925.
[61] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. Str. 20. ISBN 978-80-247-4697-5.

3.6 Výchovné působení

Výchova je jedním ze základních faktorů, jímž ovlivňujeme vývoj jedince. Dalšími faktory pro vývoj jsou genetické dispozice a funkcionální vlivy prostředí (Jansa a kol., 2014).

Cíle výchovy

Podstatným znakem výchovy popsaným v pedagogickém slovníku se chápe jako proces záměrného působení. Tento proces má pak za cíl dosáhnou pozitivních změn ve vývoji osobnosti.

II. METODICKÁ ČÁST

Metodická část bakalářské práce seznamuje s prostředky, díky nimž byl projekt realizován.

Patří mezi ně: klíčové pojmy, použité pomůcky, techniky golfových odpalů a možnosti golfových her během tréninku.

Klíčové pojmy: švih, golfový odpal, motivace, krátká hra, dlouhá hra, cvičná plocha, chipp, pitch, putt, putter, železa, dřeva.

4 Metody sestavování dotazníku

Dotazník v pedagogickém výzkumu je velmi používanou metodou ke sběru dat. Chráska definuje dotazník jako *„soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které osoba (respondent) odpovídá písemně“*.[62] Gavora definuje dotazník jako nefrekventovanější metodu zjišťování údajů. *„Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“.* [63] Cíl dotazníku musí být dle Gavory předem promyšlený a jasný. Základní terminologie v dotazníku podle něj jsou: „respondent“ – osoba, která vyplňuje dotazník, „položka“ – dotazníková otázka a „administrace“ – což je zadávání dotazníku.

Chráska ve své publikaci „*Metody pedagogického výzkumu*“ uvádí nejdůležitější požadavky ke konstrukci dotazníku. Mezi ně patří:

- Jasnost a srozumitelnost: položky musí být formulovány stručně a jasně. Při jejich tvorbě se také musí přihlížet na cílovou skupinu, pro kterou je dotazník tvořen;
- Jednoznačná formulace: dalším klíčovým bodem dotazníků musí být jejich srozumitelnost, tak, aby nedocházelo k chápání otázek více způsoby. Zde je tedy důležité jednoznačné chápání uvedených pojmů;
- Nezbytné údaje: dotazník by neměl být příliš rozsáhlý a měl by obsahovat pouze údaje, které nelze zjistit jiným způsobem;
- Sugesce: uvedené dotazníkové položky nemůžou svou formulací napovídat respondentů, jak by měly být zodpovězeny;
- Ochota účastníků: zde je potřebná motivace v úvodu dotazníků, kdy je respondentům vysvětlen smysl vyplnění položek dotazníku;
- Zpracování: důležitým bodem právě při zpracování výsledků dotazníků je smysluplné řazení otázek, tak aby byl dotazník pro respondenty přehledný a pro zadavatele snadno vyhodnotitelný. Při řazení položek v dotazníků Chráska uvádí, že přednost před pořadím logickým by měly získat otázky, které vyhovují z psychologického hlediska.

[62] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). Str. 163. ISBN 978-80-247-1369-4.
[63] GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. Str. 121. ISBN 978-80-7315-185-0.

Dotazník se skládá z několika částí. Vstupní část dotazníku uvádí základní údaje (pokyny, informace o autorovi atp.), ale také motivuje respondenty k jejich pečlivému vyplnění.

V druhé části dotazníku se již auto věnuje vlastním otázkám. „*Seřazení otázek nebývá vždy tematické, tj. neodpovídá vždy logice*“.[64] Gavora doporučuje na začátek dotazníku uvádět otázky lehčí, tak aby respondenta ihned neodradili.

Uprostřed dotazníku bývají zařazeny otázky těžší a méně zajímavé, kdežto ke konci mají otázky důvěrnější charakter. Na konec by měl dotazník obsahovat poděkování respondentovi za spolupráci.

[64] GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. Str. 122. ISBN 978-80-7315-185-0.

5 Vlastní tvorba dotazníku

K ověření níže stanovených hypotéz a cílů byla zvolena dotazníková technika. Tato technika byla zvolena k zajištění anonymity všech třiceti šesti účastníků krátkodobého golfového kurzu. Dotazník byl rozdělen do několika částí a seniorským účastníkům byl předkládám před zahájením a po skončení letního golfového kurzu.

Dotazník před zahájením kurzu byl rozdělen do dvou hlavních částí. První část obsahovala zjištění obecných informací o účastnících, jimiž bylo pohlaví, věk a rodinný stav. Dále také zjištění informací ohledně aktivit, pomocí kterých vyplňují účastníci kurzu svůj volný čas, informace o jejich seznámením se s golfem, zjištění očekávání od kurzu a poslední otázkou první části bylo vyhodnocení jejich zkušeností s hraním golfové hry. Druhá část dotazníku byla u dotazníku vyplněného před zahájením a po jeho ukončení totožná. Zde bylo účelem zjištění sociální, psychické a tělesné pohody seniorských účastníků. Tato poslední část obou dotazníků obsahovala celkem šest položek, na které respondenti odpovídali.

V dotazníku, který byl určen pro absolventy krátkodobého golfového kurzu byl vyhodnocen přínos kurzu, ale také to, zdali budou chtít dále po skončení kurzu v hraní golfu pokračovat. V druhé části kurzu byly opět předloženy účastníkům otázky zkoumající jejich sociální, psychickou a tělesnou pohodu.

Kapitola 2 „Vlastní výzkum“ v praktické části bakalářské práce jsou dotazníky vyhodnoceny, popsány a následně také porovnány výsledky rozdílné dotazníků, které byly zadány seniorům před zahájením a po skončení letního golfového kurzu.

Zpracování dotazníkových dat bylo manuální. Výsledky jsou zpracovány v počítačovém programu Excel a prezentovány jsou pomocí grafů a tabulek. Tabulky a grafy jsou očíslovány a je u nich vypsána otázka, na kterou respondenti odpovídali. Grafické výsledky jsou také doplněny o slovní popis výsledků dotazníků.

Zkoumaným vzorkem bylo 36 účastníků. Dotazníky předával autor práce vždy na začátku i po skončení kurzu. Respondenti vždy dotazník anonymně vyplnili a navrátili autorovi práce. Dotazníky byly předávány od června do srpna roku 2016. Návratnost dotazníků byla 100 %. Přístup respondentů k vyplnění dotazníku byl velice kladný. Spočíval především v jejich zájmu o problematiku využívání času v seniorském věku.

6 Metody sestavování programu

Metod sestavování všech sportovních programu je mnoho a samozřejmě tak i těch golfových. Jak se uvádí v publikaci „*Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*“, tak je samozřejmé, že každý trénink je postaven na osobnosti trenéra. „*Oni jsou nositeli know-how, oni jsou tvůrci atmosféry kurzu. Účastníci tréninku rychle vycítí, má-li jim lektor co nabídnout – lidsky i odborně – a podle toho pak vypadá jejich motivace a aktivní zapojení“*[65].

Organizovaný přístup ke sportovnímu tréninku, jinak nazývaný jako „periodizace“ se dá definovat jako časově účelná rozmanitost tréninkového programu. Při periodizaci je trénink rozložen do určitých časových úseků. Během každého takového časového úseku je zdůrazněn rozvoj určitého konkrétního typu výkonnosti. Časový program musí respektovat hlavní úkoly tréninku. Což je rozvoj výkonnosti a její stabilizace. Popřípadě u některých jedinců zaměření se na určitou soutěž. V případě golfu turnaj.

Koncept rozdělení programu do časových jednotek je pokus získat kontrolu nad adaptačními reakcemi v přípravě. Klíčové složky sestavování takového typu programu jsou systematický přístup, stanovená struktura postupu, navazující tréninkové bloky, komplexní trénink obsahující všechny složky, systematická práce s proměnnými tréninku (velikost, intenzita, frekvence) a také zvolení metod monitorování tréninku. Pro podrobnější rozpracování tréninkových plánů se doporučují následující prvky, Zahradník a Konvas je ve své publikaci označují jako základní prvky „mikrostruktury“. Těmi tedy jsou kalendáře soutěží, zvládání únavy, biologický rytmus sportovce, vhodnost cvičení ve vztahu k věku, časové, ekonomické a sociální podmínky, ale také úroveň sportovcova zájmu, motivace a psychologické vlastnosti.[66]

[65] SVATOŠ, Vladimír a Petr LEBEDA. *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy.* Praha: Grada, 2005. Manažer. Str. 179 ISBN 80-247-0318-1.
[66] ZAHRADNÍK, David a Pavel KORVAS. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5890-3.

7 Sestavení krátkodobého programu

Pomůcky při vedení lekce

- golfové hole;
- balanční desky;
- protahovací gumy;
- speciálně upravené golfové hole;
- míče;
- telefon (k natáčení videozáznamů švihu);
- stativ.

Místo lekce

- cvičná louka;
- akademie pro začátečníky (tréninkové hřiště);
- cvičné plochy;
- golfové hřiště;
- šatny;
- recepce.

7.1 Časová organizace kurzu

Kurz byl rozdělen do čtyřech týdnu, ve kterých se účastníci zapojili vždy do dvou lekcí s trenérem. Celkově tedy všichni účastníci absolvovali osm hodinových lekcí. Každý týdenní blok měl stejně jako každá lekce specifický cíl. Z důvodu většího počtu specifických podnětů se některé cíle prolínaly a opakovaly, tak aby došlo k nácviku technické stránky golfového odpalu a hry jako takové. „*Opakování specifických podnětů je klíčové pro naučení se technických prvků nebo rozvoj pohybových schopností.“*[67]

[67] ZAHRADNÍK, David a Pavel KORVAS. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5890-3.

7.2 Metodika golfové hry

Golfový úchop

Golfový uchop jako takový, někdy nazývaný také jako golfový „grip“ má několik možných variant. Základem je, že je umístěn na golfovém „gripu“. Což je část golfové hole, která je přizpůsobena pro držení. Tato část hole je vyrobena z materiálu vhodného a dostatečně příjemného pro uchopení.

Pravoruký hráč má při úchopu pravou ruku dole a levou blíže tělu. U levorukých hráčů je levá ruka blíže zemi a pravá blíže tělu. V populaci je zhruba 10-15 % leváku, u golfu tomu tak však není. Jedním z důvodu je, že velká část golfové výbavy se dříve vyráběla pouze na pravou stranu, tudíž byli na pravou stranu orientovaní golfisté zvýhodněni a levorucí se museli spokojit s hrou na druhou stranu. Dalšími důvody se uvádí velké množství výukových materiálu, které je určeno pro pravoruké hráče.[68]

Obrázek 1 Základní golfový úchop „baseball grip“

Zdroj: autor práce

Základní technikou je „baseball“ grip, který se doporučuje v začátcích golfu. Je nejméně složitým. Jedná se o pouhé uchopení golfové hole, tak aby obě ruce byli na holi v pozici viz. Obrázek 1.

[68] Left-Handed Golf. *Anything lefthanded* [online]. [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://www.anythinglefthanded.co.uk/rec/golf.html

Obrázek 2 Golfový úchop "overlap"

Zdroj: autor práce

Obrázek 3 Golfový úchop "interlock"

Zdroj: autor práce

Druhým typem golfového úchopu je takzvaný „overlap“ představený na obrázku dva. Ten je podobný, jako základní baseballový úchop s tím rozdílem, že se malíček pravé ruky u pravorukého hráče přesune na prostor mezi ukazováčkem a prostředníčkem pravé ruky.

Posledním a asi nejrozšířenějším typem golfového úchopu u pokročilých hráčů golfu je tzv. „interlock“ viz. obrázek tři. Tento typ úchopu si postupně osvojila také většina účastníků krátkodobého golfového kurzu. Úchop je opět klasický s tím, že se na rozdíl od ostatních typů úchopu proplete u praváku ukazováček levé ruky s malíčkem pravé ruky a u leváku naopak.

Obrázek 4 "Silový" golfový úchop

Zdroj: autor práce

Obrázek 5 Standardní golfový úchop

Zdroj: autor práce

Častou chybou viz obrázek je „silové držení“. Tento typ úchopu používají dle mé zkušenosti především začátečníci muži.

