

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra sociální pedagogiky

# **Využití prvků žonglování a psychomotoriky u seniorů**

Bakalářská práce

Brno 2011

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Trávníková, PhD.

Vypracovala: Lucie Bendíková

## **Anotace**

Tématem mojí bakalářské práce je využití prvků žonglování a psychomotoriky se seniory. V rámci realizace projektu jsem navštěvovala Domov pro seniory Nopova v Brně, kde jsem vedla lekce zaměřené na pohyb s využitím psychomotoriky a žongléřských prvků. Cílem a zároveň výstupem mojí práce je návrh pohybových aktivit pro seniory, který jsem vytvořila z aktivit použitých na lekcích v domově pro seniory a který je součástí mojí bakalářské práce a má sloužit jako podkladový materiál pro případné další lekce podobného charakteru.

## **Annotation**

The theme of my bachelor thesis is the use of juggling exercises and psychomotoricity in seniors. In the framework of the implementation of my bachelor thesis project I visited a home for the seniors Nopova in Brno, where I led a few movement lessons focused on psychomotoricity and juggling exercises. The objective and at the same time the output of my project is to design suitable movement activities for seniors. This movement program has been created from the activities of the lessons in the institute for seniors. The movement program is a part of my bachelor thesis and should serve as background material for any other unit of a similar nature.

## **Klíčová slova**

Senior, psychomotorika, žonglování, spolupráce, komunikace, domov pro seniory, pohyb, kvalita života, volný čas, metodika

## **Keywords**

Senior, psychomotoricity, juggling, collaboration, communication, institute for seniors, movement, quality of life, leisure time, methodology

## **Bibliografická citace**

BENDÍKOVÁ Lucie, *Využití prvků žonglování a psychomotoriky se seniory*, Brno 2011, 74 stran, Bakalářská práce, Masarykova univerzita v Brně, vedoucí bakalářské práce Mgr. Dagmar Trávníková, PhD.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím literatury uvedené v bibliografii.

V Brně, dne 18. dubna 2011

Lucie Bendíková

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské práce Mgr. Dagmar Trávníkové, PhD. Děkuji za neutuchající optimismus, za nespočet rad a nových podnětů, kterými mě zahrnovala, ale také za ochotu vést moji práci a v neposlední řadě za to, že do žonglování i psychomotoriky mě zasvětila s takovou precizností, že jsem se jich už nepustila. Velký dík patří i vedení a klientům Domova pro seniory Nopova, protože bez nich by se moje práce neuskutečnila.

Zvlášť pak chci poděkovat své kamarádce a spolužačce Janě Šašinkové za obrovskou podporu a dobrou náladu, které mi od podzimu dodávala a stále dodává.

## Obsah

<b>1 Úvod</b>	<b>7</b>
<b>2 Stáří</b>	<b>8</b>
2.1 Nařízení upravující provoz a chod zařízení pro seniory	9
2.2 Vymezení pojmu stárnutí (involuce)	10
2.3 Vymezení pojmu stáří	10
2.3.1 Kalendářní stáří	10
2.3.2 Sociální stáří	11
2.3.3 Biologické stáří	11
2.4 Tělesné projevy stáří	12
2.5 Vhodné pohybové aktivity pro starší osoby	12
2.6 Programy pro seniory	13
2.6.1 Zásady při vytváření programů	13
2.6.2 Kategorie programů	13
2.7 Rizika seniorské populace	14
<b>3 Psychomotorika</b>	<b>15</b>
3.1 Co je psychomotorika	16
3.2 Vznik a vývoj psychomotoriky	17
3.3 Cíle a úkoly psychomotoriky	18
3.4 Sociologické aspekty v psychomotorice	19
3.5 Psychomotorické pomůcky	19
<b>4 Žonglování</b>	<b>20</b>
4.1 Co je žonglování	20
4.2 Historie žonglování	21
4.3 Význam žonglování v rámci pohybové výchovy	23
4.4 Pozitivní vlivy žonglování	23
4.5 Učitel žonglování	24
<b>5 Můj projekt</b>	<b>25</b>
5.1 Cíle projektu	25
5.2 Výzkumné otázky	25
5.3 Úkoly práce	25
5.4 Realizace	25
5.4.1 Organizace práce	26

5.5 Popis lekcí.....	26
5.5.1 Tvorba lekcí .....	26
5.5.2 Struktura lekcí.....	27
5.6 Účastníci projektu.....	29
5.6.1 Účastnice A.....	30
5.6.2 Účastnice B .....	30
5.6.3 Účastnice C .....	31
5.6.4 Účastnice D.....	31
5.6.5 Účastnice E .....	32
5.6.6 Účastnice F.....	32
<b>6 Návrh pohybových aktivit pro seniory s využitím prvků žonglování a psychomotoriky</b> .....	<b>34</b>
<b>7 Diskuze .....</b>	<b>48</b>
<b>8 Reakce účastnic .....</b>	<b>51</b>
<b>9 Závěry.....</b>	<b>53</b>
9.1 Psychomotorika x žonglování .....	54
<b>10 Shrnutí.....</b>	<b>56</b>
<b>11 Slovo závěrem... ..</b>	<b>57</b>
<b>12 Použitá literatura a internetové odkazy .....</b>	<b>58</b>
<b>13 Přílohy.....</b>	<b>60</b>

## 1 Úvod

V úvodu své bakalářské práce bych chtěla zmínit důvody, které mě vedly k práci se seniory a k využití právě žonglování a psychomotoriky.

S prací se seniory mám zkušenost ve formě aktivizace seniorů, kdy jsem s několika dalšími studentkami z pedagogické fakulty Masarykovy univerzity, navštěvovala klienty domova pro seniory a vymýšlela a realizovala pro ně zajímavé činnosti a programy. Práce mě bavila a bylo vidět, že klientům přinášíme radost a vytržení z běžného dne. Nejpozitivnější ohlasy jsme dostaly od klientů méně pohyblivých a odkázaných na pomoc druhých. Ten den už od rána čekali, že pro ně přijdeme na pokoj a dostanou se opět do kontaktu s dalšími obyvateli domova.

Další zisk zkušeností připisuji práci se zdravotně postiženými dospělými. Této práci se věnuji už třetím rokem a právě ta mě směřuje k dospělým a seniorům. Zvláště pak k seniorům žijícím v ústavním zařízení. Důvodem je osamělost a potřeba kontaktu jedné mé klientky důchodového věku. Ačkoliv se u ní asistentky střídají několikrát denně, je většinu dne sama a protože je plně odkázaná na pomoc druhých, nezbyvá jí než sledovat televizi a čekat až přijde asistentka nebo jí zavolá kamarádka. Právě tato skutečnost mi přímo evokuje potřeby seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory. I přestože nemusí být invalidní, je jisté, že mnohým z nich chybí kontakt s lidmi a zájem okolí.

Věřím, že jakákoliv činnost se seniory je pro ně potřebná a příjemným povyražením. Každé setkání s dalšími obyvateli domova znamená nové informace, vzpomínky, pocit zájmu o svou osobu. Myslím, že každý domov nabízí svým klientům velké množství aktivit, ale většinou se jedná o rukodělné činnosti, výlety apod. Co se týká pohybových aktivit, jsou často formou klasického cvičení a protahování. Proto jsem se rozhodla pro žonglování, protože jím lze výborně nahradit klasické cvičení a protažení, s tím, že klienti si skoro neuvědomují, že cvičí, protože zaměřují pozornost na pomůcky a pohyb s nimi. Psychomotorika není v případě seniorů tak aktivní formou pohybu jako žonglování, ale i s ní je možné „odlákat“ pozornost klientů od bolavých kloubů a třesu rukou použitím různých druhů pomůcek.

Rozličností pomůcek jsem také chtěla zpestřit klientům pochmurné podzimní dny a zlepšit náladu, protože právě nepříznivé počasí má veliký vliv na jejich náladu a chuť do života.

A jak uvádí Říčan (1989) „Buďte hodně aktivní, protože aktivní geronti prokazatelně déle žijí!“



## 2 Stáří

„Stáří se přece týká každého z nás, někoho aktuálně, jiného perspektivně“ (Haškovcová, 1989)

Pod pojmem stáří si představíme mnoho věcí. Od odchodu do důchodu přes zhoršené zdraví až po moudrost a zkušenosti získané během života. Stáří je přirozenou součástí života a neznamená „odložení“ starého člověka na vedlejší kolej. Stáří by se mělo prožívat stejně aktivně jako všechny fáze života, kterými procházíme. To, že je člověk ve vyšším věku omezován zdravotními potížemi, mi připadá logické, ale i ty se jistě dají překonávat nebo se dá žít i s nimi. Myslím si, že větší problém pro „neužívání si“ této životní etapy je hlavně v hlavě samotného člověka. Kromě onoho známého: „Ale v našem věku...!“, jistě negativně působí i vnější vlivy – fyzické projevy stárnutí, pohrdání okolím, úmrtí vrstevníků aj. Tyto a mnoho dalších faktorů způsobují u seniorů jakousi rezignaci. A myslím, že pokud se jedná o staré lidi žijící v ústavním zařízení, je jejich psychika ještě křehčí. Najednou nejsou „ve svém“, o běžné věci, které si sami zařizovali se nyní stará někdo jiný, mnohdy mají pocit, že je rodina odložila, že jsou přítěží. Ať už se jedná o seniory doma nebo v ústavní péči, jsem si jistá, že je potřeba jejich maximální zapojení do dění v jejich okolí a zejména podpora, ať už ze strany rodiny nebo pracovníků toho kterého zařízení.

Dále bych se chtěla věnovat pouze práci se seniory žijícími v ústavní péči, protože moje bakalářská práce je zaměřená právě na ně. Konkrétně na aktivity ve volném čase. Protože volný čas je to, čeho mají tito staří lidé víc než dost a jeho smysluplným trávením je možné jim pomoci zbavit se nepříjemných myšlenek, dozvědět se více o spolubydlících a spoluúčastnících, vyzkoušet si nové činnosti a pozitivně se naladit. Mnoho seniorů nepřijde samo za někým druhým, ale pokud jim k tomu dáme příležitost, jistě budou rádi a ze setkání si něco odnesou. A třeba už nebudou mít příště takové zábrany přisednout si a oslovit dosud neznámého „kolegu“.

O programech pro seniory se budu ještě zmiňovat. Nejprve se ale budu věnovat pojmům stárnutí a stáří.

## 2.1 Nařízení upravující provoz a chod zařízení pro seniory

Provoz domovů pro seniory upravuje zákon č. 108/2006 Sb., ZÁKON ze dne 14. března 2006 o sociálních službách ve znění zákona č. 29/2007 Sb.

**Domovy pro seniory** jsou vedeny pod § 49:

V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí ([www.mvcr.cz](http://www.mvcr.cz)).

Pokud bych se chtěla zaměřit přímo na Domov pro seniory Nopova, kde jsem realizovala svoje lekce, pak bych zmiňovala tentýž zákon, ale **§ 50 Domovy se zvláštním režimem**:

V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob.

Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,

- c) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- d) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (www.mvcr.cz).

## **2.2 Vymezení pojmu stárnutí (involuce)**

„Stárnutí je univerzální proces postihující živou hmotu. Probíhá kontinuálně od početí, ale za jeho skutečný projev je považován teprve pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti. Involuce není dosud jednoznačně definována a je převážně popisována jednotlivými vlastnostmi a projevy“ (Otová, Kalvach, 2004).

„Výsledkem stárnutí je stáří – senium“ (Otová, Kalvach, 2004).

## **2.3 Vymezení pojmu stáří**

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

Obvykle se rozlišuje stáří kalendářní, sociální a biologické.

### **2.3.1 Kalendářní stáří**

Je jednoznačně vymežitelné, ale nepostihuje zcela interindividuální rozdíly. Věková hranice se posouvá, protože se prodlužuje délka života a dochází ke zlepšování zdravotního a funkčního stavu nově stárnoucích generací.

V 60. letech navrhla B. L. Neugartenová pojmy „mladí senioři“ pro věk 55 – 74 let a „staří senioři“ pro 75 a více let. Z jejího pojetí je odvozeno i současné orientační členění stáří:

- 65 – 74 let: mladí senioři – problematika penzionování, volného času, aktivit, seberealizace
- 75 – 84 let: staří senioři – problematika adaptace, tolerance zátěže, specifického stonání, osamělosti
- 85 a více let: velmi staří senioři - problematika soběstačnosti a zabezpečení (Kalvach, Mikeš, 2004)

### **2.3.2 Sociální stáří**

„Postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Pojem upozorňuje na společné zájmy i na rizika seniorů“ (Kalvach, Mikeš, 2004).

