



PROJEKT AHOS

Aktywni i zdrowi sportowcy seniorzy

MODEL PROMOWANIA REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD BYŁYCH SPORTOWCÓW WYCZYNOWYCH

Celje, 2021 r.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MODEL PROMOWANIA REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD BYŁYCH SPORTOWCÓW WYCZYNOWYCH

jest częścią projektu ERASMUS+SPORT „Aktywni i Zdrowi Olimpijczycy i Paraolimpijczycy Seniorzy”.

Partnerzy i współpracownicy projektu:

Wydział Handlu i Biznesu, Słowenia, wiodący partner,

Lider projektu: Dr Anita Goltnik Urnaut

Współpracownicy projektu: KatjaŠpegelj, Petra Golob, dr TatjanaDolinšek, dr TanjaKovač i dr Rajko Vute

Słoweński Komitet Olimpijski: AlešŠolar

Współpracownicy projektu, eksperci: Dr TatjanaNovak, i Adi Urnaut,

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, Polska, współpracownicy projektu: dr Maria Bilka, dr Lucyna Dołowska-Żabka, mgr Mariusz Buszta.

GiveusWings; Stowarzyszenie na rzecz osób z niepełnosprawnościami, dysfunkcjami, specjalnymi potrzebami i rzadkimi chorobami, Skopje, Macedonia Północna: Katarina Ivanović

Projekt został wsparty przez program Erasmus+ Komisji Europejskiej.

„Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów. Komisja nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej publikacji w jakikolwiek sposób”.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	4
OPIS PROJEKTU "AKTYWNI I ZDROWI OLIMPIJCZYCY I PARAOLIMPIJCZYCY SENIORZY - AHOS"	5
SPORTWYCZYNOWY	7
WIEK I STARZENIE SIĘ	8
ZALECANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	9
MODEL ANGAŻOWANIA BYŁYCH SPORTOWCÓW WYCZYNOWYCH W AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.....	10
ZALECENIA	13
ROZPOZNAWANIE I MONITOROWANIE UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNYCH.....	18
BLIOGRAFIA.....	23

WPROWADZENIE

Nie należy oczekiwać, że utrzymanie odpowiedniej aktywności fizycznej na co najmniej zalecanym poziomie (minimum 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo lub 75 minut aktywności fizycznej o wysokiej intensywności tygodniowo) jest czymś, co mogłoby przychodzić z łatwością sportowcom wyczynowym po zakończeniu kariery w sporcie wyczynowym. Kontynuowanie regularnej aktywności fizycznej po zakończeniu kariery sportowej może dla wielu sportowców wyczynowych być prawdziwym wyzwaniem. Przez długi czas aktywność fizyczna była częścią ich codziennej rutyny, którą bardzo łatwo jest przerwać po przejściu na sportową emeryturę. Osoby te miały dostęp do obiektów i sprzętu sportowego, sztabu szkoleniowego i profesjonalnej kadry, lecz wraz z zakończeniem kariery sportowej te możliwości zostały utracone.

Proces przejściowy po wycofaniu z aktywnego udziału w sportach wyczynowych jest dobrze wspierany, ale ogranicza się do edukacji i integracji w życiu zawodowym. Jednak działania wspierające przejście od treningu o wysokiej intensywności do aktywności fizycznej o niższej intensywności lub zachęcające do regularnej aktywności sportowej w życiu pozasportowym są niezwykle rzadkie.

Bardzo ważne jest, aby sportowcy wyczynowi utrzymywali odpowiedni poziom regularnej aktywności fizycznej, ponieważ przez większość swojego życia byli niezwykle aktywni fizycznie, toteż przejście w stan braku aktywności mogłoby mieć na nich jeszcze bardziej niekorzystny wpływ.

Andrea Massi, słynny trener narciarstwa alpejskiego, ostrzegł, że Tina Maze będzie potrzebowała programu aktywności fizycznej po zakończeniu kariery sportowej: „Jeśli osoba, która wcześniej intensywnie trenowała przez pięć godzin dziennie, będzie siedzieć beczynnie na kanapie, ucierpi na tym jej zdrowie. Zarówno fizyczne, jak i psychiczne” (Slovenskenovice, 2015).

Aby utrzymać dobry stan zdrowia byłych sportowców wyczynowych i ułatwić skuteczne przejście do nowej kariery po zakończeniu profesjonalnego uprawiania sportu, należy w procesie adaptacji uwzględnić działania mające na celu kontynuację aktywności fizycznej, które pomogą im przystosować się po wycofaniu ze sportu.

Model promowania regularnej aktywności fizycznej wśród byłych sportowców wyczynowych jest narzędziem, które osoby prywatne i organizacje sportowe mogą wykorzystać w celu zachęcenia byłych sportowców do pozostania w świecie sportu w nowej roli po zakończeniu kariery sportowej oraz do kontynuowania regularnej aktywności fizycznej, będącej podstawą dobrego stanu zdrowia i integralną częścią zdrowego stylu życia.

Przedstawiony tu model i zalecenia oparte są na wynikach badań projektu Aktywni i Zdrowi Olimpijczycy i Paraolimpijczycy Seniorzy (Active and Healthy Olympic and Paralympic Seniors, AHOS). W badaniu wzięli udział sportowcy wyczynowi po zakończeniu kariery w sportach wyczynowych, w większości w wieku powyżej 50 lat, ze Słowenii, Macedonii Północnej i Polski.

OPIS PROJEKTU „AKTYWNI I ZDROWI OLIMPIJCZYCY I PARAOLIMPIJCZYCY SENIORZY – AHOS”

Projekt AHOS ma na celu zwiększenie możliwości w zakresie aktywności fizycznej osób starszych, niepełnosprawnych oraz określonej grupy byłych sportowców wyczynowych, którzy byli bardzo aktywni fizycznie podczas swojej kariery wyczynowej, jednak pozostają mniej aktywni po jej zakończeniu, zwłaszcza w podeszłym wieku (65+).

W ramach projektu opracowano model promowania regularnej aktywności fizycznej wśród byłych zawodników sportowych oraz zaprezentowano wyniki eksperymentu z programem profesjonalnie zaprojektowanych ćwiczeń dla grupy osób starszych.

Cele projektu AHOS są następujące:

- zrozumienie, jak czynniki związane z procesem przechodzenia na sportową emeryturę wpływają na zmiany w zakresie aktywności fizycznej u byłych sportowców wyczynowych,
- przyczynienie się do pomyślnego przejścia zawodników wyczynowych na sportową emeryturę dzięki wynikom badań oraz opracowanie propozycji zintegrowanego, systematycznego wsparcia dla sportowców,
- ustalenie, jaki jest poziom aktywności fizycznej byłych sportowców wyczynowych, oraz jakie wsparcie otrzymują oni w okresie przejściowym po przejściu na sportową emeryturę we wszystkich krajach partnerskich,
- ustalenie, czy istnieje związek między uczestnictwem w aktywności fizycznej a czerpaniem satysfakcji z życia, poczuciem własnej wartości, samooceną stanu zdrowia, nawykami związanymi ze zdrowiem oraz jakością życia,
- opracowanie modelu ćwiczeń i przedstawienie zaleceń dotyczących ćwiczeń dla osób starszych.

Główną grupą docelową są byli sportowcy wyczynowi.

Utrzymanie aktywności fizycznej, co najmniej na zalecanym zdrowym poziomie, nie jest czymś, czego można tak po prostu oczekiwać po zakończeniu kariery sportowej. Kontynuowanie regularnej aktywności fizycznej po zakończeniu uprawiania sportu wyczynowego może stanowić wyzwanie. Istnieje wiele powodów ograniczenia aktywności fizycznej, takich jak urazy i pogorszenie stanu zdrowia układu mięśniowo-szkieletowego, nadmiar innych zajęć, takich jak nauka, praca, założenie rodziny, brak uwzględnienia regularnej aktywności fizycznej w ramach codziennej rutyny, itp.

