

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**ADHERENCE K POHYBOVÉ ČINNOSTI VETERÁNEK
V BASKETBALE**

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Michaela Švecová,

Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Michaela Švecová

Název bakalářské práce: Adherence k pohybové činnosti veteránek v basketbale

Pracoviště: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí práce: Hana Válková

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt: Téma bakalářské práce je adherence k pohybové činnosti veteránek v basketbale. Cílem je zjistit přesné determinanty dlouhodobé činnosti basketbalu u sledované skupiny žen. Sledovaná skupina se skládá ze šesti žen, průměrný věk skupiny je padesát pět let a půl. Nejnovější členka týmu chodí pouze pět let, zatím co nejstarší členka (zakladatelka) přesných čtyřicet let. Všechny ženy pochází z města Olomouce a okolí. Dotazované ženy jsou věrné basketbalu celý svůj život. Využívanými metodami jsou semistrukturovaný rozhovor, kazuistika neboli případová studie a logická analýza. Výsledky kazuistik ukazují, že hlavními determinantami jsou generační přenos a sociální koheze a předchozí zkušenost.

Klíčová slova: stáří, adherence, seniorky, basketbal, týmový sport, rekreační sport, generační přenos

Souhlasím s vypůjčením závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Michaela Švecová

Title of the thesis: Adherence veteránek v basketbale

Department: Katedra aplikovaných pohybových aktivit

Supervisor: Hana Válková

The year of presentation: 2014

Abstract: The theme of bachelor thesis is adherence to physical activity veterans basketball. The goal is find out precise determinants long-term acvitivity basketball of the monitored women's group. The monitored group consist of six women, average age of the goup is fifty-five and half years. The newest one goes only five years while the oldest one (founder) goes exactly forty years. All woman come from Olomouc and neighborhood. Interwieved women are loyal basketball all their live. Used methods are semistructured interwiev, casuistry or case study and logical analysis. Results of cases show that main determinants are generation transmission, social cohesion and previous experience.

Keywords: old age, adherence, seniors, basketball, team sport, recreational sport, generational transmission

I agree with lending the bachelor thesis within library service.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem písemnou práci zpracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji Prof. PhDr. Haně Válkové, CSc. za cenné rady, trpělivost, pomoc, ochotu i čas, který mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem participantkám za ochotu a poskytnutí rozhovorů.

Obsah

1	ÚVOD.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Počátky pohybové činnosti	9
2.2	Začlenění žen do sportu	11
2.3	Basketbal	13
2.4	Basketbal a jeho přínos	14
2.5	Psychosociální determinanty.....	16
2.6	Přínosy pohybové aktivity.....	23
2.7	Metody dotazování.....	28
2.8	Kazuistika.....	30
2.9	Analýza orientovaná na případ.....	31
2.10	Determinanta	31
3	Cíle a úkoly práce	32
3.1	Formulace problému	32
3.2	Cíl.....	32
3.3	Výzkumné otázky.....	32
3.4	Úkoly a postup práce.....	32
4	Metodika	34
4.1	Účastnice výzkumu	34
4.2	Sběr dat.....	35
4.3	Zpracování dat.....	36
4.4	Organizace výzkumu.....	36
5	Výsledky	39
5.1	Participantky	39

6	Diskuze	45
7	Závěr	48
8	Souhrn.....	50
9	Summary	52
10	Použitá literatura	54
11	Seznam příloh	56

1 ÚVOD

„Vše, co ve sportu ošidíš, ošidíš jen sám pro sebe.“

Roman Šebrle

Sport je koníček, který vydrží navěky. Pro některé je sport drogou, někdo ho nemůže vystát a jakýkoliv pohyb mu je přítěží. Sportovní koníček dává lidem pocit spokojenosti, štěstí a nezapomenutelné zážitky. Jde zejména o životní styl.

Na světě můžeme nalézt miliony sportovních oddílů a kroužků pro různé typy lidí. Člověk má možnost si vybrat ze širokého spektra, které mu svět nabízí. Oblíbenost sportů se jistě spojuje s dobou, která udává směr. Problémem není omezenost výběru, ale dlouhodobá činnost vybraného sportovního odvětví. Po celém světě je nespočet žen i mužů, kteří mění kroužky (neboli své koníčky) v pravidelném intervalu po třech až čtyřech měsících. Na druhé straně tu existuje mnohočetná skupina lidí, která přilnula ke svému sportu. Vybraný sport se stal jejich koníčkem a věnují se mu celý život.

Zkoumaná skupina šesti seniorek patří právě do skupiny lidí s dlouhodobým zájmem o jeden sport. Tyto ženy se schází jednou týdně na basketbalovém tréninku. Ženy spolu hrají řadu let, starší z nich dokonce třicet i čtyřicet let. Se sportem začaly od útlého věku, kde hrál důležitou roli generační přenos. Rodiče v nich pěstovali kladný postoj ke sportu už od dětství a tento návyk přetrvává i v seniorském věku. Cílem bakalářské práce je zjistit přesné determinanty podílející se na dlouhodobé aktivní pohybové činnosti-basketbalu. Pro získání potřebných informací byla využita metoda rozhovoru. Přesněji semistrukturovaného rozhovoru, který byl připraven s dostatečným předstihem před individuálními schůzkami. Dále prostřednictvím případové studie a logické analýzy byly zjištěny výsledky. Může se jednat o determinanty socializační, psychické nebo fyzické.

Díky dosaženým výsledkům je možné zaměřit se od dorosteneckého věku až po seniorský věk na podporu adherence k pohybové činnosti.

2 Přehled poznatků

2.1 Počátky pohybové činnosti

Historie týkající se sportu sahá až do starověku, kde lidé žili v tlupě a jediným cílem bylo přežít. Potravu si obstarávali sběrem, který byl později ze značné části nahrazen lovem. Podmínkou pro lovení byl vývoj zbraní a fyzická dovednost. Lidé při lovení používali dovednosti, jako jsou skoky, hody, běh a podobně. (Kašpar, 2007)

V antickém Řecku Spartané zřídili pro děti od sedmi let cvičební výcvik, kde se učily zlepšovat svou zdatnost ve skoku, zápase, běhu, hodu oštěpem i diskem. V Athénách chlapci chodili do škol, kde zaměření bylo pohybové a umělecké. Kladli důraz na harmonický vývoj těla i duše označovaný kalokagathia. Poprvé se v antickém Řecku vyskytla školní zaměření na pohybovou výchovu. Ve Spartě se procvičovaly předměty venku nebo v tělocvičně. (Kašpar, 2007) „Tělesná výchova byla zcela samozřejmou součástí života kteréhokoli svobodného řeckého občana. Každý řecký městský stát (polis) pořádal veřejné sportovní hry. Některé měly pouze regionální dosah.“ (Kašpar, 2007, 12). Hry ovládly celé Řecko a nejznámější byly panhelénské. Tyto nejvýznamnější hry byly součástí starověkých olympijských her. „Hry se nazývaly olympijské, konaly se každé čtyři roky a jejich zakladatelem se traduje známý mytologický hrdina Heraklés. Olympijské hry byly pořádány od 8. stol. př. Kr. v srpnu nebo září.“ (Kašpar, 2007, 12)

Antický Řím, přesněji Apeninský poloostrov, byl dobyt kmenem Etrusků, kteří při uctívání zemřelých a bohů vyjadřovali úctu konáním slavností. Slavnosti pro bohy a zemřelé tvořily převážně hry. „Závodilo se v bězích, hodu diskem i oštěpem, skocích, plavání, v programu nechyběly box a zápas, oblibě se těšily i vozatajské soutěže.“ (Kašpar, 2007, 12). Později v historii se Řím stal aristokratickou městskou republikou, která zřídila armádu. Římané měli za vzor Řeky, avšak podoba jejich her nebyla pro Řím dosti atraktivní. Římané pořádali hry hlavně pro oči diváků, kteří se měli pobavit. Proto si vytvořili gladiátorské hry probíhající zejména v amfiteátru.

Pohybové cvičení se vyvíjelo stále více, v období středověku bylo součástí rytířské výchovy. Rytířská výchova obsahovala jízdu na koni, ovládání kuše, ovládání meče, lovení a zápasení, což se týkalo tělesné stránky. „Některá cvičení obsažená

v rytířské výchově se stala součástí pozdějších tělovýchovných systémů a jako sporty či průpravná cvičení existují dosud.“ (Kašpar, 2007, 14)

Do České republiky se tělesná cvičení dostala skrze šermířská bratrstva, která se soustředila na výchovu kvalitních šermířů. Jedno z bratrstev působilo v Praze. Na konci padesátých let 19. stol. bylo možné zakládat různé asociace. Začala vznikat například hospodářská, pěvecká, divadelní či sportovní, tělocvičná družstva. „Po neúspěšném pokusu o založení česko-německého tělocvičného spolku byla v roce 1862 ustavena *Tělocvičná jednota Pražská*, předchůdkyně *Sokola Pražského*.“ (Kašpar, 2007, 19). Zakladateli byli Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner.

Sokol

V šedesátých letech 19. stol. začaly vznikat sokolské spolky v mnoha dalších českých městech, ale myšlenka založit celonárodní sokolskou organizaci se naplnila až v roce 1889, kdy vznikla *Česká obec sokolská* (ČOS). V roce 1892 byla založena *Moravsko-slezská obec sokolská*, ale obě se sjednotily jako *Česká obec sokolská* až v roce 1904. (Kašpar, 2007, 20)

Vrcholem bylo pořádání sokolských sjezdů, na nichž šlo o hromadné vystoupení všech sokolských spolků. První sjezd byl v roce 1882, poté se od první světové války pořádalo dalších pět sjezdů, bohužel v odlišných termínech. Vznik sokolských spolků byl velmi populární nejen v České republice. Sokol vznikl i na území patřícím dnešním státům jako jsou Polsko, Srbsko, Rusko, USA, Bulharsko, Slovinsko nebo Francie. „Slovanské země vytvořily v roce 1912 *Svaz slovanského Sokolstva*.“ (Kašpar 2007, 20)

Dělnické tělovýchovné jednoty

„V roce 1897 odešli v důsledku politických názorových neshod ze Sokola příslušníci Československé sociálně demokratické strany. Tito bývalí Sokolové iniciovali ve stejném roce založení tzv. mateřské *Dělnické tělocvičné jednoty* (DTJ).“ (Kašpar, 2007, 20). Připojovali se k nim další tělocvičné jednoty, které vytvořily Svaz dělnických tělocvičných jednot (SDTJ). V SDTJ se hrály převážně jednoduché hry, prostná a pořadová cvičení v přírodě. Složitě gymnastické cviky byly zakázány. Součástí nebyl ani sport.

Spartakiády

DTJ pořádala spartakiády, což bylo vystoupení trénované několik měsíců. Na spartakiádě jste mohli najít sportovce, sportovní nadšence, děti, mládež, armádu či spolek žen. Spartakiády byly záležitostí celého národa. Na pořádání a samotném vystoupení se podílelo obrovské množství lidí. První spartakiáda na celorepublikové úrovni se konala v roce 1955. (Sekot, 2003)

Šlo o akce nesmírné organizační a technické *náročnosti*, které se čtyři desítky let konaly vždy v pětiletých intervalech. Každá Spartakiáda byla uspořádána i s cílem překonat ty minulé – ostatně v tomto ohledu se nijak neliší od Všesokolských sletů či Olympijských her. (Sekot, 2003, 54)

2.2 Začlenění žen do sportu

Historie sportu říká, že sport byl pouze koníčkem mužů. Ženy měly své záliby v domácnosti, na zahradě a kolem zabezpečení rodiny. Vyloženě dámské koníčky byly například vyšívání, zahradničení, pletení a podobné aktivity.

Za vstup žen do sportovní sféry nese odpovědnost především Sokol. „V Sokole je třeba hledat i kořeny organizované tělesné výchovy žen v Čechách. V roce 1869 vznikl pod vedením Tyršovy spolupracovnice K. Hanušové (1845–1918) Spolek paní a dívek pražských. Ten můžeme považovat za první český samostatný ženský tělocvičný spolek.“ (Kašpar, 2007, 20)

„V roce 1989 Evropská konference sportu ustanovila pracovní skupinu Žena a sport.“ (Lindberg, 1998, 3). Vzniklá skupina měla několik jasných cílů k zasvěcení žen do oblasti sportu. Za hlavní cíl si kladla co nejvíce zaujmout ženy sportem, aby se pohybovaly ve sportovní branži třeba v administrativě, řízení i organizaci. Ženy se začaly prosazovat na různých pracovních pozicích spojených se sportem. K dosažení úspěšných výsledků měla skupina v plánu dosáhnout těchto povinností:

„1. Výrazně zvýšit počet žen - trenérů a poradců, rozhodčích a administrativních pracovníků ve všech úrovních sportu.

2. Využít znalosti, zkušenosti, vzdělání a další hodnoty žen k obohacení a ovlivnění rozvoje sportu.

3. Rozšířit vědecké poznatky o ženách a sportu.“ (Lindberg, 1998, 3)

Roku 1994 v Anglii se konala první konference se zaměřením žena a sport. Bylo přítomno mnoho zástupců zemí včetně České republiky. Přesný počet byl 280 vyslaných osob, které reprezentovaly 84 zemí i s naší republikou. Výsledkem této konference, kde členové států reprezentovali mimo svou zem i sportovní organizace, byla deklarace.