Období sociálního života jsou dělena označeními: „první věk“ (předproduktivní, období dětství a mládí, učení, profesní příprava, získávání sociálních zkušeností), „druhý věk“ (produktivní, období dospělosti, produktivita biologická i ekonomicko-sociální), „třetí věk“ (postproduktivní, stáří), případně „čtvrtý věk“, označovaný také jako období závislosti (Kalvach, Mikeš, 2004).

„Pojem „čtvrtý věk“ je nebezpečný implikováním představy, že ztráta soběstačnosti a biologický marasmus jsou nezbytné důsledky dostatečně dlouhého života“ (Kalvach, Mikeš, 2004).

### **2.3.3 Biologické stáří**

Je označení pro konkrétní míru změn ve vývoji daného jedince. Zatím se příliš nedaří tento pojem vymezit, a ani odborníci se nemohou shodnout, co by měl vymezovat. Je proto předmětem dlouhodobého zkoumání.

## 2.4 Tělesné projevy stáří

Tělesné projevy a změny, jimiž se odlišují staří lidé od mladých, bývají označovány jako fenotyp stáří.

Tělesná výška se s věkem snižuje, tělesná hmotnost a body mass index s věkem obvykle stoupají. Významné jsou změny smyslového vnímání (zrak, sluch, čich, chuť i hmat). Dochází ke změně postoj (může se vyvinout ohnuté držení a ztuhlost trupu a končetin) a změně chůze (zpomaluje se, zkracuje se krok, mizí pružná ladnost pohybů, zhoršuje se rovnováha) a ke změně výrazu obličeje (Kalvach, 2004).

Během stárnutí dochází ke změnám v pohyblivosti jedince. Snižuje se obratnost, ubývá svalová hmota, objevují se bolesti kloubů. I přes tato omezení je pohyb pro seniory důležitý a je proto potřeba přizpůsobit pohybové aktivity jejich zdravotnímu stavu.

## 2.5 Vhodné pohybové aktivity pro starší osoby

- Pěší turistika
- Plavání a cvičení ve vodě
- Pohybové hry
- Jízda na bicyklovém ergometru, pro zdatnější jízda na kole
- Psychomotorická cvičení
- Jednoduché taneční kroky se zpěvem, říkadly
- Cvičení z oblasti zdravotní TV s využíváním prvků jógy (Kopřivová, Grmela, Jadvidžák, 2001)

Pravidelné cvičení má pozitivní vliv na zdravotní stav cvičících, působí preventivně u řady onemocnění, nemluvě o zlepšení psychického stavu jedince a „lze konstatovat, že vhodně zvolené aktivity přidávají život k létům a podstatně ulehčují proces stárnutí“ (Kopřivová, Grmela, Jadvidžák, 2001).

## 2.6 Programy pro seniory

Činnosti ve volném čase seniorů žijících v ústavním zařízení většinou vedou sestry, sociální pracovníce, příp. ergoterapeuti. Další možností je zapojení dobrovolníků.

Úspěch jakéhokoliv programu závisí na třech požadavcích:

- Nadšení personálu
- Tvořivé přípravě programů
- Připravenosti obyvatel (Rheinwaldová, 1999)

### 2.6.1 Zásady při vytváření programů

Podle Rheinwaldové (1999) musí:

- Být pestrý program
- Aktivitu činit život smysluplnější (udržovat a stimulovat mentální, fyzické, společenské a emoční schopnosti)
- Obyvatelé být povzbuzováni k účasti
- Obyvatelé mít příležitost k rozhodování a zodpovědnosti
- Být snadno dostupné a bezpečné místnosti, kde se aktivity pořádají

Samozřejmě takovýchto zásad by se dalo vypsát ještě mnoho a mohly by se i lišit podle druhu zařízení, ale tyto bych považovala za obecné a přístupné všem typům zařízení.

Ráda bych také zmínila kategorie programů, protože „bohužel většina domovů omezuje své aktivity pouze na rukodělné práce a další kategorie činností chybí“ (Rheinwaldová, 1999).

### 2.6.2 Kategorie programů

- Rukodělné práce, tvořivé činnosti
- Společenské programy, diskuse, hry, hudby, tanec
- Cvičení, sporty, sportovní hry
- Činnosti venku v přírodě
- Náboženské programy
- Vzdělávací činnost (Rheinwaldová, 1999)

## 2.7 Rizika seniorské populace

Při hlubší analýze sociálních jevů spojených se stárnutím populace do této kategorie spadají i jistá ohrožující rizika. Patří mezi ně např.:

- věková diskriminace, ageismus
- segregace, vytěsňování, nedobrovolný život vně společnosti
- generační intolerance (pracovní příležitosti, vedoucí pozice, ...)
- předsudky (např. přeceňování nemocnosti a poklesu funkční zdatnosti ve stáří)
- maladaptace na stáří a s ním spojenou změnou sociálních rolí
- vyšší nemocnost
- pokles schopnosti a vůle signalizovat své potřeby a potíže
- manipulování, ztráta rozhodovacích možností (Muhlpachr, 2005).

Také v oblasti sociálních vztahů starých lidí dochází k celé řadě změn. V jejich důsledku staří lidé ztrácejí sociální status a řadu sociálních rolí, které byly do té doby důležitou součástí jejich identity. Jednu z nejvýznamnějších ztrát sociálních rolí způsobuje zejména odchod do důchodu, který s sebou přináší vedle zvýšení závislosti starého člověka také změn ve způsobu trávení času, zúžení aktivit a každodenního sociálního kontaktu s jinými lidmi a také zhoršení ekonomického postavení (Bumbálek, 2005).

Podle Vágnerové (2000) „změny rolí, které jsou typické pro stáří, vedou ke stále větší anonymizaci, ke ztrátě individuálně specifických znaků. Symbolizují ztrátu prestiže a potvrzují zvýšení celkové závislosti starého člověka na společnosti“.

Také motorická kompetence je významným faktorem kvality života. Velmi pozitivně působí na psychiku seniorů radost z překonávání limitů vlastního těla (Junger, Zusková, Bakalár, 2005).

Vhodným řešením těchto problémů mohou být zejména takové postupy, které spojují všechny zmiňované oblasti, tedy fyzickou, psychickou i sociální. Takový ucelený přístup k osobnosti představuje psychomotorika.

### 3 Psychomotorika

S pojmem psychomotorika, i s psychomotorikou samotnou, jsem se poprvé setkala na metodickém kurzu katedry sociální pedagogiky. Sice jsme byli seznámeni pouze s několika aktivitami, ale zaujaly mě svou jednoduchostí a nenáročností. Jak působivá může být štafeta s několika kusy starého koberce, jak vtipný je závod s použitím obyčejné deky nebo jak se dá relaxovat s hromadou víček od PET lahví.

Psychomotorika nabízí nepřeberné množství pomůcek a s každou se dá pracovat mnoha způsoby. Není nutné se držet nějakého návodu. Lektor nebo učitel může využívat svou fantazii, znalost skupiny, se kterou pracuje, její schopnosti a jedinečnost a přizpůsobovat jí náročnost a činnosti „přímo na tělo“. Také je možné zapojit členy skupiny a nechat jim prostor pro vytváření a vyzkoušení vlastních nápadů, jak pracovat s různými pomůckami.

Psychomotorika se dá využívat se všemi věkovými skupinami i s lidmi s různými handicapy, ať už fyzickými nebo psychickými. Obzvláště nápomocná je při práci s dětmi, kdy je možné je jak aktivizovat, tak uvádět do stavu pozornosti a zklidnění.

To, že mě psychomotorika zaujala, je patrné už z toho, že se jí věnuji ve své práci. Po návratu z metodického kurzu jsem tedy začala sbírat víčka, kelímky od jogurtů a další „pomůcky“. Psychomotoriku jsem si také zapsala jako tělesnou výchovu a těšila se, že své čerstvě získané dovednosti co nejdříve uvedu do praxe.

Možnost jsem získala při výběru tématu své bakalářské práce a jeho následné úpravě. Původní záměr byly hodiny pouze se žonglováním v domově pro seniory.

Po úvodní hodině žonglování v Domově pro seniory, jsem se však rozhodla i psychomotoriku zařadit jako součást svých lekcí. Hlavně pro její originalitu. A věřím, že s tímto rozhodnutím jsem vedle nešlápla. Klienti si často pochvalovali právě onu různorodost a netradičnost.

Některé psychomotorické aktivity jsme se spolužačkou zařadily také do naší praxe na střední škole a u všech studentů jsme zaznamenaly úspěch. Těmito aktivitami jsme je nechaly vybit energii po psychicky náročnější části hodiny a pozvolna jsme je psychomotorickými aktivitami směřovaly k uklidnění a koncentraci na následnou relaxaci.

Psychomotorika mě baví jako lektora i jako účastníka a v budoucnu se chci v tomto oboru nadále vzdělávat a dále v něm pracovat.



### 3.1 Co je psychomotorika

Podle oficiálního prohlášení Evropského fóra psychomotoriky (založeno v roce 1996 v Marburgu) vyjadřuje pojem psychomotorika „spojitost mezi vnímáním a prožitím pohybu a konáním v společenském kontextě“ (Novotná, Vladovičová, Sližik, 2009).

„Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s nářadím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik“ (Blahutková, 2008).

Psychomotorika spojuje pohybovou aktivitu s duševními procesy. Díky nepřebornému množství, často velmi dostupných pomůcek a nenáročnosti aktivit, je vhodná pro všechny bez rozdílu věku, fyzické zdatnosti, a při vhodném zvolení, popř. upravení aktivity, i zdravotního stavu.

Věkové rozpětí cílové skupiny psychomotoriky je v podstatě od nejútlejšího dětství až po vysoký věk (Tóthová, 2005).

„Psychomotorické činnosti jsou využívány i u cvičení seniorů, zejména v domovech a klubech důchodců. Mají velmi pozitivní vliv na duševní hygienu starších spoluobčanů, rozvíjejí spolupráci a zlepšují komunikaci“ (Blahutková, 2003).

Psychomotoriku je možné pravidelně zařazovat do cvičení dětí s různými druhy postižení a oslabení např. mentální postižení, lehká mozková dysfunkce (Novotná, Vladovičová, Sližik 2009).

Psychomotorické aktivity mají vliv i na rozvoj komunikace, spolupráce, koordinace pohybů, fantazie, trpělivosti a navazování nových vztahů.

V psychomotorice je kladen důraz nejen na uvědomování si vlastních pocitů a citů, ale i na rozvoj schopností vcítit se do pocitů a potřeb druhých, chápat je a respektovat, co nejvíce s nimi spolupracovat a pomáhat jim (Novotná, Vladovičová, Sližik 2009).

„Podle Adamírové (2000) je základem psychomotoriky získat pohybem co nejvíce zkušeností o sobě z hlediska fyziologického, kognitivního a emocionálního a umět je využívat pro své sebepoznání, sebezdokonalování, ale i chování a jednání“ (In Blahutková, 2008).

Je to proces od smyslového vnímání, rozumového poznávání, citového prožívání až k vytváření a dotváření osobnosti. Dále jde o získání kompetencí z oblasti prostředí, o přírodních i uměle vytvořených předmětech za pracovním, cvičebním nebo psychomotorickým účelem. Třetím úkolem je získat co nejvíce zkušeností ze společenské oblasti. Jedná se o sociální vnímání, navazování kontaktů, komunikaci, kooperaci, vytváření vlastností, odpovědnosti a připravenosti pomáhat.

Psychomotorickými aktivitami je mimo stránky duševní rozvíjena také stránka fyzická, zejména správné držení těla, prostorová orientace, nervosvalová koordinace, rovnováha a obratnost (Blahutková, 2008).

V psychomotorice také dochází k rozvoji a uvědomování si vjemů, které jsou v běžném životě málo využívány, např. senzomotorické (vizuální a taktilní), což vede k lepší koncentraci, soustředěnosti a současně ke zlepšení duševní rovnováhy člověka (Blahutková, 2003).

Psychomotorika ve stáří (motogeragogika) může přispívat seniorům k rozvoji stávajících kompetencí, umožňuje orientovat se na jejich zájmy, přání a potřeby. I malé změny v chování seniorů je třeba považovat za úspěch: společné mávání se šátkem, úsměv na spoluhráče, pohupování nohou do rytmu, pinkání s nafukovacím balónkem. V popředí snah je stabilizace, údržba nebo znovuzískání schopností ke zvládnutí přicházejících životních úkolů v okruhu osobních a sociálních kompetencí (Psychomotorik im Alter (Motogeragogik), 2009).