Golfová hůl musí být pro správné provedení techniky držena volně v prstech. Kdežto tento silový způsob úchopu má hůl v dlani. Pro golfový odpal to znamená, že balón po odpalu golfovou holí neletí rovně a často se také stává, že se před úderem do balónu hráč trefí hlavou hole do země, a tak energie a tzv. „smash faktor“ (přenos rychlosti z hlavy hole do golfového balónu. je nízká, rána tak nemá dostatečnou vzdálenost.

Golfový postoj

První náležitostí při golfovém postoji je postavení. To dodržujeme zhruba na šířku ramen. Stát při golfovém postoji musíme tak, aby paty i špičky byly od sebe stejně daleko. Vyhneme se tak postavení nohou do „V“, což bývá v golfových začátcích častým neduhem.

Pro provedení kvalitního golfového úderu je potřeba pokrčit mírně kolena a narovnat páteř. Pokud při golfovém postoji páteř zůstává v pozici „C“, někdy také označována za pozici „kolíbky“ tedy ohnuta, není tak tělu umožněna úplná a zdravá rotace ramen kolem osy páteře. Golfový pohyb pak není úplný a golfové odpaly jsou zbytečně krátké a nepřesné. I z těchto důvodů je důležité, aby hráč golfu pravidelně cvičil a udržoval svou tělesnou schránku v co nejlepším možném stavu. V případě golfových kurzů pro seniory bývá obvyklé postavění těla, při kterém páteř není úplně narovnaná. Správné narovnání páteře je uvedeno také na obrázkách šest a sedm níže. Je tedy důležité ji procvičovat cviky na balančních pomůckách. Cviky na protažení prstního svalstva či cviky na „protahování“ páteře.

Obrázek 6 Golfový postoj-trenérka golfu

Zdroj: autor práce

Obrázek 7 Golfový postoj-účastnice kurzu

Zdroj: autor práce

8 Charakteristika účastníků programu

Celkem se krátkodobého golfového programu zúčastnilo 36 seniorů. Z celkového počtu bylo 14 žen a 22 mužů. Všichni účastníci byli starší šedesáti let. Hlavním důvodem je dle mého názoru nižší počet sportovně aktivních žen v seniorském věku než mužů. Menší počet žen se jako trend potvrzuje i v jiných golfových kurzech které vedu.

Nejpočetnější věkovou částí byli účastníci od šedesáti do pětašedesáti let, těch bylo 23. Účastníků ve věku šedesát pět až sedmdesát let bylo 12 a pouze jednomu účastníkovi bylo více než sedmdesát let.

Pouze dva účastníci již golf v minulosti nějakou dobu hráli. Naopak jediní dva účastníci nikdy žádnou zkušenost s golfem neměli. Ostatní účastníci již golf či minigolf v minulosti vyzkoušeli.

8.1 Potřeby konkrétní skupiny

Všichni z účastníku kurzu byli rozdílní. Tyto rozdíly byly z hlediska sociálního, duševního, rodinného či z hlediska tělesné zdatnosti. Níže uvádím potřeby, které jsou důležité pro všechny seniorské účastníky kurzu.

Sociální potřeby

Tyto potřeby jsou velmi výrazně důležité pro udržení a rozvoj člověka. Člověk v seniorském věku potřebuje navazovat kontakty, udržovat stálou komunikaci a neuzavírat se do sebe. Tyto potřeby bych rozdělil do několika bodů:

- **Potřeba uznání** - Právě potřeba uznání od okolí je spojena mnohdy s potřebou soutěžit. V jednotlivých částech golfového kurzu se objevuje, že i účastníci, kteří se označují za „nesoutěžní typy“, tak se často nechávali právě hrou unést;
- **Potřeba vyjádření** - Důležitou potřebou pro kvalitní život seniora je potřeba moci říci a předat své myšlenky. Stejně tak jako samostatné předání myšlenek je důležité vyslechnutí seniora;
- **Potřeba sounáležitosti se skupinou** - Každý chce být součásti skupiny lidí, se kterou sám sebe identifikuje. Může ve skupině sdílet stejné potřeby s členy nějakého celku či skupiny. Členství v golfovém klubu je ideální příležitostí;

- **Potřeba informací** - Starším lidem se může stát „odtržení“ od světa. Z tohoto důvodu je důležitý styk s okolní společností, který je udržuje v bdělé formě informací ze světa, okolí či právě golfového klubu;
- **Potřeba seberealizace** - Právě tato potřeba je na pomyslné pyramidě potřeb člověka. Je důležitá ve smyslu naplnění života člověka.

8.1.1 Vymezení cílů programu

Cíl, jakožto ideál, kterého bychom chtěli dosáhnout, dělíme z hlediska vztahu k lektorovi a vztahu skupiny k účastníkům. Obecný cíl sportovního programu uvádí v metodice tvorby ŠVP pro zájmové vzdělávání Heřmanová jako: *„poskytnout účastníkům možnost ověřit si svoje schopnosti a dovednosti v dané sportovní aktivitě a porovnat tyto schopnosti a dovednostmi s jinými účastníky“.*[69]

Cíle ve vztahu k lektorovi

- Uspokojení potřeb skupiny;
- Vysvětlit a předat základy golfu;
- Vytvoření pohodlného efektivního prostředí.

Cíle účastníku vzhledem ke skupině

- Začlenění se do nové skupiny;
- Základy golfového švihu;
- Základy golfových pravidel a etiky;
- Uvědomění si vlastního těla.

[69] HEŘMANOVÁ, Jana a Milan MACEK. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. V Praze: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Odbor pro mládež, 2009. Str. 84. ISBN 9788086784779.

Obrázek 8 Účastník golfového kurzu při nácviku hry z umělé trávy na golfové akademii

Zdroj: autor práce

8.2 Hypotézy

Gavora ve svém Úvodu do pedagogického výzkumu popisuje hypotézu, jako vědecký předpoklad. Podle něj se dají tvořit několika způsoby. Vyvozením z vědecké teorie. Na základě osobní zkušenosti výzkumníka či jeho pozorování.

„Teoretické poznatky i praktické zkušenosti se musí posunout dále a zjištěními z výzkumu potvrdit nebo vyvrátit“[70].

Hypotezy dotazníku jsem rozdělil na Hs (start) a Hf (finish), abych tak oddělil hypotézy pro dotazník před zahájením kurzu a po jeho absolvování.

[70] GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. Str. 63. ISBN 978-80-7315-185-0.

Před zahájením golfového kurzu byly přijaty následující hypotézy:

- Hs1 Většina účastníků tráví svůj volný čas sportem;
- Hs2 Účastníci doposud nemají žádnou zkušenost s golfem;
- Hs3 Účastníci se s golfem seznámili díky známým a přátelům;
- Hs4 Většina účastníků očekává od golfového kurzu trávení času v přírodě;
- Hs5 Většina účastníků očekává od golfového kurzu poznání nových lidí;
- Hs6 Většina účastníků, již má nějakou zkušenost s golfem;
- Hf1 Po skončení golfového kurzu se účastníci budou cítit při sportování lépe;
- Hf2 Po skončení golfového kurzu se budou účastníci cítit lépe společensky zařazení;
- Hf3 Po skončení golfového kurzu se účastníci budou ve skupině cizích lidí cítit lépe.

9 Návrh krátkodobého golfového programu

Krátkodobý golfový program je navržen vzhledem k cílům do čtyřech týdnů a celkem do osmi tréninkových jednotek. Tréninková jednotky u každého z kurzů probíhaly dvakrát v týdnu. Každá tréninková jednotka trvala minimálně šedesát minut.

V tabulce je popsán stručný návrh celého golfového programu pro seniory. Cílem práce nebylo pouze naučení seniorů základům golfu, ale také jim ukázat a pomoci smysluplně využívat čas. V tomto čase nabídnout a předvést seniorům způsob, kterým je možné rozvíjet svou osobnost a poznávat nové lidi a skupiny lidí.

Při koncipování golfového programu jsem si byl vědom, že není třeba dogmaticky trvat na přesných švihových pohybech, tak jak se v praxi golfového trenéra často setkávám u ostatních golfových trenérů. Každá golfová lekce, tak účastníkům nabízí zábavnou formou něco nového. Přínosem tedy má být přiblížení golfu zábavnou formou tak, aby ho senioři mohli po absolvování golfového kurzu začít sami či ve skupinách hrát.

Obrázek 9 Nácvik hry na golfovém hřišti. Pan AB nacvičuje hru na dlouhou vzdálenost

Zdroj: autor práce

Tabulka 2: Golfový kurz týdny

	1. týden		**2. týden**	
Týdenní cíle	Seznámení s golfem. Pochopení hry, etiky a ovládnutí základů.		Zlepšení golfového odpalu. Praktické vyzkoušení hry na akademii.	
	Seznámení s novou skupinou a trenérem.		Vybudování důvěry mezi účastníky ve skupině samotnými a trenérem.	
	1. trénink	**2. trénink**	**3. trénink**	**4. trénink**
Cíl lekce (60 min)	Seznámení se s novým prostředím a poznání nových lidí. Vyzkoušení si základních golfových odpalů a úvod do základů golfu.	Procvičování základních golfových odpalů a seznámení se s "jamkovištěm".	Procvičení svalstva a uvědomění si všech golfových svalů.	Vyzkoušení nových koordinačních cviků. Po skupinách vyzkoušení hry na cvičné akademii.
	3. týden		**4. týden**	
Týdenní cíle	Procvičení krátké a dlouhé hry. Ukázka golfových pravidel.		Odborný nácvik golfového švihu. Praktická zkouška hry na golfovém hřišti.	
	Uvědomění si mentální stránky golfu.		Aplikace golfové etikety ve skupinách na golfovém hřišti.	
	5. trénink	**6. trénink**	**7. trénink**	**8. trénink**
Cíl lekce (60 min)	Podrobnější vysvětlení a praktická ukázka golfových pravidel.	Trénink krátké hry a osvojení si úderů z překážek.	Video analýza golfového švihu. Uvědomění si rozdílností a kritických chyb	Seznámení s hrou na hřišti a její vyzkoušení na golfovém hřišti.

Zdroj: autor práce

III. PRAKTICKÁ ČÁST – Program pro seniory v GCJ – sezóna 2016

10 Realizace golfového kurzu

Lektor musí vždy jasně určit směr lekce tak, aby její průběh probíhal harmonicky. Každá jednotlivá golfová lekce by neměla být pro frekventanty pouhým cvičením, ale zážitkem, který má skutečný přínos. Oproti samostatnému tréninku, by lekce s golfovým trenérem měla být jejich inspirací a motivací k dalšímu zlepšování.

Během všech lekcí byly plněny krátkodobé cíle, které je nutno na začátku určit, popsat a následně s účastníky systematicky realizovat. Na konci jednotlivých aktivit, zpravidla ke konci lekce probíhala závěrečná reflexe. Při ní si účastníci sdělovali dojmy a jednotlivé prožitky z právě nově poznaného. Otevíral se zde také větší prostor k diskuzi, která většinou vyplynula bez většího iniciování.

Základní charakteristika účastníků

Skupin, které absolvovaly golfový kurz, bylo osm. Celkem se jedná o 36 účastníků ve věku 60 a více let. Kurzu se účastnilo 22 mužů a 14 žen. Většina účastníků pocházela z velkých měst (Liberec, Jablonec nad Nisou, Turnov) v okolí Golfového clubu Ještěd. Zbytek účastníků pak z vesnic a okolí velkých měst.

10.1 Průběh tréninkové lekce

- rozcvičení 10 minut (informace o tom, co se během lekce bude trénovat);
- nácvik krátkých úderů 15 minut;
- výběr vhodných ukázek golfového švihu;
- nácvik dlouhých úderů 25 minut;
- nácvik krátké hry na cvičných plochách 15 minut;
- reflexe lekce (poučení pro samostatný trénink).