Hlavní cíle Deklarace:

- zajistit všem ženám možnost bezpečné účasti ve sportovních aktivitách s respektováním individuality žen
- zvýšit účast žen ve sportu na všech úrovních a ve všech možných funkcích
- podpořit vliv žen na rozvoj sportu, využít jejich znalostí a zkušeností
- podpořit uznání vlivu žen na rozvoj veřejného života a zdravého životního stylu jednotlivých národů. (Vlasáková, 1998, 45)

Pokrok se v oblasti žena a sport postupně zlepšoval, několik žen bylo nominováno na pracovní pozice v národních olympijských výborech a podobných organizacích týkajících se sportu. Ve dvacátém století bylo zastoupení žen oproti mužům nízké, zatím co v dnešní době známe spoustu úspěšných žen, které se pohybují ve sportovní oblasti jako trenérky či rozhodčí. Ženy se protloukají mezi vyloženě mužské pozice a čím dál tím více žen sportuje. Existuje mnoho nových sportovních aktivit především pro ženy, které mohou ovšem navštěvovat i muži, např. pilátes, jóga, aerobik, aqua aerobik, zumba a jiné. Novinkou po celém světě jsou posilovny pouze pro ženy, kde muži mají vstup zakázán. Tyto posilovny mají obrovskou návštěvnost. Spousta žen se stydí před muži cvičit a právě pro ně je ženská posilovna to pravé. Nikdo je nesleduje a mohou si pořádně zacvičit. Dalším hitem v posilovnách pro ženy je kruhový trénink, který je v nynější době stále více populární. Při srovnání počátků s dnešní dobou vidíme obrovský posun v zastoupení žen ve sportovní branži. Při návštěvě sportovních kroužků nalezneme daleko více žen než mužů.

2.3 Basketbal

Basketbal je týmový sport známý po celém světě, avšak Česká republika tento sport zná pod pojmem košíková. Hráčů v poli je pět a cílem je hodit míč do koše protivníků skrz obruč, a to ze shora. Místem vzniku je město Springfield ležící ve státě Massachusetts. Historie basketbalu sahá do roku 1891, kdy jej na sportovní škole YMCA (Young Men's Christian Association) vymyslel profesor James Naismith, který byl vybrán ředitelem školy. Od ředitele dostal jasný a stručný úkol, vymyslet hru, která by se dala hrát jak venku tak i vevnitř. Důvodem bylo nepříznivé počasí, které omezovalo možnost pro děti a učitelé jít ven a hrát si. Naismith tak vymyslel mimořádnou hru, která se mohla přes zimní období hrát vevnitř v tělocvičně a naopak za letního počasí na nezastřešených prostorách. (Velenský & Dobrý, 1987). Organizace YMCA je přeložena do češtiny jako křesťanské sdružení mladých mužů.

V následujícím století basketbal značně vzrostl na popularitě a je zařazen mezi nejoblíbenější sporty na světě. James Naismith je jednou z nejvýznamnějších osob v basketbalové síni slávy. Její autor vydal i knihu, která popisuje zrození jmenované světoznámé hry. Tuto knihu vydal těsně před svou smrtí roku 1941 a nese název *Basketball-It's origin and Development*. „Naismithova filozofie vylučovala jakýmkoliv způsobem použití moci a síly. Vymyslel proto elegantní hru, ve které dal do popředí hlavně hbitost a rychlost. Při jiných sportech byly branky umístěny na zemi, což znamenalo používání fyzické síly proti soupeřům“ (Vavračová, 2011, 9). Při vymýšlení basketbalu mu jako koš, který se využívá v dnešní době, sloužil koš na broskve. Ten v době zrodu připevnil na balkon v tělocvičně. James také stanovil 13 jasných pravidel pro elegantní pojetí této hry. Stál si za tím, že koš má být ve vodorovné poloze se zemí a má se hrát s kulatým míčem, se kterým se nesmělo běhat. Tehdy mezi hráči neměl být žádný fyzický kontakt. Výhodou bylo, že hráč mohl zaujmout libovolnou polohu a nezáleželo na čase. Jak všichni víme, pravidla každé hry se značně pozměnila. Hra se díky tomu stala atraktivnější pro celý svět. (Vavračová, 2011)

Na našem území se konal úplně první otevřený zápas v basketbale v roce 1897, pořádal ho jeden z učitelů. Ten den se konala slavnost školní mládeže. Ve výtisku časopisu Sokol byl vydán článek popisující tuto hru. Pro dívky, které se chtěly stát učitelkami, bylo nezbytné se tuto hru naučit. Košíková se vyvíjela zejména v okruhu Sokolských spolků, kde v rámci těchto spolků bylo odehráno první utkání mezi družstvy

atletů až po první světové válce. Košíková se stávala více populární a byla začleněna jako sportovní náplň na táborech a ve škole. Tábory začínající košíkovou byly pořádány organizací, která nese zkratku YMCA. Za rozkvět basketbalu je zodpovědný J. A. Smotlach, který dotoval vývoj košíkové u nás díky finanční podpoře. Český volejbalový a basketbalový svaz vznikl roku 1921. V tomto roce se začínalo o basketbalu dozvídat také Slovensko. V pozdějších letech se basketbal šířil mezi českými městy, byl stále více rozšířený a začínalo přibývat registrovaných sportovců. Basketbalové zápasy se odehrávaly mezi vysokoškolskými, sokolskými družstvy a družstvy sportovních klubů. Československý basketbalový svaz byl založen roku 1946. V průběhu vývoje basketbalu až do dnešní doby docházelo neustále ke změně pravidel. „V r. 1947 se svaz basketbalu SSSR stal členem FIBA. K 1. 1. 1975 dosáhl počet aktivních basketbalistů v SSSR úctyhodného čísla 3 482 000. „ (Velenský & Dobrý, 1987, 12)

Dnes je basketbal známý zejména jako kontaktní sport, který umí být i tvrdý. V žebříčku oblíbenosti hájí 10 místo a je nejpobulárnějším zejména v USA, Kanadě a v Evropě. Tento elegantní sport hraje téměř 400 milionů lidí, v České republice se však do první desítky neprobojoval. (www.pohary-bauer.cz, 2013)

2.4 Basketbal a jeho přínos

Tento týmový sport obohacuje hráče ve spoustě věcí. Zaměřuje se na přínos pro jednotlivce a pro tým. Hráči v průběhu hry musí vymýšlet spoustu útoků, obranných složek a tyto intelektuální schopnosti jdou ruku v ruce s taktikou týmů. Basketbal rozvíjí zejména specifické basketbalové dovednosti.

Podle Velenského et al. (1987, 20) „mezi tyto dovednosti můžeme zahrnout:

- percepční, tj. dovednost vnímat herní situaci a přijímat informace z vnějšího okolí,
- interpretační, tj. dovednost rozlišit podstatné a druhotné faktory herních situací,
- predikční, tj. dovednost předvídat činnost spoluhráčů a soupeřů,

- anticipační, tj. dovednost myslet vždy o krok dopředu a v předstihu najít optimální řešení situace,
- rozhodovací, tj. dovednost volit řešení situace i způsob provedení vybrané herní činnosti. Tyto dovednosti jsou podmíněny vědomostmi.“

Basketbal všeobecně samozřejmě rozvíjí celkovou fyzickou stránku ve smyslu vytrvalosti, rychlosti a síly. Podle Velenského et al. (1987, 20) „pohybové kondiční schopnosti jsou podmíněny především úrovní příslušných energetických systémů.“ Zejména v basketbale jde o vytrvalost různé intenzity, kterou střídají jinak dlouhé přestávky. Přestávkami se myslí střelení trestného koše, mrtvý míč a další podobné momenty při hře. Jelikož dochází ke střídání intenzity vytrvalosti, rozvíjí se zejména rychlostní vytrvalost, rychlostně silová schopnost a silová vytrvalost. U míčových sportů všeobecně rozvíjíme senzomotorické dovednosti. Mezi tyto dovednosti můžeme počítat vnímání, nutnost kontrolovat své pohyby a předvídatelnost. Když se hráč rozhodne pro zvolenou možnost, měl by být schopen vyvodit výsledek nebo omezující faktory. Vedle vizuálního vnímání zapojuje obratnostní neboli koordinační motorickou dovednost. Hráč basketbalu neovládá pouze své tělo, ale i basketbalový míč, což spadá do diferenčních schopností. Diferenční schopnost je umění řídit své pohyby v prostoru a čase. Kvalitní hráč se umí přizpůsobovat hře, reagovat vhodně a inteligentně na protihráče, umí změnit během hry svůj záměr a plán, protože se vyskytly neočekávané situace. Orientace při hře je nejdůležitější v týmových, míčových sportech. Rovnovážná schopnost je schopnost udržet své tělo v určité poloze i při pohybu z místa na jiné místo. Při nácviku i při hře je důležitá stránka rytmická, kdy pohyb plynule vykonává hráč a ten pohyb má i svůj rytmus. Při této akci dochází ke spojování pohybů a rytmus udává tempo. Nesmíme ani opomenout reakční schopnost, kdy je zapotřebí bez nějakého váhání rychle vykonat pohyb a být jednoduše hbitý. Vedle pohybových a senzomotorických dovedností se při hře vyvíjí jedna velmi důležitá složka, intelektuální dovednost.

Pokud se zaměříme na celý tým, schopnost spolupracovat patří do sociálně interakčních dovedností. Spoluhráči v týmu musí mezi sebou komunikovat. Špatná komunikace znamená nepříznivé výsledky výkonů. Každý hráč na hřišti by měl umět krotit své vlastní činy a cíle i jen díky týmu, jelikož to není individuální sport. U každého týmového sportu je zapotřebí empatie neboli schopnost vcítit se do spoluhráče.

Díky empatii je možné předpovídat, co spoluhráč tímto krokem myslel, pak je možné mu pomoci. Týmový sport není vždy jednoduchý. Tým je složen z různých typů osobností, je proto důležité mít ke každému hráči naprosto jiný přístup. V tomto případě je důležitá právě empatie. V dobrém týmu si hráči rozumí a mají dobré vztahy. Tým má dobrou náladu a je schopný se soustředit pouze na výhru. Každý problém i třeba jen mezi dvěma lidmi je při hře znát. (Velenský et al., 1987) „Týmová koheze je soudržnost týmu pocíťovaná jako 'týmový duch'. Je tvořena přáním členů skupiny podílet se na plnění společného úkolu, tzv. úkolovou kohezí, a potřebou členů týmu utvářet a udržovat dobré meziosobní vztahy, tzv. sociální kohezí.“ (Jansa & Tomešová, 2007, 90)

Bezpodmínečně se při basketbalu rozvíjí a zdokonalují specifické basketbalové dovednosti. Hráč se zdokonaluje v přesnosti při střelbě na koš, hrou si vytváří naprosto přirozený a bezchybný dribling. Po střelbě na koš procvičují doskoky, které jsou nesmírně důležité. Z doskoků tým přebírá kontrolu hry a má možnost zaútočit. Naopak při útoku druhé družstvo zlepšuje svoji obranu a útočící družstvo se zaměřuje na přihrávku. Toto jsou veškeré dovednosti pouze v basketbalu.

2.5 Psychosociální determinanty

2.5.1 Adherence

Se sportem se pojí slovo adherence. Adherence pochází z anglického jazyka a doslovný překlad je věrnost, přilnavost či lpění na něčem. „Teorie zaměřená na stanovení cíle (the goal setting theory) zdůrazňuje, že určující podmínkou, která ovlivní chování žádoucím směrem, jsou jasně vyslovené a definované cíle, které se stávají hlavním energetizujícím a zaměřujícím činitelem určujícím vázanost na pravidelnou pohybovou aktivitu a současně zvyšujícím odolnost a výdrž (Annesi, 2004).“ (Hrubá, Harvanová & Štěrbová, 2009, 4). Adherence je hlavním motivačním činitelem pro dosažení vysněného cíle či výsledku. Adherence i svědomí neustále pohání člověka pohybovou aktivitu vykonávat. Míra adherence dokonce nutí člověka jít si zacvičit, i když není dobře naladěný nebo je lenivý. Adherenci ovlivňuje a pokouší lidská osobnost, vlastnosti jedince a sociální pospolitost. Sociální faktory zvyšují udržitelnost a návštěvnost cvičební jednotky. Jednotnost skupiny zaručuje účast žen při podávání

týmového výkonu a cíle, získané úspěšné výsledky uspokojují všechny zúčastněné. (Hrubá, Harvanová & Štěrbová, 2009). „Seberegulační teorie (the self-regulatory theory) předpokládá, že nastavení cílů, self-monitoring a sebezposilování jsou nezbytné dovednosti pro realizaci záměrného chování a překonání osobních a situačních překážek motivace (Kirschenbaum, Tomarken & Humphrey, 1985).“ (Hrubá, Harvanová & Štěrbová, 2009, 4). Adherence je závislá na afiliaci jedince, což znamená patřit do skupiny, být součástí týmu nebo uspokojovat potřebu sdružování.

Adherenci ovlivňuje hned několik okolností jako např. umístění kurzu, které buď je anebo není časově nenáročné. Pokud bude člen navštěvovat kurz daleko od domova, kam je obtížné se pro něj dostat, tak pochopitelně k dlouhodobé činnosti nedojde. Podporou adherence je správný výběr činnosti, která vyhovuje jedinci intenzitou, časovou náročností i náplní a setkávání se se sociální skupinou kurzu. Je důležité pro člena se cítit příjemně ve skupině, která cvičení pravidelně navštěvuje. Dále osobní faktory jsou rozhodující, řadíme do této skupiny fyzické a psychické zdraví, vzdělání, chování a hodnoty.