Proces przejścia po zakończeniu kariery w sportach wyczynowych jest już dobrze wspierany pod względem integracji w zakresie edukacji oraz pracy, jednak nie opracowano jeszcze dostatecznych działań mających na celu promowanie utrzymywania niezbędnej aktywności fizycznej przez byłych sportowców wyczynowych.

W różnych badaniach wykazano korzyści dla sportowców wyczynowych płynące z aktywności fizycznej w trakcie trwania ich kariery sportowej: dłuższa oczekiwana długość życia (wyższa niż w porównawczej grupie odniesienia (Sarna i in., 2000)), niższe wskaźniki hospitalizacji w późniejszym okresie życia z powodu chorób serca, chorób układu oddechowego i nowotworów w porównaniu z grupą odniesienia (Kujala i in., 1996), lepsze postrzeganie własnego zdrowia i lepsze nawyki w zakresie utrzymania stanu zdrowia z

powodu rzadszego palenia papierosów, większej aktywności fizycznej oraz lepszego nastroju w porównaniu z osobami w takim samym wieku (Kontro i in., 2017).

Aby wspierać utrzymanie dobrego stanu zdrowia i samopoczucia sportowców wyczynowych oraz zapewnić udane przejście na nową ścieżkę zawodową po wycofaniu ze świata sportu konieczne jest uwzględnienie działań mających na celu kontynuację aktywności fizycznej co najmniej na poziomie zalecanych dla ogółu populacji w ramach opieki i wspierania pomyślnej adaptacji do sportowej emerytury. Jako że istnieją dowody na korzystny wpływ aktywności fizycznej, projekt skupia się na byłych sportowcach i obejmuje opracowanie propozycji dotyczących ich zaangażowania w aktywność fizyczną.

Istotną kwestią, którą należy wyraźnie podkreślić, jest to, że byli sportowcy wyczynowi mogą być wzorami do naśladowania. Z tego względu stanowią oni grupę docelową tego projektu pod kątem zachowania aktywności oraz uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej. Z drugiej zaś strony taka grupa docelowa może być wykorzystana do promowania aktywności fizycznej wśród osób starszych z uwagi na możliwość traktowania sportowców wyczynowych jako wzoru do naśladowania (Athletes as Role Models at EU level in the framework of the European Week of Sport).

Bardzo ważne jest, aby śledzić sportowców wyczynowych po zakończeniu ich kariery sportowej oraz w starszym wieku, aby określić formy i rodzaje aktywności sportowej, które są skłonni kontynuować, aby utrzymać dobre samopoczucie, zdrowie oraz odpowiednią jakość życia.

Badania sugerują, że aktywność fizyczna może odgrywać ważną rolę w zapobieganiu depresji wśród byłych sportowców wyczynowych w miarę starzenia się (Bäckmand, Kaprio, Kujala i Sarna, 2003).

Byli sportowcy mogą być również wzorem do naśladowania dla innych grup osób starszych o różnych możliwościach.

SPORT WYCZYNOWY

Sport dzieli się na wiele odmian, do których zaliczamy sport wyczynowy, edukację sportową oraz sport rekreacyjny, jak również różne formy aktywności ruchowej, które są integralną częścią kinezyterapii (Berčič, 2015). W przypadku sportu wyczynowego, uważa się (Petrović, 1986), że trening sportowy – według wszystkich możliwych kryteriów – jest niczym innym jak ciężką pracą fizyczną i umysłową.

Intensywne uprawianie sportu wpływa na rozwój osobisty, fizyczny, emocjonalny, intelektualny i społeczny sportowców. Badania nad osobowością w sporcie koncentrują się przede wszystkim na poszukiwaniu i próbie zrozumienia cech osobowości, ukierunkowania na osiąganie celów oraz emocji, a także tego, jak te czynniki wpływają na wyniki i rozwój psychologiczny w sporcie (Tušak, Marinšek i Tušak, 2009).

Tušak i Faganel (2004) twierdzą, że sportowcy mają specyficzny profil psychologiczny charakteryzujący się wyższym poziomem pewności siebie, ekstrawersji i motywacji oraz niższym poziomem lęku i depresji w porównaniu z osobami nie uprawiającymi sportu.

Naukowcy badający okres zakończenia kariery sportowej twierdzą, że „prawie dwie trzecie sportowców doświadcza nieprzyjemnych konsekwencji »utruty tożsamości«, po której następuje kształtowanie się nowej tożsamości po zakończeniu kariery” (CecićErpič, 2002a, b). Świadomość potrzeby przygotowania sportowców do życia po zakończeniu kariery sportowej jest w znacznej mierze obecna wśród zawodowców i ogółu społeczeństwa. Znacznie mniejsza za to jest świadomość konieczności zapewnienia, że sportowcy po zakończeniu kariery sportowej nadal będą regularnie aktywni fizycznie.

WIEK I STARZENIE SIĘ

Uniknięcie starości ani starzenia się jest niemożliwe. Z chronologicznego punktu widzenia w krajach rozwiniętych okres ten przypada zwykle po 65 roku życia i jest często utożsamiany z czasem przejścia na emeryturę (WHO, 2017).

Jeśli uważamy koniec kariery zawodowej za punkt zwrotny, to powinniśmy również uznać koniec kariery w sporcie wyczynowym za rodzaj emerytury, która wymaga ponownego ustalenia wartości, celów i działań, w tym nowej organizacji uczestnictwa w aktywności fizycznej.

Komfortowe starzenie się zależy od wielu uwarunkowań – od zdrowia fizycznego i psychicznego po sytuację materialną i społeczną oraz zdrowe środowisko. Status społeczno-ekonomiczny ma duży wpływ na zdrowie (Adams i White, 2004).

Wraz z wiekiem następują zmiany dotyczące siły fizycznej, masy mięśniowej, wydolności krążeniowo-oddechowej, a także pojawia się spowolnienie metabolizmu, zwiększona wrażliwość i podatność stawów na uszkodzenie, a także wydłużenie czasu regeneracji po pracy lub wysiłku sportowym (Spirduso, 1995).

Bardziej wyraźny spadek sprawności jest szczególnie widoczny w odniesieniu do siły mięśni i funkcji związanych z układem krążenia i oddychania. Wszystkie te zmiany dotyczą również byłych sportowców wyczynowych.

Regularne ćwiczenia rekreacyjne są jednym z najskuteczniejszych sposobów zwalczania tych problemów. Funkcje fizyczne i psychiczne można zasadniczo poprawić niezależnie od wieku. Zdobyta baza fizyczna i motoryczna sportowca wyczynowego stanowi doskonałą podstawę jakościową do kontynuowania aktywności fizycznej w bardziej umiarkowanym stopniu, jednak nie musi być związana z dyscypliną sportu, w której dana osoba uzyskiwała swoje osiągnięcia w karierze profesjonalnej.

ZALECANA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna, zgodnie z propozycją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest ważna dla wszystkich grup wiekowych, ale szczególnie dla dzieci, osób pracujących oraz osób starszych. Aktywność fizyczna jest warunkiem niezbędnym do prowadzenia zdrowego stylu życia oraz dobrego stanu zdrowia pracowników, toteż przyczynia się do osiągnięcia głównych celów strategii Europa 2020, w szczególności wzrostu gospodarczego, wydajności i dobrego zdrowia (zalecenia Rady UE, 2013).

Zwiększenie aktywności fizycznej, takiej jak chodzenie, jazda na rowerze, aktywna rekreacja, sport i zabawa, jest jedną z wytycznych w ramach Celów Zrównoważonego Rozwoju, mającą na celu poprawę zdrowia ogółu populacji w każdym wieku. Wszystkie formy aktywności fizycznej mogą przynieść korzyści zdrowotne, jeśli są podejmowane regularnie, w odpowiednim czasie oraz mają odpowiednią intensywność (wytyczne UE, 2008).

Zgodnie z zaleceniami WHO (WHO, 2020) aktywność fizyczna u osób starszych może być podejmowana w ramach rekreacji i wypoczynku (zabawa, sport lub zaplanowane ćwiczenia), ćwiczeń na świeżym powietrzu (jazda na rowerze, spacer i jazda na rowerze), pracy lub obowiązków domowych, w kontekście codziennych zajęć zawodowych, edukacyjnych, domowych lub związanych z lokalną społecznością.

