

APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V TEORII A PRAXI



2022 / ROČNÍK 13 / ČÍSLO 1

Editorial

No není v první půlce roku 2022 hned lépe? Hořkosladce, s úsměvem Mona Lisy, by se slušelo říct „No nevím...“.

Víte, když jsem byl malý kluk, a to už je hodně dávno, celkem hodně katastrofických filmů o budoucnosti bylo datováno do dvacátých let 21. století. V některých těchto filmech mutovali obyvatelé Marsu, lidstvo planety Země se bálo různých strojů, které ovládaly vše kolem sebe. Celosvětové rady se radily o míru a jak vše napravit. Lidi si volali a ještě se u toho na sebe dívali do obrazovek a, což mě překvapovalo nejvíc, nemuseli u toho stát v kuchyni u pevné linky. Cestovalo se do minulosti, stejně jako do budoucnosti. Většinou se vše hroutilo, střelilo nebo kousalo a málo se v těchto filmech radovalo. Většinou až na závěr se vždy zablesklo na lepší časy, což se často v dalších pokračováních zase zlomilo jinými směry.

Tak mě tak napadá, že by se slušelo napsat, že na Marsu se (prozatím) nemutuje, i když strach z jiných mutací zůstává. Stroje planetě vládnou, ale jinak, než bylo popisováno (tedy prozatím). Rady se radí, toť pravda, ale to asi dělaly vždycky. Lidi si volají a u toho se na sebe dívají, to je taky pravda, teda alespoň ti, co nemají telefony jako já ;-). A tak si pro sebe říkám, že současná doba sice je složitá (ostatně jako kterákoliv jiná doba), ale přes všechny osobní a národní tragédie je nutné si říct, že je pořád lépe než v těch katastrofických filmových předpovědích. Ostatně možná právě proto, že jsme odmalička masírováni tragédiemi, stále si méně a méně uvědomujeme všechno to krásné. Zkusme se čas od času (nejlépe většinu dne) zaměřit na to krásné, dobré, tedy na něco (nebo na někoho), co (nebo kdo) nám dělá radost. Možná časem někdo natočí sci-fi o tom, jak bude za 40 let na světě hezky. A třeba na to začnou lidi do kin i chodit. V následujícím čísle časopisu APA v TaP se zaměříme zejména na to, co se podařilo, co dělá lidem radost a na co se lze opakovaně těšit. Třeba si i tato témata najdou svoje čtenáře a třeba právě Vás ;-)...

Ondřej Ješina

PRAXE

■ **Osobnost v oblasti APA** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Martin Kudláček: Na naší katedře se cítím jako doma.....2
Martin Višňa

■ **Informace z vysokých škol** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci4
Zbyněk Janečka, Ondřej Ješina, Martin Kudláček,
Gabriela Adámková, Kateřina Koblovská,
Markéta Pátková, Martin Višňa, Julie Wittmannová
Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze.....16
Jitka Vařeková, Ilona Pavlová a Klára Daďová
Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně19
Alena Skotáková
Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni ..20
Věra Knappová

■ **Informace o projektech** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Newsletter projektu RPVOK - březen 2022.....22
Martin Višňa
Mohelnické sportovní hry23
Ladislav Baloun
Centrum APA jako součást česko-německého výměnného projektu24
Ladislav Baloun
Letem světem APANETem25
Adam Jarmar

■ **APA v praxi** (redaktor rubriky Tomáš Vyhliďal)
Jé, co to je? Aneb cyklojízda pohybu, svobody a přátelství.....26
Alena Vernerová, Petr Stiller
30. ročník paraplaneckého léta ve Strakonicih28
Alena Vernerová, Klára Botková
Základem pro učení je pohyb. Jak s tím souvisí primární reflexy?...29
Alena Skotáková
Testování motoriky u dětí s poruchou autistického spektra30
Tereza Možná
Jakub - sport srdcem31
Dominik Tkadleček