2.5.2 Rodina a generační přenos

Rodina je základní životní jednotkou. Nikdo si nedokáže představit život bez rodiny či bez svých nejbližších. Příbuzenstvo by mělo vytvářet pro dítě harmonické a upokojivé prostředí, kde dochází k uspokojování základních fyziologických potřeb. Zmíněné potřeby dopřávají člověku pocit uspokojení, díky kterému dochází k lepšímu procesu utváření lidské identity a začleňování do kultury a společnosti. Matka s otcem jsou životními vzory pro děti. Mohou být vzory vhodnými či naopak nevhodnými. Z rodiny si odnášíme do života: hodnoty, postoje, normy, návyky a zvyky. Rodičovská výchova ovlivňuje charakter, osobnost a do jisté míry ovlivní život jedince do budoucnosti, což se může projevit v chování k partnerovi, kamarádům a cizím lidem.

Úloha a význam rodinného prostředí ve vývoji osobnosti hráče fotbalu jsou zřejmé a dokladované mnoha studiemi (viz dále) především v rovině vlivu rodičů na genezi návyků ve sportovní i mimosportovní oblasti, tedy v rovině působení mezigeneračních vztahů a generačního přenosu. Za druhou rovinu je považována poměrně široká problematika socializace, kdy je rodina považována

za významný faktor v procesu obecně chápané prvotní socializace dítěte, ale i specifické oblasti rané sportovní socializace. (Votík, 2011, 25)

Votík popisuje generační přenos u malých fotbalistů, avšak působení mezi generacemi je stejné, ať se jedná o jakýkoli sport. Je to právě rodina, která předává první sportovní impulz.

Termín 'raná sportovní socializace' uvádí a vysvětluje Válková (1980). Podstatou rané sportovní socializace není jen zvládnání elementárních dovedností, ale především vytvoření základu hodnotových orientací, postojů k pohybu, k únavě, úspěchu, neúspěchu, k utváření individuální výkonové motivace. Raná sportovní socializace probíhá v předškolním věku, částečně ještě i v mladším školním věku. Znamená prvotní seznámení se širokým spektrem pohybových aktivit v sociálním kontextu, nejčastěji v prostředí rodiny či vrstevníků. Ve vývoji motivační struktury ve vztahu k budoucímu začlenění do pohybových aktivit, případně sportu, se jedná o etapu prvotní pohybové expanze. (Votík, 2011, 27)

Děti ovlivňuje další skupina-sourozenci a vrstevníci. Pokud se dítě bude pohybovat ve společnosti sportujících dětí, které mu budou kamarády, je samozřejmé předpokládat ovlivnění dítěte. „Pro dítě je důležitá potřeba afiliace, pocit patřit někomu, do nějaké skupiny.“ (Votík, 2011, 27). Stejně tak sportující sourozenec většinou vytvoří zájem u dítěte sportovní kroužek navštívit. V průběhu vývoje dochází mezi dětmi k soutěživosti, získání pozornosti rodičů. Pozornost mohou získat prostřednictvím dobrého prospěchu ve škole, sportu a sportovních výkonů. Díky této soutěživosti se vyskytuje skrytá motivace provozovat sport a dále podat lepší výkon než sourozenec. Avšak v mnoha případech se starší sourozenec vedle rodičů stává vzorem pro dítě rovněž. (Votík, 2011)

Důležitým okamžikem pro děti je příchod do základní školy, kde se děti učí pravidelnosti, odpovědnosti a soustředěnosti. V průběhu školní docházky nastává u dětí rozdělení dne na části. Části dne se skládají ze spánku, školy, volného času a doby vypracování úkolů. Volný čas je místem pro určení koníčků pro dítě. Právě v tomto momentu rodina řeší, jakým směrem se dítě bude ubírat. Vybírá ze široké škály sportovních kroužků. Některé děti mají od malička jasno, který sport by chtěly dělat,

jiné jdou ve stopách rodičů zvolením stejného sportu. Dítě se učí zodpovědnosti ve škole a v rodině. Při provozování sportu je to právě rodina, která dohlíží na dodržování pravidelnosti docházky potomka na trénink. Rodiče podporují své děti ve škole, sportovní kariéře a obecně v celém životě. Oslavují s dítětem vyhraný zápas či povedený první koš. Matka s otcem jsou podporujícími a povzbuzujícími elementy pro své děti samozřejmě i v nepříznivých situacích. Soucítí a utěšují je po prohraném zápase, který mohlo jejich dítě ovlivnit neúspěšným trestným hodem nebo neuspokojivým výkonem při zápasu. (Rücker, 2012)

Sportovně založené rodiny pochopitelně vychovávají děti s kladným vztahem k pohybové aktivitě, kdežto nesportovně založené rodiny vychovávají děti s méně kladným vztahem k pohybové činnosti. Vždy se jedná o návyky a postoje jejich rodičů, které si osvojili v dětství od své matky a otce. (Votík, 2011)

2.5.3 Stáří

Gerontologie je nauka o stáří, název pochází z řečtiny. Gerón je v překladu starý člověk, logos znamená věda. Staří lidé se nazývají senioři. Pod pojmem senior si každý představí starého nemocného člověka s vráscitou pletí, šedými vlasy a holí, která ho podpírá. Definování seniora se pojí s odchodem do důchodu. Jsou to staří, někdy nepříjemní, podráždění lidé, kteří se dostávají do konfliktu zejména s mladou populací, jež je nemá moc v oblibě. Senioři tvoří samostatnou specifickou skupinu lidí. Seniora nemůžeme však definovat pouze podle vzhledu. Seniors věšinou nazýváme babičky, dědečky, vdovy či vdovce. Podle těchto označení není možné nazývat osoby seniors. Každý z těchto stavů se může přihodit člověku v jakémkoli věku.

Stáří můžeme definovat podle věku:

- I. Etapa 60 - 75 let - senescence (stárnutí)
- II. Etapa 75 - 90 let - kmetství
- III. 90 let a více - patriarchium (Příhoda, 1974)

První etapa značí stárnutí buněk vlivem vnějšího prostředí, zdravotního stylu, stravování, avšak člověk je vzhledem ke svému věku docela v obstojné kondici. „Rané stáří, resp. třetí věk, je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám

daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život.“ (Vágnerová, 2007, 299). V druhém stupni dochází přirozeně k napadání organismu, jehož odolnost se postupně s přibývajícím věkem snižuje. „Degenerativní pochody, zasahující různé orgány, mají také druhotné důsledky, když např. ztráta chrupu ztěžuje zažívání nebo lokomoční nejistota zavinuje osudné úrazy.“ (Příhoda, 1974, 229). Hluboké stáří se liší od předešlých dvou etap. Senior je odkázán na své děti, které jsou veškerou rodinou, jež mu zbyla. Styk s přáteli, rodinou a lidmi stejného věku je mnohdy nemožný díky úmrtí. (Příhoda, 1974)

„Přechod stárnoucího člověka ve stárce se děje poznenáhlu a není vázán léty. Je různý, závisí na způsobu života a na vytrpěných chorobách. Stařecký věk není v přímém poměru s délkou života“ (Buddeusová, 1980, 9). Mezi viditelné projevy stárnutí můžeme zařadit vrásky, šedivění vlasů, špatná krátkodobá paměť, snížení fyzické výkonnosti a změna duševních vlastností člověka. Člověk špatně zvládá psychické i fyzické náročné situace. Starší člověk zjednodušeně neoplývá velkou dávkou energie.

Stáří lze dělit na stáří fyziologické, které je harmonické a vzniká pomalým zánikem a nedostatečnou obnovou buněk. Stáří patologické naproti tomu je disharmonické, sdružené s chorobnými projevy. Fyziologické stáří vede teoreticky k fyziologické smrti, čímž rozumíme smrt vyčerpáním organismu. Prakticky však člověk neumírá stářím, ale přidruženou chorobou. (Buddeusová, 1980, 9).

Jak se mění člověk v průběhu života, dochází i ke změnám biologických i psychických potřeb jedince. V průběhu života je pro člověka důležité upokojuvat své potřeby, které se vlivem vývoje neustále mění. „Stárnutí je charakteristické poklesem potřeby nových podnětů a zkušeností či ochoty nevyhnutelnou změnu akceptovat a vzestupem důrazu na jistotu a stabilitu.“ (Vágnerová, 2007, 344). Jsou ovšem potřeby, které se u starších lidí neliší. Pro starší lidi je důležité mít otevřenou budoucnost a zároveň je nevyhnutelné smířit se s vlastní smrtí, ale je důležité mít nadále smysl života, přeorientovat svoji pozornost na děti a vnoučata, sdílet a těšit se z jejich úspěchů, na kterých mají jakožto životadárci aspoň minimální podíl. Právě tato skutečnost jim zajišťuje pocit užitečnosti. Nejintenzivněji senioři prožívají pocit jistoty a bezpečí, kdy jsou více odkázáni na děti a vnoučata. Dochází k úbytku sil a na spoustu věcí potřebují pomoc rodiny. Společnost vidí seniory jako lidi se snižujícími schopnostmi, výdrž a

kreativitou. „Ve stáří klesá potřeba nových a silných zážitků, senioři dávají přednost klidnějšímu stereotypu....Větší množství nových informací a změny, k nimž v jejich okolí dochází, mohou navozovat nepříjemný pocit nejistoty a dezorientace.“ (Vágnerová, 2007, 344). Seznamování se s novými lidmi nás provází celý život, sociální kontakt je velmi důležitý a nezbytný. Avšak starší lidé dávají přednost kontaktu se známými lidmi a rodinou. Rodina jim dodává pocit jistoty a bezpečí. Setkávání se s novými lidmi je může více zatěžovat. „S pokračujícím stářím se počet takových lidí zmenšuje a člověk se může cítit osamělý. Pociť prázdnosti a izolace je jednou z častých zátěží stáří.“ (Vágnerová, 2007, 345). Pokud se setkají s mladšími generacemi, uvědomují si stále více, že dnešnímu světu nerozumí. Tím pádem nemají společné zájmy a mohou se cítit nepohodlně. Již zmíněná charakteristika seniorů-odchod do důchodu leckdy způsobuje větší izolaci od okolního světa a dění. Tato izolace zapříčiňuje stagnaci nebo dokonce zhoršení sociální orientace, sociálních schopností a společenského chování. Senioři jsou tak bezradní a omezení a díky tomu se začnou bát vycházet ze svého bytu. Opustí byt pouze za účelem nakoupit potraviny. Právě proto přestávají být součástí kulturního a společenského života.(Vágnerová, 2007)

2.5.4 Rekreační sport ve stáří

„Sport je svébytným společenským jevem propojeným s celkovým společenským vývojem.“ (Slepička, 2009, 106) Sport je součástí volného času, který si každý člověk volí dle svých potřeb. Je součástí každodenního životního cyklu v takové míře, která je potřebná pro spokojenost člověka samotného. Sport se stává životním stylem, spojuje lidi stejného charakteru, hodnot a postojů. Sport samotný vyvíjí osobnost, posiluje lidskou identitu a napomáhá ke společenské integraci. „Rekreační sport je zaměřen na činnosti ve volném čase přinášející souběžně odpočinek, zábavu a znovunabytí fyzických a psychických sil. K dominantním znakům můžeme přičítat svobodně volený program cílící k relaxaci, zdraví a rozvíjení harmonizujících mezilidských vztahů.“ (Sekot, 2003, 66) Rekreační sport je přesně vhodný také pro seniory. V jejich věku nehraje při sportování roli výkon, ale požitky ze hry, sociální kontakt s vrstevníky. Rekreační sport přináší potěšení, kde by se prostřednictvím pohybové činnosti měl člověk fyzicky vybit. Zároveň může tělesná aktivita sloužit jako odpočinková, relaxační činnost. Díky pohybové aktivitě se člověk mentálně i psychicky očistí. Přináší lidem jistý způsob posílení a navozuje dobrou náladu. Díky sportování

lidé navazují lépe nové vztahy a zvyšují komunikační schopnosti. Senioři si vybírají spíše sporty bezpečné, protože si váží zdraví a jsou si vědomi, jak dlouhá a problémová může být rekonvalescence v jejich věku. „Pohled na situaci ve Skandinávii naznačuje, že obliba sportu mezi seniory poroste zejména tam, kde je tradičně vysoce ceněna hodnota zdraví, aktivní celoživotní udržování dobré fyzické kondice, pobyt v přírodě, občanská solidarita.“ (Sekot, 2003, 169)

Ženy chodí zejména na skupinová cvičení, která bývají především na hudbu. Ženy mají k tanci blíže než muži, cítí rytmus a umí se v rytmu na hudbu pohybovat. Pro muže, však není typické navštěvovat sportovní kroužky. Nejčastějším způsobem provozování sportů je pro muže pronajmout si sportovní prostory s kamarády. V tělocvičně se schází jednou či dvakrát za týden a hrají týmové míčové sporty jako jsou například fotbal, florbal, volejbal a podobně. Dále muži sportují v posilovnách. Ženy jsou v tomto směru odlišné. Potřebují jít do společnosti, kde si zacvičí a popovídají si s ostatními cvičenkami nebo kamarádkami.