### **3.2 Vznik a vývoj psychomotoriky**

Psychomotorika vznikla ve 20. letech ve Francii v rámci léčebné tělesné výchovy. Vyvinula se z tradiční tělesné výchovy, gymnastiky, pantomimy a různých tanečních směrů. Později se rozšířila dále do Evropy. V 60. letech se rozšířila z oblasti terapie na výchovnou oblast. Hlavním představitelem této doby je Bernhart Acourturier. V 50. letech v Německu dostala psychomotorika novodobou podobu díky učiteli sportu a artistovi J. Kiphardovi. Ve většině vyspělých zemí se vývoj psychomotoriky rozdělil do dvou proudů:

- S dominancí výchovného působení (Portugalsko, Španělsko, Dánsko...)
- S dominancí terapeutického využití (Itálie, Belgie, Holandsko...)

Od té doby došlo k výraznému vývoji a přizpůsobení psychomotoriky na základě měnícím se společenským a ekologickým podmínkám za přispění pedagogů, lékařů, psychologů, sociologů i lékařů.

V současnosti má psychomotorika dvě významné větve, a to lékařskou a pedagogickou, díky níž se s psychomotorikou setkáváme nejenom na všech stupních škol, ale i v zájmové tělesné výchově jak dětí, tak starších osob (Novotná, Vladovičová, Sližik, 2009).

K nám se psychomotorika dostala teprve po roce 1989 jako součást kinantropologie (Blahutková, 2008).

### **3.3 Cíle a úkoly psychomotoriky**

„Cílem psychomotoriky je bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení a vytvoření tzv. bio – psycho – socio – spirituální pohody člověka. Jedná se o vyrovnění biologických potřeb člověka s duševním klidem, s uspokojivým postavením v kolektivu a ve společnosti a s vírou v životní filosofii ve smyslu naplňování života, která člověku pomáhá v osobním růstu, respektuje individuální rozdíly v cílech a prostředcích života a odpovídá založení člověka. Osobnost musí mít všechny uvedené složky v optimální rovnováze, jedine tak přispívá k celkovému zdraví“ (Blahutková, 2003).

Základním cílem psychomotoriky je získávání schopnosti konat. Samostatné konání je možné, když poznáme svoje materiální a prostorové prostředí, máme pocit, že ho umíme ovládat, tedy, že máme situaci pod kontrolou a současně o všem umíme komunikovat a dodržovat sociální pravidla v kontaktu s jinými. Součástí psychomotoriky je podpořit celkový vývoj člověka od útlého dětství a rozvíjet jej po celý život, nejen v pohybové, ale i v psychické a rozumové oblasti (Tóthová, 2005).

Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost z hlediska fyzického, psychického i společenského, která je schopná jednat samostatně, cílevědomě, plánovaně, kontrolovaně, ale i vstřícně a ohleduplně při zachování vlastní individuality (Novotná, Vladovičová, Sližik, 2009).

### 3.4 Sociologické aspekty v psychomotorice

Psychomotorika má velice příznivý vliv na rozvoj vztahů v kolektivu, pomáhá zvládat problematiku sociálních fobií a problematiku komunikace a přijímání sebe sama.

Při některých činnostech je zapotřebí dvou a více účastníků, při nichž se mohou zapojit a více projevit méně oblíbení, v kolektivu noví či handicapovaní jedinci. Pomocí jednoduchých činností jedinec nachází své místo v kolektivu a je schopen komunikace.

Proces socializace v psychomotorice probíhá od navozování kontaktů, komunikace, kooperace přes budování důvěry, odpovědnosti až po pomoc druhým a potlačení svých výhod (Trávníková, nedatováno, nepublikováno).

### 3.5 Psychomotorické pomůcky

V psychomotorice se využívá pomůcek mnoha druhů.

Novotná (2009) je rozděluje na:

- Typické – běžné tělocvičné náčiní a nářadí (míče, švihadla, lavičky, žebřiny, žíněnky apod.)
- Netypické – předměty denní potřeby (kuchyňské nádobí, koberce, deky, víčka PET lahví, noviny, kelímky od jogurtů apod.)
- Specifické – psychomotorické pomůcky (šlapáky, balóny, chůdy, padák, molitanový míč apod.)

Pomůcky si můžeme také jednoduše vyrobit svépomocí, např. „klapátka“ z víček od PET lahví.

Netypické pomůcky jsou velice vhodné např. pro starší osoby a pro osoby se zhoršenými pohybovými schopnostmi a koordinací. Jejich použití je totiž velice variabilní a dá se snadno upravit podle možností skupiny. Jedna a tatáž činnost se tedy může u různých skupin (např. děti x senioři) naprosto lišit, ale pro zúčastněné mít stejný význam.

## 4 Žonglování

S žonglováním jsem se poprvé setkala na workshopu Dagmar Trávníkové v roce 2009. Účastnila jsem se ho ze zvědavosti. Pod pojmem žonglování jsem si představila maximálně klauna v cirkuse vyhazujícího do vzduchu vše, co mu přijde pod ruku nebo středověkého kočovníka žonglujícího s hořícími loučemi. To, že by toto zdánlivě nesmyslné vyhazování mohlo mít nějaký další význam než zábavu, mě vůbec nenapadlo. O to víc jsem byla překvapená, když jsem zjistila, co všechno se pod těmito poletujícími předměty ukrývá.

Ačkoliv jsem se potom této aktivitě dál výrazněji nevěnovala, velice mě zaujala a doufala jsem, že se k ní ještě někdy dostanu. O rok později jsem se dočkala a mohla jsem si žonglování zapsat jako nepovinný předmět při svém studiu. Tentokrát jsem se už žonglování nevzdala a kromě vlastního zdokonalování se, jsem se pokusila tuto netradiční aktivitu předvádět a učit dále. A to děti z brněnského sportovního klubu na letním táboře, který pro ně každoročně pořádáme. Děti byly nadšené, mohly si vyrobit vlastní míčky a navíc zjistily, že žonglování nejsou jenom míčky, ale i jiné pomůcky, které jim mnohdy leží nevyužité doma. Největší radost jsem samozřejmě měla, když si vzaly míčky a trénovaly samy.

Když jsem se pak rozhodovala pro téma bakalářské práce, bylo pro mě žonglování číslem jedna. A protože jsem chtěla, aby moje práce nebyla jen výstřelem do tmy, ale aby měla minimálně pro mě význam, rozhodla jsem se pro žonglování se seniory. Tím významem pro mě je zejména to, že jsem si zkusila, že je něco takového možné a hlavně jsem získala zkušenosti ohledně metodických postupů při žonglování se seniory do budoucna.

### 4.1 Co je žonglování

„Žonglování (juggling; jonglage; jonglerie) je kreativní pohybovou aktivitou, spadající do oboru psychomotoriky, která nespočívá pouze v nácviku a drilu techniky, ale umožňuje též rozvoj nových pohybových zkušeností a dovedností“ (Trávníková, 2008)

Ve Velkém slovníku cizích slov (2008) najdeme slova *žongláž* (z fr.) a *žonglér*. „Žongláž je *artistická disciplína založená na zručné manipulaci s předměty. Žonglér - artista předvádějící obratné cviky rukou a nohou*“

Slovník spisovné češtiny (2001) uvádí „žonglér – artista, který žongluje: cirkusoví, varietní žongléři; žonglér s obručemi, s kužely“, ale také „slovní žonglování – hraní se slovy; obratné

*překrucování (smyslu promluvy)“ a „žonglovat – velmi zručně vyhazovat a chytat různé předměty (zprav. profesionálně)“*

Podle Oberschachtsieka (2001) nemusíte umět perfektně žonglovat s míčky. Nemusíte ani ovládat všechno náčiní. Vždy je ale dobré, když sami něco umíte. Může však být velice zajímavé, když se společně s dětmi učíte a prohlížíte fotografie a nákresy a texty z knih, podle kterých se učíte.

Z toho se dá usoudit, že žonglování nabízí každému zapojení vlastních možností a dovedností, vlastních nápadů a zkušeností, tvořivost a fantazii. Ve chvíli, kdy nepožadujeme po účastnících hmatatelné výsledky, padá ona hranice učitel x žák. Od té chvíle jsou na stejné úrovni. Mnoha lidem to může přinést úlevu. Autorita je pryč, nemusím se bát chyby, stresovat se. Každý může přinést něco, co ostatní obohatí, každý může mít schovanou dovednost, která je zajímavá a přínosná kolektivu.

Samozřejmě každému nejde vždycky všechno, ale v žonglování existuje obrovské množství pomůcek a ke každé patří nespočet triků. V takovém množství si jistě každý najde to, co je mu nejbližší a vždycky se dá s pomůckou vymyslet něco originálního, co jednomu půjde a druhému ne.

Žonglování není uměním nebo sportem vyžadujícím speciální tělesnou konstituci (jako např. fotbal) či speciální prostředí (jako např. lyžování). Je to všeobecně přístupná aktivita, která nevyžaduje žádné speciální dovednosti nebo přípravu (Trávníková, 2008).

## **4.2 Historie žonglování**

V krátkosti bych se chtěla zaměřit na historii a vývoj žonglování.

Prvky žonglování můžeme hledat až v období antiky. Na stěnách hrobky v Egyptě (asi 1900 l. př. n. l.) byly nalezeny kresby žen žonglujících se třemi míčky. Nejen Egypt se může chlubit žongléry. Žonglování je zmiňováno také indickou, řeckou, polynéskou či čínskými kulturou. Např. v Řecku mělo žonglování formu rekreace a věnovaly se mu hlavně ženy.

Žonglování tvořilo uznávanou zábavu až do rozpadu Římské říše.

Až do konce středověku pak měli žongléři těžké bytí. Jednalo se vesměs o potulné vagabundy, kteří putovali mezi městy a své umění předváděli na tržištích. Na konci

středověku však žonglování opět nabývá na významu, objevuje se dokonce titul Král žonglérů.

V 19. století se žonglování zformovalo do dnešní podoby. Velice oblíbenými se stávají varieté a cirkusy, kde mohou umělci předvádět své dovednosti.

V této době se také rozlišovalo několik druhů žongléřských stylů:

- Salónní žonglér – vystupuje v obleku, v rukavičkách, s cylindrem v improvizovaném salóně
- Silové žonglování – žonglování s těžkými předměty (dělové koule...)
- Antipodismus – žonglování nohama
- Jezdecké žonglování – na hřbetě pohybujícího se koně
- Skupinové žonglování – nejčastější byli rodinné skupiny, brzy se však rozpadly a věnovali se sólové dráze nebo žonglování ve dvojici. I dnes můžeme žongléřské skupiny spatřit, ale nedosahují úrovně svých předchůdců

S příchodem a rozvojem kinematografie a televizního vysílání se dostává žongléřská kultura opět do ohrožení. Žongléři vystupují na menších scénách nebo na ulicích, protože o varieté a cirkusy je mezi diváky malý zájem. Nějakou dobu se žongléři se svými vystoupeními objevují i v televizních pořadech, ale kvůli nemožnosti vytvářet co týden nová čísla se z nich brzy vytratí.

Žonglování se tak stává novou formou rekreace.

80. léta 20. Století přináší novou žongléřskou kulturu. Žongléři se sdružují v organizacích a klubech, mají svá setkání, internetové stránky, vydávají časopisy.

V roce 1947 vznikla v USA první žongléřská asociace – International Juggling Association (IJA). Evropská asociace - European Juggling Association byla založena o 40 let později.

Každoročně je po celém světě pořádáno obrovské množství žongléřských soutěží, workshopů, setkání a festivalů. V České republice jsou pořádány festivaly v Praze, Brně a dále řada menších festivalů a workshopů (Trávníková, 2008).

### **4.3 Význam žonglování v rámci pohybové výchovy**

Žonglování má v pohybové výchově zvláštní význam. Pokud se učitel nebo lektor nezaměřuje pouze na ovládnutí žongléřských technik, umožní dětem poznávat nové různorodé pohybové zkušenosti.