■ **APA v zahraničí** (redaktorka rubriky Julie Wittmannová)
Stáž ve slovinské Ljubljani a v edukačním a rehabilitačním centru Cirius Kamnik33
Klára Botková, Markéta Hajdúková
EUCAPA 2022 Coimbra, Portugalsko35
Julie Wittmannová

■ **Recenze**
Motorika dětí s lehkým mentálním postižením.....37
Tereza Příbylová

TEORIE

■ **Recenzovaná sekce**
Inkluze a stále ještě diskuze aneb Sjedenocené sporty ve Speciálních olympiádách40
Hana Váľková
Možnosti využití venkovních posilovacích zařízení v Praze jedinci po míšni lézi47
Ondřej Novák, Markéta Křivánková, Jitka Vařeková
Mapování informovanosti učitelů pro začlenění žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v inkluzivní tělesné výchově56
Alena Vernerová, Ondřej Ješina

Redakční rada: Mgr. Julie Wittmannová, Ph.D. (šéfredaktor, FTK UP v Olomouci), Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D. (zástupce šéfredaktora, FTK UP v Olomouci), doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D. (PedF UJEP Ústí nad Labem), prof. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D. (FTK UP v Olomouci), Mgr. Věra Knappová, Ph.D. (ZCU v Plzni), doc. PaedDr. Jitka Koprivová, CSc. (FSpS MU Brno), prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (VŠTVS Palestra v Praze), prof. PhDr. Jela Labudová, CSc. (FTVŠ UK Bratislava, Slovensko), Mgr. Iva Obrušnicková, Ph.D. (University of Delaware, USA), Mgr. Svatava Panská (FTK UP v Olomouci), prof. PhDr. Hana Váľková, CSc. (FSpS MU Brno), PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (FTVS KU v Praze), Mgr. Tomáš Vyhliďal (FTK UP v Olomouci), doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D. (VŠTVS Palestra v Praze). Za jazykovou a stylistickou správnost článků zodpovídají autoři. Foto na obálce: Gabriela Adámková. Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 771 47 Olomouc, www.upol.cz/vup, e-mail: vup@upol.cz. K vydání připravila Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci ve spolupráci s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA). Olomouc 2022. Vychází dvakrát ročně. Casopis je registrován v databázi EBSCO; Google Scholar. ISSN 1804-4204 (print). ISSN 1804-4220 (on-line). Reg. č. MK ČR E 19549.

Osobnost v oblasti APA*(redaktorka Julie Wittmannová)***Martin Kudláček:
Na naší katedře se cítím
jako doma**

Do sině slávy mezi nejvýznamnější osobnosti českých aplikovaných pohybových aktivit byl na letošním Karnevalu APA uveden Martin Kudláček, současný vedoucí Katedry APA Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, který před nedávnem jako druhý český laureát obdržel od Mezinárodní federace APA i ocenění Elly D. Friedmann Award za celoživotní přínos oboru. Co ho přivedlo k oblasti APA, kde byl jedním ze zásadních hybatelů rozvoje para hokeje v Česku a vedl Evropskou federaci APA? A co by chtěl ještě dokázat?

Zmíněná ocenění jsou pro Martina Kudláčka obrovskou poctou, na které mají podíl i lidé kolem něj, ale zároveň i určitým závazkem. S úsměvem nicméně podotýká, že většinou se dávají na konci kariéry a na ten se ještě necítí.

„Měl jsem štěstí pracovat s velmi šikovnými a pracovitými lidmi, skvělým týmem. Když se ohlédnu, těch výzev, kterých jsme se nezalekli a dotáhli je ke zdárnému úspěchu, bylo hodně. Vystává otázka, co ještě smysluplného přidat. Poté, co jsem se po letech působení v proděkanské a prorektorské pozici vrátil na naši katedru, vidím tři takové oblasti. Jednak využít zkušeností z managementu a pomoci katedře fungovat co nejlépe, případně v širším kontextu se podílet na zlepšování podmínek para sportu v Česku. Také mě stále více zajímá téma zdraví v holistickém pojetí, kdy bych chtěl propojit to naše paradigma s tím, co přinášejí přístupy starých kultur a například jóga nebo tai-chi. To jsou oblasti, které se mi otevírají, a těším se, jaké příležitosti se mi ukážou,“ říká.