Máme několik úhlů pohledu, proč je rekreační sport přínosem pro seniory. Z fyziologického hlediska jde zejména o podíl anorganických látek v kostech. Zejména tyto látky mají za následek vyšší předpoklad k lámání kostí. U mladých lidí je podíl anorganických látek 5 %, u lidí středního věku 66 % a u starších osob dokonce 80 %. „Nemá-li člověk dostatek pohybu, vážne výživa v kostech, které se stávají slabšími a křehčími. V kloubech vysychá synoviální hmota, kloubní plochy ztrácejí svou hladkost, vazy se zkracují, tuhnou, kloubní pouzdra se svrašťují. To má za následek zmenšení rozsahu pohybu“ (Buddeusová, 1980, 13). Jak je známo, s věkem přicházíme o svalovou hmotu, přibývají šlachy v poměru se svaly. Jsou to právě svaly potřebné pro držení kostry člověka, a pokud je kost obalena svalstvem, nemá tendenci se lámat. Cvičení je pro seniory příležitostí, která přispívá k lepšímu zásobování svalů krví, svaly jsou pak pružnější a silnější. To zajišťuje dobré držení těla. Díky cvičení je pro seniory příležitost určitou hmotu svaloviny získat.

Cvičením posilujeme nejdůležitější orgán těla, srdce. „Není-li srdce oslabeno nějakou chorobou, udržuje si svou výkonnost a má nezřídka i ve vyšším věku pravidelný rytmus. Je ovšem samozřejmé, že je tu snížena schopnost přizpůsobení a reakce na vnější vlivy, hlavně na svalovou zátěž.“ (Buddeusová, 1980, 13).

Sport je velmi důležitý a nezbytný pro vykonávání každodenních úkonů u mladé i starší generace. Mnoho starších lidí se cvičení obává a předpokládá hned úraz. Je pochopitelně nežádoucí provádět v seniorském věku rychlé pohyby, které se nedoporučují z důvodů špatné koordinace, rovnováhy nebo nízkého tlaku. Zejména by senioři měli procvičovat zhoršující se koordinační schopnosti a balanční cvičení. Pro zlepšení je vhodné vyhledat odbornou pomoc, která stoprocentně ví, co by se dělat mělo a co naopak se dělat nesmí. Díky dlouhodobému tréninku se zbaví senioři strachu, který měli na začátku. (Buddeusová, 1980)

Před navštívením sportovního kroužku se doporučuje návštěva praktického lékaře. Ten seniory podrobí komplexnímu lékařskému vyšetření, aby se předešlo poranění nebo zdravotním komplikacím.

2.6 Přínosy pohybové aktivity

Z psychologického hlediska představuje sport zdravý životní styl. Tento zdravý životní styl je spojený s atraktivitou a sebedůvěrou. (Dishman, 1988). Nejvíce idolů se nachází právě ve sportovní branži. Sportovci jsou nejčastějšími idoly pro mladé dívky i muže. Lidé se snaží být jako oni: krásní s vysportovanou postavou, úspěšní a oblíbení. Lidé si prostřednictvím sportu vytváří identitu a získávají sebevědomí. Sport je celosvětově rozšířený a oblíbený. Díky sportování máte možnost potkat nové lidi a vytvářet přátelství. Jako každý koníček má i sport schopnost lidi uvolnit a jejich soustředěnost se věnuje pouze jemu. Při sportu se vyplavují z těla hormony endorfiny neboli “hormony štěstí“. Tyto hormony nám navodí spokojený pocit, pocit blaženosti, zklidňují a zmírňují bolest.

Na pozitivní souvislosti tělesného a duševního vývoje při pohybové činnosti (zvl. Aerobního charakteru) poukazují čtyři hypotézy Morgana. Uvedeme základní tři:

- a) hypotéza o endorfinech - při cvičení dochází ke zlepšení nálady na základě toho, že se v mozkových centrech uvolňují látky, které fungují jako lehké opiáty způsobující euforický stav,
- b) hypotéza termogenní – zvyšující se tělesná teplota při cvičení má podobné účinky (uvolňují se mozkové monoaminy),

- c) hypotéza o odpoutání se – při intenzivnější pohybové zátěži dochází k ‘vytěsnění’ zneklidňujících starostí, snižuje se anxiozita (úzkostnost) a krevní tlak. (Kocourek & Jansa, 2007, 37)

Socializační přínos

Při vykonávání pravidelné pohybové aktivity například již zmíněný basketbal dodává člověku mnoho užitečných vlastností do života. Díky pravidelným tréninkům se člověk učí zodpovědnosti nejen sám za sebe, ale i za ostatní členy týmu. Úmyslné vynechání tréninku neovlivní jen jedince samotného, ale celý tým. Právě kvůli neúčasti na trénincích může tým následující zápas prohrát. Člověk se učí smyslu dodržování pravidel, a pokud tato pravidla poruší, přichází potrestání. Ve vypjatých situacích je schopný sportující člověk tyto normy dodržovat. Sportovec se musí v průběhu své sportovní kariéry naučit prohrávat, a tak je odolný a emočně vyrovnaný při zkrachování přesně naplánovaného cíle. „To může pozitivně působit na socializaci jedince, posilovat jeho sebedůvěru a vybavit ho sociálními dovednostmi omezujícími projevy agrese a násilí, mnohdy spojované s neúspěchy jak ve sportu tak i mimo něj.“ (Slepička, 2009, 109). Normy určují hranice, jež by sportovec neměl překročit. Naučené dovednosti by neměl využívat ve svůj prospěch mimo sportovní území, což se týká především bojových sportů. Spousta sportovců pocházejících z týmového oddílu umí pracovat ve skupině. To může být prospěšné pro získání pracovní pozice, kde je tato schopnost pracovat v kolektivu zapotřebí. Díky zvyklostem v týmu je věrný a umí podpořit tým, kterého je součástí. Schopnost empatie je taktéž vlastnost týmového hráče, která je v životě potřebná. Lépe se pak navazují a udržují přátelství. Empatický člověk je společensky taktní a neurazí ostatní lidi. Každý sportovec se potýká s uměním prosadit sama sebe buď na sportovním trhu či v běžném životě a zaměstnání. Je zvyklý dělat práci naplno, pořádně a při vyhocených situacích zvládá vše s rozmyslem. „Sportovní prostředí jako specifické socializační prostředí nabízí možnosti flexibilního přístupu k sociálním normám. Sama sportovní činnost vyžaduje tvořivé řešení rychle se měnících situací a to jak individuálně, tak v kooperaci či konfrontaci s druhými sportovci.“ (Slepička, 2009, 109)

Sport nabízí dva typy socializace: socializace sportem nebo socializace ve sportu. Vysvětlení socializace sportem je takové: „Zahrnuje množství efektů aktivního

sportování, kdy jde jak o získávání motorických dovedností, tak utváření hodnotového systému, formování a akceptace sociálních norem a zvyšování sociální kompetence“ (Slepička, 2009, 113). Druhý pohled socializace ve sportu je chápán takhle: „Socializace ve sportu je nepochybně modifikována specifikou sportu jako sociálního jevu, odlišnostmi v sociálním prostředí jednotlivých sportovních odvětví i úrovní a intenzitou provádění. Svůj význam bude mít i délka sportovní kariéry a věk, ve kterém jedinec do sportu vstupuje.“ (Slepička, 2009, 117)

2.6.1 Správné cvičení pro seniorky

Definice seniorského věku je doba odchodu do důchodu. Avšak ve sportovní branži se člověk může cítit být seniorem daleko dříve nebo naopak se člověk může cítit stále mlád, i když je seniorem. Jedná se o individuální záležitost. Díky sportovní aktivitě může člověk oddálit pocíťování seniorského věku. Tělesná aktivita spolu s relaxačními, odpočinkovými aktivitami, jako například sauna, posiluje lidský organismus. „V současné době je známo mnoho civilizačních chorob, kde první příčinou je duševní skleslost, stres, zátěž.“ (Kleptová, 2012, 5). Tyto příčiny se odstraňují díky psychické očištění, kterou přináší právě pohybová aktivita. Stárání zapříčiňuje úbytek svalové hmoty a síly, právě svaly udržují páteř krásně vzpřímenou. Starší lidé díky tomuto úbytku chodí shrbení, záda mají zakulacená a pohyblivost v kloubech je značně snižující se.

Pohyb svalů je řízen nervovým systémem. Do mozku se dostávají informace z kloubních plošek, svalů a šlach. Tyto informace jsou zpracovány a vracejí se zpět. Proto náš pohyb závisí nejen na kvalitě svalů, kloubů a vazů, ale také na stavu našeho mozku. (Kleptová, 2012, 6)

Cvičení se doporučuje ve vlastním prostředí domova nebo v přírodě či parku. Při cvičení nepotřebujeme zbytečné posilovací náčiní, stačí nám cvičit s vlastní vahou těla. Je důležité zapojit svoji fantazii a být kreativní. Začínající cvičenci by měli volit cviky od nejjednodušších a při zvyšování svých schopností se pouštět do cviků náročnějších. I když se v publikacích objevují cviky na danou svalovou partii, nikdy necvičí pouze jedna svalová skupina. Svaly spolu tvoří kostru člověka, čili pracují jako jeden systém.

Tabulka 1. Doporučené cviky pro seniory (dle Kleplové, 2012, 6).

Nyní shrneme negativní změny	a navrhneme pozitivní vyrovnání:
• záda se kulatí	• uvolnit a posílit svaly zad
• prsní svaly se zkracují	• uvolnit a posílit prsní svaly
• ramena se úží	• naučit se 'široká ramena'
• břišní svaly jsou slabé, povolené	• posílit břišní svaly
• 'bolí v kříži'	• uvolnit oblast bederní páteře, zlepšit postavení pánve
• 'bolí kolena'	• uvést do správné činnosti svaly dolních končetin
• 'nemá sílu v nohou'	• zlepšit kontakt se zemí
• 'všechno padá z ruky', není rychlý a pohotový	• zlepšit koordinaci, obratnost
• 'nemyslí mi to'	• zlepšit bystrost a paměť

Cvičení má mít jak pohybový, tak blahodárný psychický účinek. Neustále platí, že bez střídání velkých svalových skupin by se cvičení obejít nemělo. Cvičení je efektivní pouze tehdy, když je prováděno správně. To znamená, že tělo je ve správné poloze a současně je i správně prováděno dýchání. Výdech se provádí při těžší fázi cviku, a když sval naopak povoluje záměrně, je nádech. Můžeme cvičit třeba každý den, ale pokud budeme špatně dýchat, nemá to žádný smysl. Co se nedoporučuje pro starší lidi, je přílišné namáhání kloubů např. při běhu, těžké dopady, výskoky a jiné pohyby, při nichž vydáme příliš velké úsilí energie. Mělo by se předejít cvikům poškozujícím páteř. Hlava by kvůli překrvení neměla být níže než pánve, neměl by se při cvičení

zatěžovat ramenní kloub např. velkými rychlými kruhy pažemi. Jak již bylo zmíněno, stárí je charakteristické také špatnou rovnováhou, proto by jakékoliv cvičení mělo být prováděno v nízkých výškách. Uvedené cviky jsou ideální pro seniory podle Buddeusové, 1980, 19:

- co nejvíce přímivých cvičení,
- cvičení přirozená v jednoduchých formách,
- cviky uvolňovací, které odstraňují tvrdost pohybů vyskytujících se u starších lidí, a cvičení rytmická, pokud možno s hudebním doprovodem,
- cvičení rovnováhy na zemi nebo na malých výškách, zlepšující stabilitu a držení těla, a tím i celkový vzhled,
- cviky, při nichž se svalstvo zapojuje postupně od malých svalových skupin k velkým,
- cviky pro posílení svalstva břišního a dna pánevního, velké pohyby v kyčelních kloubech,
- cviky posilující svazy (svaly, [sic]) a vazy na chodidle, které zabraňují tvoření plochých nohou nebo zhoršení této vady,
- snadná cvičení na nízkých náradích pro posílení svalstva pletence ramenního a svalstva břišního,
- jednoduché hry, které zvyšují rychlost pohybu a reakce, odstraňují zbytečné pohyby, zvyšují brannost a cvičí analyzátor zrakový, sluchový a hmatový.

Je několik míst v domě, kde se mohou cviky provádět už od probuzení. Cviky lze provést při ležení na posteli, při sezení na posteli a také ve stoje. Ke cvičení se dají použít věci, které by vás nenapadly. „Dveře mohou sloužit mnoha účelům a kromě jiného i ke cvičení. Celá tato skupina v přípravě vyžaduje pevné opření o zem, zatažení hýždí a břicha.“ (Kleplová, 2012, 48). Dalším místem pro cvičení je sezení na židli u stolu, kde se můžeme protáhnout i lehce zaposilovat. „Sedíme na židli, nohy se celou plochou chodidel umístěných mírně před židlí opírají o zem, od sebe jsou na vzdálenost šířky pánve.“ (Kleplová, 2012, 54). Je možné použít pro efektivnější cvičení menší balonek. Cvičit, pokud si člověk vzpomene, se dá i při relaxaci na pohovce při sledování oblíbených seriálů či filmů. Pokud relaxujeme, můžeme čas využít efektivněji. Při

použití větší silnější gumy přes délku metr a půl můžeme posilovat paže i nohy. Cviky zapojující židli mohou sloužit ke zlepšení koordinace a rozsahu pohybu. Jak již bylo zmíněno, snižuje se pohyblivost velkých kloubů, při náčiní menších balonků si v sedu na zemi můžeme procvičit právě jejich pružnost. „Na správné činnosti kyčlí se podílí velká skupina svalů, a to nejen těch, které kloub přímo obklopují, ale i vzdálených. Proto v tomto souboru musíme vždy zapojovat hýždě a břicho, i když nejsou v popisu uvedené.“ (Kleplová, 2012, 74). Pokud se jedná o cvičení v přírodě, stačí navštívit park, zahrádku, kde využijeme ke cvičení lavičku nebo židli. Můžeme si tak cvičení užít daleko více na čerstvém vzduchu a při pěkném počasí. (Kleplová, 2012)

2.7 Metody dotazování

2.7.1 Interview

„Interview je metoda shromažďování dat o pedagogické realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta. Někdy se v podobném významu používá také obsahově širšího českého termínu rozhovor. Protože však ne každý rozhovor je interview, je používání pojmu interview přesnější a výstižnější. Anglický výraz *interview* je totiž složen ze dvou částí, kde *inter* znamená *mezi* a *view* znamená *názor* nebo *pohled*.“ (Chráška, 2007, 182)

Díky osobnímu kontaktu, který je bezpodmínečný u této metody, je pouze na výzkumném pracovníkovi a respondentovi, aby si vytvořili příjemnou atmosféru. Pokud se respondent bude cítit příjemně, může se výzkumnému pracovníkovi otevřít daleko více. Výzkumný respondent může při rozhovoru objasnit nějaké nejasnosti, což je výhodou oproti jiným metodám, kde určité informace může respondent pochopit jinak. Také díky interview může výzkumný pracovník sledovat výraz, postoj a názor respondenta, a následně rozvíjet podle svého uvážení téma otázek. Z hlediska osobního přístupu a vysvětlení nepochopeného se jedná o nejpřesnější pedagogickou metodu. Můžeme rozlišovat několik typů interview:

Strukturované interview

V tomto interview výzkumný pracovník postupuje podle přesně přichystaných otázek, které předem uvedl do určitého pořadí a to nemění. V průběhu tazatel nepokládá vedle přichystaných otázek své vlastní. Jeho úkolem je pouze zapisovat odpovědi na kladené otázky. Tento způsob interview neumožní snadné navázání příjemné osobní atmosféry.