První týden

Cíle pro první týden byly následující: seznámení s golfem. Pochopení hry, etiky a ovládnutí základů. Seznámení s novou skupinou a trenérem.

Seznámení se s golfem v prostorách golfového areálu je pro velkou část účastníků novým zážitkem. V prostorách cvičného odpaliště

Druhý týden

Cíle pro druhý týden kurzu: zlepšení golfového odpalu. Praktické vyzkoušení hry na akademii. Vybudování důvěry mezi účastníky ve skupině samotnými a trenérem.

Třetí týden

Cílem třetího týdne je: procvičení krátké a dlouhé hry. Ukázka golfových pravidel. Uvědomění si mentální stránky golfu.

Čtvrtý týden

Cíle závěrečného týdne kurzu: odborný nácvik golfového švihu. Praktická zkouška hry na golfovém hřišti. Aplikace golfové etikety ve skupinách na golfovém hřišti.

11 Vlastní výzkum

Postup a metoda

Pro výzkumnou část mé bakalářské práce bylo zvoleno dotazníkové šetření účastníků golfového kurzu. J. Pelikán popisuje rozdílnost teoretického a empirického výzkumu v dosažení konkrétních výsledků a zjištění, které u empirického výzkumu dochází. Ty lze obvykle také používat pro účely praxe.[71]

Cílem výzkumné části bylo zmapovat a porovnat základní fyzický, psychický a sociální stav účastníku před zahájením krátkodobého golfového kurzu a po jeho konci.

Výsledky výzkumu jsou prezentovány v grafech. Každá výzkumná otázka osahuje souhrn odpovědí a jejich grafické zpracování. Výsledky prezentované v grafech jsou uvedeny v „koláčovém“ typu grafu či sloupcovém typu. Přičemž na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.

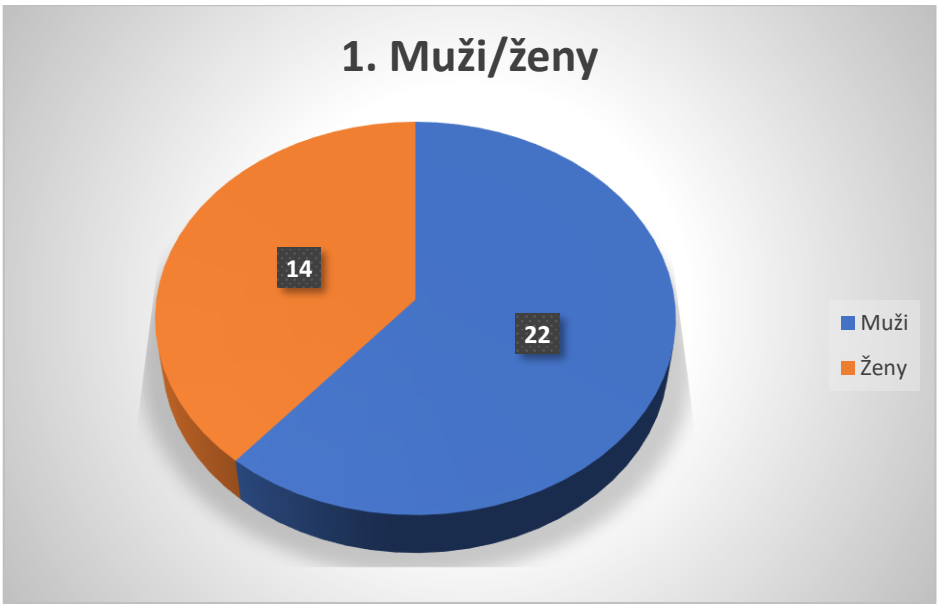
11.1 Výsledky dotazníku před začátkem kurzu

11.1.1 Genderové rozdělení

První dotazníkovou otázkou bylo pohlaví účastníků. Celkový počet účastníků a účastnic byl 36. Většina z tohoto počtu byla mužská (celkem 22) oproti tomu ženskou část tvořilo 14 žen v seniorském věku.

Více než jedna třetina žen v kurzu je dá se říct úspěchem pro golf. Neboť trend v Golfovém Clubu Ještěd či v golfovém světě není pro ženy golfistky, tak optimistický. Golf ve světe hrají desítky miliónu lidí. Přičemž žen v golfu se uvádí pouze jedna čtvrtina. Golf je přitom genderově vyvážený sport. Nevyžaduje větší fyzickou sílu ani výdrž. Naopak díky rozdělení „odpališť“ na mužská a dámská, což jsou místa odkud se začínají odpalovat míč, jsou ženy většinou zvýhodněny a mají kratší dráhu jamky než muži.

[71] PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.

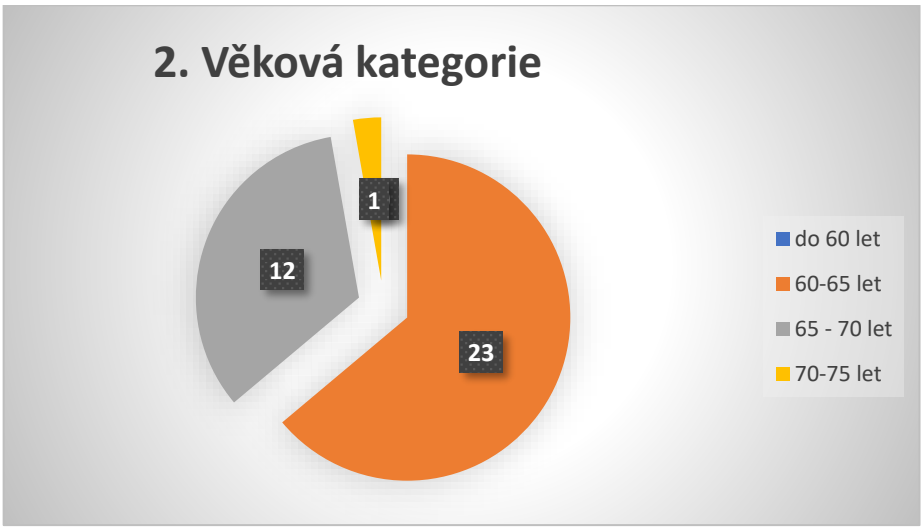


Graf 1: Pohlaví účastníků

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.1.2 Věková kategorie

Přehled věkových kategorií je uveden níže v koláčovém grafu. Žádný z účastníků nebyl mladší šedesáti let. Nejvíce bylo účastníků ve věku mezi šedesáti a šedesáti pěti lety. V této věkové kategorii jich bylo většina tedy 23. Frekventantů ve věku šedesát až sedmdesát let bylo celkem 12 a pouze jednomu účastníkovi bylo nad sedmdesát let.



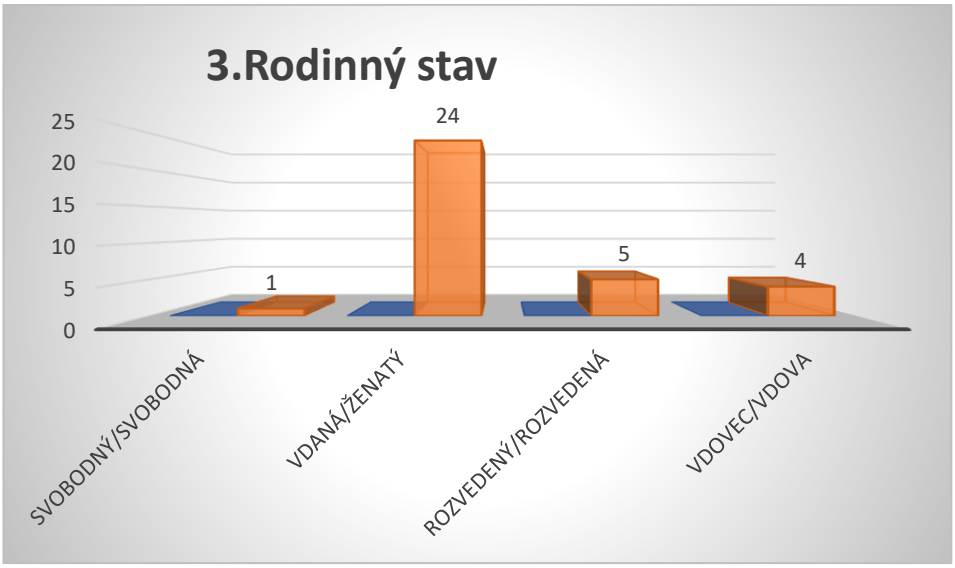
Graf 2: Věková kategorie

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.1.3 Rodinný stav

Další výzkumnou otázkou byl rodinný stav účastníků. Velká většina dotázaných, celkem tedy 25 dotázaných odpovědělo „ženatý/vdaná“. Dalších 5 účastníků bylo rozvedených. Celkem 4 účastníci byli ovdovělí a jeden svobodný.

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 3: Rodinný stav účastníků

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.1.4 Trávení volného času

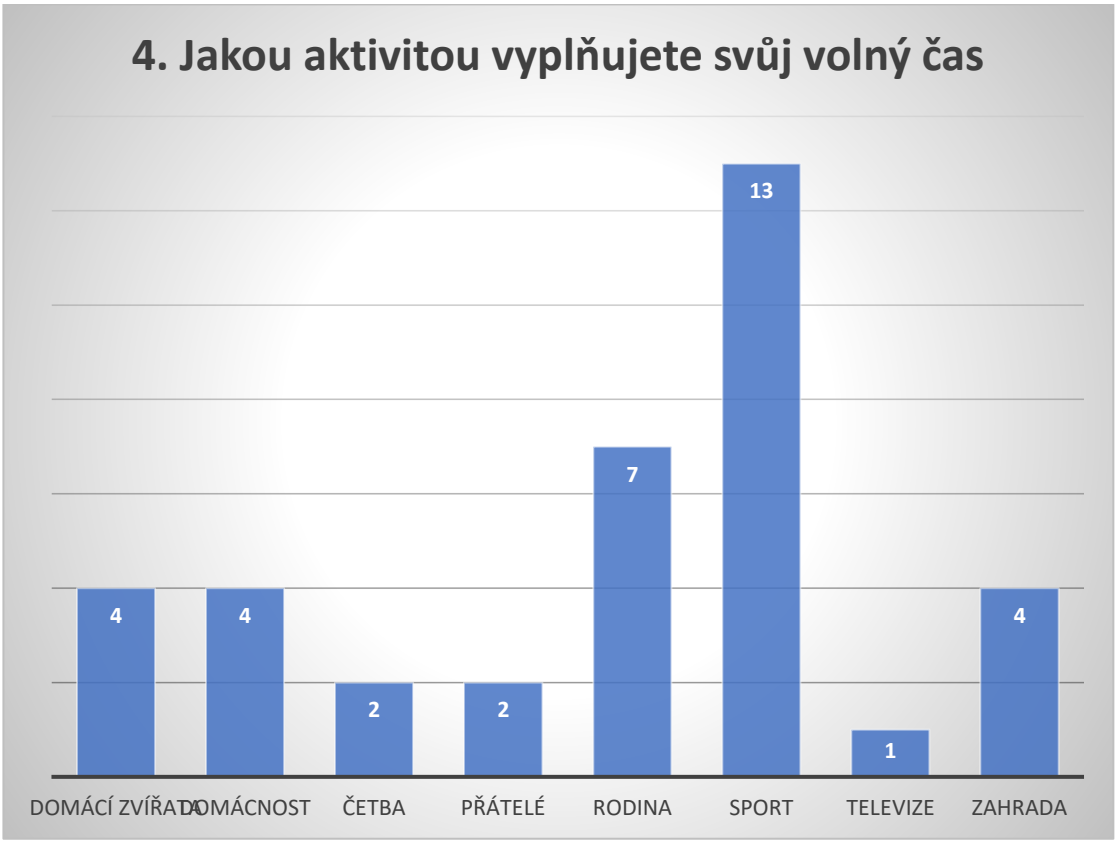
V dotazníkové otázce číslo čtyři*: „Jakou aktivitou vyplňujete svůj volný čas?“* byla nejčastější odpovědí: sport a rodina. Mezi ostatní odpovědi se řadí péče o domácnost, domácí zvířata či zahradu. Minimum dotázaných tráví svůj volný čas četbou s přáteli. Mohlo by být překvapivé, že pouze jeden respondent uvedl jako důležitou aktivitu při trávení volného času televizi. Na základě těchto zjištění je možné vyslovit domněnku, že se kurzu účastnili zvláště aktivní senioři.