Martin Kudláček pochází z jižní Moravy, narodil se ve Valticích. Jestli se do jeho osobnosti něco z tamních charakteristických rysů otisklo, pak je to jistá otevřenost a aktivita. Snaží se hledat způsoby, jak věci uchopit a posouvat dál, jak propojovat lidi. Vína má raději červená, konkrétní preferované ale nemá.

„Jako dítě jsem býval poměrně hodně nemocný, ať to byly respirační nebo trávicí problémy. Sport a obecně pohyb, aktivita byly vždy to, co mi z toho stavu ne-moci pomohlo. Nebyl jsem typický sportovec, ale díky sportu jsem si dokázal více užívat života,“ přemýšlí, co mohlo předznamenat jeho pozdější profesní směřování. „Na druhém stupni jsem se věnoval atletice, běhu na střední tratě, a docela dlouho jsem hrál i volejbal, ten mi dal pojetí týmovosti, které se propsalo i do přístupu k práci a životu. Dělal jsem bojová umění. Na gymnáziu jsem se pak věnoval třeba i divadlu, to bylo hodně o interakci s lidmi a posilovalo mi komunikačně expresivní kompetence.“



Když si vybíral vysokou školu, zvažoval mimo jiné studium psychologie. Zvítězila ale aplikovaná tělesná výchova na FTK UP. „Vzpomínám na profesorku Jarmilu Riegrovou jako na velmi moudrou ženu, která učila anatomii s přesahem, dávala jí širší rozměr. Důležitý pro mě byl třeba i Svatopluk Horák coby lektor basketbalu, který mi pomohl najít pozitivní vztah ke sportu, který jsem neměl úplně osvojený. Z osobností našeho oboru pak nejde nezmínit profesorku Hanu Válkovou, to je vizionářka, která nastavila směr APA v Česku, a Zbyňka Janečku, vynikajícího a laskavého pedagoga s obrovskou znalostí problematiky. Ti mě během studia ovlivnili asi nejvíce,“ jmenuje Martin Kudláček osobnosti, jejichž kolegou se později stal.

Než ale začal na Katedře APA FTK působit jako odborný asistent, odjel za doktorským studiem do USA. Na Texas Woman's University ho přilákal propracovaný studijní program i významné osobnosti amerických APA – jedna z nich, Claudine Sherrill, se stala vedoucí jeho dizertační práce. „Věřil jsem, že se tam mohu profesně výrazně posunout a pak pomoci v dalším rozvoji APA v Česku. Zvažoval jsem i možnost v USA zůstat, ale v posledním roce studia jsem dostal nabídku z FTK UP,

i ve své dizertaci jsem se zabýval APA v Česku, byla zaměřená na tvorbu postojového dotazníku ve vztahu k integrované tělesné výchově u českých vysokoškoláků.“



V USA sbíral praktické zkušenosti z oblasti sportu osob s postižením například jako trenér mladých basketbalistů na vozíku, díky spolužačce z Kanady se dostal také k para hokeji, který si v barvách dallaského klubu vyzkoušel na vlastní kůži coby hráč. Když se později seznámil s Romanem Herinkem, který rozjížděl para hokejový klub ve Zlíně, započala se významná kapitola jeho života, kterou završila účast české reprezentace na paralympiádě ve Vancouveru.



„Začátky byly velmi náročné, nebyly pomůcky, museli jsme získat čas na ledové ploše, hráče, trenéry, postavení v rámci hokejového svazu, zdroje byly omezené. Postupně se ale podařilo para hokej v Česku nastartovat. Klíčové asi bylo mnou navržené rozdělení týmu ve Zlíně, aby bylo více klubů, konkurence, dala se hrát nějaká soutěž. Byl jsem tehdy vnitřní nepřítel, ale byl jsem přesvědčený, že to jinak nepůjde. Moje kapitola se pak uzavřela vlastně nejvýše, kde mohla – podařilo se nám dovést český tým až do Vancouveru. A když se v roce 2019 konalo úspěšné mistrovství světa v Ostravě, s velkou pokorou jsem koukal, jakou cestu tento sport u nás urazil. Atmosféra tam byla úžasná. To jsem si řekl, že to bylo náročné, ale stálo za to,“ shrnul Martin Kudláček s dodatkem, že teď má u para hokeje spíše jen symbolickou roli.