„Důsledně strukturované interview se přibližuje dotazníku, od kterého se liší jen tím, že záznam údajů provádí tazatel. Výhodou strukturovaného interview je, že poskytuje všem respondentům stejné podmínky k odpovědím a také to, že získané výsledky se dají většinou dobře statisticky zpracovávat.“ (Chráska, 2007, 182)

Polostrukturované interview

Tato metoda je něco mezi strukturovaným a nestrukturovaným interview. „Respondentům se v tomto případě nabízí k jednotlivým otázkám vždy několik alternativ odpovědí, ale navíc se od nich požaduje vysvětlení nebo zdůvodnění.“ (Chráska, 2007, 183)

Nestrukturované interview

V této metodě je nejjednodušší navázat přátelskou, příjemnou atmosféru mezi tazatelem a respondentem. Na druhou stranu respondenti nemají stejné podmínky při odpovědích, jak je tomu u strukturovaného interview, což může pro tazatele znamenat zpracování nepřesných, nekvalitních informací. I když se jedná o nestandardizované interview, stejně musí tazatel znát přínos informací, které jsou pro něj důležité. Narozdíl od strukturovaného interview se liší tím, že výzkumný pracovník může libovolně podle situace měnit pořadí otázek. Pokud něco nepochopil tak, jak by si sám přál, má tu možnost se k otázce vrátit a dopodrobna probrat nepochopené informace a dále se vyptávat na zajímavé informace, které se dozvěděl. (Chráska, 2007)

Skupinové interview

Charakteristickým rysem skupinového interview je účast více lidí (mezi 6-10 lidmi). Probíhá v prostředí přirozeném pro danou skupinu. Může se jednat o pracoviště, třídu, šatnu, atd. Jednou z nevýhod této metody může být stydlivost čili neotevřenost dotazovaných, dále může dojít k neupřímné odpovědi. Ostatní dotazovaní mají jiný

názor na věc, jiný pohled a jedinec se nebude chtít svěřit se svým názorem, který by třeba musel vysvětlit. „Skupinový rozhovor se užívá např. při zkoumání tzv. ´choulostivých´ otázek. Účastníci rozhovoru v těchto případech nepocítují otázky tak osobně jako při rozhovoru individuálním.“ (Chráska, 2007, 183)

Správné podmínky pro úspěšný rozhovor:

- zvolit příjemné prostředí
- pokládat otázky od obecnějších k osobním
- probíhání za příjemných okolností
- motivace respondenta
- přesné zpracování (zaznamenávání) informací (Chráska, 2007)

2.8 Kazuistika

Kazuistika neboli případová studie zkoumá jeden nebo více případů. „Zatímco ve statistickém šetření shromažďujeme relativně omezené množství dat od mnoha jedinců (nebo případů), v případové studii sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti. Případová studie v sociálněvědním výzkumu je podobná mikroskopu: její hodnota závisí na tom, jak dobře je zaostřena.“ (Hendl, 2005, 104) Podle případové studie je možné srovnávat daný případ s jinými podobnými případy.

Rozdělení případových studií dle sledovaných zájmů:

1. Osobní – „Jde o podrobný výzkum určitého aspektu u jedné osoby. Pozornost se věnuje např. minulosti, kontextovým faktorům a postojům, které předcházely určité události (užívání drog, rozvod). Zkoumají se možné příčiny, determinanty, faktory, procesy a zkušenosti, jež k ní měly vztah. Může jít také o zachycení celého života. Pak mluvíme o historiích života. „ (Hendl, 2005, 104)
2. Události, role a vztahy – zabývá se určitou událostí.
3. Sociální skupiny – může se jednat o rozsáhlejší či menší skupiny.
4. Komunity – zkoumání města jako celku nebo jedné komunity či více komunit.

5. Organizace a instituce – školy, organizace, firmy. (Hendl, 2005)

2.9 Analýza orientovaná na případ

Cílem logické analýzy je rozklad na části, kde je nejdůležitější se zaměřit na pojmy a smysluplně a užitečně je zpracovat. „Analýza orientovaná na případ uvažuje případ jako celistvou entitu a hledá konfigurace, asociace, příčiny a následky uvnitř případu, případně provádí komparaci mezi několika málo případy. Je orientovaná na proces.“ (Hendl, 2005, 226)

2.10 Determinanta

„Determinant určující, rozhodující, usměrňující nebo vymezující činitel, složka, faktor.“ (Hartl & Hartlová, 2010, 96). „Determinanta vývoje (developmental determinant) činitel spolupodílející se na psych. vývoji jedince; dělí se na: a) vnitřní – nejen vrozené, b) vnější – prostředí, výchova; zobecnitelné vyjádření jejich podílu odlišné u jednotl. psychol. škol a teorií.“ (Hartl & Hartlová, 2000, 109). Obdobné leč trochu rozdílné termíny: faktor, marker (znak), fenomén (týká se spíše chování). Determinanta se na něčem podílí, vymezuje, určuje, vztahuje, a to i ve vývoji.

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Formulace problému

Literární údaje sdělují, že v období seniorského věku lidé tráví většinu času v domácnosti, nevyužívají volného času ke kulturnímu, sportovnímu či sociálnímu dění. V literatuře najdeme pouze zkoumání adherence v mladistvém věku, proto je tato práce zaměřená na výzkum adherence v senilním věku. Z praxe v České republice máme příklady zachovávání skupin volnočasových aktivit mužů, soutěže veteránů. Z toho důvodu jde o zpracování skupiny žen, která je příkladem analýzy adherence k pohybové činnosti od dorosteneckého až po seniorský věk. Tudíž je cílem zjistit přesně determinanty, které se na dlouhodobé čtyřicetileté adherenci podílejí.

3.2 Cíl

Cílem bakalářské práce je stanovení základních determinant, které se podílejí na adherenci starších žen (seniorek) k pohybové činnosti – basketbalu dále zkoumání možného zjištění determinant a jejich definování. Sekundárně pak formulování těch determinant adherence ke sportovní činnosti, na které by bylo vhodné se zaměřit už od dorosteneckého věku.

3.3 Výzkumné otázky

1. Podílí se na dlouhodobém začlenění do sportu generační přenos?
2. Je možné na základě kazuistické studie formulovat determinanty pro dlouhodobou adherenci v daném sportu?
3. Je možné definovat větší váhu některých determinant? Jestliže ano, jakých?
4. Může být nalezena souvislost se vzděláním?

3.4 Úkoly a postup práce

Pro dosažení stanoveného cíle musíme splnit tyto úkoly:

1. Prostudovat literaturu a formulovat problém
2. Organizačně zajistit skupinu hráček – souhlas

3. Připravit témata semistrukturovaného rozhovoru
4. Zajistit sběr dat
5. Zajistit zpracování dat
6. Zpracovat závěrečnou zprávu

4 Metodika

Hlavním úkolem bakalářské práce bylo zajistit ženský tým věnující se dlouhodobě pohybové činnosti – basketbalu. Skupina má pravidelné tréninky, které časově zabírají hodinu každého pondělního večera. Strategie výzkumného šetření je analyticko-syntetická, deskriptivní a kazuistická.

4.1 Účastnice výzkumu

Sledovaná skupina se skládá z šesti žen, které mi pomohly v mé bakalářské práci. Té nejmladší je třicet devět let a nejstarší členka má sedmdesát let. Průměrný věk této skupiny je padesát pět let a půl. Čtyři ženy jsou členkami skupiny nejkratší dobu, což je pět let. Nejstarší členky se účastní basketbalových tréninků po dobu třiceti až čtyřiceti let.

Šest participantek se schází každé pondělí jednou týdně. Na trénincích šedesát minut hrají basketbal. Všechny hrály basketbal od dětství. Hrají ho od závodní etapy až po současnost. Bližší popis zúčastněných osob je uveden ve výsledcích. Všechny participantky bydlí v Olomouci a okolí. Tři nejstarší členky jsou vdovy. Zbytek participantek jsou rozvedené nebo vdané ženy s dětmi. Všechny členky měly děti v brzkém věku. Pět ze šesti žen mají dospělé děti, některé i vnoučata. Ostatní jsou hlídajícími babičkami. Jedna žena ze skupiny má tři děti školního věku. Všechny ženy mají vysokoškolské vzdělání, pouze jedna z participantek středoškolské.

V tabulce získáme přehled o základních údajích, jako jsou věk, délka setrvání ve skupině, sport, který dělaly v dětství a pracovní poměr nebo případný důchod.

Věk: Z tabulky jednoznačně vyplývá, že nejstarší žena má sedmdesát let a nejmladší třicet devět let. Průměrný věk zkoumané skupiny je padesát pět a půl.

Sociální soudržnost: Délka navštěvování skupiny je od nejnovější členky, která dochází pět let až po členku, která založila tuto skupinu před čtyřiceti lety. V průměru ženy navštěvují skupinu dvacet jedna let.

Bydliště: Všechny ženy žijí ve městě Olomouc a okolí.

Pracovní stav: Ve skupině jsou tři ženy v důchodu, což převažuje a dvě pracují na střední škole. Šestá paní je nezaměstnaná.

Tabulka 2. Základní údaje o participantkách – věk, sociální soudržnost, bydliště a pracovní stav.

Účastnice	Věk	Sociální soudržnost (roky)	Bydliště	Pracovní stav
Číslo 1	60	30	Olomouc kraj	Důchod (pracující)
Číslo 2	39	5	Olomouc kraj	Pracující
Číslo 3	50	8	Olomouc kraj	Nezaměstnaná
Číslo 4	49	10	Olomouc kraj	Pracující
Číslo 5	65	35	Olomouc kraj	Důchod (pracující)
Číslo 6	70	40	Olomouc kraj	Důchod (pracující)
Průměr	55,5	21,3	Olomouc kraj	Důchod (pracující)

4.2 Sběr dat

Pro získání potřebných dat jsem zvolila nejspolehlivější metodu - semistrukturovaný rozhovor. Semistrukturovaný rozhovor je jedním z druhů rozhovorů, jež jsou založeny na předem připravených otevřených okruzích, které se musí individuálně upravit na každého jedince zvlášť. Okruhy jsou zvoleny z oblastí osobní historie, demografické a sportovní. Viz příloha č. 1, str. 50.

4.2.1 Semistrukturovaný rozhovor – okruhy semistrukturovaného rozhovoru

Pro získání potřebných informací jsem zvolila semistrukturovaný rozhovor. Předem bylo vytvořeno šest okruhů z oblastí demografické, osobní historie a sportovní.

Semistrukturovaný rozhovor pro participantky

Okruh- seznámení se sportem

Okruh-sportovní kariéra

Okruh-příchod do skupiny

Okruh-důvod návštěvy pondělních tréninků

Okruh-absence na tréninku

Okruh-vzdělání

4.3 Zpracování dat

Data ze semistrukturovaného rozhovoru jsem si zaznamenávala na svůj mobilní telefon, přesněji na aplikaci záznamník. Participantky o nahrávání na telefon věděly a souhlasily s touto metodou. Byla to nejlepší varianta, která zachytila přesně celý rozhovor. Informace byly získány kazuistickou metodou a zpracovány byly logickou analýzou. Poté bylo vytvořeno kategoriální třídění z informací vyplývajících ze semistrukturovaného rozhovoru. Kategoriální třídění je rozčleněno do tří témat. Jde o témata demografické, sportovní údaje a osobní historie.

4.4 Organizace výzkumu

Veškeré kontakty na dotazované dámy jsem získala přes moji vedoucí bakalářské práce. Jednoho pondělního večera jsem navštívila trénink sledované skupiny a také následující posezení v restauraci. Participantky o mně věděly a zbývalo pouze domluvit se, jak a kde by bylo možné semistrukturovaný rozhovor provést. Před každým rozhovorem jsem potřebovala od každé z dam získat potvrzení o souhlasu. S každou paní jsem měla sezení individuálně, každé sezení bylo časově odlišné a také se odehrávalo na jiném místě. Nejčastěji probíhal semistrukturovaný rozhovor na střední škole, v kabinetu vedle šaten. Někdy bylo zapotřebí navštívit dotazovanou paní ve

vlastním domě anebo v práci. Rozhovory trvaly zhruba 20 – 30 minut. Délku rozhovoru ovlivňoval charakter dotazovaných dam a jejich sdílnost s vlastním příběhem.