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.

Tabulka 3: Trávení volného času

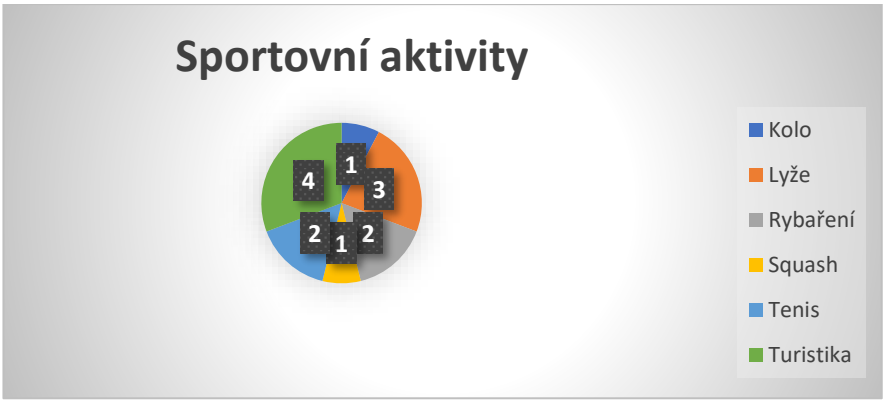
Odpovědi	Četnost
Domácí zvířata	4
Péče o domácnost	4
Četba	2
Přátelé	2
Rodina	7
Sport	13
Televize	1
Zahrada	4

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)



Graf 4: Trávení volného času

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)



Graf 5: Rozdělení sportovních aktivit

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

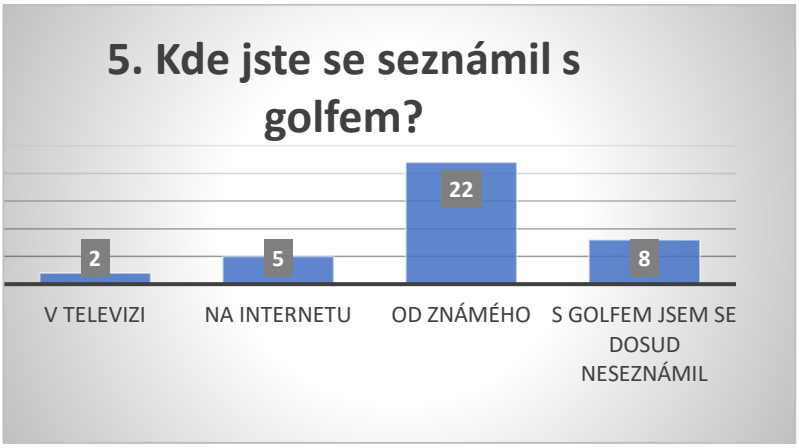
Celkem 4 dotázaní, kteří uvedli v otázce trávení volného času sport, se věnují turistice. Dále se dotázaní senioři věnují lyžím (3 respondenti), rybaření a tenisu se věnují vždy dva z dotazovaných a mezi ostatní sporty se řadí squash a tenis.

11.1.5 Seznámení s golfem

Dotazníková položka číslo: *5. Kde jste se seznámil s golfem? (zde možno i více odpovědi)*

V otázce seznámení se s golfem většina účastníku (22) uvedla, že jejich seznámení proběhlo díky známým. Osm účastníku se s golfem do té doby neseznámilo a pouze pět účastníku uvedlo internet a nejméně účastníků televizi.

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 6: Seznámení s golfem

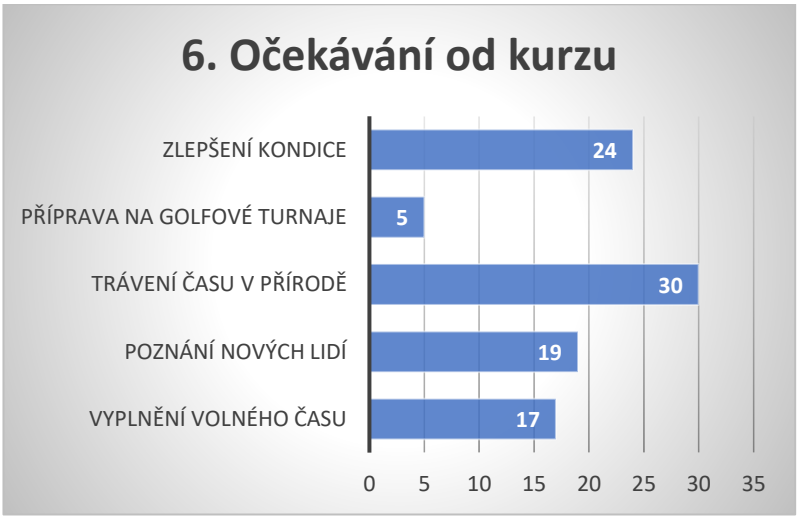
Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.1.6 Očekávání od kurzu

Dotazníková položka číslo: *6. Co od kurzu golfu očekáváte? (zde možno i více odpovědí).*

V otázkách očekávání celkem třicet dotázaných označilo trávení času v přírodě. Dvacet čtyři účastníku očekávalo zlepšení kondice, devatenáct poznání nových lidí, sedmnáct vyplnění volného času a nejméně účastníků očekávalo přípravu na golfové turnaje.

Na ose X je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose Y jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 7: Seznámení s golfem

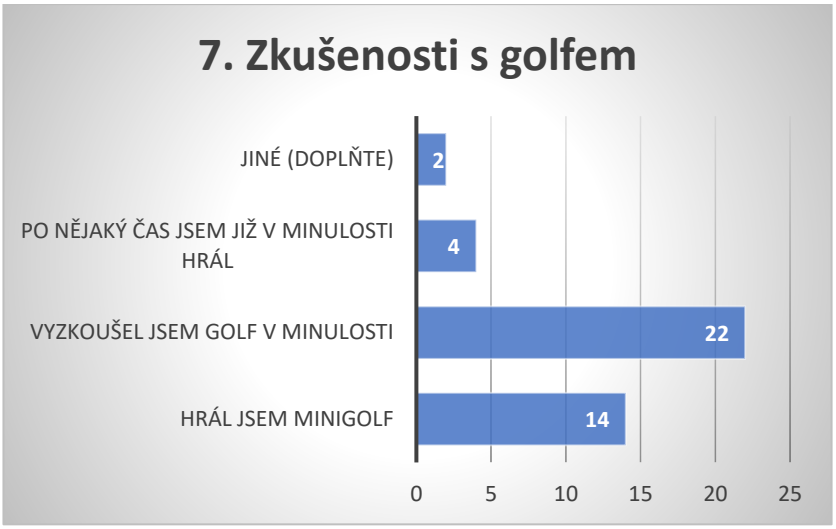
Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.1.7 Zkušenosti s golfem

Dotazníková položka číslo: *7. Máte-li již s hraním golfu zkušenost, jak byste ji nejlépe popsal? (zde možno i více odpovědí)*

V případě zkušenosti účastníků s golfem většina z hráčů odpověděla „Vyzkoušel jsem golf v minulosti“. Více než třetina účastníku vyzkoušela minigolf. Pouze čtyři účastníci již golf v minulosti po nějakou dobu hráli. Nejméně účastníku označilo svou odpověď „Jiné“, kde uvedli, že s golfem nemají žádnou zkušenost.

Na ose X je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose Y jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 8: Zkušenost s golfem

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.2 Výsledky dotazníku po skončení kurzu

11.2.1 Přínos kurzu

Dotazníková položka číslo: 4. *Přínos kurzu*

Na škále osy X od minima do maxima mohli účastníci po skončení golfového kurzu zaškrtnou, jak moc pro ně golfový program byl přínosný. Všech 36 respondentů jednoslovně vyjádřilo zaškrtnutím šipky maxima maximální přínos programu.

11.2.2 Splněná očekávání

Dotazníková položka číslo: 5. *Splněná očekávání*

Na škále osy X od minima do maxima mohli účastníci stejně jako u předchozí otázky po skončení golfového kurzu zaškrtnou, jak moc golfový program splnil jejich očekávání.

Na této škále podobně jako při předchozí otázce vyjádřilo maximální spokojenost s přínosem kurzu všech 36 dotazovaných.

Tento více než kladný výsledek těchto dvou odlišných otázek přisuzuji hlavně velmi dobré náladě v závěru kurzů.

11.2.3 Co se účastníkům líbilo nejvíce

Dotazníková položka číslo: 6. *Co se vám na kurzu líbilo nejvíce?*

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.

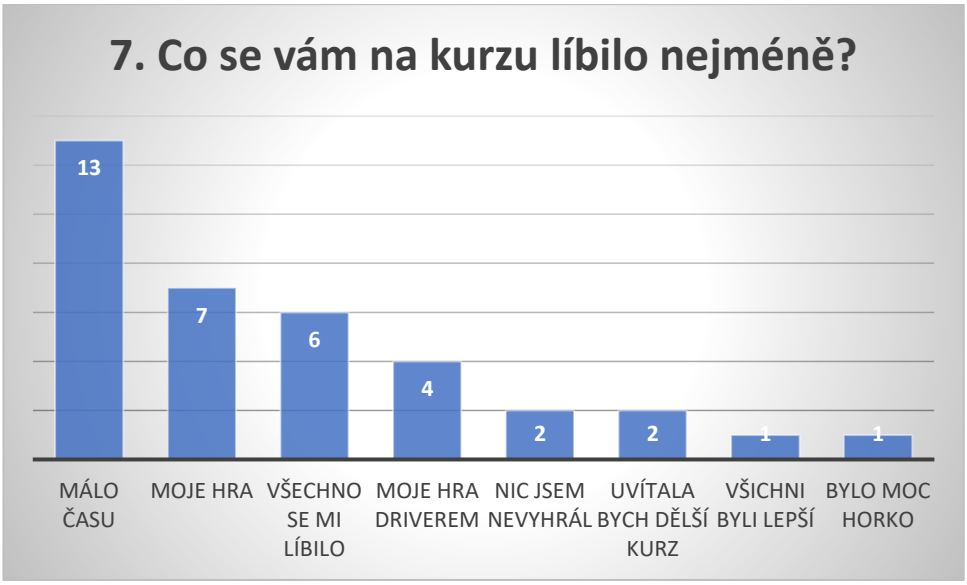
Graf 9: Co se účastníků na golfovém kurzu líbilo nejvíce

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.2.4 Co se účastníkům líbilo nejméně

Dotazníková položka číslo: 7. Co se vám na kurzu líbilo nejméně?