„V žonglování neexistuje vítěz ani poražený, žádná konkurence a výkonnostní tlak, žádné body, mistrovství a hodnocení, zda je pohyb proveden podle norem nebo ne. Nejsou tu výkonnostní třídy, společně se mohou scházet, hrát si a cvičit mladí a staří, chlapci a děvčata, děti s rodiči i začátečníci s pokročilými. Často se člověk neučí jen od učitele nebo instruktora, ale také navzájem jeden od druhého a společně. Každý účastník si může najít takové pomůcky, které odpovídají jeho osobním schopnostem a dovednostem, a zacházet s nimi podle svých individuálních nároků. Obtížnost se dá libovolně zvyšovat. Nabídky mohou být otevřeně organizovány tak, aby přihlížely k individuálním zájmům a spontánním rozhodnutím. Tak bude podporována a posilována samostatnost a schopnost rozhodování“ (Oberschachtsiek, 2001).

### **4.4 Pozitivní vlivy žonglování**

Již v úvodu kapitoly jsem se zmiňovala, že jsem neměla zdání, co vše se za žonglováním ukrývá. Pokud vezmu v úvahu vlastní zkušenost, tak je to jistě protažení celého těla, což je velice výhodné při práci se seniory, protože se procvičují, aniž by si to uvědomovali a tím pádem si i méně uvědomují svá bolavá místa. Při klasickém cvičení se soustředí na končetiny, které je bolí a mohou mít zábrany nějaký pohyb udělat, protože se obávají bolesti. Při žonglování se soustředí na pomůcku a zvládnou i pohyby, jež by byly v jiné situaci obtížné.

Dále bych zmínila orientaci v prostoru. Ne vždycky se dá žonglovat ve velké prostorné místnosti a je zajímavé, jak člověk dokáže sledovat věci ve svém okolí. Ze začátku je to sice náročné, objevují se zábrany, aby se něco nerozbilo, nespadlo, ale s postupem času se žonglér dokáže lépe orientovat, i když nemůže své okolí naplno sledovat. Jeden z nejužitečnějších vlivů je jistě procvičování trpělivosti. Každý, kdo někdy žongloval, ví, s jakou chutí by občas míčky zahodil, co nejdál to jde. Přesto se k nim zase vrací a cvičí.

Žonglováním je dále rozvíjen i smysl pro rytmus, rovnováhu a obratnost.



Žonglování je aerobní pohybovou aktivitou, která zvyšuje srdeční frekvenci a respiraci. Podporuje rozvoj nervosvalové koordinace, vztah ruka-oko, fyzickou zdatnost, reflexy a rychlé reakce. Dále zlepšuje koordinaci, pozornost, soustředění a rozvoj vztahů mezi mozkovými hemisférami.

Žonglování ale může působit i relaxačně, díky neustále se opakujícímu vzorci. Tím je prospěšné proti stresu a napětí. Žongléři také popisují stav klidu a vyrovnanosti, který pocítili během žonglování (Trávníková, 2008).

#### 4.5 Učitel žonglování

- ❖ Osobně nemusí umět perfektně žonglovat s míčky
- ❖ Nemusí ani ovládat všechno náčiní (je dobré, když sám něco umí, ale může se učit společně s dětmi)
- ❖ Nemusí organizovat přesně naplánované výukové lekce a vystupovat jako trenér a žáci
- ❖ Umí-li žonglovat a ovládá-li různé techniky, pravděpodobně se nadšení přenesou i na děti
- ❖ Musí se vyrovnat s počátečními představami:
  - Na prvním místě nestojí cíl – naučit se určité žonglérské techniky
  - Metoda, jak se naučit žonglovat, není jediná, existují různé cesty, přístupy a okliky
  - Nesmí se zafixovat nesprávné pohybové formy, aby nebrzdily pozdější rozvoj žonglování
  - Děti mohou své dovednosti předvádět publiku, i když techniku žonglování zcela neovládají (Oberschachtsiek, 2001)

## 5 Můj projekt

V následujících kapitolách se budu věnovat svému projektu, tzn. popisu lekcí, účastníkům projektu, cílům a výstupům projektu.

### 5.1 Cíle projektu

Primárním cílem je navrhnout vhodný pohybový program s prvky psychomotorických a žongléřských cvičení pro seniory žijící v zařízení sociálních služeb.

Dále chci seznámit seniory s novými, netradičními, nejen pohybovými aktivitami a podpořit sebevědomí klientů prostřednictvím zvládnutí základních žongléřských prvků.

### 5.2 Výzkumné otázky

- Jaká jsou specifika pohybových aktivit u seniorů?
- Mají senioři zájem o pravidelnou pohybovou aktivitu tohoto typu?
- Je vhodné využívat psychomotorické a žongléřské aktivity u seniorů žijících v domovech pro seniory?

### 5.3 Úkoly práce

- Sestavit pohybový program vhodných psychomotorických a žongléřských aktivit pro seniory žijící v zařízení sociálních služeb.
- Realizovat 10 lekcí ve vybraném domově pro seniory.
- Vyhodnotit efektivitu psychomotorických a žongléřských lekcí a vyvodit závěry pro praxi.

### 5.4 Realizace

Pro svou práci jsem si vybrala téma žonglování a využití psychomotoriky se seniory. Na doporučení jsem se kontaktovala s vrchní sestrou v Domově pro seniory na Nopově ulici v Brně. Vrchní sestra si vyslechla moje představy, požadavky a potřeby a s nadšením a naprostou samozřejmostí mě směřovala na sestru z oddělení, které naznačila za vhodné pro

realizaci mého projektu. Se sestřičkou jsem se ihned domluvila na termínu první hodiny, na počtu účastníků a dalších provozních potřebách.

Ještě bych chtěla zmínit, že tento Domov je specializované zařízení pro seniory s Alzheimerovou chorobou, demencí a pro osoby po mozkových příhodách a s onemocněním mozku.

Tuto skutečnost jsem konzultovala se svou vedoucí bakalářské práce Mgr. Trávníkovou, která mi zároveň pomáhala a radila při tvorbě lekcí pro seniory, a naznačily jsme, že nebude překážkou, a proto jsem tam mohla začít pracovat.

#### **5.4.1 Organizace práce**

Vytvořila jsem si harmonogram práce, kde jsem si naplánovala během měsíců října až prosince 2010 odvést 10 lekcí psychomotoriky a žonglování, vždy 1x týdně hodinu. Bohužel kvůli mým zdravotním problémům v prosinci a provozu domova v období vánočních svátků a nového roku, jsem vedla lekce až do konce ledna, s tím, že počet se snížil na 9 odvedených lekcí.

V říjnu jsem tedy odvedla úvodní hodinu, která měla značně informativní charakter, jak pro mě, tak pro účastníky. Podle této hodiny jsem pak mohla lépe přizpůsobit náročnost lekce a aktivity účastníkům. A i sami účastníci zjistili, co budeme dělat a druhá hodina již nebyla tak početně výrazná.

Po druhé lekci jsem účastníkům rozdala dotazníky, na jejichž základě jsem po skončení projektu vybrala dvě klientky pro rozhovory o odvedených lekcích.

Rozhovory jsem tedy realizovala po ukončení projektu. A jsou uvedeny v příloze 13.2

### **5.5 Popis lekcí**

V následující kapitole popisují obecné informace, tvorbu lekcí a jejich strukturu.

#### **5.5.1 Tvorba lekcí**

Při tvorbě lekcí jsem vycházela ze svých poznatků z práce se seniory, z vlastních zkušeností z tohoto oboru činností, ale také ze zkušeností s prací s dětmi a jejich reakcemi na stejné téma. Nechci v žádném případě tvrdit, že senioři a děti patří do jedné skupiny. Ale ze

zkušeností s dětmi vím, jak jsme postupovali s tou kterou aktivitou, který žongléřský prvek byl pro ně snadný a který naopak náročný. A když tyto poznatky spojím s poznatky, které jsem získala při aktivizaci seniorů v jiném zařízení, mám vytvořenou představu o základním postupu při tvorbě lekce pro seniory.

Takto jsem tedy postupovala při vytváření úvodní lekce pro seniory, kterou ještě dále popíšu.

Dále jsem si stanovila časovou dotaci na jednu lekci a na jednotlivé činnosti v ní. Chtěla jsem mít pevnou kostru, která bude neměnná a dosáhnout s ní jakési ritualizace. Čímž jsem chtěla působit na stmelení skupiny. Zároveň ale v té pomyslné kostře byl prostor pro věci nové a překvapivé. To byly aktivity, které se, co se týká psychomotoriky, nikdy neopakovaly. Co se týká žonglování, je jasné, že bez opakování bychom se nikam nedostali, a proto byla vždy žongléřská lekce rozdělena na část opakovací a na část s nácvikem jiných prvků.

Vklad nových činností do činností stále se opakujících měl udržet účastníky v napětí a očekávání, co další lekce přinese a zároveň je motivovat na další hodinu.

### 5.5.2 Struktura lekcí

Nyní tedy k tomu, co měly všechny lekce společné.

**Délka lekce 45 - 50 minut** – Tuto délku jsem uznala jako nejvhodnější po zvážení náplně hodin, zřetel jsem také musela brát na skutečnost, že všichni klienti při hodinách sedí, tak aby to pro ně nebylo nepříjemné a cítili se pohodlně. I zde jsem vycházela ze zkušenosti s prací se seniory v jiném domově, kde jsme pracovali 90 minut, ale jednalo se spíše o rukodělné a výtvarné činnosti. I přesto byli účastníci ke konci znatelně unavení. Proto jsem se při úvahách o vhodné délce svých lekcí zamýšlela právě nad náplní hodin, které měly charakter spíše pohybový a aktivní.

Každému prvku ve struktuře lekce jsem pak přidělila vhodnou časovou dotaci. Samozřejmě ne vždy jsem se jí přesně držela, protože v některých případech (např. přivítání) záleželo také na účastnících a jejich chuti něco povyprávět.

**Přivítání** – Tento prvek jsem do lekce zařadila, a to i přesto, že jsem se s každým klientem přivítala a prohodila pár slov ještě před začátkem hodiny, než se všichni sešli. Považuji za vhodné se přivítat s celou skupinou dohromady. Označuje to oficiální začátek hodiny a uvědomění si, že jsem opět v této skupině, na této hodině a musím se na ni soustředit.

**Kolečko** – Kolečko je můj pracovní název a myslím, že vystihuje, co se bude dít. Volně navazuje na přivítání a má za úkol navodit příjemnou atmosféru vzpomínkou na něco příjemného. Pro svoje kolečko jsem zvolila formu posílání klubíčka. Kdo dostane klubíčko, má slovo a může mluvit. Otázku jsem položila vždy, než jsem klubíčko vyslala, ale kvůli sluchovým problémům klientů jsem ji každému ještě zopakovala, když na něho přišla řada. Také odpovědi klientů jsem hlasitě a pro všechny přetlumočila. Mnou pokládané otázky se většinou týkaly příjemných vzpomínek z minulého týdne, zajímavých činností, kterých se klienti účastnili nebo naopak něčeho na co se těší do budoucna. Pokud chtěl klient říct něco zajímavého, co se netýkalo odpovědi na otázku, měl samozřejmě možnost. Někdy se i stalo, že se rozproudila diskuse k nějakému tématu, což mě jedině těšilo.

**Hra na aktivizaci** – Tak jako v případě jakékoliv jiné skupiny a jiné činnosti, i v případě seniorů jsem na začátku použila aktivizaci. Aktivizace v našem podání se značně lišila od běžných aktivizačních činností, ale i tak plnila svůj účel. Chtěla jsem jí vtáhnout účastníky „do hry“ a plně se zaměřit na změnu činnosti.

Při lekcích jsem používala jednoduché, mírně pohybové činnosti. V některých případech jsme používali pomůcky (např. nafukovací balónek, tenisový míček), jindy jsme využívali vlastního těla.

**Konkrétní činnost** – Na samotnou hlavní náplň hodiny jsem si stanovila 30 – 35 minut. Nejprve jsem účastníky obeznámila s pomůckou, popř. vysvětlila proč zrovna tato pomůcka a pak už jsme se věnovali aktivitám. Vždy jsem popsala, co mají dělat, pokud šlo o žonglování, tak jsem to předvedla, a pak už jsem to nechala jen na nich. Samozřejmě jsem nechtěla, aby se účastníci trápili s něčím, co jim nejde, proto jsem byla při ruce a pomáhala jim, ale chtěla jsem, aby aktivity nebyly v mé režii, ale v režii každého z nich. Aby si každý odnášel z hodiny svůj zážitek.

Aktivity jsem měla vždy nachystané předem a podle času nebo zájmu účastníků jsem je pak různě kombinovala, doplňovala nebo zkracovala.

Použité aktivity uvádím v samostatné 6. kapitole.