Díky kontaktům na belgické Katholieke Universiteit Leuven, se kterou katedra spolupracovala na evropském magisterském studiu APA, se dostal také k tvorbě vzdělávacích programů Mezinárodního paralympijského výboru, a jak říká, naučil se na tom pracovat projektově. Katedra si následně vzala vytvořené Paralympijské školní dny za své a v současnosti je pracovištěm, které na školách uskutečnilo těchto programů nejvíce na světě.



Co se týče dalších mezinárodních aktivit, stál Martin Kudláček mimo jiné v čele Evropské federace APA a vedl odborný časopis *European Journal of Adapted Physical Activity*. Na půdě domácí katedry byl u zrodu Centra APA, které je mostem mezi akademickou půdou a praxí, vytváří příklady dobré praxe pro systém poradenství a aktivit v oblasti podpory inkluzivní tělesné výchovy a zároveň zkušenosti z praxe přenáší zpět do výuky a života katedry.

V roce 2020 byl Martin Kudláček jmenován profesorem a později převzal vedení katedry APA. *„Už jako student jsem byl na katedře velmi aktivní a nyní ji považuji za nedílnou součást svého života. Jsem nadšený, že funguje týmově. Společně hledáme způsoby, jak věci dělat a posouvat, vládne tu otevřená komunikace, důvěra, respekt k silným a slabým stránkám každého, je radost tu tvořit. Cítím se tu jako doma,“* nešetří slovy chvály na své působiště.

Jako doma je ale také blízko přírodě, která má podle něj léčivou sílu a dodává mu energii. Například v Olomouci má nejraději parky obklopující centrum města. Aktivit, kterým se věnuje ve svém volném čase, má poměrně dost: běh, plavání, lyžování, posilovna, specifické postavení mají jóga a bojová umění, ze kterých vyzkoušel například karate, aikido i různé školy japonského šermu. Přitahují ho kultury východní Asie a přírodních národů. *„Mají blíže k přírodě a přirozenému chodu života než my, také jinak, holističtější přistupují k tělesnu, čemuž v západním světě v některých ohledech nerozumíme a nemáme k tomu důvěru. Právě tyto aspekty mě ale lákají,“* uzavírá Martin Kudláček. ■

Martin Višňa

Informace z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci

Historie studijních programů zabezpečovaných Katedrou aplikovaných pohybových aktivit v datech i ve vzpomínkách Zbyňka Janečky, Ondry Ješiny a Martina Kudláčka

Príspevek je doslovným prepisem článku publikovaného v e-knize Historické střípky (viz <https://ftk.upol.cz/absolventi/historicke-stripsy/>) v kontextu studijních programů aplikovaná tělesná výchova a aplikované pohybové aktivity.

Představte si setkání dvou starých známých. Můžeme jim říkat třeba Martin a Ondra, ale můžou se jmenovat taky úplně jinak, jelikož své životy s obory aplikovaná tělesná výchova nebo později i aplikované pohybové aktivity propojila spousta studentů z Česka, Slovenska, ale i Bosny a Hercegoviny, Srbska nebo Itálie. V rámci specializace oboru Physical Activity and Active Living či v kooperaci se zahraničním partnerem Katolickou Univerzitou v Leuven se zájmem v Olomouci „APU“ studovali zájemci z Thajska, Brazílie, USA, Myanmaru, Iránu, Japonska, Číny, Austrálie, Španělska, Belgie, Irska, Francie, Zambie, Řecka, zkrátka téměř z celého světa. V poslední dekádě však v souvislosti s Katedrou APA nelze zapomínat i na třetí garantovaný obor/program, a to ochrana obyvatelstva.

