

## **Abstrakt**

**Název:** Působení pohybového programu na seniory se specifickými potřebami

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je zjistit míru účinnosti nově vytvořeného gymnastického programu na funkční zdatnost jednotlivých členů vybrané skupiny seniorů.

**Metody:** Výzkum má podobu kvaziexperimentu s pretestovým a posttestovým měřením. Metodou sběru dat se staly senior fitness test: test sed-vztyk ze židle, bicepsový zdvih, test ohnutého předklonu, test spojených prstů za zády, chůze okolo mety a terénní testy: hod 2kg závažím a stoj na jedné noze. Doplňkovou metodou byl online dotazník. Analýza dat byla zajištěna prostřednictvím deskriptivní statistiky.

**Výsledky:** Probandi absolvovali 5 testů v rámci Senior fitness testu a 2 terénní testy. Výsledky posttestu ukázaly, že po absolvování gymnastického pohybového programu jedinci zvýšili úroveň své kondice. V prvním testu sed-vztyk ze židle došlo k procentuálnímu zlepšení o 64,51 %. V druhém testu došlo ke zlepšení o 48,24 %. Ve třetím testu došlo k průměrnému zlepšení o 17,16 %. Ve čtvrtém testu došlo ke zlepšení o 11,11 %. V pátém testu došlo ke zlepšení v procentuálním vyjádření o 9,60 %. V prvním terénním testu došlo k procentuální změně o 109,75 %. V druhém terénním testu došlo ke zlepšení o 27,63 %. Gymnastický pohybový program pro seniory se ukázal jako efektivní. Z dotazníku šetření vyplynulo, že program byl pro cvičence zábavný.

**Klíčová slova:** seniory, tělesná cvičení, kvalita života, dotazník