Osoby starsze powinny podejmować aktywność fizyczną w formie ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150 do 300 minut lub intensywnych ćwiczeń aerobowych przez 75 do 150 minut bądź w równoważnej kombinacji ćwiczeń o umiarkowanej i wysokiej intensywności w ciągu tygodnia, co oznacza co najmniej 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie, najlepiej we wszystkie dni tygodnia. Co najmniej dwa do kilku razy w tygodniu zaleca się ćwiczenia wzmacniające wszystkie główne grupy mięśniowe, co dodatkowo przyczynia się do poprawy stanu zdrowia. Aktywność fizyczna powinna być zróżnicowana, z naciskiem na funkcjonalny trening równowagi i siły o umiarkowanej lub podwyższonej intensywności trzy lub więcej razy w ciągu tygodnia. Aktywność fizyczna obejmująca kombinację ćwiczeń równowagi, siły, wytrzymałości, chodzenia i fizycznego treningu funkcjonalnego jest zalecana w celu zapobiegania upadkom i urazom spowodowanym upadkami (WHO, 2020).

Wytyczne UE (2008) zwracają uwagę na fakt, że istnieje coraz więcej dowodów wskazujących na znaczenie aktywności fizycznej dla osób starszych. Stan zdrowia w okresie starzenia się w dużej mierze zależy od stylu życia prowadzonego w trakcie dorosłego życia, a nawet w okresie młodości, niemniej poziom aktywności fizycznej osób starszych jest ważnym czynnikiem determinującym ich sprawność fizyczną oraz dalszą zdolność do samodzielnego życia. Pozytywne efekty nieustannej aktywności fizycznej mają wymiar psychologiczny (satysfakcja z życia), jak również fizyczny, fizjologiczny i społeczny.

MODEL ANGAŻOWANIA BYŁYCH SPORTOWCÓW WYCZYNOWYCH W AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Obok zdrowej diety aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych czynników, przy pomocy których ludzie mogą wpłynąć na swoje zdrowie w każdym wieku.

Sportowcy wyczynowi, których sukcesy i zdolności sportowe przyniosły nam tak wiele radości, potrzebują wsparcia zarówno ze strony organizacji sportowych, które reprezentowali, jak i społeczeństwa w zakresie przystosowania się do nowej sytuacji życiowej po zakończeniu kariery w sporcie.

Niektóre osoby są wystarczająco zmotywowane, aby samodzielnie zacząć prowadzić odpowiednią dla siebie aktywność fizyczną, lecz większość potrzebuje wsparcia, zachęty, zorganizowanych zajęć i zaproszenia do podjęcia regularnej aktywności po wycofaniu się ze świata sportu.

Kluby i organizacje sportowe mogą odgrywać bardzo ważną rolę w kwestii zachęcania byłych sportowców wyczynowych do zadbania o własne zdrowie.

Należy wspomnieć, że sportowcy często kończą swoje kariery z powodu kontuzji, a także zobowiązań związanych z pracą oraz obowiązków rodzinnych. Z tego powodu konieczne jest prowadzenie szerszych działań prewencyjnych mających na celu zapobieganie urazom w trakcie kariery oraz zapewnienie odpowiedniej opieki w zakresie rehabilitacji urazów po zakończeniu kariery sportowej. Międzynarodowy Komitet Olimpijski wskazuje również na znaczenie promocji zdrowia wśród sportowców, dlatego we współpracy ze Światowym Stowarzyszeniem Olimpijczyków (WOA, 2021) i Międzynarodową Federacją Medycyny Sportowej opracował w grudniu 2021 r. projekt, który ma przyczynić się do długoterminowych korzyści zdrowotnych dla olimpijczyków oraz promować zdrowy i aktywny styl życia oraz zdrowie fizyczne i psychiczne w zamieszkiwanych przez nich społecznościach na wszystkich etapach życia.

Większość badanych byłych sportowców kontynuuje uprawianie sportu rekreacyjnego w starszym wieku. Wbrew oczekiwaniom wsparcie i współpraca, jakie byli sportowcy wyczynowi otrzymują od swoich federacji sportowych i państwa po zakończeniu kariery sportowej oraz w okresie starzenia się, są minimalne – o ile w ogóle występują. Niemniej spotykamy także zaangażowanie z własnej inicjatywy w krajowe i międzynarodowe zawody dla seniorów w wybranych dyscyplinach sportowych.

Najczęstsze formy aktywności fizycznej, w które obecnie angażują się byli sportowcy wyczynowi po zakończeniu kariery sportowej, to chodzenie, bieganie, piesze wędrówki, jazda na rowerze, siatkówka, fitness i sztuki walki. Wśród preferencji najczęściej wymieniane są takie zajęcia jak: taniec, siatkówka, piesze wędrówki, pływanie, jazda na rowerze i fitness, a także wzięliby udział w rekreacji terapeutycznej. Działania te są stosunkowo zgodne z ogólnymi wytycznymi dotyczącymi aktywności fizycznej osób starszych.

Byli sportowcy częściej chcą brać udział w zawodach niż ogół populacji osób w wieku starszym.

Największą motywacją do uczestnictwa w aktywności fizycznej są zdrowie i dobre samopoczucie, dobry poziom sprawności fizycznej, relaks i rozrywka, toteż należy je wziąć

pod uwagę podczas planowania zajęć. Zachęty do zwiększenia uczestnictwa to między innymi dostępność i przystępność obiektów sportowych, różnorodność oferowanych treningów sportowych, profesjonalne doradztwo i spotkania towarzyskie z byłymi sportowcami.

W oparciu o wyniki badania, w którym byli sportowcy wyczynowi wyrazili swoje potrzeby i oczekiwania, zaś aktywni sportowcy określili swoje zainteresowanie kontynuowaniem aktywności fizycznej po zakończeniu kariery, opracowaliśmy zalecenia dla organizacji sportowych, które mogą mieć pozytywny wpływ na zwiększenie udziału byłych sportowców wyczynowych w regularnej aktywności fizycznej, a tym samym mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie konkretnej grupy ludzi, a poprzez nich także ogółu populacji z uwagi na fakt, iż są oni wzorem do naśladowania i motywacją dla innych.

W przyszłości konieczne będzie:

- **Zwrócenie większej uwagi na przejście z etapu intensywnej aktywności fizycznej w trakcie kariery w sportach wyczynowych do regularnej aktywności fizycznej u sportowców wyczynowych płci żeńskiej i męskiej po zakończeniu kariery zawodowej.**
- **Zwrócenie większej uwagi na kształcenie i szkolenie specjalistów** do pracy w wybranych obszarach aktywności rekreacyjnej osób starszych, w tym byłych sportowców wyczynowych.
- **Udostępnienie odpowiedniej literatury** do pracy w dziedzinie sportu i rekreacji osób starszych, między innymi stowarzyszeniom, klubom i osobom zaangażowanym w ćwiczenia.
- **Promowanie sposobów organizowania zajęć fizycznych dla byłych sportowców wyczynowych o zróżnicowanych cechach oraz włączenie zajęć dla sportowców poziomu mistrzowskiego do regularnej działalności organizacji sportowych.**
- **Opracowanie modelu treningowego** ułatwiającego planowanie i realizację sportowych i rekreacyjnych zajęć ruchowych z udziałem byłychsportowców wyczynowych.
- **Zwrócenie większej uwagi na organizację preferowanych zajęć sportowych przez byłych sportowców wyczynowych**(piesze wędrówki, bieganie, siatkówka, pływanie i zajęcia w wodzie, taniec) oraz zawodów na różnych poziomach.
- **Zwiększenie dostępności do obiektów sportowych**, w tym poprzez zastosowanie odpowiedniej polityki cenowej. Dbanie o własne zdrowie i dobre samopoczucie pozwalają również zyskać oszczędności na kosztach opieki zdrowotnej.