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



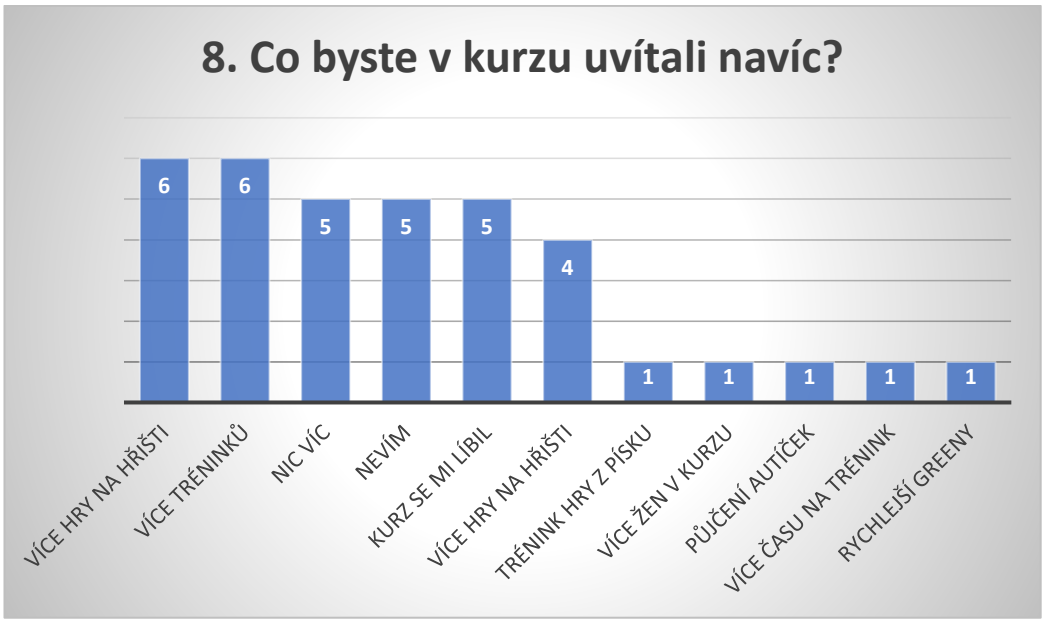
Graf 10: Co se účastníkům na golfovém kurzu líbilo nejméně

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.2.5 Co by účastníci uvítali navíc

Dotazníková položka číslo: 8. *Co byste v kurzu uvítali navíc?*

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 11: Co by účastníci v kurzu uvítali navíc

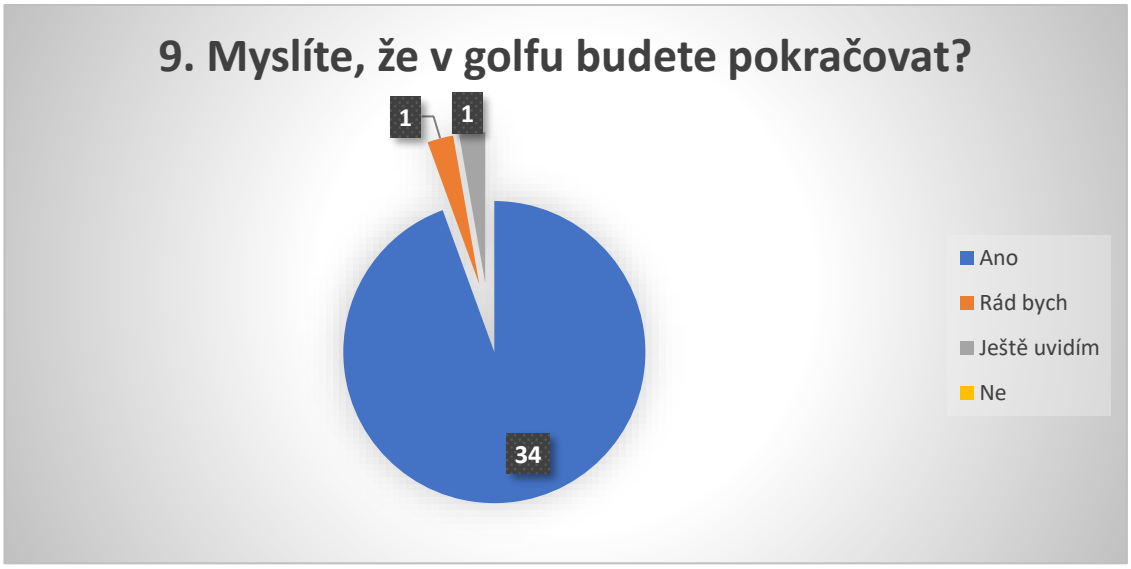
Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.2.6 Pokračování v golfu po skončení kurzu

Dotazníková položka číslo: 9. *Myslíte, že v golfu budete pokračovat?*

Výsledek uvedený níže v grafu beru jako vyjádření úspěchu letního kurzu. Velká většina je rozhodnuta v golfu pokračovat a jen marginální část účastníku (celkem jeden) se ještě rozmyslí. Jeden z účastníků označil svou odpověď „rád bych“. Tento celkový výsledek je jedním z hlavních ukazatelů, které poukazují na úspěšnost golfového kurzu a oblíbenost golfu u účastníků jako takového.

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 12: Pokračování účastníků v golfu po skončení kurzu

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

Obrázek 10: Účastník golfového kurzu na "odpališti"

Zdroj: Autor práce

11.3 Porovnání výsledků obou dotazníků

Na níže uvedených grafech popisuji a uvádím porovnání výsledků dotazníků, které byly vyplněny respondenty před zahájením krátkodobého letního golfového kurzu a po jeho samotném ukončení.

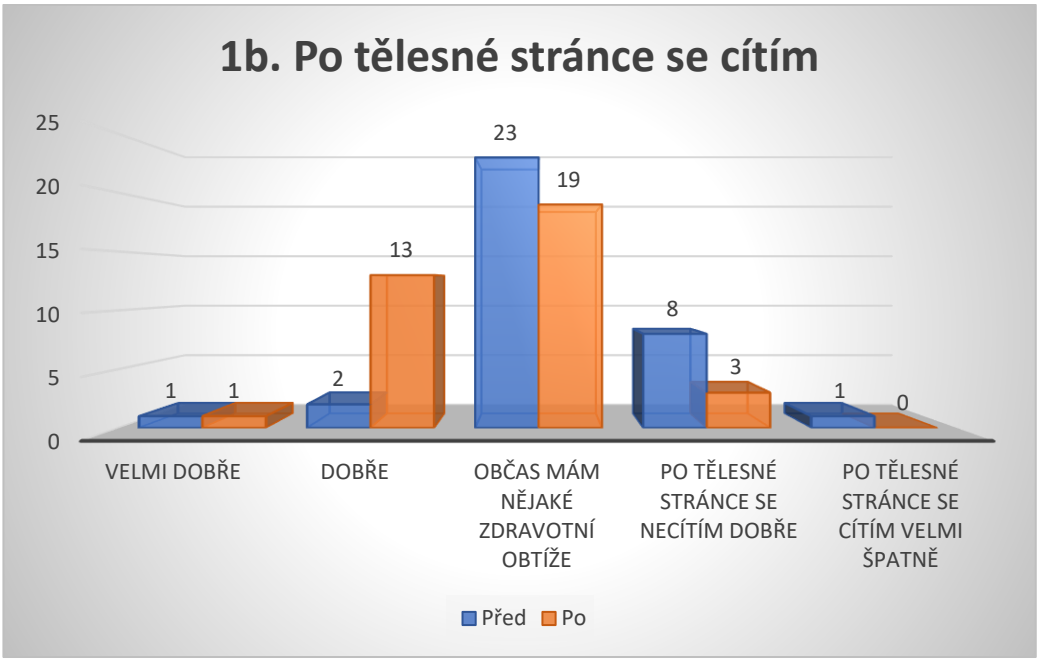
11.3.1 Tělesný stav

Dotazníková položka číslo: 1b. *V současné době se po tělesné stránce cítím*

V případě porovnávání tělesného stavu před zahájením letního kurzu a po jeho ukončení došlo ke zlepšení ve všech položkách. Před zahájením označil jeden účastník odpověď „po tělesné stránce se cítím velmi špatně“. Po jeho ukončení se tak již necítil podle výsledků dotazníku ani jeden z nich. Po tělesné stránce se před zahájením necítilo dobře osm dotázaných, kdežto po jeho ukončení se jednalo již pouze o tři seniory, kteří tuto odpověď zvolili. Zajímavé jsou také odpovědi u „Občas mám nějaké zdravotní

potíže“. Kdy v začátku kurzu mělo zdravotní potíže dvacet tři účastníků a po jeho skončení devatenáct. Největší změnu však účastníci zaznamenali ve svém pocitu tělesné pohody, kdy před začátkem golfového kurzu uvedli svůj tělesný stav jako „dobrý“ jen dva respondenti. Po skončení kurzu již třináct účastníků. Výsledky u odpovědi „velmi dobře“ zůstaly letním kurzem nezměněny. Jednalo se vždy o jednu odpověď (viz. První sloupec grafu).

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 13: Tělesný pocit

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.3.2 Stav duševní pohody

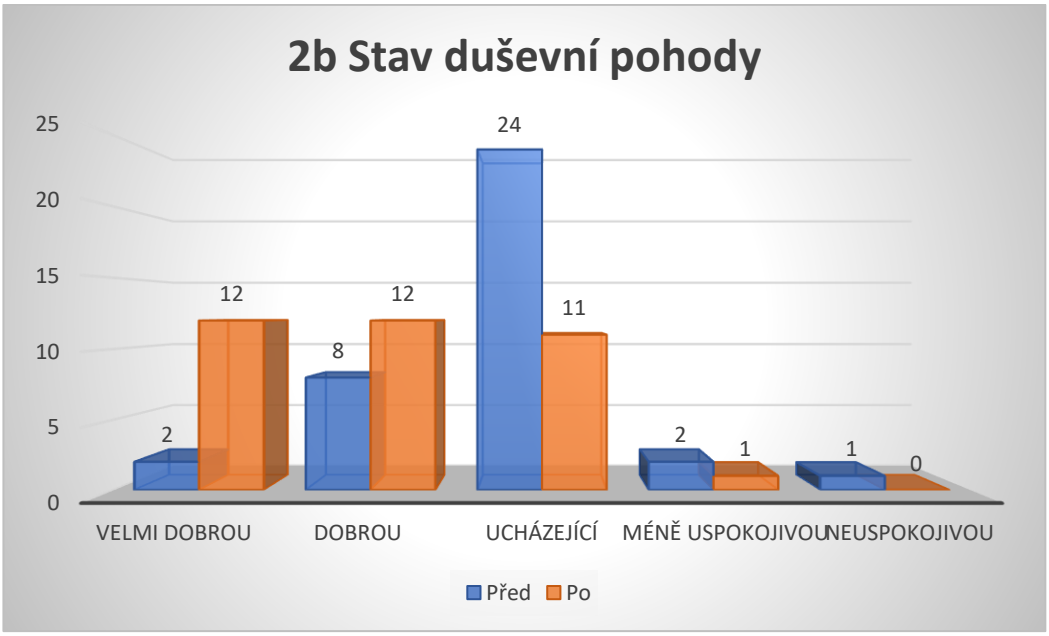
Dotazníková položka číslo: 2b. *V současné době hodnotím svojí duševní pohodu jako*

Před zahájením letního kurzu jen jeden účastník označil svou duševní pohodu jako neuspokojivou. Po skončení kurzu již ani jeden. Výsledek u nejvíce negativní otázky je tedy podobný jako v případě pocitu tělesného stavu.

Méně uspokojivý stav své duševní pohody označili nejdříve dva účastníci po absolvování kurzu již pouze jeden.

Změna pak nastává v případě odpovědi „ucházející“, kdy se tak nejdříve cítilo dvacet čtyři účastníků kurzu a poté již jen jedenáct. Je to díky přesunu odpovědí k pozitivnějším pocitům, jako je „dobrý“ a „velmi dobrý“. Dobře se cítilo před zahájením kurzu osm účastníku a dvanáct po jeho skončení. Velkou přeměnou se v této otázce stala hraniční odpověď „velmi dobře“. V tomto případě se na začátku léta takto cítili dva účastníci a po skončení golfového kurzu již účastníků dvanáct!