**Relaxace** – Relaxaci považuji za jednu z nejdůležitějších částí hodiny, obzvlášť co se týká práce se seniory. Ačkoliv mně nemusí hodina připadat náročná, účastníci to mohou cítit jinak a je dobré, aby měli zase chvilku na odpočinek, popovídání se sousedem a návrat do „reality“.

Já jsem při relaxaci pouštěla různou hudbu, vždy se zadáním, ať si účastníci uvolní ruce, nohy, části těla, které po lekci více cítí, ať vypustí myšlenky z hlavy a poslouchají hudbu. Původně jsem také dodávala, aby si zavřeli oči, což, až na jednu klientku, nikdo nedělala, takže jsem je nenutila do toho, co nechtějí. Stejně jako jsem nezakazovala, aby si potichu mezi sebou sdělovali své dojmy. Mnohdy si při relaxaci některé dámy prozpěvovaly nebo podupávaly. I hudbu jsem vybírala netradiční. Nejednalo se o klasickou relaxační hudbu, i když i tu jsem na první lekci pouštěla, ale nebyla jsem s ní až tak spokojená. Připadala mi trochu vytržená z kontextu. Pouštěla jsem upravenou moderní hudbu (jedna píseň je dokonce od metalové skupiny) nebo hudbu s africkými náměty a před vánocemi koledy. Chtěla jsem, aby hudba vhodně doplňovala a zakončovala celou lekci.

***Kolečko na závěr*** – Nejprve jsme si v rychlosti řekli, co jsme na hodině dělali a potom mohlo začít kolečko. Závěrečné kolečko plnilo funkci zpětné vazby. Nejčastěji jsme řešili, jak účastníci hodnotí celkově hodinu. Které aktivity se jim líbily, nelíbily, a proč. Jestli se jim aktivity zdály náročné, snadné apod. Důležité bylo sdělení pocitů účastníků, příp. reakce na protažení nebo bolest těla.

Kolečko fungovalo stejně jako na začátku s pomocí nějakého předmětu, který jsem poslala a kdo jej držel, mohl hovořit. Pokud nám z hodiny zbyla nějaká vhodná pomůcka (koule z novin, nafukovací balónek apod.), posílala jsem ji, aby účastníkům připomněla, co jsme dělali. Jinak jsem posílala klubičko.

***Rozloučení*** – Považuji ho za stejně důležité jako přivítání. S účastníky jsem se rozloučila hromadně a poté ještě s každým zvlášť při odchodu a prohodila s ním několik slov.

## 5.6 Účastníci projektu

V této části se věnuji výběru účastníků a mým pohledem na několik klientek, které se účastnily každé nebo většiny lekcí.

Jako nejvhodnější počet účastníků jsem zvolila maximálně 10, bez ohledu na věk, pohlaví a zdravotní stav. Lekcí se ale nakonec účastnil různý počet klientů. Někdy jich bylo více než deset, jindy méně (většinou mezi 6 – 12 účastníky). Protože jsme netvořili žádný program a

aktivity byly různé, tato skutečnost mi výrazněji nevadila. Během lekcí se ale vytvořil „pevný základ“ klientek, které se účastnily každé lekce, maximálně jednu vynechaly. Těmto bych se také nyní chtěla věnovat a popsat, jak se účastnily a reagovaly na lekce.

#### **5.6.1 Účastnice A**

Tato klientka, patří k těm, které nevynechaly ani jednu hodinu. A to i přes své výrazné pohybové omezení. Veškerý pohyb zvládá pouze s pomocí vozítka. Velikým handicapem je u ní horší sluch. Obě tyto skutečnosti skvěle kompenzuje svou živostí a aktivností. Její odpovědi na to, co dělala minulý týden, vždy trvaly nejdéle, protože popsat, co vše dělala, nějaký čas zabralo. Jedná se o paní, která má ráda procházky a svůj volný čas se snaží vyplňovat co nejužitečněji a smysluplně.

**Před projektem** – Klientka aktivně spolupracovala, komunikovala pouze, pokud jsem se jí na něco ptala, s ostatními účastníky se sama moc nebavila.

**Během projektu** - Na hodinách spolupracovala a dokázala vždy velice objektivně ohodnotit své výkony a zhodnotit lekci pohledem více do hloubky. Byla pro mě oporou a přeji každému lektorovi mít v hodinách takového člověka.

Pohybově vydávala své maximum dané zdravotními obtížemi.

**Po projektu** – Podle mého pozorování se klientka více zapojovala do hovorů s ostatními účastníky, zajímala se, jak se jmenují a více mluvila i se mnou v průběhu hodiny, nejenom na jejím začátku nebo po skončení.

Z pohledu na pohybovou stránku jsem výraznější změny nezaznamenala. Klientka si vždy pochvalovala, že se pěkně protáhla.

#### **5.6.2 Účastnice B**

Klientka B se neúčastnila pouze jedné lekce, což bylo pro mě velice příjemným překvapením, protože od první hodiny tvrdila, že na další už nepřijde. Vždy, když jsem přicházela, seděla v hale a ujišťovala mě, že je jí zle a že s ní nemám počítat. Když se však začali scházet ostatní účastníci, neodolala a přišla se podívat, co budeme dělat. Pak už tam vždy zůstala sedět a účastnila se činností. Oproti klientce A je tato paní méně aktivní, má ráda svoje pohodlí a klid, ale na druhou stranu se velice zajímá o své okolí a je komunikativní. Byla jsem moc

ráda, že se lekcí účastní. Ona sama stále tvrdila, že jí činnosti nejdou a že je určitě nejhorší a její oblíbenou otázkou bylo, co bych jí dala za známku.

Tato klientka měla taktéž výrazné problémy se sluchem.

**Před projektem** – Paní byla velice upovídaná, spíše se držela u klientky D a s ní i nejvíce hovořila. Komunikace se mnou jí nedělala problém, často se doptávala, pokud něčemu nerozuměla.

**Během projektu** – Styděla se některé aktivity dělat, při povzbuzení je ale předvedla a většina činností by jí nedělala problém. Pokud by se nebála toho, jak u toho vypadá a věřila si.

**Po projektu** – Neměla už tak velký blok kvůli studu. Sedávala i jinde než v nejbližším okolí klientky D. S ostatními také komunikovala a pokládala jim různé otázky. Pokrok v pohybu jsem nezaznamenala.

### 5.6.3 Účastnice C

Tato paní patřila k mým nejoblíbenějším klientkám. Chvíli mi trvalo, než jsem si k ní našla cestičku, ale o to příjemnější pak byla spolupráce.

**Před projektem** – Klientka se více neprojevovala, spolupracovala, ale pokud jsem se s ní bavila, dala otázku apod., vypadala, že se každou chvíli rozpláče.

Neměla výrazné problémy s pohybem, pouze hůře slyšela.

**Během projektu** – Paní byla velice šikovná, rychle a snadno zvládala aktivity. Výborně jí šlo žonglování se dvěma šátky.

**Po projektu** – Myslím, že klientka se více usmívala, vypadala spokojenější, odpovídala s úsměvem, beze stopy náznaku pláče.

### 5.6.4 Účastnice D

Jednoznačně nejspontánnější a velice šikovná paní. I u ní byl, ale problém se sluchem, ovšem neváhala se nikdy znova zeptat, pokud něco nezachytila nebo něčemu nerozuměla.

**Před projektem** – Neměla problém s komunikací s nikým ze skupiny ani se mnou.



***Během projektu*** – Pracovala bez problémů, vše rychle pochopila a snadno zvládala. Proto se občas nudila a vymýšlela různá povyražení.

***Po projektu*** – V pohybové ani komunikační oblasti jsem nezaznamenala žádné výraznější odchylky od stavu před projektem.

#### 5.6.5 Účastnice E

Tato paní byla velice tichá, nijak výrazněji se neprojevovala. Neznám její přesnou diagnózu, ale trpěla třesem rukou, což ji omezovalo při některých činnostech. Na druhou stranu se snažila to překonat a v rámci svých možností si lekce užít.

***Před projektem*** – Klientka E se nezapojovala do rozhovorů, mluvila se mnou bez problémů, ale s ostatními účastníky spíše ne.

***Během projektu*** - Byla šikovná a nebála se každou činnost vyzkoušet.

***Po projektu*** – Během posledních dvou lekcí se klientka více zapojovala do rozhovorů, odpovídala ostatním, spolupracovala s nimi.

Pohybově bych chtěla zmínit třes jejích rukou. Při aktivitě s víčky si měla poskládat víčka na ruku a s rukou pohnout. To se nepovedlo a víčka jí popadala. Proto jsme zkusily pomalu od jednoho víčka a vždy ruku zvednout. Takto jsme se úspěšně dostaly až ke třem víčkům, které se povedly klientce na ruce udržet a překonat její zdravotní problém.

#### 5.6.6 Účastnice F

Tato klientka se účastnila většiny lekcí, a to i přesto, že málokterou aktivitu dělala a byla od začátku proti lekcím negativně naladěná. Přicházela vždy ještě s druhou paní, která se neúčastnila žádné aktivity. Nacházela u ní podporu pro svůj postoj. Tato druhá paní však ze zdravotních důvodů přestala na hodiny chodit a klientka F si našla oporu u klientky A.

Klientka F byla velice dobře vypadající paní, vyžadující klid a zasloužený odpočinek. V jakýchkoliv aktivitách spatřovala nežádoucí vytržení z jejího dne.

***Před projektem*** – Na lekce chodila na doporučení sestřičky, ale nebyla tam ráda.

***Během projektu*** – Komunikovala se mnou, pokud jsem se ptala nebo se ptala, když se jí něco nelíbilo. A pokud se účastnila aktivity, pracovala velice kvalitně a měla výborné postřehy.

Co se týká pohybu, stěžovala si na bolavé koleno, proto se vyhýbala aktivitám, kdy měla nohu zvedat apod.

***Po projektu*** – Za významný prvek považuji nové „přátelství“ s klientkou A. Myslím, že pozitivní změny, které se u účastnice F udály, byly dány právě tímto.

Klientka F se posledních lekcí účastnila jako všichni ostatní. Dokonce se několikrát usmála a více mluvila. Hovory ale sama nenavazovala.

Po pohybové stránce bych zmínila, že bolavé koleno, které jsem výše zmiňovala, klientka vždy překonala a aktivit se účastnila.

## **6 Návrh pohybových aktivit pro seniory s využitím prvků žonglování a psychomotoriky**

Tento návrh je sestaven z lekcí, které jsem připravila a odvedla se skupinou seniorů. Sestává z devíti hodin, u každé z nich je uvedeno téma hodiny a její cíl. Uvádím také pomůcky, které jsem k jednotlivým hodinám potřebovala a v závěru jsou některé lekce doplněny mojí poznámkou k hodině, k pomůcce nebo k dalším možným aktivitám.

Tímto návrhem jsem chtěla vytvořit přehledný manuál pro další zájemce o práci se seniory. Všechny aktivity, které uvádím, jsou vyzkoušené se seniory, o nichž píší v 5. kapitole a každá aktivita a hodina se dá upravit podle konkrétní skupiny. Úkolem mého návrhu pohybových aktivit je nastartovat a nasměrovat práci toho, kdo si ho vezme za podklad své činnosti.

Nechci tvrdit, že jsem vytvořila bezchybný materiál, spíš ho považuji za odrazový můstek, pro který je nejlepší být dále rozvíjen a zdokonalován. A i tento proces rozvoje a zdokonalování, pokud bude praktikován v životě a ne jen v hlavě, přinese v první řadě užitek zejména lidem, se kterými se bude pracovat. Nezávisle na tom, jestli jsou to senioři nebo děti.

