

VYUŽITÍ CÍLOVÝCH SPORTŮ VE VOLNÉM ČASE SENIORŮ

Utilization target sports in free time of seniors

Mgr. Hana Bednářová

Katedra aplikovaných pohybových aktivit FTK UP v Olomouci;
Department of Adapted Physical Activities, faculty of Physical Culture,
Palacký university in Olomouc

Klíčová slova

Senior, cílové sporty, Boccia, Bocce, Petangue, volný čas, pobyt v přírodě.

Key words

Senior, target sports, Boccia, Bocce, Petangue, leisure time, living in the open.

Stárnutí postihuje celý pohybový aparát. Nejdříve dochází k omezování kloubní pohyblivosti, následuje pokles rychlosti a obratnosti a nakonec i síly a vytrvalosti. Jednou z příčin je snížení rychlosti svalové kontrakce a úbytek svalové hmoty (Spirduso, 1995).

Ke změnám také dochází v oblasti psychické a sociální. S přibývajícím věkem se člověk postupně dostává do sociální izolace, o které hovoří i teorie odcizování Cumminga a Henryho (1961). Dle ní se lidé staršího věku dostávají méně do sociální interakce se svým okolím. Na tuto situaci má vliv několik faktorů, mezi ně patří jak snížené funkce smyslových orgánů, tak i postupná ztráta přátel a členů rodiny, která vede ke ztrátě sociálních kontaktů, stejně tak jako změna prostředí, která souvisí například s odchodem do důchodu.

Z předchozího textu nám vyplývá, že nejvhodnější pohybové aktivity pro osoby staršího věku jsou takové, které nejsou příliš náročné po stránce kondiční a nejsou příliš rychlé a složité. Dále je důležité, aby zvolené aktivity přinášely příjemné prožitky, které mají pozitivní vliv na psychiku a ovlivňují tak i motivaci k opakování dané aktivity.

Sporty, které budeme nabízet jako nové, by se měli jevit jako aktivity příjemné, bezpečné a ne příliš náročné, z tohoto pohledu můžeme doporučit právě sporty cílové.



Cílové sporty umožňují provádět pohyby vědomé, pomalé a esteticky působící. Většina sportů, které zde budou uvedeny, zároveň podporují i složku sociální. Většinou se jedná o sporty kolektivní, u kterých dochází a vzhledem k podstatě hry musí docházet k sociální interakci.

Dalším pozitivem je skutečnost, že některé cílové sporty lze hrát i mimo domov a některé jsou přímo určeny pro hru venku, což má samozřejmě pozitivní dopad na zdraví člověka.

Obrázek 1: Sada pro hru boccia (http://www.handilifesport.com/cgi-bin/hls/uploads/images/boccia_superior_stor.jpg)

Některé cílové sporty, jako je například boccia, pétanque, bocce atd. nejsou příliš náročné na čas, prostor a vybavení, což je dalším nesporným pozitivem, které umožňuje hrát tuto hru všem věkovým kategoriím. Při hře s rodinou, vnoučaty či přáteli dochází k velmi důležitým mezigeneračním dialogům. Zároveň tyto sporty poskytují vhodnou a zdraví prospěšnou náplň volného času.

Dle Táborského (2007) je jednotícím znakem všech cílových sportů snaha přiblížit svůj soutěžní předmět (míček, koule, kamenný kotouč, šipka, bumerang, kulka, šíp apod.) co nejbližše nebo co nejpřesněji ke stanovenému cíli, případně zasáhnou tento cíl tak, aby byl zasažen další cíl (např. hrací a hraná koule v kulečnickových hrách).

Táborský (2007) rozděluje cílové sporty do šesti skupin podle znaků, ve kterých se liší.

Rozlišuje typ golfový, curlingový, kuželkový, kulečnickový, šipkový a střelecký.

Pro příklad uvádíme například golfový typ, v němž je cílem dopravit míček, kouli nebo disk do určeného prostoru, kterým může být jamka, branka nebo koš. K přemísťování se používají speciálně upravené hole.

U kuželkového typu je cílem porazit co nejvíce kuželek nebo válečky vyrazit z cílového prostoru. Vzdálenosti jsou přesně určené a k zásahům se využívají speciální koule nebo hole.

