

## PSYCHOLOGIE

Tvrzení, že je cvičení zdravé, nikdo nezpochybňuje a všichni ho akceptují jako pravdivé. Nicméně, většinou se setkávám s určitou leností, pohodlností spojenou s výmluvami na nedostatek času, proč vlastně lidé běžně necvičí.

Když ale pracujeme se seniory, musíme si uvědomit, že existují určitá specifika a to nejen z hlediska fyzických sil, která respektujeme, protože jsou viditelná. S narůstajícím věkem se však mění i psychika, mění se určité postoje, názory, obavy apod. S těmi je nezbytné počítat a budeme-li mluvit o blocích, tak je odblokovat, pokud chceme seniory získat pro cvičení.

V podstatě to nejpodstatnější u seniorů je obava o vlastní zdraví. Byť víme, že cvičení je zdravé, dost seniorů se bojí některých cviků, či obecně cvičení, aby si naopak neublížili. Souvisí to samozřejmě s obavou převážné většiny lidí, aby nebyli nesoběstační, aby se o ně nemusel nikdo starat. Vědí také, že se tak snadno nevyhnou úrazům, protože už nejsou tak ohební a když upadnou, má to většinou horší následky. Obava o vlastní zdraví a představa, že si vlastně naopak cvičením ublížím, může být i blokem, proč nejdou starší lidé nikam cvičit. Cestou, jak odblokovat tyto zábrany už v počátcích, je inzerce a zveřejňování informací o cvičení. Lidé musí uvěřit tomu, že si nemohou ublížit, protože s nimi cvičí zkušený a proškolený cvičitel, a že mohou dělat cviky, které jim doporučí.

Aby starší lidé takový pocit získali, měl by k nim cvičitel přistupovat individuálně. Zjistit si, jaké má ten který cvičenec potíže, co by eventuálně neměl dělat. Když pak během cvičení předvede, že ví, který cvičenec by neměl dělat ten který cvik, okamžitě si získává větší důvěru a strach seniora z toho, že si ještě ublíží, potom opadá.

Dalším nepříjemným pocitem u seniorů je zkušenost s ubýváním sil. Všichni jsme si vědomi skutečnosti, že už nezvládneme to, co jsme zvládali před časem, už na to fyzicky nemáme, našich fyzických sil opravdu ubývá. Proto když senior někde uvidí informace o cvičení, první co ho napadne je, že si řekne ..“ já už strašně dlouho necvičil, to není nic pro mne, já už na to nemám fyzičku“ ...

Jak překonat tento blok je strašně jednoduché. V informačních materiálech musí být zdůrazněno, že není potřeba žádná fyzička, žádná výrazná výkonnost, ale že je to cvičení pro každého a naopak, že i ti, kteří již dlouho necvičili, se mohou opět dostat do kondice.

Dalším takovým blokem u seniorů je skutečnost, že byť mají většinou nedostatek sociálních kontaktů a v podstatě je i vyhledávají tím, že si leckde povídají na ulici, či u doktora, tak ale mají určitý ostych včlenit se do nové společnosti, navazovat nové kontakty, navazovat nová přátelství.

Tady je to opět na cvičitelích, kteří své cvičení propagují, aby přesvědčili zájemce, že klidně mohou přijít, že tam budou všichni neznámí, aby lidé ztráceli ostych, snažit se včlenit do nové společnosti. Velmi pozitivním krokem je doporučení, aby přišli lidé, kteří se již znají, třeba s přítelem, přítelkyní. Cvičitelé mohou seniory motivovat i tím, že pokud přijdou ve dvou, získají určité finanční úlevy.

Úplně závěrem je potřeba podotknout, obzvláště v souvislosti novými výzkumy neuropsychologie, že my sice hovoříme o fyzické stránce a o psychice, ale ve skutečnosti hovoříme pouze o dvou stránkách jedné absolutní jednoty. Zmínila jsem neuropsychologii, což je věda v podstatě velice materialisticky vycházející z toho, že mozek a jeho chemismus a jeho látky, které produkuje, jako různé endorfiny a serotonininy a dopaminy, ovlivňují naši psychiku v podstatě víc, než my vlastní vůlí. Nechceme tím podceňovat psychologické aspekty výchovy, vzdělání, sociálního začleňování, ale mnohdy je ta souvislost tak výrazná, že se jedná o absolutní jednotu duše a těla. Z toho plyne pro cvičitele, že by měli přesvědčit cvičence o tom, že cvičením získají nejen dobrý pocit z toho, že pro sebe něco udělali, ale že budou odcházet se zvýšenou hladinou různých endorfinů, dopaminu apod. a tím se jejich psychika dostane do mnohem lepší kondice, než kdyby užívali léky.