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



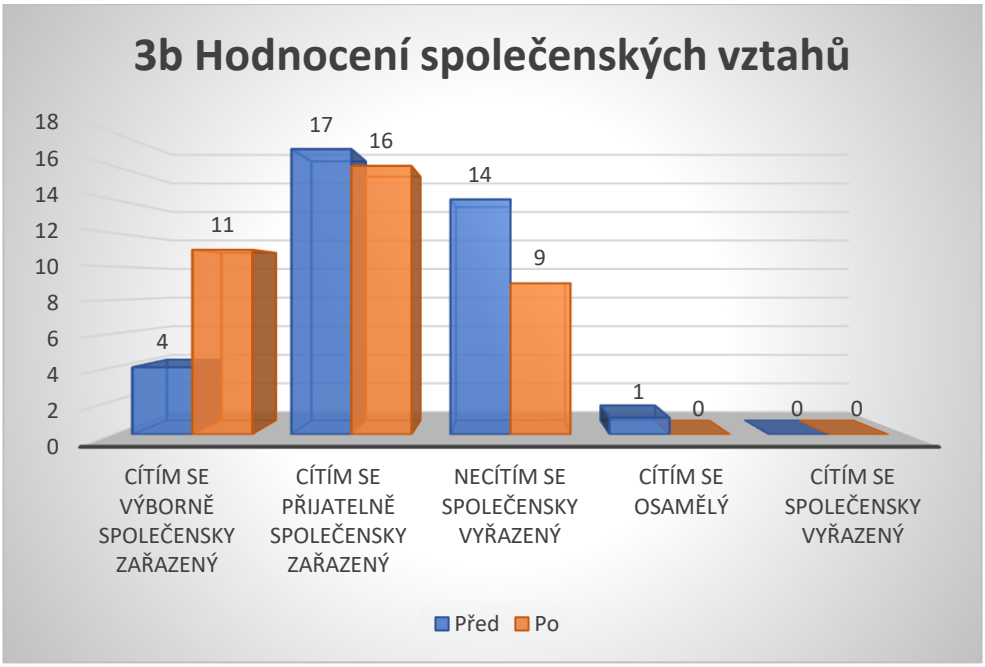
Graf 14: Stav duševní pohody

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

11.3.3 Stav společenských vztahů

Dotazníková položka číslo: *3b. V současné době hodnotím své společenské vztahy.*

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 15: Hodnocení společenských vztahů

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

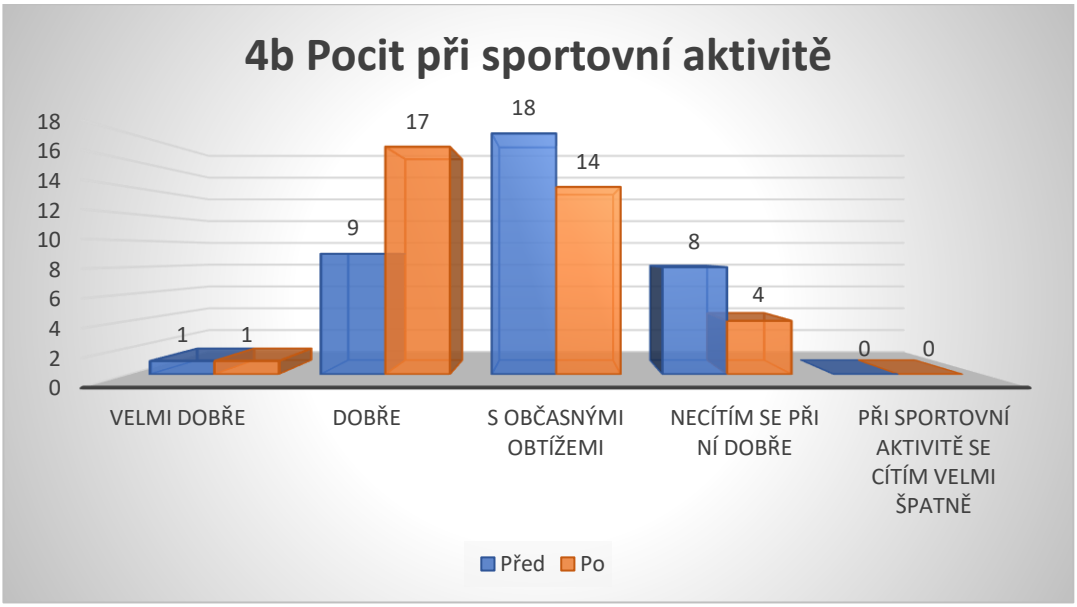
Při uvádění odpovědí ani jeden z účastníků neoznačil v případě stavu společenských vztahů svůj pocit odpovědí „Cítím se společensky vyřazený“. V případě osamělosti se jednalo o jednoho účastníka, který již po skončení kurzu svou odpověď změnil.

Odpověď „Necítím se společensky vyřazený“ označilo čtrnáct účastníku tuto odpověď před zahájením kurzu a po jeho skončení již devět. Výsledek v odpovědi „Cítím se přijatelně společensky zařazený“ zaznamenal takřka stejný počet odpovědí, kdy před zahájením kurzu se tak cítilo sedmnáct účastníků a po jeho skončení šestnáct. Největší přesun odpovědí se v této otázce dostalo v odpovědi „Cítím se výborně společensky zařazený“, přičemž tuto odpověď zvolili před zahájením jen čtyři účastníci a po jeho skončení již o sedm více.

11.3.4 Pocity při tělesné aktivitě

Dotazníková položka číslo: 4b. *Při sportovní aktivitě se cítím*

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



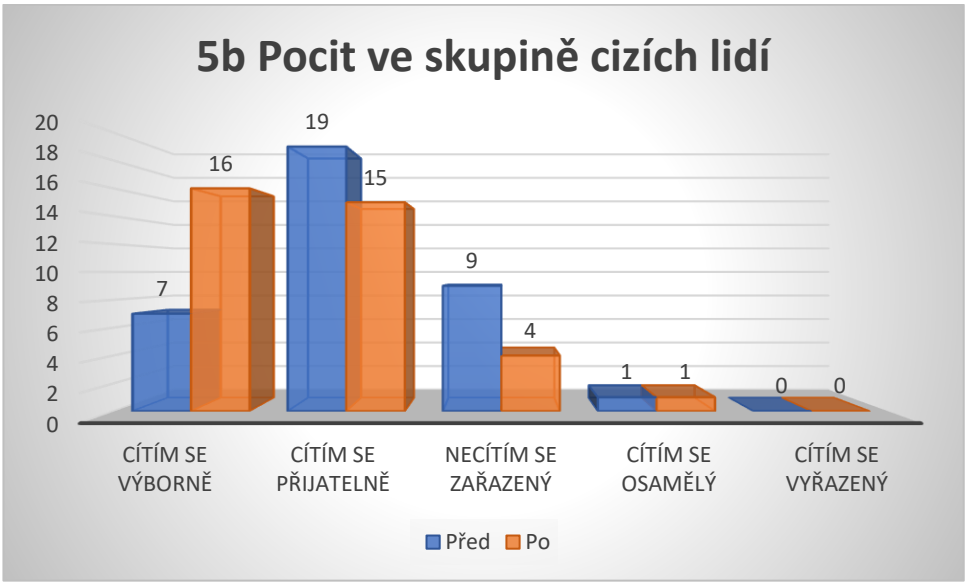
Graf 16: Pocit při sportovní aktivitě

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

V dotazníkové položce týkající se pocitu při sportovní aktivitě při komparaci výsledků před zahájením a po ukončení došlo k největší změně u odpovědi „*dobře*“ v tomto případě před zahájením takto odpovědělo devět účastníků a po u končení tuto odpověď zvolilo již nejvíce respondentů. Pozitivní pokles nastal v odpovědi „*necítím se při ní dobře*“, kdy před zahájením letního kurzu se necítilo dobře při sportovní aktivitě osm dotazovaných a po skončení kurzu takto odpověděli již jen čtyři. V případě odpovědi „*s občasnými obtížemi*“, odpovědělo před zahájením nejvíce frekventantů, tedy osmnáct po skončení na grafu můžeme pozorovat pokles o čtyři na celkem čtrnáct odpovědí. Odpověď „*velmi dobře*“ zvolil před zahájením i po jeho ukončení vždy jeden z účastníků krátkodobého letního kurzu.

11.3.5 Pocity ve skupině cizích lidí

Dotazníková položka číslo: 5b. *Ve skupině cizích lidí se cítím*



Graf 17: Pocit účastníků ve skupině cizích lidí

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

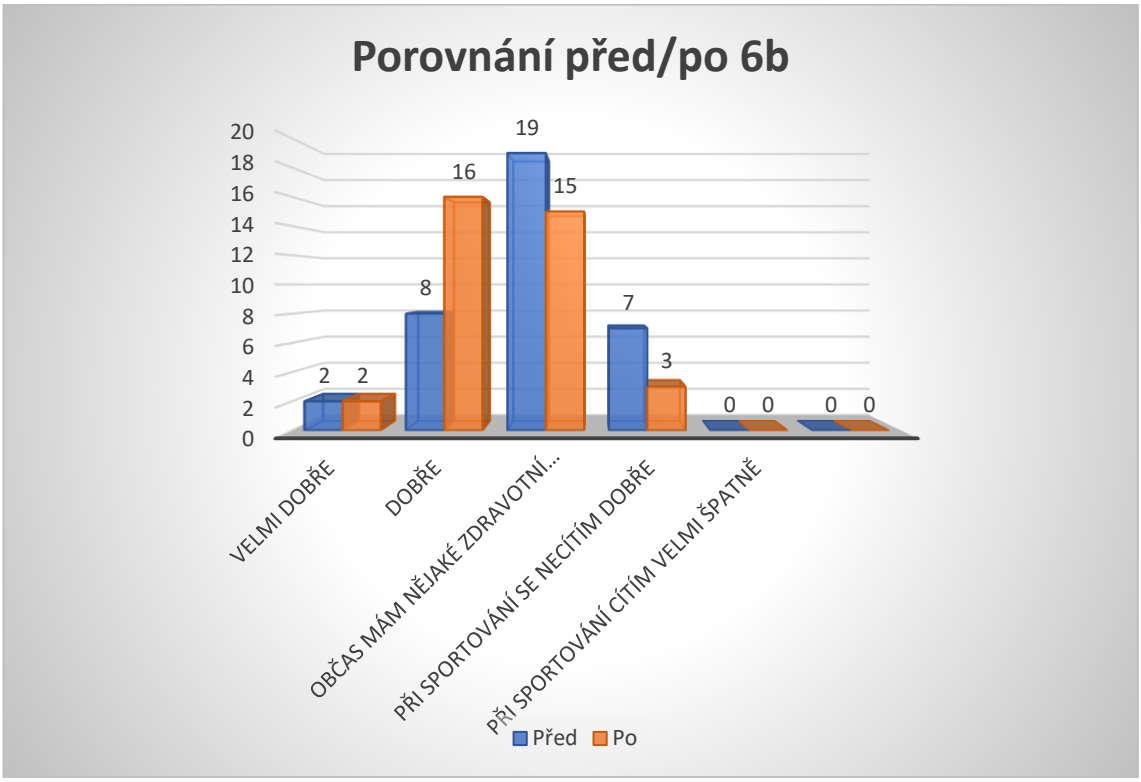
Ve skupině cizích lidí se nikdo před ani po zahájení kurzu necítil vyřazený. V případě osamělosti tuto odpověď vždy označil jeden účastník. Devět účastníků se necítilo před zahájením zařazených, kdežto po skončení kurzu zvolili tuto odpověď jen čtyři lidé. Přijatelně se před zahájením kurzu cítilo devatenáct lidí a po skončení patnáct. Dá se předpokládat, že z důvodu přesunu k více pozitivní odpovědi. Tou byla „cítím se výborně“, kde nejdříve bylo sedm odpovědí a po skončení šestnáct.

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.

11.3.6 Pocity při sportovní aktivitě

Dotazníková položka číslo: 6b. *„Při provádění sportovních aktivit se fyzicky cítím“*

Na ose Y je uvedena četnost odpovědí účastníků a na ose X jsou vypsány druhy odpovědí.



Graf 18: Porovnání výsledků dotazníků – pocit při výkonu sportovní aktivity

Zdroj: Autor práce, 2016 (vlastní šetření)

Velmi špatně se při sportování necítil ani jeden účastník, kdežto necítím se dobře odpovědělo před zahájením sedm budoucích golfistů a po jeho skončení již jen tři. Občasné zdravotní obtíže pozorovalo před zahájením devatenáct lidí a po skončení patnáct. Při sportovní aktivitě se cítilo dobře před zahájením osm účastníků a po jeho skončení již šestnáct. Velmi dobře se cítili dva účastníci kurzu, kteří tuto odpověď zvolili před i po skončení krátkodobého golfového kurzu.