Zalecenia zostały pogrupowane w pięć grup tematycznych:

1. Zaangażowanie w działalność organizacyjną i zawodową gałęzi sportu, federacji lub stowarzyszenia (przyjmowanie różnych funkcji organizacyjnych, ról zawodowych, rozwijanie kompetencji do pełnienia określonych ról: sędziego, trenera, delegata itp.); organizacje sportowe powinny dążyć do starań, by zachęcić byłych zawodników wyczynowych do zaangażowania w zakresie swojej dyscypliny sportu oraz organizacji po zakończeniu kariery w sporcie wyczynowym. W ten sposób utrzymają oni kontakt ze sportem, będą zaangażowani w różne działania oraz poczują się przydatni oraz będą mogli faktycznie przyczynić się do jego dalszego rozwoju jako pracownicy sportowi, trenerzy czy też sędziowie. Zaangażowanie to może dotyczyć poziomu lokalnego lub krajowego.

2. Nawiązywanie kontaktów, angażowanie i budowanie relacji towarzyskich (zaproszenia na wydarzenia sportowe, spotkania byłych i aktywnych sportowców, coroczne spotkania sportowe i towarzyskie); organizacje sportowe, organizatorzy ważnych zawodów i imprez sportowych będą angażować byłych sportowców wyczynowych poprzez zapraszanie ich na wydarzenia. Można ich zapraszać na planowane wydarzenia związane z zawodami lub na organizowane przez siebie wydarzenia dla byłych sportowców w celu budowania relacji towarzyskich, edukacji, nawiązywania kontaktów i zapewnienia wsparcia. Z pewnością zapraszanie byłych sportowców wyczynowych na imprezy masowe oraz konkursy może być sposobem na skuteczną reaktywację i integrację ze sportem, a następnie do zaangażowania ich w udział w regularnych programach szkoleniowych.

Promocja zdrowia (utrzymanie stanu zdrowia, regularne badania lekarskie, konsultacje z lekarzem lub specjalistą przed podjęciem nowych form ćwiczeń, aplikacje do samooceny i propozycje działań, zwiększanie świadomości znaczenia regularnego uprawiania sportu, porady związane z aktywnością fizyczną, odżywianiem i innymi zagadnieniami żywymi); byli sportowcy wyczynowi również muszą dbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie, tak jak w przypadku ogółu populacji. Sport może im to umożliwić, a ich wcześniejsza wiedza na temat sportu oraz dyscyplin sportowych, metod treningowych i obiektów sportowych może z pewnością zapewnić im przewagę. Jednak przy planowaniu treningów i zajęć należy mieć na uwadze, że grupą docelową są byli sportowcy wyczynowi. Charakterystyczne jest to, że w trakcie kariery wyczynowej uprawiali sport na najwyższym możliwym poziomie. Uprawianie sportu na zbyt wysokim poziomie w okresie starości może powodować istotne ryzyko z powodu zmniejszenia wydolności fizycznej, ograniczeń fizycznych i ewentualnych problemów zdrowotnych. Organizatorzy programów ćwiczeń muszą być tego świadomi oraz powinni odpowiednio planować i monitorować programy.

4. Uczestnictwo w aktywności fizycznej: wybór odpowiedniego sportu i dostosowanie aktywności sportowej oraz zapewnienie dostępu do obiektów treningowych i sportowych (wprowadzenie i integracja nowych sportów i aktywności, dostosowanie sprzętu, zasad, organizowanie uporządkowanych treningów i zawodów dla weteranów); w podeszłym wieku byli sportowcy wyczynowi mogą nie być w stanie uprawiać sportów, w których rywalizowali i występowali. W niektórych przypadkach oznacza to, że nadal będą musieli nauczyć się pewnych dyscyplin sportowych. Może to powodować niechęć ze strony byłych zawodników wyczynowych do wypróbowania sportów, w których nie będą w stanie osiągać ponadprzeciętnych wyników. Uczenie się nowych ruchów i wykonywanie nowych ćwiczeń może być czasochłonne oraz powodować opór. W związku z tym byli sportowcy wyczynowi mogą preferować bezczynność niż bycie postrzeganym jako uczeń, jako że w przeszłości byli bohaterami na krajowym lub nawet międzynarodowym poziomie w swojej dziedzinie sportu.

5. Promowanie osób indywidualnych oraz działania na rzecz mistrzów sportu (nominacja do różnych nagród sportowych, promowanie mistrzów sportu w mediach).

Zalecenia mają różne wymagania finansowe; niektóre z nich nie są kosztowne i zależą jedynie od poświęcenia dobrej woli oraz poświęcenia na nie uwagi przez przedstawicieli organizacji, podczas gdy inne wymagają większych nakładów finansowych.

ZALECENIA

Poniżej opisujemy bardziej szczegółowo każde z zaleceń.

Obszar: Zaangażowanie w działalność organizacyjną i zawodową gałęzi sportu, federacji lub stowarzyszenia
<i>Tytuł zalecenia:</i> ZAPROSZENIE DO KONTYNUOWANIA PRACY W DZIEDZINIE SPORTU, PRZEJĘCIA OKREŚLONEJ ROLI W STOWARZYSZENIU SPORTOWYM (ORGANIZOWANIE IMPREZ, SZKOLENIE...)
<i>Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:</i> Śledzenie losów sportowców po zakończeniu przez nich kariery i utrzymywanie z nimi regularnego kontaktu. Opracowanie planów aktywnego zaangażowania w działalność sportową dla sportowców po zakończeniu kariery na poziomie federacji (możliwości udziału w treningach przez 2 lata po przejściu na emeryturę, zaangażowanie w pracę w sporcie, organizowanie zawodów dla weteranów, promowanie sportowców poprzez nagrody i zaproszenia na imprezy). Na poziomie stowarzyszeń należy organizować treningi rekreacyjne, okazjonalne spotkania byłych zawodników, mecze treningowe z aktywnymi (młodymi) zawodnikami, zaangażowanie seniorów w pracę i wydarzenia stowarzyszenia, członkostwo honorowe, ambasadorów... Zapewnienie szkoleń dla trenerów, sędziów, organizatorów. Przedwczesnemu zakończeniu kariery sportowej z powodu zobowiązań związanych z pracą i nauką można uniknąć poprzez dostosowanie procesu kształcenia lub zaangażowanie w dziedzinie administracji publicznej w trakcie trwania kariery.
<i>Cel środka:</i> Umożliwienie byłym sportowcom kontynuowania aktywności w dziedzinie sportu po zakończeniu kariery sportowej na szczeblu krajowym i lokalnym bądź umożliwienie dostosowania procesu kształcenia lub dołączenia do administracji publicznej w trakcie kariery tym sportowcom, którzy nadal są aktywni.
<i>Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:</i> Należy nawiązać współpracę pomiędzy Komitetem Olimpijskim a federacjami w celu zapewnienia finansowania szkolenia po zakończeniu kariery zawodowej sportowców, a tym samym zapewnienia rekrutacji nowych kadr dla rozwoju sportu i uzyskania środków finansowych na ich pracę. Zapewnienie wsparcia finansowego i dostosowanie możliwości edukacyjnych/zatrudnienia dla sportowców, gdy są oni nadal aktywni w sporcie.
<i>Zamierzony wpływ:</i> Po zakończeniu kariery sportowej byli sportowcy wyczynowi wykorzystają swoje bogate doświadczenie i pozostaną związani ze swoją podstawową działalnością, czyli sportem. Dzięki aktywnemu udziałowi oraz wykorzystaniu swojej wiedzy będą oni motywować większą liczbę młodych ludzi do zaangażowania w dziedzinie sportu.

Obszar: Nawiązywanie kontaktów, angażowanie i budowanie relacji towarzyskich
<i>Tytuł zalecenia:</i> ZAPROSZENIE DO PEŁNIENIA RÓŻNYCH RÓL W WYDARZENIACH SPORTOWYCH (VIP, GOŚĆ, AMBASADOR)
<i>Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:</i> Organizacje sportowe (komitet olimpijski, krajowe federacje oraz kluby sportowe) mogą zapraszać swoich byłych członków na imprezy i zawody. Należy opracować (regularnie aktualizowaną) listę sportowców wyczynowych, którzy wycofali się z uprawiania sportu wyczynowego, których należy zapraszać na wydarzenia sportowe na szczeblu lokalnym i krajowym.