Sledovaná skupina se skládala z šesti žen, které spojuje pouze láska k basketbalu, kamarádství a porozumění. Okruhy otázek pro semistrukturovaný rozhovor viz příloha č. 1.

Okruh- seznámení se sportem

Šlo o zjištění prvotního seznámení se sportovní aktivitou. Všechny odpověděly, že sportovaly s rodiči od malička. Cílem bylo upřesnit, jaký daný sport provozovaly od dětství a jak se k němu dostaly.

Doplňující otázka: V kolika letech jste začala s basketbalem?

Okruh-sportovní kariéra

Bylo zmíněno u všech participantek, že měly basketbalovou kariéru. Důležité bylo vymezení, od kolika let hrály a kdy ukončily sportovní kariéru, jakou úroveň hrály v ženách (pokud do žen došly) a zda měly nějaké přestávky.

Okruh-příchod do skupiny

Cílem bylo zjistit, od koho se o skupině dozvěděly a jak. Zda je to díky basketbalové kariéře v minulosti, nebo úplnou náhodou.

Okruh-důvod návštěvy pondělních tréninků

Byl kladen důraz na zkoumání, které podněty udržují tuto skupinu desítek let pohromadě, zda mají členky dobré přátelské vztahy a jestli je udržují i jiným než sportovním způsobem.

Okruh-absence na tréninku

Smyslem bylo zjistit, co je důvodem absence na tréninku, zda je to pouze ve výjimečných situacích, nebo někdy převládne pocit línosti, kolikrát chyběly na tréninku a jestli si dávají dopředu vědět, že budou chybět.

Okruh-vzdělání

Jakého vzdělání jste dosáhla a pokud možno přesně v jakém oboru?

5 Výsledky

5.1 Participantky

Uvádím tabulku se základními informacemi o participantkách. Z tabulky vyplývá průměrný věk, průměrné dosažené vzdělání, zjištění o skupině a jaký sport hrál roli ve sportovní kariéře žen.

Tabulka 3. Informace o profesi a sportovní historii-sportovní kariéra, začátek s basketbalem, příhod do skupiny

Participantky	Start s basketbalem (roky)	Profese	Sportovní kariéra	Příchod do skupiny
Číslo 1	12	Administrativa	Basketbal	zakladatelka
Číslo 2	9	Učitelka SŠ	Atletika, basketbal	Přes členku
Číslo 3	13	Informatik	Basketbal	Přes členku
Číslo 4	9	Učitelka SŠ	Basketbal	Přes maminku
Číslo 5	12	Učitelka SŠ	Basketbal	Přes členku
Číslo 6	15	Učitelka VŠ	Atletika, basketbal	zakladatelka
Průměr:	11,6	Vyšší vzdělání, pedagogické zaměření	Basketbal	Přes členku

Start s basketbalem: Každá participantka se k basketbalu dostala v jiném věku. V nejmladším věku devíti let začaly členky číslo 2 a 4 zatímco číslo 6 začalo s basketbalem v nejstarším věku patnácti let. Průměr ukazuje, že ženy odstartovaly basketbalovou kariéru v jedenácti letech a půl.

Profese: Převládá ve skupině vysokoškolské vzdělání v oboru učitelském.

Sportovní kariéra: Každá žena ze skupiny budovala basketbalovou kariéru, ovšem pár z nich se před nebo při basketbalu věnovaly také jinému sportu a to atletice.

Příchod do skupiny: Dvě členky tuto skupinu založily, jiné se o skupině dozvěděly od kamarádek nebo bývalých spoluhráček a tento způsob převažuje. Jedna z žen se do skupiny dostala přes maminku, která byla součástí skupiny, i když hrála volejbal.

Participantka číslo 1

Participantka číslo jedna se seznámila se skupinou díky rodičům. K basketbalové kariéře byla vybrána prostřednictvím náboru. S basketbalem skončila kvůli založení rodiny. Po pauze se shledala s basketbalem a věnuje se mu až doposud v této sledované skupině. Součástí skupiny je třicet let a patří mezi její zakladatelky. Sportuje díky psychické a fyzické očistě. Má vystudované vysokoškolské vzdělání.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: ANO

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: NE

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Participantka číslo 2

Sportující rodiče ji přivedli ke sportování, seznámila se se sportem už v dětství. Díky náboru ji vybrali do atletického oddílu, ten jí maminka zakázala ze zdravotních důvodů. Při atletice chodívala i na basketbal. Atletika poté ustoupila a dominoval basketbal. Skončila s basketbalovou kariérou kvůli založení rodiny. O skupině se dozvěděla přes kolegyni na střední škole, kde vyučuje. Vystudovala vysokou školu zaměřenou na učitelství. Je matkou tří dětí. Zasportovat si chodí, protože pohyb potřebuje.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: NE

Zdravotní determinanty: ANO

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: ANO

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Participantka číslo 3

Se sportem začala se svými rodiči, jezdili na hory lyžovat nebo chodili plavat. Basketbalový výběr zaujala díky atletickým závodům za školu. Přestávku v basketbale měla díky dětem. O skupině se dozvěděla od spoluhráčky z bývalého týmu. Sport je jejím koníčkem a život bez něj si nedokáže představit. Ve skupině ji udržuje styk se společností dobrých lidí. Vystudovala vysokou školu se zaměřením na informatiku.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: NE

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: NE

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Participantka číslo 4

Sportuje od malička přes rodinu a s basketbalem začala ve třetí třídě. Basketbalová kariéra skončila díky zranění, které jí neumožnilo návrat do profesionální soutěže. Její maminka provozovala sice jiný sport, avšak přivedla ji do této skupiny. Basketbal je pro ni odreagováním a ráda tráví čas s lidmi, které má ráda. Vynechá trénink jediné ze zdravotních důvodů. Vystudovala učitelství, avšak ne se zaměřením na tělesnou výchovu.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: ANO

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: NE

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Participantka číslo 5

Hraje zde opět roli generační přenos, s basketbalem začala ve svých jedenácti letech. Skončila sportovní kariéru skrze neshody s trenérem. Po ukončení začala basketbal trénovat. Do skupiny ji přivedla kolegyně ze střední školy, kde učí. Má vysokoškolské vzdělání. Basketbal je pro ni srdcová záležitost a sport potřebuje ke svému životu. Drží ji také u skupiny sociální kontakt a komunikace.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: NE

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: ANO

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Participantka číslo 6

Sport byl součástí rodiny, chodívali na výlety. Návyk na sportovní aktivitu dostala přes rodinu. Zpočátku se věnovala atletice (od deseti let) a s basketbalem začala v pozdějším věku (okolo patnácti let). Měla přestávky z důvodu založení rodiny, poté se hned vrátila k basketbalové kariéře. Později hrála nižší soutěž a je zakladatelkou této skupiny, kde hraje po dobu čtyřiceti let. Vystudovala několik oborů na vysoké škole. Ve

skupině ji primárně drží sociální kontakt se spoluhráčkami, společné oslavy narozenin, začátek i ukončení sezóny. Sport je její potřebnou součástí života, je to zažitý návyk.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: NE

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: ANO

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

6 Diskuze

Hlavním cílem bakalářské práce bylo stanovení základních determinant, které se podílejí na adherenci starších žen (seniorek) k pohybové činnosti - basketbalu. Vedlejším cílem bylo vystihnout, jak je možné tyto determinanty zjistit a definovat je. Sekundárně pak formulovat ty determinanty adherence ke sportovní činnosti, na které by bylo vhodné se zaměřit už od dorosteneckého věku. Výzkumné otázky byly tyto:

1. *Podílí se na dlouhodobém začlenění do sportu generační přenos?*

U všech participantek se prokázal výsledek prvotního seznámení se sportem vlivem generačního přenosu. Participantky uvedly, že začaly sportovat s rodiči už od dětství. Rodiče v nich vypěstovali návyk na pohybovou činnost, která přetrvává celý život. Sportování je pro ně neodlučitelnou součástí života. Generační přenos neustále funguje, i když začaly se sportem před více jak třiceti lety, bez ohledu na věk a tisíciletí. Toto tvrzení podporuje literatura od Votíka Jaromíra v knize Fenomény vývoje sportovní kariéry, z níž jednoznačně vyplývá, že působení rodiny funguje. Zejména otec u fotbalistů hraje významný motivační faktor. Tento výzkum je zaměřený především na fotbal, avšak dokazuje významný vliv rodiny na sportovní kariéru potomků všeobecně. V dnešní virtuální době je zapotřebí v dětech probouzet návyky na tělesnou aktivitu, aktivita pouze v hodinách tělesné výchovy na základní škole nestačí. Bohužel děti jsou zvyklé čím dál méně sportovat, což vede k obezitě a spoustě civilizačních chorob.

2. *Je možné na základě kazuistické studie formulovat determinanty pro dlouhodobou adherenci v daném sportu?*

Díky metodě případová studie byly pořízeny veškeré potřebné informace ke zjištění cílů bakalářské práce. Skrze kazuistickou metodu ženy popsaly celý průběh od prvního setkání se sportovní aktivitou až po současnost. Ke správnému zpracování případových studií napomohla metoda semistrukturovaného rozhovoru. Tento rozhovor byl po souhlasu žen nahráván mobilním telefonem na aplikaci záznamník. Díky této metodě i technologii byly získány přesné, užitečné informace.

3. *Je možné definovat větší váhu některých determinant? Jestliže ano, jakých?*

Ženy kladly velkou váhu na socializační kontakt se spoluhráčkami. U skupiny je drží nejen sport, ale především kamarádství, které je spojuje. Oslavují společně

narozeniny, zahájení a ukončení sezóny. Pořádají i vánoční večírky. Během desítek let při pondělních trénincích si mezi sebou vytvořily blízké vztahy, které pro ně hrají důležitou roli. Některé spolu jezdí dokonce i na letní či zimní dovolené. Spousta z nich se o skupině dozvěděla přes kamarádku, s kterou hrály v mládí basketbal. Jedna žena skončila ze zdravotních důvodů. Neúčastní se tréninků, ale se sledovanou skupinou se stále schází na večírcích a oslavách. Bylo již zmíněno, že všechny ženy byly součástí basketbalového klubu. Byly zvyklé být součástí skupiny a někam patřit, což v nich ukojilo pocit bezpečí a spokojenosti. Po skončení kariéry si tedy vytvořily vlastní skupinu, protože jsou týmové hráčky od dětství a jsou na to zvyklé. Co se týče zvyklostí, sport se pro ně stal součástí života a bez něj žít neumějí. Podle jejich slov si život bez sportu i v seniorském věku zatím nedokáží představit. Snaží se za každé situace přijít na trénink i jen díky ostatním ženám, protože jsou přece tým. Kdyby nedošly, bez nich by se hrálo špatně, přece jenom hra tři na tři není ideální. Sledovaná skupina má také potréningový rituál, kdy chodí do nejbližší hospůdky posedět a na chvíli si popovídat. Ovšem pokud někdo musí jet domů či nemá čas, respektují to.

Některé z dam zmínily také faktor zdravotní, ale byl v pozadí spíše za sociálním faktorem. Zajisté je důležité se ve starším věku udržovat v kondici, aby člověk mohl být co nejdelší dobu nezávislý na cizí pomoci. Jedna z žen se přiklání spíše ke zdravotnímu faktoru. Jejím cílem je opravdu jít si zasportovat, cítí nutnost se úplně vybít. Díky tomuto je spokojená, jelikož endorfiny jí tuto spokojenou náladu zařídí.

Dalším značným determinantem je předešlá zkušenost se sportovní (basketbalovou) činností. Všechny participantky mají ve své osobní historii basketbalovou kariéru. Žádná není ve světě sportu nováčkem. Jak již bylo zmíněno, je to návyk, zvyk, který je doprovází už od dětství. Jejich vzory (rodiče) žily na stejném principu. Díky sportu si vytvořily přátelské vztahy. Tři ženy jsou vdovy v seniorském věku, tudíž je pro ně důležitý kontakt se stejně starou generací. Ostatní členky jsou ženy ve středních letech, které mají odrostlé děti. Tyto ženy mají čas věnovat se svým koníčkům. Pak tu máme jednu matku, která má tři malé děti zhruba školního věku. I ona se snaží se účastnit za každé situace pondělních tréninků. Sport je pro ni velmi důležitý, právě ona si chodí hlavně zasportovat.

Ženy pochází z města Olomouce nebo zde či v blízkém okolí žijí. Samozřejmě, že je to hlavní určující podmínka účasti. Pokud by byly z jiného města, v této skupině by se nemohly pohybovat, ani by se o skupině nedozvěděly.

4. Může být nalezena souvislost se vzděláním?

U participantek se sešlo shodné vzdělání, kromě jedné z dam všechny vystudovaly vysokou školu. Většina pracuje v oboru učitelství. Přiklání bych se však spíše k náhodnému setkání participantek. Pro adherenci není určující souvislost se vzděláním učitelství.

7 Závěr

V dnešní době je sport velice rozšířeným koníčkem, vzniká čím dál více populárních kroužků. Bohužel díky virtuálnímu světu, který ovládá celou zemi, tím pádem děti přichází o nadšení či chuť sportovat. Tráví raději dny na internetu ve svém pokoji nebo s mobilem v rukou. Dnešní děti neznají pořádání výletů a sportovních aktivit s rodiči. Rodiče na ně nemají čas a tráví celé dny v práci.

