

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PROJEKTU ACTIVE AND HEALTHY OLYMPIC SENIORS – AHOS (AKTYWNI I ZDROWI SPORTOWCY SENIORZY)*

Maria Bilska¹, Mariusz Buszta²

¹Zakład Metodyki Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej

²Studium Języków Obcych, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej

Projekt AHOS**, współfinansowany w ramach programu Erasmus + Sport, kończy się w grudniu 2021 roku. Głównym celem projektu było przygotowanie propozycji mających na celu zwiększenie zaangażowania byłych czołowych sportowców w regularne zajęcia sportowe również na późniejszym etapie ich życia. Dobrze zaplanowane i wykonywane regularne ćwiczenia mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Oczywiście dotyczy to również byłych czołowych sportowców, z zastrzeżeniem pewnych specyficznych czynników ustalonych w trakcie badań:

- Czołowi sportowcy często rezygnowali z uprawiania sportu wyczynowego z powodu uszkodzeń narządu ruchu. Ich aktywność sportowa po przejściu na „sportową emeryturę” często również jest ograniczana z uwagi na odniesione urazy i problemy zdrowotne. Oznacza to, że program ćwiczeń musi być **odpowiednio zaplanowany, a także powinien oferować** zajęcia niezwiązane z ich główną dyscypliną sportu. Po zaprzestaniu uprawiania sportu wyczynowego sportowcy najczęściej wybierają formy aktywności sportowej i rekreacyjnej, takie jak: spacer, bieganie, piesze wycieczki, jazda na rowerze i ćwiczenia na siłowni. Są to jedne z aktywności polecanych również dla osób ze starszych pokoleń. Starsi sportowcy wyrażają również zainteresowanie siatkówką, tańcem, pływaniem i rekreacją terapeutyczną. Większość z nich wymienia więcej niż jedną aktywność sportową.
- Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń sportowiec musi przejść **badanie fizykalne** lub **zasięgnąć porady lekarskiej**, aby określić jego aktualny stan zdrowia oraz zdolności funkcjonalne.

- Przy rozpoczynaniu regularnego programu ćwiczeń zaleca się wykonanie testów w celu **określenia stanu wyjściowego**, a następnie powtórzenie ich sześć miesięcy później w celu oszacowania postępów.
- Średnio byli sportowcy **wykraczają poza zalecany** zakres aktywności sportowej, wykonując średnio trzy sesje w tygodniu (lub poświęcając siedem godzin tygodniowo). Jedna dziesiąta nie uprawia żadnego sportu.
- Wśród motywacji do uprawiania sportu i aktywności rekreacyjnej można wymienić przede wszystkim **zdrowie i dobre samopoczucie**, chęć utrzymanie kondycji, a także relaks i zabawę. Planując zajęcia sportowe, musimy uwzględnić te formy aktywności, które pozwolą im się **dobrze bawić i zrelaksować**, przedkładając kontakty towarzyskie nad wyniki sportowe.
- Należy zachęcać ich do większego zaangażowania poprzez **zapewnienie dostępności obiektów sportowych, zróżnicowaną ofertę** programów ćwiczeń, **coaching** oraz **spotkania towarzyskie** z byłymi sportowcami.
- Większość respondentów po zakończeniu kariery w sporcie zawodowym kontynuuje różne formy aktywności fizycznej, jednak brakuje im **wsparcia organizacji sportowych** w zakresie uczestnictwa w aktywności fizycznej oraz brania udziału w zawodach.
- Oceniają swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry oraz uważają aktywność fizyczną za najważniejszy czynnik w kwestii utrzymania zdrowia. Jedna trzecia twierdzi, że ma zbyt dużą masę ciała (mniej niż w przypadku ogółu populacji), a nieco ponad jedna dziesiąta z nich ma wysokie ciśnienie krwi.

Jednym z planowanych rezultatów projektu jest przygotowanie propozycji koniecznych i odpowiednich działań w celu zwiększenia liczby byłych czołowych sportowców, którzy są aktywni fizycznie. W tym zakresie możemy wskazać na następujące kwestie:

* Przedruk materiału udostępnionego na stronie internetowej Filii AWF Warszawa w Białej Podlaskiej

** Erasmus+ Programme of the European Union
Project title: „Active and Healthy Olympic Seniors – AHOS”
Project reference number: 603392-EPP-1-2018-1-SI-SPO-SSCP
Duration from 1.1.2019 to 31.12.2021

Zorganizowana działalność sportowa, która obejmuje również zawody rekreacyjne na szczeblu lokalnym i krajowym – z możliwością udziału w międzynarodowych zawodach weteranów/seniorów – jest formą zachęty dla byłych czołowych sportowców;

- Niektóre przykłady dobrych praktyk z krajów uczestniczących obejmowały specjalne warunki korzystania z publicznych ośrodków treningowych, sal gimnastycznych oraz obiektów, w których czołowym sportowcom przysługują specjalne przywileje („Karta Weterana Sportu”, która umożliwia bezpłatne korzystanie z lokalnych obiektów sportowych).
- Zaangażowanie w daną dziedzinę sportu po zakończeniu kariery zawodniczej pozwala sportowcom utrzymać kontakt ze sportem. Byli czołowi sportowcy mogą być doskonałymi promotorami sportu, przyczyniając się do zwiększenia uczestnictwa dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów w sporcie. Równocześnie sami pozostają aktywni.