Cel środka:

Aktywne zaangażowanie w lokalną społeczność i uczestnictwo na polu narodowym, co dla sportowca po zakończeniu kariery oznacza integrację społeczną, spotkania towarzyskie, a także motywację do kontaktów towarzyskich (poszerzanie sieci społecznej). Mile widziany i doceniany jest również wolontariat, do którego aktywni członkowie mogą zapraszać byłych sportowców.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe: w tym przypadku problemem są niedostateczne dochody, gdy osoby zaproszone na wydarzenie nie kupią biletów, co oznacza brak dodatkowych kosztów.

Zamierzony wpływ: Zwiększenie poczucia przynależności i zdrowia psychicznego byłych sportowców wyczynowych.

Obszar: Nawiązywanie kontaktów, angażowanie i budowanie relacji towarzyskich

Tytuł zalecenia:

DZIEŃ MISTRZA SPORTU

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Organizacja spotkań sportowych i towarzyskich dla byłych olimpijczyków i paraolimpijczyków.

Cel środka:

Korzystne byłyby organizowane corocznych zjazdów sportowych byłych kolegów z drużyny.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Zapewnienie środków na zorganizowanie przynajmniej raz w roku dużej imprezy (np. coroczne pikniki sportowe, spotkania sylwestrowe).

Zamierzony wpływ:

Utrzymanie kontaktów społecznych, spójności relacji oraz poprawa zdrowia psychicznego byłych sportowców wyczynowych.

Obszar: Promocja zdrowia

Tytuł zalecenia:

OCENA STANU ZDROWIA PRZED ZAPISANIEM SIĘ NA ĆWICZENIA FIZYCZNE

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Wskazane jest, aby byli sportowcy po zakończeniu kariery zawodowej kontynuowali regularne badania u specjalistów medycyny pracy. Jeśli nie jest to możliwe, przed rozpoczęciem nowej aktywności fizycznej powinni przynajmniej porozmawiać ze swoim lekarzem na ten temat i przeprowadzić podstawowe badania zdrowotne (podstawowe badania krwi, moczu, cholesterolu, cukru i ciśnienia krwi). Sportowcy powinni mieć dostęp do odpowiedniej rehabilitacji nawet po podjęciu decyzji o zakończeniu kariery sportowej. Należy dołożyć wszelkich starań, aby zapewnić im możliwość rehabilitacji urazów oraz uczestniczenia w zajęciach odpowiednich do ich stanu zdrowia.

Cel środka:

Profilaktyczna opieka zdrowotna

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

brak dodatkowych wymogów finansowych w przypadku konsultacji z lekarzem rodzinnym; w przypadku badań specjalistycznych należałoby jednak zapewnić odpowiednie finansowanie na poziomie krajowym lub co najmniej dwa lata po zakończeniu kariery zawodowej.

Zamierzony wpływ:

Zapobieganie niekorzystnym skutkom uprawiania sportu wynikającym z nadmiernego

wysiłku fizycznego oraz odpowiednia rehabilitacja.

Obszar: Promocja zdrowia

Tytuł zalecenia:

APLIKACJA UMOŻLIWIAJĄCA SAMODZIELNĄ OCENĘ STANU ZDROWIA I ZAPEWNIAJĄCA PROPOZYCJE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Program komputerowy, który przedstawiałby ocenę stanu zdrowia i sugestie dotyczące jego poprawy (wytyczne treningowe) zgodnie ze wskaźnikami opartymi na danych (np. waga, wzrost, obwód talii, wyniki baterii badań SFT (Rikli i Jones, 2013)...) wprowadzanych przez byłego sportowca.

Cel środka:

Ukierunkowanie odpowiednich działań (aspekty zdrowotne i sportowe)

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Należy opracować aplikację oraz kryteria i propozycje ćwiczeń, a także promować korzystanie z tej aplikacji oraz stosowanie się do zalecanych form aktywności. Należy promować tę aktywność w mediach dwa razy w roku (przed rozpoczęciem sezonu letniego i zimowego), podając przykłady skutecznego korzystania z tej aplikacji przez znanych sportowców.

Zamierzony wpływ:

Zwiększenie regularnego uczestnictwa w odpowiednich i zindywidualizowanych zajęciach fizycznych, co ma na celu poprawę ich stanu zdrowia.

Obszar: Promocja zdrowia

Tytuł zalecenia:

DOSTĘP DO USŁUG DORADCZYCH W ZAKRESIE POPRAWY ZDROWIA, AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, ŻYWIENIA I INNYCH ZAGADNIEŃ ŻYCIOWYCH

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Byli sportowcy wyczynowi powinni mieć możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji z ekspertami (ewentualnie w ramach krajowych centrów medycyny sportowej lub regionalnych komitetów olimpijskich) z różnych dziedzin (lekarzy, specjalistów medycyny sportowej, psychologów, dietetyków, ekspertów ds. zdrowego żywienia, ekspertów ds. ćwiczeń sportowych dla osób starszych, ekspertów ds. ćwiczeń sportowych dla weteranów danej dyscypliny sportu).

Cel środka:

Zapewnienie byłym sportowcom indywidualnego doradztwa w zakresie różnych problemów, z którymi borykają się po zakończeniu kariery wyczynowej, a także utrzymania stanu zdrowia i w podejmowania aktywności fizycznej.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Konieczne jest zapewnienie współpracy różnych ekspertów oraz środków na wykonanie pracy.

Zamierzony wpływ:

Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego byłych sportowców wyczynowych oraz zwiększenie uczestnictwa w regularnych zajęciach sportowych.

Obszar: Zaangażowanie w aktywność fizyczną

Tytuł zalecenia: ZAPROSZENIE DO UDZIAŁU W REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W RAMACH ORGANIZACJI SPORTOWYCH, DO KTÓRYCH NALEŻELI

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Organizacje sportowe mogą wnieść istotny wkład w utrzymanie stanu zdrowia byłych sportowców wyczynowych poprzez zorganizowany trening sportowy dla mistrzów. Zaleca się nawiązywanie kontaktu ze sportowcami po zakończeniu kariery sportowej i zapraszanie ich do aktywności w uprawianej przez nich dziedzinie sportu (np. w formie zaproszeń do lokalnych mediów, z podaniem lokalizacji, daty i godziny spotkania) lub umożliwienie sportowcom z innych dyscyplin przyłączenia się do treningu z dawnymi mistrzami. Pierwsze spotkanie to spotkanie zapoznawcze, na którym należy sprawdzić możliwości fizyczne, motywację do ćwiczeń i ogólny poziom zadowolenia. Podczas przeglądu śródk okresowego kontrolowana jest sprawność fizyczna, motywacja i zadowolenie, a także monitorowane są postępy. Należy zwiększyć spójność grupy w momencie przystępowania do niej, aby zapewnić pozytywną dynamikę grupy.

Cel środka:

Umożliwienie byłym sportowcom aktywnego uczestnictwa i regularnych ćwiczeń w sporcie, który niegdyś uprawiali, w celu bycia aktywnym fizycznie oraz utrzymania sprawności fizycznej i zdrowia.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Nawiązanie współpracy ze stowarzyszeniami, które mogą organizować systematyczne szkolenia i zawody (nie tylko z weteranami, ale również z obecnymi drużynami kadetów i młodzików), zapewnienie odpowiedniego sprzętu i wsparcia finansowego dla organizacji szkoleń i zawodów (przetargi na poziomie lokalnym i krajowym).