Hlavním cílem bylo zjistit přesné determinanty určující adherenci k pohybové činnosti. Primárním faktorem byl zjištěn generační přenos. Rodina hraje významnou roli při styku dítěte s tělesnou aktivitou. Právě rodina předává sportovní návyky dětem. Generační přenos funguje u skupiny od dětství až po současnost bez ohledu na století či věk.

Dalším zjištěným faktorem je sociální kontakt žen ve skupině. Faktor afiliace, touha patřit někam, se podílí. Pro ženy je důležité být v sociálním kontextu, stýkat se s lidmi, které mají rády a přitom si společně užít sportovní aktivitu – basketbal. Socializace je jednou z fyziologických potřeb, uspokojení potřeb vede ke šťastnému životu. Právě sportování socializační potřebu poskytuje, zatímco faktor zdravotní zase tak důležitou roli u této skupiny nehraje, i když jej vyzdvihují jako vysokoškolačky. Je pro ně důležitý, protože z fyziologického hlediska je pohyb nezbytný. Avšak není to určující determinant, který je drží ve sledované skupině.

Determinanta vzdělanosti, spadající do oblasti demografické, prokázala vysokoškolské vzdělání u pěti žen ze šesti. Může být pokládána za určující faktor pro dlouhodobou adherenci k pohybové činnosti.

Předchozí zkušenost byla prokázána u všech participantek. Všechny v mládí hrály basketbal a po ukončení kariéry v něm pokračovaly v této skupině nebo se k ní později přidaly.

Jedná se o pilotní studii šesti žen, která vymezuje významné a určující determinanty pro úspěšnou adherenci k pohybové činnosti. Jde o determinanty generační přenos, sociální kontakt a předešlá zkušenost s pohybovou aktivitou. Jako méně určující faktor se může brát vysokoškolské vzdělání. Pro praxi se doporučuje posilovat vazbu rodičů a dětí v pohybovém kontextu, jinak děti

nebudou sportovat v mládí, natož v dospělosti. Prvotní je předávání generačního přenosu a účast rodičů ve sportovních aktivitách dětí.

8 Souhrn

Bakalářská práce obsahuje část teoretickou a kazuistickou. Náplní teoretické části jsou odborné poznatky o stáří, basketbalu, socializaci ve sportu, adherenci, generačním přenosu a použitých metodách při výzkumu. Ve druhé části jsou pořízené případové studie, díky kterým byly získány cenné informace.

Kazuistická část obsahuje případové studie skupiny šesti sledovaných žen. Kazuistika byla pořízena formou semistrukturovaného rozhovoru. Okruhy rozhovoru byly vypracovány předem před individuálními schůzkami. Bylo připraveno pět okruhů z oblastí demografické, osobní historie a sportovní. Interview bylo pořízeno s každou participantkou osobně v soukromí. Získané informace, které byly zaznamenávány na mobilní telefon, přesněji na aplikaci záznamník. Skrze nahrávání bylo možné získat přesná data.

Sledovaná skupina šesti žen pochází z města Olomouce a okolí. Průměrný věk je padesát pět let a půl. Tři ženy jsou vdovy, ostatní dámy mají děti ve věku dospělosti, zatímco jedna žena má tři děti školního věku. Všechny od dětství sportovaly s rodiči a v dospívání hrály závodně basketbal. Po skončení kariéry dvě ženy založily tuto skupinu, která se jednou týdně schází na basketbalových trénincích. Ostatní ženy se o skupině dozvěděly od kamarádek nebo rodiny. Starší z nich jsou součástí skupiny třicet až čtyřicet let a nejkratší členství participantky je pětileté.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit přesné determinanty adherence k pohybové činnosti seniorek. Výzkum odhalil jako nejvýznamnější faktor generační přenos, který u žen přetrvává od dětství až po současnost. Další determinantou je sociální kontakt, který se evidentně potvrdil. U pěti žen ze šesti se prokázal faktor vysokoškolské vzdělání. Na druhé straně se nepotvrdila zdravotní determinanta jako významný činitel, který by v dlouhodobé činnosti hrál určující roli. Důležitý je také faktor předchozí zkušenosti, který byl zjištěn u všech participantek.

Z výsledků bakalářské práce plyne doporučení posilovat vazbu rodičů a dětí v pohybovém kontextu. Může se stát, že děti bez generačního přenosu nebudou sportovat v mládí, natož v dospělosti. Cílem je tedy předávání prostřednictvím

generačního přenosu prvotní pohybovou expanzí, účast rodičů ve sportovní sféře a jejich začlenění do sportovních aktivit dětí.

9 Summary

Bachelor thesis includes theoretical part and case study. Filling of theoretical part are expert knowledge about aging, basketball, socialization in sport, adherence, generation transmission and used methods in research. In second part are taken case reports through which it was acquired valuable information.

Case report part includes case reports of monitoring women's group. Case report was taken in the form of semi-structured interview. Talking topics have been prepared in advance of individual meetings. It was prepared five topics of concerning demographic, personal history and sports. Interview was taken with each member personally in privacy. The information obtained was recorded on a mobile phone specifically on the recorder. Through the recording was possible to obtain accurate data.

Monitoring group of six women come from Olomouc and neighborhood. Average age is fifty five and half. Three women are widows, other ladies have adult children while one of them has three children of school age. All of them do sports with parents since childhood and in adolescence they played basketball competitively. After finishing their sports career two women founded this group, the group meets once a week at basketball practise sessions. The rest, they heard about the group from friends and family. The older one are part of the group thirty to forty years and the shortest is five years membership.

The goal of this thesis was to determine the precise determinants of adherence to physical activity seniors. Research revealed as the most important factor generational transmission, which is clearly confirmed. In five women it has been demonstrated factor of higher education. On the other side, it hasn't been demonstrated determinant of health as an important factor which in the long-term activity played a decisive role. Is also important factor of previous experience which was found in all members.

The results of the bachelor thesis suggests recommendations to strengthen the bond between parents and children in the context of a motion. It may become that children without generational transmission will not do sports in their youth, let alone in adulthood. The goal is also transmission through generational transfer of primary

physical expansion to children, parental participation in the sports field and their integration into sports activities of children.

10 Použitá literatura

- Buddeusová, N. (1980). *Cvičení starších žen*. Praha: Olympia.
- Dishman, R. K. (1988). *Exercise Adherence*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Dobrá, L. & Velenský, E. (1987). *Košíková /teorie a didaktika/*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hrubá, R., Harvanová, J. & Štěrbová, D. (2009). Ženy, strategie zvládání stresu a adherence k pravidelné pohybové aktivitě. In D. Heller, M. Charvát & I. Sobotková, *Psychologické dny 2008: "Já & my a oni" (p. 38)*. Brno: Masarykova univerzita.
- Chrástka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Jansa, P. & Tomešová, E. (2007). Základy psychologie sportu. In P. Jansa, J. Dovalil & et al., *Sportovní příprava*. Příbram: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art.
- Kašpar, L. (2007). Dějiny tělesné výchovy a sportu ve světě a v českých zemích. In P. Jansa, J. Dovalil & et al., *Sportovní příprava*. Příbram: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art.
- Kleplová, V. (2012). *Dobré ráno, dobrý den cvičení (nejen) pro seniory*. Olomouc: nakladatelství Václav Lukeš - Poznání.
- Kocourek, J. & Jansa, P. (2007). Základy pedagogiky sportu. In P. Jansa, J. Dovalil & et al., *Sportovní příprava*. Příbram: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art.
- Lindberg, G. (1998). Evropské konference sportu. Evropská pracovní skupina Žena a sport. In N. Vlasáková, *Žena a sport: seminář komise Žena a sport Českého olympijského výboru*. Praha: Český olympijský výbor.
- Příhoda, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky IV*. Příbram: Státní pedagogické nakladatelství, n. p.
- Rücker, M. (2012). *Fenomény nepokračujícího hráče ve fotbale*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Slepička, P. (2009). Sociální interakce ve sportu. In B. Hátlová, V. Hošek & P. Slepička. *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Olomouc: Karolinum.
- Vavračová, L. (2011). *Historie a vývoj pravidel basketbalu*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Velenský, E. & et al. (1987). *Basketbal*. Praha: Olympia.
- Vlasáková, N. (1997). Komise Žena a sport Českého olympijského výboru. In N. Vlasáková, *Žena a sport: seminář komise Žena a sport Českého olympijského výboru*. Praha: Český olympijský výbor.
- Votík, J. (2011). *Fenomény vývoje sportovní kariéry v generačním kontextu československých fotbalových reprezentantů*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Internetové zdroje

- Bauer výroba sportovních pohárů. (n. d.). *Nejpopulárnější sporty*. Retrieved 15. 11. 2013 from Wide Web: <http://www.pohary-bauer.cz/clanky/nejpopularnejsi-sporty>

11 Seznam příloh

Příloha č. 1: Semistrukturovaný rozhovor

Příloha č. 2: participantka č. 1

Příloha č. 3: participantka č. 2

Příloha č. 4: participantka č. 3

Příloha č. 5: participantka č. 4

Příloha č. 6: participantka č. 5

Příloha č. 7: participantka č. 6

Příloha č. 1

Semistrukturovaný rozhovor pro participantky:

Okruh-seznámení se sportem

Okruh-sportovní kariéra

Okruh-příchod do skupiny

Okruh-důvod návštěvy pondělních tréninků

Okruh-absence na tréninku

Okruh-vzdělání

Příloha č. 2

Participantka č. 1

První semistrukturovaný rozhovor proběhl před pondělním večerním tréninkem na škole v kabinetu hned vedle šaten. Přesněji se rozhovor odehrál 11. 11. 2013 a trval necelých patnáct minut. Rozhovor probíhal velice příjemně, bylo vidět, že participantka byla ráda a chtěla mi poskytnout potřebné informace. Rozpovídala se o tématech a objasnila mi některá fakta. Rozhovor jsem zahájila poděkováním za ochotu a následně jsem ihned pokládala témata semistrukturovaného rozhovoru.

Rozhovor – upravený přepis

Okruh-jak jste se dostala ke sportu

Sportuji od 12 let a ke sportu jsem se dostala prostřednictvím náboru na košíkovou ve škole (Slávia vysoké školy). Tenkrát jsem byla z celé třídy nejvyšší, jenže se vše po pár letech obrátilo, po pár letech mě všechny přerostly. Jako dítě mě vždycky bavilo jezdit na tábory, já jsem se na těch táborech vyloženě vyžívala. Ze začátku jsem dělala také atletiku, takže od mládí sportuji a nedovedu si představit, i když mám nějaké ty roky, že bych s tím měla přestat. Jedině ze zdravotního důvodu by toho člověk musel nechat. Za nás měl ten basket vážně dobrou úroveň, dnes děti jen sedí u televize. To za nás nebylo, my se dívali jen na večerníčka. Lítali jsme venku a navíc bylo všude více hřišť, spousta kroužků zadarmo, a dnes se vše platí a některé rodiny na to nemají. Navíc pokud rodiče sportují, tak to dítě k tomu povedou. Jestliže to tam není, tak jsou rádi, když si děti udělají úkoly. Nemají na ně čas a místo svačiny jim dají peníze. Děti si za peníze koupí sladkosti z automatu, špatně se stravují, nemají pohyb, a to je strašně špatně pro celou společnost. Když nebudete posilovat svaly, tak budete nemocní. Za nás já jsem nebyla nemocná. Měla jsem dva porody a pouze jednou jedinkrát jsem byla na neschopence. Chodím také pravidelně do sauny, plavu a jezdím na kole. Byla možnost přihlásit se do kroužků, které se neplatily, a to bylo obrovskou výhodou pro slabší rodiny. Základ vidím v rodině, pokud jsou rodiče sportovně založení, tak děti ke sportu povedou. V dnešní

době je vše složitější, rodiče nemají čas a děti tedy jen sedí u televize. Místo přichystání svačiny jim dají do ruky peníze a děti si nakoupí samé sladkosti místo pořádné svačiny.

Okruh- sportovní průběh

Basketbalu jsem se věnovala až do 21-22 let a pak jsem se vdala. Měla jsem rodinu, a tak jsem měla pauzu, a ve 30 letech jsem si udělala pořádek v životě. Takže jsem se rozvedla a začala jsem znovu sportovat. Došla jsem až do žen a jako dorostenka hrávala za ženy. Probojovaly jsme se přes mladší žáčky až po dorostenky a pak se hrály okresní přebory a krajské přebory. Já když jsem končila, v ženách se hrála druhá liga za Slávii vysoké školy.

Okruh- seznámení se skupinou pondělních tréninků

Tak od těch 30 let pravidelně chodím sportovat. Díky tomu, že jsem byla zaměstnaná na pedagogické fakultě, měla jsem klíče od tělocvičny, a tak jsme se tam scházely. Daly jsme se dohromady s takovou partou, s kterou jsme kdysi hrávaly. Držíme se asi tři, co jsme starší, a přichází mladší generace.

Okruh- důvody návštěvy pondělních tréninků

Díky sportu a scházení se s touto skupinou se odreaguji od zaměstnání. Zhruba 20 let jsem měla sedavou práci na fakultě. Drží mě tu zaprvé požitek ze hry, my si sem jdeme zahrát z radosti. Podaří-li se nám dobrá přihrávka, akce nebo dáme-li koš, vždycky zařveme. Prožíváme to a navíc uděláme něco pro sebe. Většinou tu jsou kantorky, doktorky a každý si potřebuje vymýt hlavu. Když začneme hrát, myslíme pouze na tu hru a vše ostatní pustíme z hlavy. Tím pádem se psychicky a fyzicky očistíme, protože se zapotíme. Pocením se dostávají ven endorfiny. Jednou se nám stalo, že k nám došly nové dvě slečny. Takové mladé a my se teda strachovaly, abychom jim stačily. Nakonec to bylo naopak, slečny to zabalily s tím, že nám nestačí.