## **1. hodina**

**Téma:** *Žonglování s nafukovacími balónky*

**Cíl:** *Seznámení se s účastníky, vyzkoušet novou aktivitu*

**Pomůcky:** *Nafukovací balónky*

**Náplň hodiny:**

*Představení* – Kdo jsem, proč jsem přišla, co budeme společně dělat, co znamená žonglování, setkal už se s ním někdo?, krátká ukázka žonglování

*Seznámení* – Pošlu klubíčko po kruhu, kdo ho má, řekne, co rád dělá a svoje jméno

*Hra na aktivizaci* – Horký míč – nafukovací balonek posíláme po kruhu, co nejrychleji, pak na druhou stranu

*Žonglování*

- Balonek do obou rukou a vyhazovat rovně do vzduchu a zase chytat
- Balonek do obou rukou vyhazovat do vzduchu a rukama mu utíkat dolů, tam ho chytit
- Balonek do obou rukou a vyhazovat co nejvýš
- Balonek do pravé ruky a přehazovat obloučkem do levé
- Balonek do levé ruky a přehazovat obloučkem do pravé
- Balonek do pravé ruky, přehodit do levé a zpátky
- Balonek po kruhu – každý má balonek v pravé ruce a na Á HOP ho přehodí do levé, na další Á HOP ho přehodí ze své levé ruky do sousedovy pravé ruky

*Relaxace* – Relaxační hudba s pokynem, aby se každý pohodlně usadil, zavřel si oči a uvolnil si ruce

*Závěr* – Pošlu balonek po kruhu, kdo ho má, řekne, jak se mu hodina líbila

*Moje poznámka* – Použití nafukovacích balónků při první lekci není příliš vhodné pro klienty, kteří nemají s žonglováním žádnou zkušenost a navíc jsou sedící. Balónky bych jistě využila, ale ve formě jiných aktivit a po odvedení více lekcí s jinými pomůckami, kdy už budou klienti připraveni na další neobvyklou aktivitu, protože zrovna nafukovací balónky hodně evokují

hru dětí a někteří senioři s tím mohou mít problém, necítí se dobře. Pokud už budou mít za sebou zkušenost s jinými pomůckami je pravděpodobné, že budou schopni se víc uvolnit a hodinu si i více užít.

## **2. hodina**

**Téma:** *Žonglování s nafukovacími balonky*

**Cíl:** *Zopakování cviků z minulé hodiny, jejich procvičení, nácvik nových*

**Pomůcky:** *Nafukovací balónky*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání* – Pošlu klubíčko, kdo ho má, řekne, co hezkého zažil v uplynulém týdnu a jak se cítil po minulé hodině

*Co jsme dělali minule?* – Nechám účastníky, aby si sami vzpomněli, a pak jim to ještě jednou předvedu.

*Hra na aktivizaci* – Protože všichni sedí v kruhu, vyhodila jsem balonek do vzduchu a zadáním bylo, že se nesmí balonek dotknout země.

*Žonglování*

- Zopakování cviků z minulé hodiny a jejich procvičení a zdokonalení
- Balancování s balonkem na různých částech těla

*Relaxace* – Reprodukovaná relaxační hudba

*Závěr* – Hodinu jsme shrnuli balonkem poslaným po kruhu a krátkou zpětnou vazbou každého účastníka

### **3. hodina**

**Téma:** *Psychomotorika - noviny*

**Cíl:** *Seznámení s novou aktivitou, propojení skupiny, fantazie, tvořivost*

**Pomůcky:** *Noviny, nalepovací štítky, fix, nůžky*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání* – Pošlu klubičko, kdo ho má, tak ostatním řekne, co hezkého, zajímavého zažil

*Co jsme dělali minule?* - Nechám účastníky, aby si sami vzpomněli, a pak jim to ještě jednou předvedu

*Novinový dvojlist:*

- Každému rozdám dvojlist novin. Chytí si ho do prstů a napodobujeme pohyb novin ve větru – bezvětří, mírný vánek, vítr, silný vítr, vichřice, tornádo –
- To stejné, ale druhou rukou
- Oběma rukama
- Noviny si propleteme mezi prsty (střídavě jeden dole, jeden nahoře) a představíme si, že máme prodloužené ruce, co se s nimi dá dělat
- Dvojlist jsme rozložili a jakoby si ho pověsili na ruku. Zkoušeli jsme s ní hýbat různou silou, na strany, aby noviny nespady. Kreslili jsme ve vzduchu obrazce – kruh, čtverec, trojúhelník. Ruce jsme pak vyměnily.
- Koule - Pošlu zmuchlanou kuličku z novin a každý na ni namačká svůj dvojlist, abychom vytvořili velkou, pevnou kouli
  - komu chci hodit, tomu zamávám a dotyčný mi musí zamávání opětovat, až pak mu můžu kouli hodit
  - komu chci hodit, na toho se usměji a až mi úsměv oplátí, tak mu kouli hodím
- Květina – dalším úkolem bylo z dvojlistu vytvořit květinu, která má kouzelnou moc. Měli tedy vymyslet, jakou kouzelnou moc má a jak se jmenuje. A poté ji představit ostatním. (Název květiny a kouzelnou moc napsat na štítek a nalepit na květinu)

*Relaxace* – živější hudba

*Závěr* - Kdo má papírovou kouli, řekne, co se mu dnes nejvíc líbilo

*Moje poznámka* – Noviny jsem použila v den, kdy bylo venku pošmurno, zataženo, mrholilo. Hodina byla utahaná, klienti nesví. Navrhuji v takovýto den použití barevných pomůcek a právě i živější hudby jako relaxace.



## **4. hodina**

**Téma:** *Psychomotorika - víčka od PET lahví*

**Cíl:** *Seznámit s novou technikou, prohloubit vzájemný kontakt a práci ve skupině*

**Pomůcky:** *Víčka od PET lahví*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání* – Kdo má klubičko, řekne, co pěkného minulý týden zažil

*Co jsme dělali minule?*

*Hra na aktivizaci* – Posílat šipku

*Víčka*

- Tentokrát sedíme okolo stolu
- Každý sám má najít, co nejvíce víček stejné barvy a odůvodnit, proč si vybral zrovna tuto barvu
- Každý sám si se zavřenýma očima najde jedno víčko, osáhá si ho, a schová v ruce, poté mohou všichni oči otevřít, ale stále se do ruky nedívat a postupně mají říct, jakou má barvu, tvar apod.
- Ve dvojici mají najít, co nejvíce víček různých barev – barvy se nesmí opakovat.
- Ve dvojici – skládat víčka na druhého člověka a pak zkusit pohybovat částí těla, kde víčka má naskládána
- Cesta – účastníci si mají z víček postavit cestu

*Relaxace*

*Závěr* – Klubičko - co se dělalo a co se jim nejvíce líbilo

*Moje poznámka* - Chtěla bych ještě zmínit dvě aktivity, které jsem už z časových důvodů nezařadila, ale měla jsem je v plánu:

- Každý účastník má 10 víček, uprostřed stolu je miska, do které se musí trefit, co nejvíce víčky
- Déšť – prohrabat se víčky, házet je do vzduchu na sebe, na ostatní

## **5. hodina**

**Téma:** *Žonglérské šátky*

**Cíl:** *Nácvik žonglérských dovedností*

**Pomůcky:** *Žonglérské šátky*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání* - Klubíčko – kdo ho má, řekne, jak se dnes má

*Hra na aktivizaci* – Šipka

*Co jsme dělali minule?* – Opět jsem nechala účastníkům prostor pro rozpomenutí se na minulou hodinu

*Žonglérské šátky*

- „Tanec“ – účastníci dostanou každý jeden šátek a se zavřenýma očima budou poslouchat hudbu a „tančit“ se šátkem (Pustila jsem jim stále se zrychlující hudbu – Sirtaki)
- „Rozcvička“ – předávat si šátek před sebou z ruky do ruky
  - Předávat si šátek za hlavou
  - Předávat si šátek pod jednou nohou pak pod druhou nohou
  - Předávat si šátek pod nohou, za ní nahoru, druhou rukou pod druhou nohou spodem a nahoru
- Znovu zopakovat celé a v kuse, jako jeden cvik
- Předávat si z ruky do ruky (nácvik na vyhazování)
- Jednou rukou – vyhodit šátek jednou rukou a tou stejnou ho chytit; vyměnit ruce
- Z ruky do ruky – vyhodit šátek do druhé ruky; vyměnit ruce
- Kruh – jako s balonky - Přehodit (předat) si šátek z jedné ruky do druhé a pak do prázdné ruky souseda

*Relaxace*

*Závěr* – Každý účastník řekne, jak se po hodině cítí, jestli ho něco nebolí apod.

## **6. hodina**

**Téma:** *Žonglérské šátky a tenisáky*

**Cíl:** *Nácvik žonglérských dovedností*

**Pomůcky:** *Žonglérské šátky, tenisové míčky*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání - Klubíčko – jak se kdo má a co zažili pěkného*

*Co jsme dělali minule?*

*Žonglérské šátky*

- Rozcvička
- Z jedné ruky do druhé, vystřídat, stejnou rukou
- Poslat po kruhu
- Tenisáky – zkusíme to samé, ale s tenisákem

*Dva šátky*

- Vyhazovat oba šátky zároveň – přímo vzhůru a do kříže
- Vyhazovat jeden šátek po druhém – přímo vzhůru a do kříže
- Vyhazovat šátky jeden po druhém v rychlejším (žongléřském) tempu

*Relaxace*

*Závěr – jak se po hodině cítí, jak jim to šlo?*

## **7. hodina**

**Téma:** *Žonglérské šátky a tenisáky*

**Cíl:** *Nácvik žongléřských dovedností*

**Pomůcky:** *Žonglérské šátky, tenisové míčky*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání - Klubíčko – Co zajímavého zažili a na co se těší*

*Hra na aktivizaci – Posíláme šipku*

*Co jsme dělali minule?*

*Žonglérské šátky*

- Rozcevička
- Z jedné ruky do druhé, vystřídat, stejnou rukou
- Poslat po kruhu (Všechny tyto aktivity popisují v 5. lekci, a v dnešní hodině jsem je zařadila, aby se zase vrátili k tomu, u čeho jsme skončili a měli jsme na co navazovat)
- Vyhazovat oba šátky zároveň – přímo vzhůru a do kříže
- Vyhazovat jeden šátek po druhém – přímo vzhůru a do kříže
- Vyhazovat šátky jeden po druhém v rychlejším (žongléřském) tempu

*Relaxace – Koledy (předvánoční hodina)*

*Závěr – Jaké pocity mají z dnešní hodiny?*

## **8. hodina**

**Téma:** *Senzomotorika*

**Cíl:** *Procvičení jiných smyslů, spolupráce, komunikace*

**Pomůcky:** *Pytlíčky naplněné např.: česnekem, cibulí, skořicí, rozmarýnou, levandulí a pytlíky s různými věcmi např. knížka, mušle, jablko, tužka, bonbon*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání - Kolečko – Jak se mají v novém roce*

*Co jsme dělali minule?*

*Hra na aktivizaci - Prsty dva a dva u sebe a od sebe, 1+4 – každou ruku zvlášť, pak obě zároveň*

*Lekce*

- Poznávání po hmatu (rozdala jsem každému účastníkovi pytlík s nějakou věcí)
  - Každý sám za sebe si prohmatá a řekne, co si myslí, že to je a pak to ukáže
  - Každý si prohmatá a zkusí věc nahlas popisovat ostatním, ti hádají, co by to mohlo být, můžou se i ptát na podrobnosti
- Poznávání čichem (pytlíčky, tentokrát naplněné aromatickými potravinami)
  - Každý sám za sebe si očichá a řekne, co to je
  - Pošlu jeden pytlíček, očichají jeho náplň a nechají si pro sebe co v něm je, takhle dám kolovat všem

*Relaxace – Hudba s africkými motivy*

*Závěr – Jak prožili dnešní lekci?*

*Moje poznámka - Uvádím jednu aktivitu, kterou jsme z časových důvodů neudělali:*

- Každý si prohmatá svou věc a pokusí se načrtnout ji, jak by mohla vypadat

*Seznam věcí a potravin, které jsem použila:*

**Hmat:** Mušle „shellka“, Korková zátka, Houbička na nádobí, Bonbon, Tenisák, Jablko, Rýže, Tužka, Brýle, Lžička, Knížka malá, Balíček kapesníků, Klubíčko, Količek na prádlo

**Čich:** Skořice, Káva, Pomerančová kůra, Hřebíček, Rum, Ocet, Cibule, Česnek, Rozmarýna, Kmín, Vanilkový cukr, Granko

## **9. hodina**

**Téma:** *Psychomotorický padák, zopakování žonglování*

**Cíl:** *Využití neobvyklé pomůcky, spolupráce, komunikace*

**Pomůcky:** *Padák, tenisové míčky, nafukovací balónky, žonglérské šátky*

**Náplň hodiny:**

*Přivítání* - Kolečko – Jak se mají

*Co jsme dělali minule?*

*Hra na aktivizaci* – Posílám tenisový míček, a co nejrychleji si ho musí předávat, nesmí spadnout. Přidám druhý a musí kolovat oba, ale nesmí se dohonit. Nejdřív nafukovací balonek, pak jen tenisák, 2 tenisáky a přidat i nafukovací.