Úkolem u kulečnickového typu je zasáhnout hrací koulí další kouli tak, aby daná koule byla směřována do otvoru na okrajích hracího stolu, mezi tyto hry patří snooker a pool. Nebo aby daná koule zasáhla určeným způsobem kouli třetí, tento způsob hry se využívá ve hře karambol. K uvedení hrací koule do pohybu se využívá tágo – speciální hůl.

Mezi cílové sporty curlingového typu patří pétanque, bocce, boccia, lan bowling, boules, boccia raffa, curling a metaná. U těchto her je cílem umístit vlastní soutěžní předměty co nejbližší k určenému cíli a to v přesně vymezeném prostoru. Jako soutěžní předměty se používají kamenné kotouče a koule. Jako cíl se používají malé kuličky vhažované svobodně do určeného prostoru

na začátku každého soutěžního kola, takže v každém kole, ale i během hry se může vzdálenost hráčů od cíle měnit. V curlingu a metaná je cíl pevně stanoven v neměnní se vzdálenosti.

V dalším textu bychom vás rádi seznámili se základními pravidly her pétanque a bocce. Které jsou z našeho pohledu nejvhodnější právě pro osoby staršího věku. Nejsou náročné na fyzickou kondici ani vybavení a poskytují dostatečný prostor pro navazování sociálních kontaktů a sociální interakci.

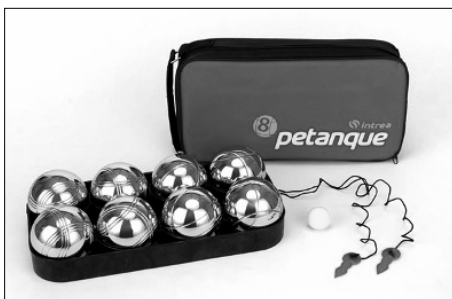


Obrázek 2: Sada pro hru bocce (http://www.dazadi.com/images/p200/pns_bocce_attache.jpg)

Pétanque

Na jedné hrací ploše proti sobě nastupují dva soupeři – jednotlivci, dvojice nebo trojice. Úkolem je dostat své hrací koule k cílovému předmětu (cochonnet) blíže než soupeř (Táborský, 2007).

Standardizovaná hrací plocha bývá ohraničená provázky nebo nízkými mantinely. Oficiální rozměry hrací plochy by měli být 15×4 metry. Povrch hrací plochy může být pokryt šterkem či pískem. Často se pod touto vrstvou nachází hlína nebo tvrdý pisek, což zaručuje pevný a rovný povrch. Pro běžnou hru s přáteli a rodinou však bohatě stačí zastřížený trávník do takové výšky, aby byl cochonnet neboli prasátko stále ještě vidět a nesnižovala se tím přesnost míření a hodů. Na nesoutěžní úrovni není také potřeba dodržovat standardizované rozměry hrací plochy. K základnímu vybavení pro tuto hru



patří samozřejmě koule, které se vyrábí z kovu, nejčastěji z oceli a jsou duté. Na povrchu koulí bývají vryty rýhy, které zjednodušují rozeznávání koulí. Protože v této hře rozhodují často milimetry, je pro přesné určení vzdálenosti nutné používat také různé druhy měřitek.

Obrázek 3: Sada pro hru pétanque (http://www.modernihry.cz/images/imagenes_big/Petanque%20sada%208%20TOP.jpg)