Pojďme zpět k těm dvěma starým známým. Život jim do cesty přinesl mnohé, ostatně stejně jako vám. Přes rozdílnost svých povah, zkušeností i zájmů mají přeci jenom jedno společné. Vlastně nejen jedno, ale to jedno je na dlouho spojilo a propojilo jejich světy. Rozhodnutí, kterých člověk udělá jen pár za život a která hlavně mnohdy už nejdou vrátit, takže je po letech nemůžete vzít zpět. Je toho totiž za vámi už hodně na to, abyste se vraceli nebo řešili „coby kdyby“. To, co je spojilo, bylo rozhodnutí podat přihlášku na studijní obor aplikovaná tělesná výchova, který sice v současné době nese jiný název, ale tehdy se zkrátka tak jmenoval. Tito dva však nejen obor studovali a úspěšně absolvovali, ale rozhodli se s ním propojit i své profesní životy a vlastně životy jako takové. Ale protože i současní vysokoškolští „učitelé“ mají své vlastní „učitele“ a ti mají své vzpomínky na svá studentská léta, pak vězte, že. . .

■ **ONDRA:** Jak si vlastně vybavuješ své začátky v APA (Aplikovaných Pohybových Aktivitách), respektive zahájení studia oboru aplikovaná tělesná výchova (ATV)?

■ **MARTIN:** Při rozhodování o vysokoškolském studiu mě zaujal studijní obor tělesná výchova – speciální pedagogika, na který jsem byl přijat v roce 1992. Měl jsem rád sport a práci s dětmi (to říkají dodnes při přijímacích skoro všichni uchazeči /pozn. Ondra/), a proto jsem hledal studium, které by propojilo obě oblasti mého zájmu. Pravdou je, že v té době jsem neměl vůbec tušení, že se jedná o práci s osobami se zdravotním postižením.

■ **ONDRA:** To mě nepřekvapuje. . . A jak vzpomínáš na své studium a první kontakty s postiženými sportovci?

■ **MARTIN:** Hodně sportu a nových podnětů. Kromě hodin v přednáškových sálech a přejíždění mezi tělocvičnou, sportovní halou, atletickým stadionem a plaveckým bazénem si vzpomínám na první kontakty s osobami se zdravotním postižením. Ty začaly již v létě před nástupem na studium, kdy jsem více než měsíc strávil ve speciálním zařízení (tehdy ústavu sociální péče) pro osoby s mentálním postižením. To byl intenzivní vstup do tohoto světa. Každý den více než 10 hodin práce a společného času. . . Hned v prvním ročníku jsem se setkal se sportem vozíčkářů, který mě doslova pohltil a inspiroval mou další profesní dráhu. Osobní příběhy a nasazení sportovců na vozíku byly pro mě inspirující a po dobu studia jsem se od nich hodně naučil o životě s handicapem a o životě vůbec. Účast na soustředění atletů na vozíku, basketbalistů i lyžařů při-

nesla spoustu znalostí, zkušeností a výzev, které byly doplňovány dramikou u osob s mentálním postižením. Významným milníkem v mé profesní kariéře bylo také absolvování letního tábora pro osoby s tělesným a mentálním postižením v USA v roce 1995. Shrnu bych jej třemi slovy: INSPIRATIVNÍ, INTENZIVNÍ, INTERNACIONÁLNÍ.

■ **ONDRA:** Jaké jsou tvé vzpomínky na fakultu a pedagogy?