Okruh-absence na tréninku

Že bych chyběla? Stane se to někdy, když třeba jedu na hory nebo jsem mimo Olomouc, navíc my se snažíme si to dopředu vždycky říci. I když jsem nemocná nebo se necítím, tak to stejně jdu zkusit.

Okruh- zaměstnání

Pracovala jsem na pedagogické fakultě 20 let, a jak se zakládala v roce 90 Fakulta tělesné kultury, byla jsem u jejího zrodu. Dělala jsem na děkanátu.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: ANO

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: NE

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Příloha č. 3

Participantka č. 2

Druhá schůzka následovala hned druhý den po první schůzce, čili 12. 11. 2013. Tento rozhovor byl na rozdíl od prvního strohý. Participantka odpovídala velmi stručně a nebyla tak otevřená a upovídaná. Rozhovor se odehrával v rodinném domě participantky, kde s námi byly tři děti. Měla na mě pouze chvíli, protože vezla děti do různých kroužků.

Rozhovor – upravený přepis

Okruh-jak jste se dostala ke sportu

Sportuji od malička a ke sportu mě přivedli rodiče. Rodiče sportovali pro radost, ne vrcholově. Mě si vybrali ze třídy při provádění náborů do atletiky. Atletiku mi matka zakázala kvůli svým zdravotním potížím, měla vyhozené kyčle v mládí. Atletice jsem musela dát sbohem. Jednu dobu jsem sice trénovala basketbal, ale chodila jsem na závody v atletice.

Okruh- sportovní průběh

S basketbalem jsem začala ve třetí třídě a v kadetkách jsem byla v reprezentaci. V reprezentaci jsem byla pouze rok, pak už na to nebyly peníze. Došla jsem do žen, hrála jsem tady za UP Olomouc, první ligu jsme hrály. Hrála jsem za UP do té doby, než jsem odešla do Prahy s manželem. Pak jsem hrála v Praze za Nusle. Po návratu z Prahy jsem hrála, ale ne za A tým, to jsem nestíhala tréninky. Poté jsem otěhotněla a na mateřské jsem chodívala s holkami, co jsme kdysi hrávaly. To družstvo se rozpadlo, takže jsem v podstatě neměla kde hrát. Vlastně jsem ještě chodívala tady trénovat na B tým za UP. Dostala jsem nabídku na A tým, ale mám tři děti, takže by to nebylo možné časově stíhat ještě s jejich kroužky. V podstatě tohle je jediný časový termín, kdy můžu nějak fungovat.

Okruh- seznámení se skupinou pondělních tréninků

A jelikož učím na Slovanském gymnáziu, tam mě oslovila jedna z hráček sledované skupiny. Vzhledem k tomu, že nic jiného časově už nestíhám, to pondělí mi vyhovuje.

Okruh- důvody návštěvy pondělních tréninků

Já si tam chodím zasportovat. Pohyb totiž potřebuji, je to v člověkově zabudované, že se nějak musí hýbat. Vzhledem k tomu, že jsem tělocvikář, nemůžu úplně vypadnout z kondice.

Okruh-absence na tréninku

Trénink vynechám, samozřejmě když jsem nemocná, pokud je manžel v práci, a nemá kdo mi pohlídat děti nebo když jsem na lyžařském kurzu.

Okruh- zaměstnání

Profesorka na Slovanském gymnáziu v Olomouci. Měla jsem pauzu 6 let, protože jsem měla tři děti za sebou.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: NE

Zdravotní determinanty: ANO

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: ANO

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Příloha č. 4

Participantka č. 3

Tento rozhovor byl proveden na stejném místě jako první, čili v kabinetě vedle šaten, těsně před pondělním tréninkem a byl to ten nejkratší rozhovor ze všech. Participantka nebyla moc sdílná, možná byla i trošičku nervózní, zdálo se mi. Rozhovor byl datován 18. 11. 2013.

Rozhovor – upravený přepis

Okruh-jak jste se dostala ke sportu

Sportuji od malička, spíše za školu v rámci sportovních her. Jinak jsme chodili plavat, bruslit a lyžovat s rodiči. Sport mě vždycky bavil. S basketbalem jsem začala asi v sedmé třídě, když dělali výběr.

Okruh- sportovní průběh

Nejlepší jsme byly, když jsme hrály za starší dorostenky dorosteneckou nejvyšší ligu a skončily jsme na třetím místě, což bylo v nějakých sedmnácti letech, a poté jsem hrála za ženy. Za A tým jsem hrála do těch pětadvaceti, pak jsem hrála asi dva až tři roky za B tým. V ženách jsme hrály Národní ligu. Skončila jsem v osmadvaceti, měla jsem přestávku s dětmi.

Okruh- seznámení se skupinou pondělních tréninků

To mě nalákala jedna hráčka, co tu chodila a hrála taky v těch ženách. Když jsme se potkaly v tramvaji, tak se mi zmínila. Bylo jich tenkrát málo a přemlouvala mě.

Okruh- důvody návštěvy pondělních tréninků

Sport mě odjakživa baví, basketbal jsem hrála. Také kvůli dobrým lidem a společnosti.

Okruh-absence na tréninku

Když už někam chodím, tak chodím. Sport je mým koníčkem a vynechám jedině, pokud jsem nemocná.

Okruh- zaměstnání

Momentálně nezaměstnaná, vystudovala jsem na přírodovědecké fakultě informatiku.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: NE

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: NE

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Příloha č. 5

Participantka č. 4

Tento rozhovor se jako většina z nich odehrával v kabinetu vedle šaten na střední škole, kde sledovaná skupina trénuje každé pondělí. Následoval hned po participantce č. 3, čili ve stejný den 18. 11. 2013. Participantka odpovídala poměrně stručně a výstižně.

Rozhovor – upravený přepis

Okruh- seznámení se sportem

Sportuji v podstatě od malička. Přesně si nepamatuji, jak jsem se dostala ke sportu, ale nejspíše přes rodinu.

Okruh-sportovní kariéra

Basketbalu se věnuji asi od třetí třídy. Věnovala jsem se mu do pětadvaceti let. Hrála jsem za ženy Národní ligu, což byla druhá nejvyšší. První byla Federální a pak naše Národní. Pak jsem se zranila a kvůli tomu jsem přestala hrát. Po úraze jsem se nevrátila a pak jsem měla děti.

Okruh-příchod do skupiny

Asi deset let mě přemlouvala moje matka, která vlastně tady na škole učila. Moje matka nehrála basketbal jako já, ale volejbal.

Okruh-důvod návštěvy pondělních tréninků

Přicházím sem se odreagovat, trávím čas se skupinou lidí, s kterými je mi dobře. Chci pro sebe udělat něco dobrého.

Okruh-absence na tréninku

Samozřejmě jsem několikrát chyběla, ale jen ze zdravotních důvodů.

Okruh-vzdělání

Vystudovala jsem matematiku a fyziku a nadále učím.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: ANO

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: NE

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Příloha č. 6

Participantka č. 5

Tento rozhovor byl poslední v pondělí 18. 11. 2013 a trval několik desítek minut. Tahle participantka se musela chvíli rozpomenout, jak se dostala ke sportu a vzpomínala i na ostatní detaily. Po ukončení rozhovoru šla participantka trénovat, proto jsme měly jen několik desítek minut čas.

Rozhovor – upravený přepis

Okruh- seznámení se sportem

Sportuji od malička přes rodiče.

Okruh-sportovní kariéra

Od šesté třídy hraji basketbal a na vysoké škole jsem s ním přestala v jednadvaceti letech. Tady v Olomouci jsme hrávaly dorosteneckou ligu, což byla tenkrát nejvyšší dorostenecká liga. Skončila jsem díky problémům s trenérem, který mi nevyhovoval. Začala jsem trénovat basketbal žákyně a vydržela s tím po celou dobu mého studia na vysoké škole.

Okruh-příchod do skupiny

Učila jsem na gymnáziu a jedna členka mě dovedla do této skupiny.

Okruh-důvod návštěvy pondělních tréninků

K životu a ke své spokojenosti potřebuji pohyb. Vedle basketbalu mám i jiné koníčky. Basketbal je taková moje srdcová záležitost. Vedle toho se těším, jak si po tréninku s holkami popovídáme.

Okruh-absence na tréninku

Myslím si, že patřím k nejspolehlivějším tady. Jinak chybím pouze, když jsem nemocná nebo opravdu nemohu.

Okruh-vzdělání

Vystudovala jsem tělocvik a biologii a učím na gymnáziu.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: NE

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: ANO

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO

Příloha č. 7

Participantka č. 6

Poslední rozhovor se odehrával na pracovišti šesté participantky a trval půlhodinu. Bylo to příjemné setkání, kdy participantka znala celou historii sledované skupiny. Dostala jsem velmi důležité informace a krásně jsem si mohla udělat obrázek o celém výzkumu.

Rozhovor – upravený přepis

Okruh- seznámení se sportem

Ano, sportuji od malička, normálně přes rodiče. Ti mě zavedli do nějakého kroužku. Potom jsem se začala dívat, co dělají spolužáci, takže mě ovlivnili nejen rodiče, ale i spolužáci. V celém rodinném kontextu byl přítomen sport, chodili jsme na výlety. Všude se chodilo pěšky a jezdilo vlakem, auta tenkrát nebyla.

Okruh-sportovní kariéra

K basketbalu jsem se dostala přes kamarádky ze třídy. Dělala jsem předtím dost slušně atletiku, které jsem se věnovala od čtvrté či páté třídy v rámci REPRES ČSSR. Rodiče mě přivedli i na krasobruslení, to mě moc nebavilo. Jediné, co mě bavilo, byla rychlá jízda dopředu, dozadu a honičky. Rodiče zjistili, že tudy cesta nevede. Byla jsem i velký talent na klavír, ale basketbal odstavil klavír okamžitě na druhou kolej. S basketbalem jsem začala ještě před maturitou, takže kolem patnácti let. To mě tam přivedli kvůli tomu, že jim tam někdo chyběl a potřebovali někoho kondičně nadupaného. Vzpomínám si, že ty testy jsem ustála jako pes obranář a to mi zůstalo. Hrála jsem tu v Olomouci za vysokoškolský klub a to měl ten klub úroveň. Pauzu jsem měla pouze za mateřskou dovolenou, ale to jsem hrála i s dětmi. Když to bylo biologicky nutné, tak jsem přestala. Hrála jsem i ve třetím, čtvrtém měsíci těhotenství. Potom jsem se vrátila, jakmile to bylo přijatelné, kolem roku dítěte jsem začala hrát. Samozřejmě jsem hrála nižší soutěž. Tenkrát tu byla první liga a mě se poštěstilo tu první ligu vydobýt. Jenže jak jsem byla rok na mateřské, tak spadli. Já se pak vrátila a pokračovala jsem s nimi tu nižší soutěž. To jsme se tak střídaly, měly jsme tři ženské manšafy A tým, B tým i C tým.

Okruh-příchod do skupiny

Poté při dětech i při práci jsem studovala psychologii, a to jsem si hlídala jen krajský přebor. To jsem hrála jen tak pro radost. To jsme se dostaly až do této situace, kdy jsme pokračovaly v tyto pondělní tréninky. Skupina se vytvořila tak, že některé z nás skutečně hrály za B tým a ostatní hrály jen ten krajský přebor. Krajský přebor byl půl Moravy, 12- 14 družstev. Ty, co potřebovaly trénovat ještě víc, hrály za B tým a některé jako já jsme hrály krajský přebor. Potom jsme prostě pokračovaly tímto způsobem. Všechny jsme se znaly z letních táborů, to byla strašná sranda.

Okruh-důvod návštěvy pondělních tréninků

Mě ve skupině drží dlouhodobý společenský kontakt. Myslím si, že všechny to tam máme. Jsme zvyklé, je to návyk. Také máme odpovědnost, pokud někdo chybí, hrajeme tři na tři, a to je na hraně. Holky už přijdou i jen proto, aby nás nebylo málo a nekazily to ostatním. Potom jdeme společně na pivo, popovídat si a pak jedeme každá domů. Někdo jede na kole, někdo tramvají. Pak máme pravidelné společenské večírky, kdy slavíme narozeniny, konec sezóny, příchod Vánoc. Jde o to, že člověk někam společensky patří, neustále se s ním počítá i ve vyšším věku.

Okruh-absence na tréninku

Chybím pouze výjimečně, když jsem mimo Českou republiku. Minule mi musely holky říci, abych šla domů lehnout si. Posledně jsem byla bledá a měla kruhy pod očima. V případě nemoci se každá omluví, abychom věděly, kdo všechno má přijít na trénink, na koho máme případně čekat a na koho ne.

Okruh-vzdělání

Vystudovala jsem tělocvik s češtinou, pak ruštinu a poté jsem vystudovala psychologii. Učila jsem na ZŠ a učilišti. Protože mě to neustále lákalo k minoritním skupinám, vystudovala jsem speciální pedagogiku.

Kategorizace rozhovoru

Oblast – osobní historie

Generační přenos: ANO

Sociální determinanty: ANO

Zdravotní determinanty: NE

Oblast – demografická

Souvislost se vzděláním: ANO

Oblast - sportovní

Předchozí zkušenosti: ANO