IV. ANALÝZA A NÁVRH MOŽNÝCH ZLEPŠENÍ

12 Shrnutí

Níže uvedené hypotézy, které jsem jako vědecké předpoklady přijal před zahájením krátkodobého golfového programu se ve velké většině případů potvrdily. Při jejich vyhodnocení jsem vycházel z publikace P. Gavory. Ten uvádí, že již samotná formulace hypotéz naznačuje, jakým způsobem se bude hypotéza potvrzovat nebo vyvracet[72].

Potvrzují tak přínos golfu a krátkodobého letního kurzu seniorům.

Prezentace výsledků hypotéz dotazníků zadaných před zahájením golfového kurzu

- Hs1 Většina účastníků tráví svůj volný čas sportem;
- Hs1 se potvrdila. Nejčastější aktivitou, kterou si pro trávení volného času respondenti vybírají je právě sport. Takto odpovědělo celkem 13 frekventantů;
- Hs2 Účastníci doposud nemají žádnou zkušenost s golfem;
- Hs2 se nepotvrdila. Většina účastníků kurzu již golf v minulosti vyzkoušela. Žádnou zkušenost s golfem neměli pouze dva respondenti;
- Hs3 Účastníci se s golfem seznámili díky známým a přátelům;
- Hs3 se potvrdila. Největší část účastníku se seznámila s golfovém právě díky známým a přátelům. Takto odpovědělo celkem 22 účastníků;
- Hs4 Většina účastníků očekává od golfového kurzu trávení času v přírodě.
- Hs4 se potvrdila. Většina účastníků očekávala od golfového kurzu trávení času v přírodě. Tuto odpověď zvolilo celkem 30 respondentů;
- Hs5 Většina účastníků očekává od golfového kurzu poznání nových lidí;
- Hs5 se nepotvrdila. Domníval jsem se, že většina účastníků očekává od golfového kurzu poznání nových lidí. Tato hypotéza byla vyvrácena. Nejvíce účastníku, celkem 30 očekávalo od golfového kurzu trávení času v přírodě. Kdežto poznání nových lidí zvolilo již jen 19 respondentů;
- Hs6 Většina účastníků, již má nějakou zkušenost s golfem;

[72] GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. Str. 66. ISBN 978-80-7315-185-0.

- Hs6 se potvrdila. Většina účastníků golfového kurzu již bud golf v minulosti vyzkoušela, hrála minigolf či po nějaký čas v minulosti již hráli. Pouze dva účastníci neměli s golfem do té doby žádnou zkušenost.

Prezentace výsledků hypotéz dotazníků porovnávající stav účastníků před zahájením a po ukončení golfového kurzu

- **Hf1 Po skončení golfového kurzu se účastníci budou cítit při sportování lépe.**

Hf1 se potvrdila. Po skončení golfového kurzu bylo u otázek týkajících se tělesného stavu více kladných odpovědí. Ke kladnému posunu došlo u všech zkoumaných otázek až krajní odpovědi „při sportování se cítím velmi špatně“, tuto odpověď nezvolil nikdo před zahájením ani po skončení golfového kurzu a u odpovědi „při sportování se cítím velmi dobře“ odpověděli vždy dva dotazovaní.

- **Hf2 Po skončení golfového kurzu se budou účastníci cítit lépe společensky zařazení.**

Hf2 se potvrdila. Po skončení golfového kurzu bylo u otázek týkajících se společenského zařazení Více kladných odpovědí po skončení golfového kurzu zaznamenali všechny kladné odpovědi. Nejvíce se respondenti přiklonili po skončení kurzu k odpovědi „cítím se přijatelně společensky zařazený“ celkem 16 odpovědí a označení jako opovědí „výborně společensky zařazený“ zvolilo před zahájením kurzu 4 respondenti a po jeho ukončení již 11 účastníků.

- **Hf3 Po skončení golfového kurzu se účastníci budou ve skupině cizích lidí cítit lépe.**

Hf3 se potvrdila. Po skončení golfového kurzu bylo u otázky týkajících se pocitů ve skupině cizích stavu více kladných odpovědí, než tomu bylo před zahájením golfového kurzu.

Nejvíce se respondenti přiklonili po skončení kurzu k odpovědi „ve skupině cizích lidí se cítím výborně“, těchto odpovědí bylo před zahájením 7 a po skončení 16.

Z šesti vstupních hypotéz se čtyři potvrdily. Nepotvrdila se Hs2 a Hs5. Důvodem nepotvrzení Hs2 („Účastníci doposud nemají žádnou zkušenost s golfem“) byl předpoklad, že se na začátečnický golfový kurz přihlásí pouze golfoví nováčci. Tím, že golf někteří v minulosti již vyzkoušeli a časový odstup od jejich posledního kontaktu s golfem byl delší, tak je krátkodobý golfový program opět přivedl ke golfu.

Důvodem nepotvrzení Hs5 („Většina účastníků očekává od golfového kurzu poznání nových lidí“) byl dle mého uvážení příjemný vzhled golfového areálu a okolí, který je přiměl jinou odpověď. Tou bylo, že čekají od kurzu trávení času v přírodě. Tuto odpověď označilo celkem 30 respondentů.

Všechny hypotézy, Hf1 – Hf3 stanovené pro porovnání výsledků dotazníků před a po skončení letního kurzu se potvrdily.

12.1 Diskuze

Velikost, reprezentativnost vzorku a genderové složení

Jsem si jist, že tento vzorek třiceti šesti frekventantů nemůže být plně reprezentativní. V naší sestavě bylo 14 žen a 22 mužů. Pro další výzkum bych doporučil zpracovat větší vzorek frekventantů z rozdílných golfových klubů či zemí.

Více než jedno třetinový podíl ženských účastnic je s ohledem na stav žen v golfu výborným výsledkem. Kupříkladu v Golfovém clubu Ještěd je počet žen méně než jedna pětina. Co se týče všech hráček golfu v České republice, tak se v posledních letech počet golfistek oproti mužům pohybuje kolem 30 %. To nás řadí do Evropského průměru. Kupříkladu v Itálii nebo Norsku se ženy podílí na golfu zhruba dvaceti čtyřmi procenty. Naopak třeba v Rakousku hraje 34 % žen a v Německu až 37 % žen. Tento podíl ženských účastnic na krátkodobém letním kurzu přisuzuji faktu, že se společně přihlásily manželské páry.

Čas trvání kurzu

Zpravidla se v GCJ doporučuje za optimální výši trvání úvodního golfového kurzu počet 15-18 golfových lekcí s trenérem. Tento formát je také volen jako jeden z nejčastějších i v ostatních golfových klubech v České republice.

Při rozhodování o délce programu jsem vycházel jednak z ceny, tak aby byla pro seniorské klienty přijatelná a aby golfová „ochutnávka“ nebyla příliš dlouhá pro ty, kteří by již potencionálně v golfu nemínili pokračovat. V neposlední řadě také, aby se kurz stihl zrealizovat během letních měsíců. S ohledem na bakalářskou práci jsem rovněž chtěl, abych nabral co nejvíce zkušeností s co největším počtem skupit seniorů.

Stylizace účastníků

Předmětem k diskuzi v případě dotazníkových šetření bývá míra pravdivosti odpovědí jednotlivých účastníků. Odpovědi mohou být ovlivněny „*sociální dezirabilitou*“, tedy touhou po vlastní prezentaci v co nejlepším světle. Sociální dezirabilitu podle Hewstona a Stroebeho v učebnici sociální psychologie popisují následovně: *„Probandi usilují o to, aby se prezentovali v pozitivním světle, tudíž o negativech referují zdrženlivě.“*[73] Stylizují se pak do jiných rolí, které neodpovídají jejich skutečnému stavu. V případě této práce považuji za pravděpodobné

Dalším faktorem ovlivňující odpovědi respondentů může být „*efekt očekávání experimentátora*“[74]. Tímto efektem se míní zvýšení pravděpodobnosti, že se probandi začínají chovat odlišně. Za účelem, aby splnili experimentátorovi jeho domněnku.

Dary od účastníků

Nejednou se během vedení golfového kurzu objevily dary od účastníků trenérovi a vedoucímu kurzu. Dary byly v podobě golfových míčků z dovolené nebo také napečené „cukroví“ apod.

Vhodnost či nevhodnost takových darů je na posouzení asi každého trenéra. Mě osobně jako vedoucímu to vždy přišlo jako velice milé gesto. Věřím, že i díky takovým to odlehčením od trénování či po tréninku dochází k většímu sblížení mezi klienty a trenérem.

Samozřejmostí zůstává, že by takové obdarování nemělo přesáhnout rozumnou frekvenci a nemělo by se tak stát pravidlem každého tréninku.

Je k diskuzi, zdali trenér na konci kurzu nemůže dát recipročně také svým klientům nějaký malý dárek. Váha těchto malých dárků není v jejich finanční hodnotě, ale je to důkaz, který prezentuje kladný vztah, který si mezi sebou trenér s klientem vytvořil.

Dary větší finanční hodnoty pokládám jako nevhodné, nebo na zvážení každého jednotlivého trenéra. Jelikož si klient kurz již zaplatil, tak.

[73] HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE, ed. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. Str. 128. ISBN 8073670925.
[74] HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE, ed. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. Str. 129. ISBN 8073670925.

12.2 Doporučení

Doporučení pro trenéry

Nábor seniorů – marketingová komunikace

Velká část dnešní odborné společnosti se shoduje, že potencionální skupinou, na kterou má smysl dlouhodobě zaměřit i své obchodní zájmy jsou právě senioři. *„Nejen že populace stárne a tím roste počet lidí v dané věkové skupině, ale tzv. senioři mají stále větší kupní sílu.“*[75] (Janouch, 2014, s. 67)

Způsob nabízení produktů i celková komunikace se seniorskými zákazníky musí být vedena rozdílně oproti mladší populaci. Senioři nakupují méně emotivně a spíše racionálně uvažují, zda produkt opravdu využijí a zda se jim to vyplatí. Kladně také reagují na doporučení. *„Obvykle u nich zvítězí osobní zkušenost, možnost si produkt vyzkoušet nebo jej vidět na vlastní oči.“*[76] (Janouch, 2014, s. 67)

Funkční marketingovou komunikací se seniory se tak stávají dny otevřených dveří, seznámení s golfem či právě osobní doporučení, kdy je senior na golf přiveden díky své rodině nebo známým. Je zde tedy důležité klást důraz, aby jejich první zkušenosti byly ve skrze pozitivní.

Možnost „zkomunikovat“ golfové kurzy pro seniory nemusí být pouze na bázi osobní, ale také online komunikace. Právě na internetu je možné pro tuto komunikaci využívat „emailing“ či prostřednictvím propagace webů, ať již na slevových portálech, tak přímou reklamou v internetových vyhledávačích.

Doporučení pro klienty

V návaznosti na zkušenost s letním kurzem golfu pro seniory doporučuji všem zájemcům o seznámení s golfem několik praktických rad do úvodu.

Pro začátek hraní golfu si nemusíte kupovat žádnou výbavu. Vše potřebné zapůjčí na téměř každé golfové recepci golfového klubu. Zprvu tedy není nutná investice do vlastního vybavení.

Jediné, co je vhodné v úvodu golfu dodržet vzhledem k etice golfové hry je oblečení. Na paměti je důležité mít, že golf, jakožto hra „gentemanů“ vyžaduje pro svou hru také

[75] JANOUCH, Viktor. *Internetový marketing. 2. vyd*. V Brně: Computer Press, 2014. Str. 67 ISBN 978-80-251-4311-7.
[76] JANOUCH, Viktor. *Internetový marketing. 2. vyd*. V Brně: Computer Press, 2014. Str. 67 ISBN 978-80-251-4311-7.

vhodné oblečení. Tím je tričko s límečkem a všechny druhy kalhot pouze „blue jeans“ (česky modré „džíny“ nebo také „rifle“) jsou zakázány. Důvodem je historický vývoj golfu, během kterého se tento typ materiálu používal, jako pracovní oděv, a tak do dnes se v golfu traduje, že není v něm vhodné trávit volnočasovou aktivitu.