■ **MARTIN:** Náročné studium a inspirující pedagogové. Na katedře APA působily silné osobnosti, které mi byly vzorem po stránce odborné i osobní. Bylo jich mnoho, ale asi nejvíce vzpomínám na Zbyňka Janečku a Hanu Válkovou. Zbyněk byl velmi laskavý pedagog, který nás provázel světem zrakově postižených. Dokázal výborně propojovat teorii s praxí a měl úžasný pedagogický přístup. Paní profesorka Válková byla velmi dynamickou osobností, která inspirovala v mnoha směrech naší oblasti. Bylo těžké s ní držet krok, kdy na jedné straně rozvíjela sport vozíčkářů a zároveň pracovala na mezinárodním síťování v programu CEEPUS, ve volných chvílích byla klíčovou osobností při budování Hnutí speciálních olympiád a v zimě se s plnou vervou vrhala do rozvoje aplikovaného lyžování. Paní profesorka byla také vedoucí mé diplomové práce s názvem Integrace osob na vozíku prostřednictvím pohybových aktivit. V roce 1996/1997 byla integrace (inkluze) v TV a sportu velmi novým tématem, které mi dávalo velký smysl. A paní profesorka mi dala prostor se do této problematiky hlouběji ponořit a hledat souvislosti, problémy a řešení optikou vědecké práce s využitím relevantních zdrojů a zahraničních zkušeností.

Historicky prvním vedoucím katedry se proti očekávání stal Jaroslav Hykel, který přišel z původní Katedry tělesné výchovy a sportu FTK UP. To, že vedoucí katedry nebyla jmenována Hana Válková, bylo zapříčiněno poněkud napjatými vztahy mezi děkanem FTK Bohuslavem Hodaněm a Hanou Válkovou. Jaroslav Hykel vedl Katedru aplikované tělesné výchovy od roku 1992 do roku 1995. Zakládajícími členy katedry se stávají pracovníci původního pracoviště Katedry tělesné výchovy 1. stupně ZŠ – Zbyněk Janečka, na fakultu nově přichází Miroslav Hýža, Vlastimila Karásková a Hana Válková. Na tvorbě prvních studijních plánů se společně s Vlastimilou Karáskovou a Zbyňkem Janečkou aktivně podílí Hana Válková, která vytváří základní rámec nového studijního oboru. První posluchači nastoupili v roce 1991/1992 ke studiu do studijního oboru „učitelství pro SŠ a 2. stupeň ZŠ – tělesná výchova se speciálním zaměřením“, které se ve studijním roce 1993/1994 transformovalo na základě nové akreditace do oborového studia aplikované tělesné výchovy. V roce 1994 přichází na katedru Dana Štěrbová, která společně s Hanou Válkovou a Miroslavem Hýžou garantují výuku psychologie na FTK. Výuku speciálněpedagogického základu zabezpečují kolegové z Pedagogické fakulty (PdF) UP. Obdobně vyučující z FTK zabezpečují výuku tělesné výchovy v oborech studovaných na PdF UP. V roce 1995 střídá Jaroslava Hykela v čele katedry Hana Válková, která tuto katedru řídila až do akademického roku 2002/2003, kdy předala vedení katedry Vlastimile Karáskové poté, co byla zvolena děkankou FTK UP. Roku 1995 odchází z katedry Dana Štěrbová na pracoviště mimo FTK a místo ní nastupuje další psycholog, Emil Šiška. Ve studijním roce 1995/1996 také končí první absolventi studia aplikované tělesné výchovy a v roce 1997 byl schválen doktorandský studijní program v kinantropologii – zaměřený na aplikované pohybové aktivity, který měl o dva roky později již 8 postgraduálních studentů. Katedra otevírá na FTK jako první kombinovanou formu studia pro obory ATV. V roce 1998 se Dana Štěrbová vrací na katedru zpět. V tomto roce dochází také k velkému stěhování katedry z tř. 17. listopadu na Envelopě do nových prostor FTK na tř. Míru v Neředíně. V roce 2000 doplňuje sestavu katedry Svatava Panská a o rok později přicházejí Martin Kudláček a Michal Šafář, který byl před příchodem na katedru vedoucím Profesněporadenského centra FTK a nastoupil místo těžce nemocného a později zesnulého Miroslava Hýže. Ve studijním roce 2004/2005 dochází ke změně názvu katedry. Z Katedry aplikované tělesné výchovy se stává Katedra aplikovaných pohybových aktivit (Katedra APA) a rozšiřuje se o další členy. Přichází Julie Wittmannová, na krátkou dobu i Jitka Žlunková a garantka učitelství TV pro I. stupeň ZŠ Ludmila Mikláňková. Po restrukturalizaci pracoviště FTK v ak. roce 2004/2005 přechází Dana Štěrbová společně s Michalem Šafářem na Katedru kinantropologie a společenských věd. Na katedru v roce 2005 přichází Ondřej Ješina.