Końcowe rezultaty projektu będą przydatne w dłuższej perspektywie czasowej. Zostaną one wykorzystane do przygotowania modelu angażowania byłych czołowych sportowców w programach sportowych, jak również do przewodnika dla organizacji i osób indywidualnych pragnących zachęcić byłych czołowych sportowców do udziału w programach i zajęciach sportowych.

W okresie realizacji projektu odbyły się kolejne międzynarodowe spotkania partnerów:

W dniach 10-13.04.2019 r. odbyło się I spotkanie partnerów projektu *Active and Healthy Olympic Seniors* – AHOS w Celje (Słowenia), w którym uczestniczyła z ramienia Filii AWF dr Maria Bilka (partner projektu) oraz dr Lucyna Dołowska-Żabka z Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego (UPH) w Siedlcach.

W Filii AWF w Białej Podlaskiej w dniach 15-17.09.2021 r. miało miejsce kolejne spotkanie partnerów projektu AHOS, w którym licznie uczestniczyli goście z zagranicy. W tych dniach równocześnie odbywała się V Międzynarodowa Konferencja Naukowo-Metodyczna nt. „Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży niepełnosprawnej”.

Kolejne, ostatnie międzynarodowe spotkanie zespołów biorących udział w projekcie Erasmus+ Sport 2018 *Active and Healthy Olympic Seniors* – AHOS odbyło się w dniach 21-23.11.2021 r. w stolicy Macedonii Północnej, Skopje. W spotkaniu uczestniczyli pracownicy Filii AWF w Białej Podlaskiej dr Maria Bilka i mgr Mariusz Buszta oraz dr Lucyna Dołowska-Żabka (UPH), wraz pozostałymi zespołami.

Uczestnikami projektu były następujące instytucje i organizacje:

- Faculty of Commercial and Business Sciences Celje, Słowenia

- Olympic Committee of Slovenia – Association of Sports Federations, Ljubljana, Słowenia
- Give us wings – Association for people with disabilities, dysfunctions, special needs and rare diseases, Skopje, Macedonia Północna
- Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej.

W trakcie tego spotkania omawiano zadania zrealizowane do tej pory przez poszczególnych partnerów, analizowano wyniki końcowe badań zrealizowanych w ramach projektu, dyskutowano na temat sposobów upowszechniania wyników oraz omawiano aspekty finansowe projektu. Ponadto, podczas spotkania uczestnicy prowadzili rozmowy dotyczące przygotowania raportu końcowego projektu. Podczas pobytu w Skopje, odbyło się również spotkanie z dyrektorem Macedońskiego Komitetu Olimpijskiego, Panem Vladimirem Bogojevskim, byłym reprezentantem Jugosławii w siatkówce mężczyzn. Jednym z tematów spotkania było aktualne zaangażowanie byłych sportowców w aktywność sportową.

Projekt *Active and Healthy Olympic Seniors* (AHOS) koncentruje się na aktywności fizycznej mieszkańców Unii Europejskiej, szczególnie na aktywności osób starszych. Głównym celem projektu jest **zwiększenie szans i możliwości zaangażowania osób starszych w aktywność fizyczną**, szczególnie olimpijczyków i paraolimpijczyków, którzy zakończyli już karierę sportową.

Naukowcy donoszą o znaczącym wpływie regularnej aktywności fizycznej na długość życia. Czołowi sportowcy są bardzo aktywni fizycznie jako zawodnicy, jednak ich aktywność zdecydowanie obniża się na późniejszym etapie życia (65+). Stąd celem projektu jest zmniejszenie ryzyka prowadzenia nieaktywnego stylu życia w grupie byłych sportowców na najwyższym poziomie, po zakończeniu kariery sportowej.

Nadrzędnym celem projektu było **opracowanie modelu ćwiczeń i przedstawienie zaleceń dotyczących aktywności fizycznej osobom starszym w oparciu o badania empiryczne**. W ramach projektu opracowano model programu ćwiczeń dedykowany byłym sportowcom. Wyniki badań mogą ułatwić im przejście na sportową emeryturę i służyć jako podstawa dla propozycji dotyczących regularnego, holistycznego wsparcia najlepszych sportowców.

Przedstawiając przykłady „dobrych praktyk” byłych sportowców, którzy mogą być stawiani jako wzór do naśladowania. **Program adaptowanej aktywności fizycznej dla osób starszych opublikowany w formie podręcznika** jest propozycją dla byłych sportowców, trenerów oraz organizacji sportowych (i nie tylko), które winny być zainteresowane wprowadzeniem programów aktywności sportowej osób starszych do swojej oferty.