Doporučení pro další výzkum

Jako doporučení pro další výzkum považuji za vhodné aplikovat golfový kurz pro seniory i v jiných golfových klubech České republiky a porovnat výsledky z jednotlivých klubů při větším počtu účastníků. Dále bych také doporučoval pro výzkum delší verzi krátkodobého golfového programu.

V. ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit, zrealizovat a vyhodnotit přínos krátkodobého golfového programu pro seniory starší šedesáti let. Letní kurz měl podpořit tělesnou, sociální a duševní pohodu seniorů. Vycházel jsem ze studia odborné literatury vztahující se k problematice zvoleného věkového období a forem trávení času seniorů. Právě kvalitní formy využívání času podporují udržení vysoké kvality života nejen z hlediska tělesného, ale také duševního po co nejdelší dobu. (Slepička, Mudrák, Slepičková 2015). Východiskem pro tvorbu krátkodobého golfového programu byla má několikaletá osobní zkušenost s vedením golfových kurzů všech věkových skupin. V posledních několika letech pozoruji vzrůstající zájem seniorů o tento druh sportu.

Golfový kurz probíhal v letních měsících (červen, červenec a srpen) roku 2016 v Golfovém areálu Ještěd. Jeho účastníci byli senioři z Libereckého kraje. V kurzu bylo 14 žen a 22 mužů, nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byli účastníci ve věku 60 – 65 let. Pouze čtyři účastníci v minulosti golf již nějakou dobu hráli.

Dále prezentuji vlastní poznatky z pozice golfového trenéra. Pomocí speciálně zkonstruovaného dotazníku jsem vyhodnotil program a zkušenosti jeho účastníků. Drtivá většina účastníku v dotazníku odpověděla, že by s golfem i nadále chtěla pokračovat. Věřím, že golf, jako volnočasová aktivita pomáhá seniorům při zlepšování jejich fyzické a duševní pohody, a především v lepším začlenění do společnosti. V neposlední řadě tak zvyšuje kvalitu trávení jejich času!

Na základě výsledků dotazníku respondentů a poznatků u jednotlivých tréninků se domnívám, že krátkodobý golfový kurz byl pro seniory úspěšný. Doporučil bych ho aplikovat jako celo sezónní, aby senioři získali ještě větší prostor se mezi sebou lépe poznat, a tak se více začlenit do společnosti.

SEZNAM ZKRATEK

ČGF	Česká Golfová Federace
DCD	dříve citované dílo
EGA	European Golf Association
GCJ	Golf club Ještěd
PGA	Profesional Golf Association

PRAMENY A LITERATURA

BARTÁK, Jan. Základní kniha lektora / trenéra: [jak rozvíjet vědomosti, schopnosti a dovednosti těch, kteří chtějí efektivně působit na druhé]. Praha: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1

COUSINS, J. Bradley a Scott CHAPLOWE. Monitoring and Evaluation Training: A Systematic Approach. SAGE publications, 2015. ISBN 9781483324838

DAVIES, Craig a Vince DISAIA. Golf – anatomie. Brno: CPress, 2013. ISBN 978-80-264-0275-6

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-8j 0-87109-19-9

HAWKINS, Peter a Robin SHOHET. *Supervize v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-715-9

HELUS, Zdeněk, JEDLIČKA, Richard, ed. *Teorie výchovy – tradice, současnost, perspektivy*. V Praze: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2412-9

HEŘMANOVÁ, Jana a Milan MACEK. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. V Praze: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Odbor pro mládež, 2009. ISBN 9788086784779

HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE, ed. *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 8073670925

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5

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

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4

JANIŠ, Kamil ml. *Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů*. *Prevence*, 2012, roč. 9, č. 2, s. 10-11. ISSN 1214-8717

JANIŠ, Kamil ml. a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9

JANOUCH, Viktor. *Internetový marketing. 2. vyd*. V Brně: Computer Press, 2014. ISBN 978-80-251-4311-7

JANSA, Petr. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

JANSA, Petr. *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 9788024624440

JEDLIČKA, Richard. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: prevence životních selhání a krizová intervence.* Praha: Grada, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5447-5

KOLÁČEK, František. *Pracovní doba a volný čas*. Praha: Vysoká škola politická ÚV KSČ, 1969

KOPECKÝ, Leoš. *Jak na golf.* Ilustroval Roswitha KAMMERL. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0432-3

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2362-4

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785512

MÜHLPACHR, Pavel. *Geragogika pro speciální pedagogy.* Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2510-7

ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika.* Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071782955

PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3

PIDRMAN, Vladimír, KOLIBÁŠ Eduard. *Změny jednání seniorů*. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-363-X

PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele. 2., rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4806-1

POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8

SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3

SOVOVÁ, Eliška, Beata ZAPLETALOVÁ a Hana CIPRYANOVÁ. *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické: chůze pro začátečníky i pokročilé, prevence mnoha onemocnění, slavné osobnosti a chůze*. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2280-1

ŠPATENKOVÁ Naděžda, SMÉKALOVÁ Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika.* Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8

ŠTIKAR Jiří, HOSKOVEC Jiří, ŠMOLÍKOVÁ Jana. *Bezpečná mobilita ve stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1339-0

SVATOŠ, Vladimír a Petr LEBEDA. *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*. Praha: Grada, 2005. Manažer. ISBN 80-247-0318-1

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5

ZAHRADNÍK, David a Pavel KORVAS. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5890-3

ZORMANOVÁ, Lucie. *Výukové metody v pedagogice: tradiční a inovativní metody, transmisivní a konstruktivistické pojetí výuky, klasifikace výukových metod*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4100-0

Internetové zdroje

Česká golfová Federace. *Www.cgf.cz* [online]. [cit. 2017-05-02]. Dostupné z: http://cgf.cz/ArticleDetail.aspx?IDMenu=39122985&IDArticle=4737437

Golf. *Cs.wikipedia.org* [online]. [cit. 2017-05-02]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Golf

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A Dotazník před zahájením golfového kurzu.....94
Příloha B Dotazník po skončení kurzu.....96
Příloha C Dotazník před i po kurzu (tělesný/sociální/psychologický).....98

Příloha A Dotazník před zahájením golfového kurzu

Dobrý den, jmenuji se David Kotek a studuji obor Pedagogika volného času, který je zakončen prací s názvem „Krátkodobý golfový program pro seniory“.

Vyplnění níže uvedeného dotazníku mi pomůže zjistit důležité informace a ty následně zpracovat v mé závěrečné bakalářské práci.

Pokud není uvedeno jinak, vždy uvádějte jednu odpověď.

1) Jsem muž/žena
2) Věková kategorie:

    a) **do 60- ti let**
    b) **60-65 let**
    c) **nad 65 let**

3) Rodinný stav:

    a) **svobodný/svobodná**
    b) **vdaná/ženatý**
    c) **rozvedený/rozvedená**
    d) **vdovec/vdova**

4) Jakou aktivitou vyplňujete svůj volný čas? (zde možno i více odpovědí)

5) Kde jste se seznámil s golfem? (zde možno i více odpovědí)

    a) **v televizi**
    b) **na internetu**
    c) **od známého**
    d) **s golfem jsem se dosud neseznámil**
    e) **jiná možnost (doplňte)**

6) Co od kurzu golfu očekáváte? (zde možno i více odpovědí)

    a) **vyplnění volného času**
    b) **poznání nových lidí**
    c) **trávení času v přírodě**

d) příprava na golfové turnaje

e) zlepšení kondice

f) jiná očekávání (doplňte)

7) Máte-li již s hraním golfu zkušenost, jak byste ji nejlépe popsal? (zde možno i více odpovědí)

g) hrál jsem minigolf

h) vyzkoušel jsem golf v minulosti

i) po nějaký čas jsem již v minulosti hrál

j) jiné (doplňte)

Příloha B Dotazník po skončení kurzu

1) Jsem muž/žena
2) Věková kategorie

    a) **do 60- ti let**
    b) **60-65 let**
    c) **nad 65 let**

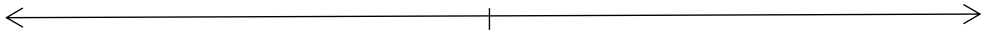
3) Rodinný stav

    a) **svobodný/svobodná**
    b) **vdaná/ženatý**
    c) **rozvedený/rozvedená**
    d) **vdovec/vdova**

4) Přínos kurzu

Přínos

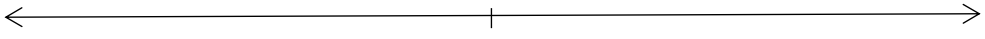
Minimum Průměr Maximum



5) Splnění očekávání od kurzu

Splněné očekávání

Minimum Průměr Maximum



6) Co se vám na kurzu líbilo nejvíce?

7) Co se vám na kurzu líbilo nejméně?

8) Co byste v kurzu uvítali navíc?

9) Myslíte, že v golfu budete pokračovat?

Příloha C Dotazník před i po kurzu (tělesný/sociální/psychologický)

1b. V současné době se po tělesné stránce cítím:

a) velmi dobře
b) dobře
c) občas mám nějaké zdravotní obtíže
d) po tělesné stránce se necítím dobře
e) po tělesné stránce se cítím velmi špatně

2b. V současné době hodnotím svojí duševní pohodu jako:

a) velmi dobrou
b) dobrou
c) ucházející
d) méně uspokojivou
e) neuspokojivou

3b. V současné době hodnotím své společenské vztahy:

a) cítím se výborně společensky zařazený
b) cítím se přijatelně společensky zařazený
c) necítím se společensky vyřazený
d) cítím se osamělý
e) cítím se společensky vyřazený

4b. Při sportovní aktivitě se cítím:

a) velmi dobře
b) dobře
c) s občasnými obtížemi
d) necítím se při ní dobře
e) při sportovní aktivitě se cítím velmi špatně

5b. Ve skupině cizích lidí se cítím:

a) cítím se výborně
b) cítím se přijatelně
c) necítím se zařazený
d) cítím se osamělý
e) cítím se vyřazený

6b. Při provádění sportovních aktivit se cítím

a) velmi dobře
b) dobře
c) občas mám nějaké zdravotní obtíže
d) při sportování se necítím dobře
e) při sportování cítím velmi špatně

SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Tréninkové styly (Plamínek, 2014, s. 198) 26
Tabulka 2: Golfový kurz týdny 61
Tabulka 3: Trávení volného času 67

Seznam obrázků

Obrázek 1 Základní golfový úchop 51
Obrázek 2 Golfový úchop "overlap" 52
Obrázek 3 Golfový úchop "interlock" 52
Obrázek 4 "Silový" golfový úchop 53
Obrázek 5 Standardní golfový úchop 53
Obrázek 6 Golfový postoj-trenérka golfu 55
Obrázek 7 Golfový postoj-účastnice kurzu 55
Obrázek 8 Účastník golfového kurzu při nácviku hry z umělé trávy na golfové akademii 58
Obrázek 9 Nácvik hry na golfovém hřišti. Pan AB nacvičuje hru na dlouhou vzdálenost 60
Obrázek 10: Účastník golfového kurzu na "odpališti" 74

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví účastníků 65
Graf 2: Věková kategorie 65
Graf 3: Rodinný stav účastníků 66
Graf 4: Trávení volného času 67
Graf 5: Rozdělení sportovních aktivit 68
Graf 6: Seznámení s golfem 68
Graf 7: Seznámení s golfem 69
Graf 8: Zkušenost s golfem 70
Graf 9: Co se účastníků na golfovém kurzu líbilo nejvíce 71

Graf 10: Co se účastníkům na golfovém kurzu líbilo nejméně....72
Graf 11: Co by účastníci v kurzu uvítali navíc....72
Graf 12: Pokračování účastníků v golfu po skončení kurzu....73
Graf 13: Tělesný pocit....75
Graf 14: Stav duševní pohody....76
Graf 15: Hodnocení společenských vztahů....77
Graf 16: Pocit při sportovní aktivitě....78
Graf 17: Pocit účastníků ve skupině cizích lidí....79
Graf 18: Porovnání výsledků dotazníků – pocit při výkonu sportovní aktivity....80