*Lekce*

➤ Zopakování žonglování

- Rychlý trénink s jedním šátkem - z jedné ruky do druhé, obloučky
- Žonglování se dvěma šátky:
- Obě ruce vyhazují zároveň přímo vzhůru a do kříže
- Každá zvlášť přímo vzhůru a do kříže
- Zkusí někdo 3 šátky?

➤ Padák

- Každý si drží padák a zároveň ho vypouštíme a stahujeme
- Pomalu nahoru a pomalu dolů – obě ruce zároveň
- Pomalu nahoru a prudce, rychle dolů – obě zároveň
- Prudce, rychle nahoru a pomalu dolů – obě zároveň
- Rychle nahoru a rychle dolů – obě zároveň
- „Vlnky“ – malé pohyby střídavě rukama, rychlé
- Padák vytahuje jen každý druhý
- Mexická vlna
- Dovnitř nafukovací balonek – ať jezdí po kruhu

- Zkusit ho usadit doprostřed
- Posadit se pod padák a ostatní ho budou zvedat a spouštět nad ním (dobrovolná aktivita)
- Moře - postavit se bez bot na padák, ostatní budou dělat vlnky (dobrovolná aktivita)

### *Relaxace*

*Závěr* – Co se líbilo, jak se cítí?

*Moje poznámka* – Nafukovací balónek se při vhození na padák „přilepí“ a nehne se. Lepší, ale těžší, je použít tenisový míček.

Padák je pomůcka, která se dá výborně používat při seznamovacích aktivitách, pro rozvoj spolupráce a komunikačních dovedností. Zejména pro děti je velice vhodná svou barevností a mnohostranným využitím. Ale i dospělí se jistě rádi proběhnou pod padajícím padákem nebo si vytvoří známou „mexickou vlnu“. Já osobně mám padák moc ráda a účastnice lekce s padákem na něho také reagovaly pozitivně.



## 7 Diskuze

Realizovala jsem projekt bakalářské práce vytvořený z 9 lekcí, ve kterých jsem se zaměřila na pohybové aktivity s využitím žongléřských prvků a psychomotoriky. Projekt trval čtyři měsíce (říjen 2010 – prosinec 2011) a byl realizován v Domově pro seniory Nopova v Brně.

Na základě metod pozorování a rozhovoru jsem vytvořila návrh pohybových aktivit pro seniory žijící v zařízení sociálních služeb. Tento návrh je sestaven z lekcí, které jsem vytvořila a odvedla s klienty výše uvedeného zařízení.

Každá činnost, která se dělá poprvé, ať už je to výzkum, projekt nebo nová hra, může narazit na nečekaný problém. Mně se tato skutečnost nevyhnula a překážky se objevily. Uvádím je zde a také řešení, která jsem na jejich překonání použila.

**Hudba** – ke každé lekci jsem měla kromě závěrečné relaxační hudby připravenou také hudbu jako zátiší. Bohužel zdravotní důvody klientů (horší sluch) nedovolovaly, abych ji pouštěla. I tak jsem musela dost zvyšovat hlas, a pokud by mně do toho ještě hrála hudba, ani účastníci, ani já bychom se nic nedozvěděli a nikam se nedostali.

Problém jsem vyřešila tak, že hudba hrála jen při aktivitách, které jsem na začátku vysvětlila a pak bylo zadání nemluvit nebo pracovat každý sám a podobně. Pokud už jsem musela do aktivity zasáhnout nebo jsem chtěla něco sdělit, hudbu jsem ztišila a pak ji opět zesílila.

Někdy jsem hudbu nechávala hodně potichu po relaxaci na závěrečné kolečko.

**Horší sluch** – Většina účastníků měla horší sluch. To považuji za největší problém. Neslyší zadání a pak dělají jiné věci a to nejen nabourává hodinu, ale hlavně pro ně je pak ta činnost téměř bezcenná a bezvýznamná. Také proto, že neslyší, když vysvětluji proč je ta která činnost vhodná, z jakého důvodu se jí věnujeme apod.

Z počátku jsem si moc nevěděla rady, ale během lekcí jsem už věděla, jak na tom který klient je a podle toho jsem se zařídila. Když jsem něco vysvětlovala, stála jsem vždy vedle klienta s nejhorším sluchem. Mluvila jsem pomalu, zřetelně, nahlas, a pokud se jednalo o vysvětlování aktivity, rovnou jsem ji i předváděla. Vždy jsem se snažila být ke klientům otočená čelem, maximálně bokem.

Doporučuji také rozsazení klientů tak, aby vedle sebe seděli klienti s horším a lepším sluchem. V případě nezachycení instrukce se mohou spolu poradit.

**Pohybová omezení** – Většina klientů měla různá zdravotní omezení, většinou související s chůzí a pohybem. Všechny lekce se proto odehrávaly vsedě na židlích v kruhu.

Nejprve jsem se obávala, abych se při použití aktivit neopakovala, protože toto omezení mi přišlo značné. V průběhu projektu jsem se ale jednoduše naučila přetvářet a vymýšlet aktivity pro sedící lidi.

**Místnost realizace** – V případě mého projektu jsme hodiny realizovali v jídelně, kde jsem před hodinou odhrnula stoly a nachystala židle do kroužku.

Bohužel prostor nebyl příliš veliký a nebylo v něm moc příležitostí k pohybu, především mému, když jsem utíkala zvednout zatoulaný tenisový míček nebo nafukovací balóněk.

Hned vedle byla navíc kuchyně, takže občas se stalo, že místo soustředění na žonglování se některý z účastníků soustředil na vůni z ní vycházející a na blížící se oběd.

Také židle byly trochu nevhodné. Pro účely, pro které byly určeny, byly jistě velice pohodlné. Pro moje potřeby byly hluboké, navíc s opěrkami na ruce, takže mnozí účastníci měli omezenou možnost pohybu. Nejvhodnější by byly obyčejné dřevěné židle tak, aby účastníci dosáhli nohama na zem a mohli se dozadu opřít, ale zároveň, aby mohli pohybovat rukama, příp. se naklánět apod.

**Nespolupráce** – Někdy se stane, že účastník přijde na hodinu, ale zjistí, že to není to, co chtěl dělat nebo, že se necítí dobře apod. Nejjednodušší řešení je, že účastník může odejít. Toto pravidlo bych domluvila s účastníky už na první hodině. Účastníci se nebudou cítit svázaní a budou mít volnost při rozhodování.

Já mám ale raději druhou možnost. A to, že účastník zůstane přítomen a pokud ho něco zaujme nebo třeba pouze změnění názor, může se do aktivity rovnou zapojit. Na mých hodinách se mi stala jak první, tak druhá možnost. Klientka, která zůstala, se pak opravdu do některých aktivit zapojila, a to i přesto, že jsem ji nijak nepobízela.

Samozřejmě jsem se nesetkala pouze s problémy, ale zjistila jsem i nové poznatky.

**Malá skupina účastníků** – Jako nejvhodnější počet účastníků se mi osvědčilo 6 – 7 lidí. Můžu se jim plně věnovat, pokud někdo mluví, není to tak rušivé jako když je účastníků dvojnásobný počet a dají se zvládnout i náročnější cvičení.

**Rychlejší aktivity** - Veliký úspěch měly u klientů aktivity jako házení a chytání novinové

koule, pinkání nafukovacího balónku tak, aby se nedotknul země, posílání tenisových míčků po kruhu („horký míč“), aby se nesetkaly. Všechno jsou to činnosti rychlejší, při kterých se trochu zapotili a zadýchali, ale hlavně se jim rozjasnil obličej a měli víc chuti do dalších aktivit. Doporučuji do programů pro seniory zařazovat i rychlejší aktivity.

## 8 Reakce účastnic

Z rozhovorů, které jsem udělala s účastnicemi A a B po skončení projektu, chci uvést několik slov, která podle mého názoru vyjadřují spokojenost s lekcemi.

Jen krátce k výběru právě těchto dvou účastnic.

Klientky jsem si vybrala na základě dotazníků, které vyplňovaly po druhé hodině a také z pozorování z lekcí, jak která klientka pracuje, jak je aktivní, jak reaguje.

Na základě dotazníkového šetření jsem se rozhodla vybrat tyto dvě účastnice, proto, že měly odlišné odpovědi v otázce pohybu a hlavně proto, že jedna paní je velice aktivní (účastnice A), zatímco pro druhou není pohyb zásadně důležitý (účastnice B). Chtěla jsem tedy na odpovědích dvou takto odlišných klientek najít, jak na můj projekt reagují, zda se budou v názorech na něj lišit nebo naopak shodovat.

Jejich aktivita v hodinách prakticky odpovídala odpovědím z dotazníku, proto jsem tyto klientky požádala o rozhovor. V obou případech se velice divily, proč právě ony, ale jejich odpovědi byly kladné.

Rozhovory pak probíhaly v jim blízkém a příjemném prostředí dva dny po skončení projektu. Rozhovory jsem nahrávala na diktafon a později přepisovala. Oba přepsané rozhovory uvádím v příloze 13.2.

Nyní k odpovědím klientek. Vybrala jsem zajímavé odpovědi nebo odpovědi, které měly obě klientky stejné, příp. podobné nebo naopak, ve kterých se výrazně lišily.

Na otázku, na které aktivity si vzpomenou, obě paní zmínily aktivity, které jsme dělaly v poslední hodině (padák, šátky) a obě si také vzpomněly na novínovou kouli, kterou si házeli v kruhu (aktivita z prvních lekcí). Překvapila mě klientka B, když vyjmenovala téměř všechny aktivity, včetně klubička, které jsme používali na začátku každé hodiny, a papírové hvězdičky, kterou ode mě dostali všichni účastníci na vánoce.

Co se týká pohybu, odpověděly shodně, že ho bylo akorát a na náročnost lekcí odpověděly, že nebyly náročné.

Obě klientky si z hodin odnášely dobrou náladu, klientka B navíc zmínila, že si rozptýlila nervy a klientka A vzpomněla hudbu, která jí přinášela do těla pohyb.

Když jsem se zeptala, proč si myslí, že jsme všechny ty aktivity dělaly, obě klientky plně vystihly mé cíle. Klientka A odpověděla, že jsme to dělali pro jejich dobro a klientka B opět zmínila dobrou náladu, ale také, aby účastníci nebyli mrzutí, když je tak nevlídné počasí.

V odpovědích na otázku, zda by chtěly mít takovéto lekce každý týden, se projevily odpovědi z dotazníků. Klientka A by lekce každý týden uvítala, zatímco klientce B by stačily jednou za dva, nejlépe za 3 týdny.

Co se týká připomínek k hodinám a jejich vylepšení. Účastnice A by uvítala více hudby, příp. i možnost si zazpívat. Klientka B po přemýšlení odpověděla, že by se neměly činnosti opakovat, protože pak to člověka nebaví.

Z odpovědí klientek je patrné, že až na rozsah lekcí neměl jejich rozdílný vztah k pohybovým aktivitám vliv na podobnost odpovědí na otázky týkající se aktivit s využitím prvků žonglování a psychomotoriky. Použité aktivity jsou tedy vhodné, a přínosné pro osoby s kladným i méně kladným vztahem k pohybu. Stačilo by tedy upravit rozsah a náročnost hodin požadavkům klientů.

Proto doporučuji, pokud účastníky neznáme, udělat dvě tři hodiny, sledovat reakce účastníků a nebát se je oslovit, zda jsou s hodinami spokojeni, jestli jim něco chybí apod. Hodinu přece vedeme hlavně pro ně a byla by škoda, kdyby si z nabízených aktivit neodnášeli to, co jsme jim chtěli předat. A v každém pádě bude hodina příjemnější i pro lektora, protože bude mít skupinu lidí, kteří chtějí pracovat, bavit se a rozvíjet se.

## 9 Závěry

Žonglování a psychomotorika jsou pro seniory nové aktivity. Mnoho seniorů má s novými věcmi potíže. Jsou zvyklí na „svoje“ a nechtějí to měnit. Proto je potřeba dát jim čas k objevení oné novoty a příliš jí je nezatěžovat, jinak se z prvotní nedůvěry stane spíše nechut'.

Tohle jsem se během těch hodin, dnů a týdnů strávených nad realizací projektu a tvorbou bakalářské práce naučila. Dávat nové podněty, ale nikoho nenutit.