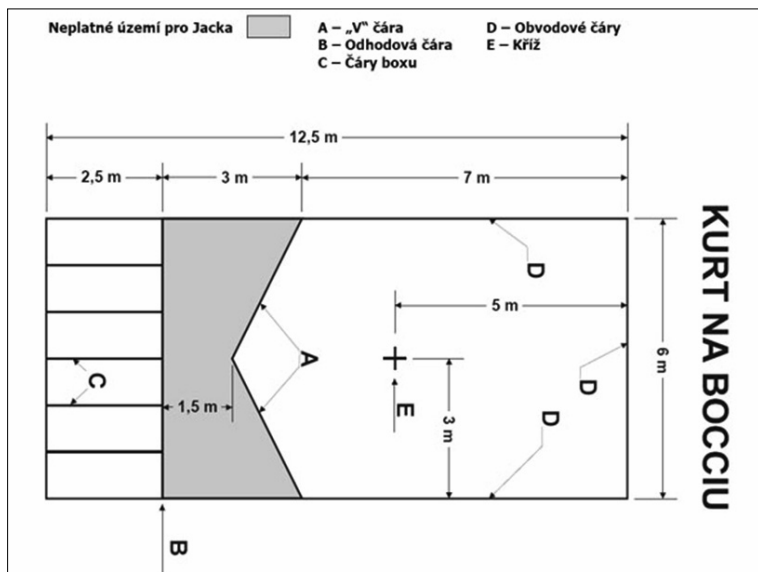
Při hře Pétanque je určen způsob držení koule. Dlaň hráče by měla při odhodu směřovat k zemi.

Jedno utkání je rozděleno na několik her neboli kol. Hra končí ve chvíli, kdy jedno družstvo či jednotlivec získá 13 bodů.

Boccia

Tato hra je primárně určena osobám se zdravotním postižením. Je velice blízká francouzské hře pétanque, s tím rozdílem, že v této hře se využívá kožených míčů. Na rozdíl od pétanque se boccia hraje v tělocvičnách na umělých nebo dřevěných podlahách.

Ke hře je potřeba šest červených, šest modrých a jeden bílý míč. tzv. „jack“. Cílem hry je umístit míčky své barvy co nejblíže bílému míči. Míče můžeme k cílovému míčku hodit přímo, nebo k němu přituknout míček jiným míčkem, nebo přituknout cílový míček do blízkosti svých míčků či odrazit soupeřův míček dále od svého (Wittmannová, 2007).



Obrázek 4: Hrací pole pro hru boccia (<http://www.boccia.xf.cz/kurt-boccia.jpg>)

Jedna hra, utkání se skládá ze 4 směn, tzn., že 4× je vhozen jack do hracího pole a 4× hráči vyhodí do pole všechny své míče. Po každé směně se sčítají body, které obdržel hráč za každý míč, který je blíže jacku než nejbližší míč soupeře. Pokud jsou dva nejbližší míče soupeřů ve stejné vzdálenosti od jacka, dostávají obě strany po jednom bodu.

Hra boccia a pétanque jsou skutečně hry, které mohou hrát opravdu všichni. Vzhledem k minimálním nárokům na kondici hráče, jsou ideální aktivitou pro osoby staršího věku. Zároveň však poskytují dostatek zábavy a nečekaných momentů v herních situacích, které k této hře přilákají i další věkové kategorie.

Pokud vás tyto hry zaujaly, doporučuji Vám navštívit některé z následujících internetových stránek: <http://www.boccia.xf.cz/pravidla.htm>, <http://boccia.mypage.cz/menu/pravidla>, http://www.integrovanesporty.cz/iBoccia/01_Pravidla_iBoccii.pdf, <http://petanque.cstv.cz/pravidla.html>, <http://www.viviente.cz/letni-sportovani/>.

Hodně štěstí!

Literatura

- CUMMING, E. & HENRY, W. E. *Growing Old*. New York: Basic Books, 1961.
- SPIRDUSO, W. W. *Physical dimensions of aging*. Champaign: Human Kinetics, 1995.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Grada Publishing, 1999.
- ŠTILEC, M. *Program aktivního stárnutí pro seniory*. Praha: Portál, 2004.
- TÁBORSKÝ, F. *Cílové sporty*. Praha: Grada Publishing, 2007.
- WITTMANNOVÁ, J. Boccia. In KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. Olomouc: UP, 2007.

Internetové zdroje

- [online] <http://www.boccia.xf.cz/pravidla.htm>.
- [online] http://www.handilifesport.com/cgi-bin/hls/uploads/images/boccia_superior_stor.jpg.
- [online] http://www.dazadi.com/images/p200/pns_bocce_attache.jpg.
- [online] http://www.modernihry.cz/images/images_big/Petanque%20sada%208%20TOP.jpg.