Obszar: Zaangażowanie w aktywność fizyczną

Tytuł zalecenia:

DOSTĘP DO INFRASTRUKTURY SPORTOWEJ I SZKOLENIOWEJ

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Byli sportowcy wyczynowi powinni mieć swobodny dostęp do obiektów treningowych i sportowych. Należy nawiązać kontakt ze sportowcami po zakończeniu przez nich kariery sportowej na poziomie społeczności lokalnej, natomiast organizacje sportowe i społeczność lokalna powinny zachęcać ich do aktywności fizycznej. Należy sprawdzić, jakimi zajęciami sportowymi są zainteresowani, zachęcić organizacje sportowe do włączenia programów dla mistrzów do ich regularnych zajęć, a także zmotywować byłych sportowców do wzięcia w nich udziału. W ankiecie AHOS byli sportowcy wyczynowi określili swoje preferencje sportowe i rekreacyjne, takie jak chęć uczestnictwa w zajęciach tańca, siatkówki, pływania i fitness, a także pieszych wędrówkach i jeździe na rowerze. Wyrazili również chęć skorzystania z rekreacji terapeutycznej. Wprowadzenie tych działań może przyczynić się do zwiększenia zaangażowania byłych sportowców.

Cel środka:

Umożliwienie byłym sportowcom aktywnego uczestnictwa w wybranych przez nich formach aktywności sportowej w celu promowania ćwiczeń fizycznych i utrzymania sprawności fizycznej.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Swobodny dostęp do ćwiczeń i istniejącej infrastruktury sportowej w okolicy (np. w postaci karty sportowej) połączony ze stowarzyszeniami organizującymi zawody i zapewniającymi zorganizowane ćwiczenia dla osób starszych.

Obszar: Zaangażowanie w aktywność fizyczną

Tytuł zalecenia:

WYBÓR ODPOWIEDNIEGO SPORTU I DOSTOSOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, ZORGANIZOWANIE ZAJĘĆ Z PROFESJONALNĄ KADRĄ.

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Umożliwienie sportowcom uprawiania wybranej przez nich dziedziny sportu, biorąc pod uwagę ich możliwości zdrowotne. Podkreślenie znaczenia odpowiedniej rozgrzewki w celu uniknięcia urazów, gry lub treningu, a także schłodzenia organizmu po wysiłku. Należy wziąć pod uwagę różnice w treningu aktywnych sportowców i weteranów, a także treningu weteranów w podeszłym wieku. Trening powinien odbywać się jeden lub dwa razy w tygodniu oraz powinien być dostosowany do możliwości fizycznych poszczególnych osób (należy dołożyć starań w celu unikania urazów podczas treningu), uwzględniając elementy ćwiczeń o ograniczonej aktywności, jeśli to konieczne, a także powinien stanowić przyjemną formę aktywności społecznej z elementami gry, zabawy i relaksu. Zaleca się, aby ćwiczenia trwały od 45 do maksymalnie 90 minut, na które składa się 10–20 minut rozgrzewki, 30–60 minut ćwiczeń czynnych oraz 5–10 minut schłodzenia organizmu i relaksu (ćwiczenia należy zakończyć raczej wcześniej niż później). W przypadku braku ćwiczeń grupowych dla każdej osoby przygotowany jest indywidualny program ćwiczeń.

Cel środka:

Zachęcenie i zmotywowanie byłych sportowców do aktywności w dziedzinie sportu.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Bezpłatne zapewnienie odpowiednich zorganizowanych ćwiczeń kierowanych.

Obszar: Zaangażowanie w aktywność fizyczną

Tytuł zalecenia:

ORGANIZACJA ZAWODÓW

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Organizowane są różne spotkania i zawody towarzyskie oraz zawody między klubami i stowarzyszeniami na poziomie krajowym i międzynarodowym (np. krajowe i międzynarodowe zawody weteranów).

Cel środka:

Chęć współzawodnictwa może być czynnikiem motywującym do podjęcia aktywności sportowej. Zaangażowanie weteranów sportu są w organizację spotkań i zawodów może działać jako dodatkowy czynnik motywujący.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Zabezpieczenie środków finansowych na organizację imprez i zawodów na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym (przetargi na szczeblu lokalnym i krajowym, współpraca z OKS).

Obszar: Promowanie osób indywidualnych oraz aktywność weteranów

Tytuł zalecenia:

PROMOWANIE INDYWIDUALNYCH ZAWODNIKÓW ORAZ MISTRZÓW SPORTU W MEDIACH NA POZIOMIE LOKALNYM I KRAJOWYM

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Planując działania promocyjne i współpracę z mediami, organizacje sportowe (OKS, federacje, stowarzyszenia) powinny uwzględniać również informacje o zajęciach dla weteranów oraz podkreślać pozytywny wpływ regularnej aktywności na zdrowie. Dobrym pomysłem jest prezentowanie dobrych praktyk: przedstawianie znanych sportowców, którzy są regularnie aktywni (jako wzór do naśladowania dla innych).

Cel środka:

Zwiększenie zaangażowania byłych sportowców w regularną działalność sportową oraz

zatrzymanie byłych czołowych sportowców w organizacjach sportowych jako ambasadorów, promotorów, wzory do naśladowania itp.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Jeśli działania promocyjne wchodzą w skład innych działań, nie wymagają poświęcania dodatkowych środków finansowych.

Zamierzony wpływ:

Zwiększenie liczby byłych sportowców, którzy są regularnie aktywni fizycznie.

Obszar:

Promowanie osób indywidualnych oraz aktywność weteranów – promowanie byłych sportowców wyczynowych

Tytuł zalecenia: NOMINOWANIE BYŁYCH SPORTOWCÓW WYCZYNOWYCH DO RÓŻNYCH NAGRÓD NA POZIOMIE LOKALNYM I KRAJOWYM

Opis zalecenia i wytyczne dotyczące jego realizacji:

Nominując swoich członków, organizacje sportowe (OKS, federacja, stowarzyszenie) wyrażają uznanie dla indywidualnych osób, co pozwala zwiększyć prawdopodobieństwo, że będą one uprawiać różne formy aktywności fizycznej lub pracować w sporcie na różnych stanowiskach.

Cel środka:

Podkreślenie i uznanie znaczenia osiągnięć byłych sportowców oraz zwiększenie szans na zatrzymanie sportowca w organizacji sportowej.

Kwestie finansowe, czasowe i kadrowe:

Zapewnienie środków na nagrody sportowe.

Zamierzony wpływ:

Zwiększone poczucie własnej wartości nagradzanych osób, promocja sportu, zwiększenie widoczności byłych sportowców, potencjalny wzrost zaangażowania w działalność sportową i pracę organizacji sportowych.

ROZPOZNAWANIE I MONITOROWANIE UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNYCH

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy określić wyjściowy poziom sprawności fizycznej.

Do określenia sprawności fizycznej wykorzystujemy badania ruchowe i funkcjonalne, które umożliwiają łatwe przeprowadzenie badania, takie jak Fullerton Test Battery (Rikli i Jones, 1999a,b) lub Senior Fitness Test Manual – SFT (Rikli i Jones, 2013), które badają sprawność funkcjonalną osób starszych. Badanie powinno być przeprowadzone przed rozpoczęciem ćwiczeń i po upływie pewnego czasu w trakcie ich trwania. Jeśli ćwiczenia wykonywane są przez jeden sezon, np. od września do czerwca, przeprowadzenie testu jest zalecane w połowie okresu ćwiczeń oraz obowiązkowe na koniec sezonu, jako że powtarzanie testów pozwala lepiej monitorować postępy w zakresie poprawy zdolności motorycznych.

Testy przeprowadza się w formie baterii testów:

- wstawanie z krzesła przez 30 sekund (badanie siły nóg),
- utrzymywanie równowagi na jednej nodze z otwartymi oczami przez 90 sekund (badanie równowagi),
- podnoszenie ciężarów w pozycji siedzącej przez 30 sekund (badanie siły bicepsów),
- sięganie w pozycji siedzącej (badanie gibkości dolnej części ciała),
- dotykanie pleców dłońmi – test drapania (badanie zakresu ruchu ramion),
- wstanie i chodzenie (badanie mobilności funkcjonalnej),

- chodzenie przez 6 minut lub chodzenie przez 9 minut (badanie ogólnej wydolności aerobowej),
- stanie w miejscu przez 2 minuty (badanie ogólnej wydolności aerobowej),
- zaciskanie pięści – pomiar mocy za pomocą dynamometru (badanie siły chwytu).