Pokud objektivně zhodnotím svou práci, jistě jsem mohla udělat mnoho věcí jinak a snad i lépe. Ale doba, situace, lidé, počasí, postavení slunce a měsíce a všechno, co bylo kolem mě, bylo tak, jak bylo a já jsem se snažila pracovat podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Proto si dovolím, a doufám, že to není příliš troufalé, hodnotit svoji práci za vydařenou. Těsně po skončení projektu a snad ještě před měsícem bych si na takové ohodnocení netroufla ani pomyslet. Teď jsem ale nucena se nad svou prací důkladně zamýšlet, sledovat ji ze všech stran, vzpomínat nad poznámkami z lekcí jak který účastník pracoval, kdy jsme se pořádně zasmáli. Mám k dispozici pohled s odstupem několika měsíců a najednou zjišťuji, co jsem vlastně dělala a jak. Vidím nové možnosti řešení překážek, napadají mě nové aktivity, mám chuť se vrátit a pokračovat dál.

Sice jsem při své práci nezrealizovala výzkum ani jsem nenapsala odbornou studii, ale považuji svou práci za přispění novým pohledem do problematiky zkvalitňování života seniorské populace. A věřím, že moji klienti hodiny strávené se mnou nevnímají jako ztracený čas, ale naopak. Jako vytržení ze stereotypu a v jisté míře i zkvalitnění volného času a tím i jejich života.

Nyní se vrátím k výzkumným otázkám, které jsem si stanovila na začátku práce. Protože jsem na ně již v podstatě odpověděla v předcházejících kapitolách, shrnu je do nejpodstatnějších bodů.

Jaká jsou specifika pohybových aktivit u seniorů?

*Jedná se především o různá zdravotní a pohybová omezení, kterým je nutné přizpůsobit podmínky, v nichž se lekce odehrávají.*

Mají senioři zájem o pravidelnou pohybovou aktivitu tohoto typu?

*Z rozhovorů se dvěma klientkami vyplývá, že o takovéto druhy aktivit zájem mají, je však potřeba shodnout se na rozsahu hodin, aby vyhovoval všem zúčastněným.*

Je vhodné využívat psychomotorické a žonglérské aktivity u seniorů žijících v domovech pro seniory?

*Ano, je to vhodné. Klienti, kromě procvičení a protažení, získávají možnost setkávat se s jinými obyvateli domova pro seniory, popovídat si a navazovat nové kontakty.*

## 9.1 Psychomotorika x žonglování

Pro seniory (beru v úvahu svoji skupinu) se mi jeví jako vhodnější aktivity s využitím psychomotoriky. Mají širší využití než žonglování, jsou jednodušší a nepůsobí jako jednotvárná činnost. Dají se nenápadněji zařazovat činnosti s prostorem ke komunikaci, spolupráci, navazování nových vztahů, můžeme jimi podporovat fantazii, tvořivost.

Tím nechci žonglování vyškrtnout z programů pro seniory. V žádném případě. Já jsem velkým zastáncem žonglování, a to i u seniorů. Pouze v jejich případě bych žonglování volila jako volnočasovou aktivitu, klidně i se zaměřením na výsledný produkt (představení) nebo jako součást rozcvičky, příp. jako cvičení sestávající pouze ze žonglování. A úplně nejdůležitější věc. Klienti musí přijít dobrovolně a musí chtít se žonglováním zabývat nebo vědět proč je žonglování pro ně dobré. Proč neudělat ze žonglování projekt podobný projektům na školách, kdy si sami klienti o žonglování budou zjišťovat informace a znalosti si doplňovat. Vždyť co je lepší motivace než vlastní poznání?

Pomůcky, které považuji za nejúspěšnější:

**Psychomotorické pomůcky** - Za úspěšné pomůcky považuji také víčka od PET lahví a psychomotorický padák. Obě pomůcky jsou barevné a netradiční, u víček se spíše jednalo hlavně o práci na jemné motorice a povzbuzení fantazie. Padák je výborný pro rozvoj spolupráce a protažení celého těla.

**Žonglérské šátky** - Kladně klienti hodnotili i aktivity s žongléřskými šátkami. Šátky jsou vhodné pro nácvik žonglování, protože jsou lehké a chvíli jim trvá, než dopadnou, proto má žonglér trochu více času si srovnat, který šátek má zrovna kterou rukou chytat. Pro sedící účastníky je

to jistě povzbuzující, protože je pořád nemusí hledat někde na zemi a přispívá to i k zvýšení sebevědomí, že zvládnou šátky pochyťat, aniž by jim spadly.



## 10 Shrnutí

Jak z mého pozorování, tak z individuálních výpovědí dvou dotazovaných klientek vyvozují, že aktivity s využitím prvků žonglování a psychomotoriky jsou pro seniory žijící v domově pro seniory vhodné a přínosné.

Aktivity nejsou náročné na přípravu ani na pomůcky, je možné je realizovat i se sedícími klienty, kteří mají různá zdravotní omezení.

Největší přínos psychomotorických a žongléřských aktivit z hlediska pohybového spatřuji v dobrovolném a nenápadném procvičení i méně pohyblivých či bolavých končetin nebo jejich částí.

Pokud se zaměřím na sociální hledisko, mají aktivity charakter podporující seznámení se s novými lidmi, charakter rozvoje komunikace a spolupráce a zapojení se do kolektivu.

Zmíním také pozitivní vliv psychomotoriky a žongléřských cvičení na duševní stránku klientů. Po skončení hodiny pociťovali účastníci zlepšenou náladu a cítili se uvolněněji. Navíc byli vytrženi z běžného režimu dne, což většinou hodnotili kladně a přišli na jiné myšlenky.

Využívání žongléřských prvků a psychomotoriky při pohybových aktivitách se seniory, proto doporučuji. Rozsah a náročnost těchto aktivit je samozřejmě nutné přizpůsobit konkrétní skupině a jejím potřebám a cílům, kterých chce lektor dosáhnout.

Na závěr cituji jednu z klientek, která reagovala na negativní reakci další klientky na aktivitu s žongléřskými šátky: „Co byste chtěla jinak dělat? Lepší než sedět na pokoji...“

## 11 Slovo závěrem...

Do projektu jsem se pustila plna elánu a nadšení. Vymýšlela jsem úvodní hodinu s maximálním zaujetím a představou, jak budou moji účastníci aktivně spolupracovat, jak jim budu předvádět a učit je složitější žonglérské triky, jak budou balancovat jogurtovými kelímky na těle. Už po první hodině jsem zjistila, že moje představy se od skutečnosti liší jako oheň a voda, teplo a zima, prostě jak jen můžou. Přesto jsem se nevzdávala, od svých prvotních a nepříliš reálných představ jsem sice ustoupila, ale nadšení mě neopouštělo. Lekce jsem do základu přetvořila a pustila se do akce.

Tak jako při každé práci s lidmi, i když volnočasové, jsem občas narazila na nechuť, únavu a pochybnosti účastníků. Některé lekce mě naprosto vyčerpaly, někdy fyzicky, jindy psychicky. Z některých lekcí jsem naopak odcházela nabitá energií, opět plna optimismu a chuti do další práce. Hodinu od hodiny jsem ale nacházela cestičky k účastníkům, nejprve k jednomu, dvěma, později k polovině skupiny a nakonec ke každému účastníkovi. Zjistila jsem, jak s kým jednat, kdo potřebuje nějaké vysvětlení navíc, kdo je naopak samostatný. Kdo se rád předvádí a kdo je „bavič“ a kdo „velitel“.

Projekt vidím jako obrovskou a cennou zkušenost. Seznámila jsem se s novými lidmi, vyzkoušela jsem si zcela jiný způsob práce, o krůček jsem se přiblížila realitě a reálným představám a věřím, že účastníkům jsem zpříjemnila pochmurné podzimní dny.

Mým cílem do budoucna je se v tomto oboru nadále vzdělávat a věnovat se podobným aktivitám, nejenom se seniory, ale i s jinými cílovými skupinami.

## 12 Použitá literatura a internetové odkazy

BLAHUTKOVÁ, M. *Psychomotorika*, Brno: Masarykova univerzita, pedagogická fakulta 2003, 1. vydání, 92 stran, ISBN 80-210-3067-4

BLAHUTKOVÁ, M. a kol., *Psychomotorická terapie*, Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií 2008, 1. vydání, 32 stran, ISBN 978-80-210--4789-1

BUMBÁLEK, M. *Stáří a osamělost*, In MÜHLPACHR, P. (ed) *Schola gerontologica*, Brno: MU 2005, 1. vydání, 314 stran, ISBN 80-210-3838-1

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*, Praha: Panorama 1990, 1. vydání, 416 stran, ISBN 80-7038-158-2

JUNGER, J.; ZUSKOVÁ, K.; BAKALÁR, P. *Pohybová aktivita jako prostředek zlepšování kvality života seniorů*, In MÜHLPACHR, P. (ed) *Schola gerontologica*, Brno: MU 2005, 1. vydání, 314 stran, ISBN 80-210-3838-1

KALVACH, Z. *Tělesné projevy stáří*, In KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK R.; ZAVÁZALOVÁ, H.; SUCHARDA, P. a kolektiv *Geriatric a gerontologie*, Praha: Grada 2004, 1. vydání, str. 99-103, ISBN 80-247-0548-6

KALVACH, Z.; MIKEŠ, Z. *Základní pojmy – stáří, gerontologie a geriatric*, In KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK R.; ZAVÁZALOVÁ, H.; SUCHARDA, P. a kolektiv *Geriatric a gerontologie*, Praha: Grada 2004, 1. vydání, str. 47-50, ISBN 80-247-0548-6

KOLEKTIV AUTORŮ, *Bildungsverlag Eins*, Bildungsverlag Eins GmbH, Troisdorf 2009, ISBN 978-3-427-04861-9

KOLEKTIV AUTORŮ, *Velký slovník cizích slov*, Nakladatelství Pali 2008, 816 stran, ISBN 978-80-903875-3-9

KOPŘIVOVÁ, J.; GRMELA, R.; JADVIDŽÁK, I., *Cvičení pro zlepšení fyzického, ale i psychického stavu seniorů*, Městská hygienická stanice Brno 2001, 23 stran

TÓTHOVÁ, D. „*Psychomotorika*“ a jej využitie v športe pre všetkých, In LABUDOVÁ, J. a kol. *Charakteristika pohybových činností športu pre všetkých*, Bratislava: Univerzita komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu 2005, 1. vydání, 15-22 stran, ISBN 80-89197-34-5

LEXIKOGRAFICKÝ KOLEKTIV ÚSTAVU PRO JAZYK ČESKÝ AV ČR, *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*, Academia 2001, 2. vydání, 648 stran, ISBN 80-200-0493-9

MUHLPACHR, P. *Gerontologie – sociální nutnost postmoderní společnosti*, In MÜHLPACHR, P. (ed) *Schola gerontologica*, Brno: MU 2005, 1. vydání, 314 stran, ISBN 80-210-3838-1

NOVOTNÁ, N.; VLADOVIČOVÁ, N.; SLIŽIK, M. *Psychomotorika I.*, Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Banská Bystrica: Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Fakulta humanitných vied 2009, 1. vydání, 38 stran, ISBN 978-80-8083-825-6

OBERSCHACHTSIEK, B. *Artistické kousky v žonglování*, In ZIMMEROVÁ, R. *Netradiční sportovní činnosti: Náměty a metody pro školu i volný čas*, Praha: Portál, 2001, 1. vydání, str. 73-93, ISBN 80-7178-460-5

OTOVÁ, B.; KALVACH, Z. *Involuce*, In KALVACH, Z.; ZADÁK, Z.; JIRÁK R.; ZAVÁZALOVÁ, H.; SUCHARDA, P. a kolektiv *Geriatric a gerontologie*, Praha: Grada 2004, 1. vydání, str. 67-68, ISBN 80-247-0548-6

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*, Praha: Grada 1999, 1. vydání, 88 stran, ISBN 80-7169-828-8

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Praha: Panorama 1990, 1. vydání, 440 stran, ISBN 80-7038-078-0

TRÁVNÍKOVÁ, D. *Žonglování*, Brno: Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií, 2008, 1. vydání, 43 stran, ISBN 978-80-210-4587-3

TRÁVNÍKOVÁ, D. *Sociologické aspekty v psychomotorice*, přednáška [nepublikováno, nedatováno]

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*, Praha: Portál 2000, 1. vydání, 522 stran, ISBN 80-7178-308-0

*Zákon 108/2006 Sb. o sociálních službách ve znění zákona č. 29/2007 Sb.*, [Cit. 14-04-2011],  
Dostupné na www: <<http://www.mvcr.cz>>