Opisy sposobów przeprowadzania badania zdolności motorycznych

Wstawanie z krzesła – 30 sekund: badana osoba siada na krześle o wysokości siedziska 43 cm, tułów wyprostowany, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, dłonie na przeciwległych barkach. Po sygnale startowym „teraz” osoba badana prostuje się do pozycji stojącej, rozprostowuje kolana, a następnie opuszcza się do pozycji siedzącej na krześle. Mierzona jest liczba poprawnych powtórzeń wykonanych przez osobę badaną w ciągu 30 sekund. Jeśli osoba badana znajduje się w fazie prostowania na koniec 30-sekundowego przedziału czasu, powtórzenie uznaje się za udane.



Utrzymywanie równowagi na jednej nodze z otwartymi oczami: osoba badana staje bokiem do ściany, tak aby mogła złapać się rękoma w przypadku utraty równowagi podczas stąpania po podłodze. Gdy jest gotowa, unosi jedną wybraną kończyną dolną z podłogi i lekko zgina ją w kolanie. Podczas wykonywania zadania ma otwarte oczy. Mierzony jest czas od rozpoczęcia zadania do momentu dotknięcia podłogi przez osobę badaną ze zgiętą kończyną dolną, maksymalnie 90 sekund. Wynik jest mierzony z dokładnością do 1 sekundy. Mierzone są trzy powtórzenia oraz jako wynik końcowy brana jest średnia z trzech wyników.

Podnoszenie ciężarów w pozycji siedzącej – 30 sekund (badanie siły bicepsów): uczestnik badania siedzi na krześle z wyprostowanym tułowiem i stopami położonymi płasko na podłodze. Strona z niedominującą kończyną górną zostaje dosunięta do krawędzi krzesła. Dominującą kończyną górną należy uchwycić ramię w pozycji chwytu ręcznego z rozwidlonym chwytym i dłońmi zwróconymi do wewnątrz, z kończyną górną zgiętą pod kątem prostym w łokciu i z ramieniem przylegającym do tułowia, tak aby osoba badana unosiła tylko przedramię. Amplituda ruchu wynosi od 45 do 60 stopni. Ciężar wynosi 2,3 kg dla kobiet i 3,6 kg dla mężczyzn. Wynikiem jest liczba poprawnie wykonanych powtórzeń w ciągu 30 sekund. Jeżeli badany wykona więcej niż połowę zgięcia pod koniec trzydziestej sekundy, pomiar uznaje się za udany.



Sięganie w pozycji siedzącej: należy umieścić krzesło o wysokości siedziska 43 cm przy ścianie, aby umożliwić przemieszczanie się krzesła. Osoba badana siedzi na krawędzi krzesła z jedną nogą zgiętą i stopą na podłodze oraz drugą nogą wyprostowaną, z piętą na podłodze oraz ze stopą ułożoną prostopadłe do goleni. Osoba powinna wyciągnąć ręce i położyć dłonie jedna na drugiej tak, aby palce zachodziły na siebie. Następnie osoba badana zbliża palce do stopy, przy czym plecy mają być wyprostowane, a głowa w pozycji wyprostowanej. Należy utrzymać tę pozycję przez 2 sekundy. Wykonać 2 powtórzenia. Należy zmierzyć odległość od



czubka środkowego palca do czubka buta z dokładnością do 1 cm. Jeśli czubki palców dotykają czubka buta, zapisywana jest wartość 0, natomiast jeśli znajdują się powyżej czubka buta, mierzona wartość w cm ma wartość ujemną (z minusem), zaś jeśli znajdują się poniżej czubka buta, mierzona wartość w cm ma wartość dodatnią (z plusem).

Dotykanie pleców dłońmi (test drapania): osoba badana stoi z jedną kończyną górną zgiętą do tyłu od szyi w kierunku pleców, a drugą kończyną zbliża się do zgiętej pierwszej kończyny górnej od tyłu, próbując zbliżyć obie dłonie środkowymi palcami jak najbliżej środka pleców. Należy wykonać trzy powtórzenia. Zmierzyć odległość między czubkami środkowych palców z dokładnością do 1 cm. Jeśli palce się nie stykają, wynik jest mniejszy od zera i ma znak ujemny – minus, jeśli palce zachodzą na siebie, wynik jest większy od zera i ma znak dodatni – plus, zaś jeśli palce się stykają, wynik jest równy zero. Pod uwagę brana jest średnia z trzech wyników.

Wstanie i chodzenie: należy użyć krzesła o wysokości siedziska 43 cm przysuniętego do ściany, aby zapobiec jego przesuwaniu się, oraz pachołka umieszczonego w odległości 2,4 m od krzesła. Aby wykonać to badanie, osoba badana siada na krześle z wyprostowanym tułowiem, rękami opartymi na udach, stopami płasko ułożonymi na podłodze i jedną kończyną dolną umieszczoną nieznacznie przed drugą. Po usłuszeniu polecenia „teraz” osoba badana wstaje i podchodzi tak szybko jak to możliwe do pachołka, następnie okrąża go i wraca do krzesła oraz siada na nim w pozycji wyjściowej. Badanie jest przeprowadzane trzykrotnie. Wynik mierzy się z dokładnością do 0,1 sekundy od sygnału „teraz” do ponownego zajęcia pozycji siedzącej. Średnia z trzech wyników jest traktowana jako wynik końcowy.



Chodzenie przez 6 minut (lub chodzenie przez 9 minut): test chodzenia w małych grupach. Wielokąt testowy powinien być dokładnie wytyczony i zmierzony. Osoby badane po sygnale „teraz” zaczynają chodzić wokół oznaczonego obszaru. Otrzymują one instrukcję, aby iść tak szybko, jak tylko mogą, zgodnie z ich możliwościami, oraz mogą zatrzymywać się lub zmieniać prędkość chodzenia, jeśli jest to konieczne. Podczas badania przypominamy im o czasie marszu, aby ich zmotywować. Badanie trwa 6 lub 9 minut. Wynik jest sumą wszystkich przebytych okrążeń plus dodatkowy dystans w niepełnym ostatnim okrążeniu, mierzony z dokładnością do jednego metra.



Chodzenie w miejscu przez 2 minuty: należy zaznaczyć na ścianie wysokość między kolanem a pasem biodrowym. Osoba badana staje przy oznaczonej ścianie i robi kroki w miejscu przez 2 minuty, podnosząc kolana do oznaczonej wysokości. Osoba badana może opierać się o ścianę lub trzymać się jej jedną ręką. Wynikiem jest liczba podniesień prawego kolana na wskazaną wysokość.

Zaciskanie pięści: Osoba badana chwytą uchwyt dynamometru wybraną przez siebie dominującą kończyną górną, następnie maksymalnie ściska uchwyt i utrzymuje uścisk do momentu osiągnięcia maksymalnej siły mięśniowej. Należy użyć hydraulicznego dynamometru ręcznego Jamar 5030J1 (Sammons Preston, Providence, USA). Zadanie wykonywane jest w trzech powtórzeniach, z krótką przerwą na rozluźnienie mięśni pomiędzy

kolejnymi powtórzeniami. Należy odczytać zmierzoną siłę osoby badanej w kilogramach oraz zapisać ją. Przyjmuje się średnią z trzech wyników.

W Słowenii Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego (NIJZ) (2015) opublikował Badanie Sprawności Fizycznej Osób Starszych w Podręczniku Wdrożenia Modułu Promocji Zdrowia oparte na oryginalnym badaniu, którego autorami są Rikli i Jones (2013). W podręczniku opublikowano normy dla każdego badania dla Słowenii: <http://skupajzazdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljnosti.za.starejse.pdf>, badania i normy opisane w oryginale są dostępne na stronie https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false

Walidacja została przeprowadzona w grupie wiekowej od 60 do 94 lat, z udziałem 4262 aktywnych i 2261 nieaktywnych osób.

Tabela: Badanie sprawności fizycznej seniorów – SFT, wartości średnie i odchylenia standardowe (w nawiasach) dla aktywnych i nieaktywnych osób starszych

Poziom aktywności	GRUPA WIEKOWA							Grupy wiekowe razem
	60–64	65–69	70–74	75–79	80–84	85–89	90–94	
Liczebność grupy (N – liczba)								
Aktywni (N)	538	986	1130	847	425	235	101	4262
Nieaktywni (N)	239	420	504	481	299	200	118	2261
Wstawanie z krzesła – wstania (wartości średnie i odchylenia standardowe badania SFT)								
Aktywni	15,6 (4,3)	14,7 (3,9)	14,0 (3,9)	13,6 (4,1)	12,3 (3,9)	11,3 (3,9)	10,5 (3,9)	13,9 (4,1)
Nieaktywni	13,8 (3,9)	12,8 (3,6)	12,2 (3,6)	11,8 (3,7)	10,5 (4,2)	9,4 (4,0)	6,9 (4,7)	11,7 (4,1)
Zgięcia ramion – powtórzenia (wartości średnie i odchylenia standardowe badania SFT)								
Aktywni	17,6 (4,7)	16,9 (4,9)	16,0 (4,8)	15,5 (4,5)	14,5 (4,2)	13,3 (3,8)	12,2 (3,5)	16,0 (4,6)
Nieaktywni	15,7 (4,8)	14,9 (4,5)	14,1 (4,3)	13,4 (4,3)	12,9 (4,5)	11,8 (3,9)	10,4 (3,7)	13,7 (4,5)
Chodzenie przez 6 minut – jardy (wartości średnie i odchylenia standardowe badania SFT)								
Aktywni	638 (91)	607 (102)	588 (94)	551 (106)	524 (97)	485 (108)	427 (120)	576 (110)
Nieaktywni	595 (95)	545 (113)	512 (109)	477 (123)	417 (130)	384 (147)	305 (127)	489 (138)
Chodzenie w miejscu przez 2 minuty – kroki (wartości średnie i odchylenia standardowe badania SFT)								
Aktywni	100 (23)	98 (26)	92 (25)	92 (25)	85 (24)	78 (22)	78 (21)	93 (25)
Nieaktywni	85 (23)	86 (24)	80 (25)	78 (24)	69 (23)	61 (19)	52 (21)	77 (25)
Sięganie w pozycji siedzącej – cale (wartości średnie i odchylenia standardowe badania SFT)								
Aktywni	2,1 (4,2)	1,7 (4,0)	1,1 (4,0)	0,9 (4,1)	-0,1 (4,4)	-0,3 (4,2)	-1,6 (3,6)	1,1 (4,2)
Nieaktywni	0,8 (4,2)	0,6 (4,1)	0,5 (4,0)	-0,1 (4,3)	-0,6 (4,2)	-1,0 (3,6)	-2,9 (4,6)	-0,0 (4,4)
Drapanie się po plecach – cale (wartości średnie i odchylenia standardowe badania SFT)								
Aktywni	-1,2 (3,9)	-1,9 (4,3)	-2,2 (4,2)	-2,7 (4,4)	-3,1 (4,7)	-3,8 (4,8)	-4,6 (4,7)	-2,3 (4,4)
Nieaktywni	-2,0 (4,3)	-2,6 (4,4)	-3,1 (4,5)	-4,0 (4,9)	-4,2 (4,9)	-5,2 (4,6)	-6,2 (5,4)	-3,6 (4,8)
Wstanie i chodzenie – sekundy (wartości średnie i odchylenia standardowe badania SFT)								
Aktywni	4,9 (1,1)	5,2 (1,1)	5,5 (1,3)	5,8 (1,4)	6,5 (1,6)	7,2 (2,0)	7,6 (1,9)	5,7 (1,5)
Nieaktywni	5,4 (1,4)	5,8 (1,4)	6,3 (1,9)	6,8 (1,9)	7,6 (2,6)	8,3 (3,1)	10,1 (3,6)	6,7 (2,3)

Źródło – Rikli i Jones, 2013

BIBLIOGRAFIA

1. Adams, J. i White, M. (2004). Why don't stage-based activity promotion interventions work? *HealthEduc Res.* 2005; 20(2): 237–243.
2. Bäckmand, H., Kaprio, J., Kujala, U. i Sarna, S. (2003) Influence of Physical Activity on Depression and Anxiety of Former Elite Athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 24, 609–619. <http://dx.doi.org/10.1055/s-2003-43271>.
3. Berčič, H. (2015). Regular physical activity and varied physical/sport activity should be the fundamental components of quality ageing. *Congress of Sport for All – Proceedings*. Lublana Komitet Olimpijski, Stowarzyszenie Federacji Sportowych, 31–36.
4. CecićErpič, S. (2002a). The end of a sport career: developmental and sport psychological aspects. Lublana: Wydział Sportu.
5. CecićErpič, S. (2002b). Characteristics of the end of sports career of Slovenian top athletes. W: M. Tušaki J. Bednarik (wyd.), Some psychological, social and economic aspects of sport in Slovenia. Lublana: Wydział Sportu.
6. Kontro, T, Sarna, S., Karpio, J. i U. Kujala. (2017). Mortality and health-related habits in 900 Finnish former elite athletes and their brothers. *British Journal of Sports Medicine* 52 (2).
7. Kujala, M. D., Sarna, S., Kaprio, J. i M. Koskenvuo. (1996). Hospital care in Later Life Among Former World-Class Finnish Athletes. *Journal of the American Medical Association*, 276:216–220.
8. Petrović, K., Hošek, A. (1986). Prilozi za sociologijusporta 2. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet za fizičkukulturu.
9. Zalecenie Rady z dnia 26 listopada 2013 r. w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej (2013 r.). Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej, C 354/1, 4.12.2013. Dostęp: 30 listopada 2021 r. z witryny internetowej: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV&toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC
10. Health promotion module implementation guide. Physical fitness test for the elderly (2015). Ljubljana, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Dostęp: 30 listopada 2021 r. z witryny internetowej: <http://skupajzazdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljenosti.za.starejse.pdf>.
11. Rikli, R. E., Jones, C. J. (1999a). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7 (2), 129–162.
12. Rikli, R. E., Jones, C. J. (1999b). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60–94. *Journal of Aging and Physical Activity*, 7 (2), 163–181.
13. Rikli, R. E., Jones, C. J. (2013). Senior fitness test manual. Champaign, IL: Human Kinetics, str. 186. dostęp: 3 grudnia 2021 r. z witryny internetowej: https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&ad=3#v=onepage&q&f=false.
14. Sarna, S., Sahi, T., Koskenvuo, M. i J. Kaprio. (2000). Increased life expectancy of world class athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 25, 237–44.
15. Slovenske novice. (2015). Tina Maze nadaljuje kondicijske priprave. 23 kwietnia 2015 r. Dostęp: 3 września 2021 r. z witryny internetowej: <https://old.slovenskenovice.si/sport/timeout/tina-maze-nadaljuje-kondicijske-priprave>.
16. Spirduso, W. W. i in. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign: Human Kinetics.
17. Wytyczne UE dotyczące aktywności fizycznej (2008). Zalecane działania polityczne

wspierające aktywność fizyczną wpływającą pozytywnie na zdrowie, Bruksela. Dostęp: 30 listopada 2021 r. z witryny internetowej: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_sl.pdf.

18. Tušak, M., Faganel, M. (2004). Self-image and identity of athletes. Lublana: Wydział Sportu, 172–174.

19. Tušak, M., Marinšek, M. i Tušak, M. (2009). Family and the athlete. Lublana: Wydział Sportu, Instytut Sportu.

20. Światowe Stowarzyszenie Olimpijczyków, WOA (2021). Dostęp: 25 sierpnia 2021 r. z witryny internetowej: <https://olympians.org/>

21. Światowa Organizacja Zdrowia. (2017). World health statistics 2017: monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals. Genewa: Światowa Organizacja Zdrowia. Dostęp: 25 sierpnia 2021 r. z witryny internetowej:

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255336/9789241565486-eng.pdf>

22. Światowa Organizacja Zdrowia (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Genewa: Światowa Organizacja Zdrowia. Dostęp: 30 sierpnia 2021 r. z witryny internetowej: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.