- **MARTIN:** Dost o mých začátcích. Jaké jsou tvé první vzpomínky, Ondro? Vždyť jsi nezačal svá studia zase tak dlouho po mně. Jinak řečeno... už taky nejsi žádný mladík ;-).
- **ONDRA:** Ty, Martine, to máš naprostou pravdu, ale věř, že vždycky budu mladší než ty a to mi pokaždé vyloudí škodolibý úsměv ve tváři ;-).
- **MARTIN:** No dobrá, tak mi odpusť. Jak tedy vypadá obor aplikovaná tělesná výchova v období tvých studijních let?
- **ONDRA:** Byla to celkem divočina. Studia jsem začal v roce 1999. Kreditní systém byl doslova a do písmene v plenkách. O rozdělení bakalářských a magisterských studií se jen mluvilo. Jen obor aplikovaná tělesná výchova měl nejméně tři různé obsahy dle toho, jak byl rok po roce nově akreditovaný.
- **MARTIN:** Na rozdíl ode mě jsi ale už věděl, do čeho jdeš, nebo se mýlím?
- **ONDRA:** No to by ses divil. Ty jsi v tu dobu „emigroval“ na studijní stáž do USA, ale my, co jsme pilně uzavírali porevoluční velmi nevyzpytatelné „devadesátky“ v ČR, jsme většinou neměli ani páru o tom, co to je ATV, paralympijské hry nebo pohyb či sport postižených. Vlastně jsme kolegiálně tyto informace sdíleli se všemi na chodbě těsně před přijímacím pohovorem. Nejsebevědoměji působil jeden pozdější spolužák, který alespoň věděl, co to je dětský domov ;-). Mimochodem, zrovna ten nedostudoval. A víš, co u mě nakonec rozhodlo, že jsem dal přednost ATV před všemi ostatními možnostmi vysokoškolského studia?
- **MARTIN:** No to mi pověz... .
- **ONDRA:** No kromě toho, že mě jinde nechtěli a pouze akademici z Fakulty tělesné kultury se projevíli jako vizionáři a objevili ve mně nečekaný talent, tak na přijímacích do Olomouce byly nejhezčí holky ;-).
- **MARTIN:** Ne... vážně. Kdy ses v oboru našel.
- **ONDRA:** Poměrně hodně brzo. Ještě před nástupem do prvního ročníku byla „povinná“ praxe u organizací v oblasti pomáhajících profesí. Tam jsem pochopil, že ty důvody výběru oboru ATV u mě byly už dávno napsány ve hvězdách a že jsem si jen k němu musel dojít. Od nástupu do prvního ročníku mi začalo dospívání, uvědomění si mojí cesty i pochopení, proč jsem se dostal právě na FTK a právě na tento obor. Při studiu jsem využíval všech pro mě dostupných praxí, ve druhém ročníku jsem nasbíral snad 120 kreditů, zahájil jsem svou pracovní „kariéru“ hlavního vedoucího táborů a kurzů pro Český červený kříž, stal se členem Výboru pro sport, tělovýchovu a volný čas Královéhradeckého kraje. Najednou byl život jak „helter skelter“.
- **ONDRA:** Martine, ty jsi nastoupil na místo odborného asistenta na katedře v roce 2001. Co tomu předcházelo a jaké byly tvé začátky?
- **MARTIN:** Po absolvování magisterského studia jsem se rozhodl nabrat vítr do plachet a získat více zahraničních zkušeností. V letech 1998–2001 jsem absolvoval doktorandské studium na Texas Woman’s University pod vedením prof. Claudine Sherrill. Velmi cenné byly také zkušenosti profesorů Rona Frenche, Jean Pyfera a Carol Huettig. Měl jsem příležitost účastnit se konferencí, kde jsem poznal mnoho inspirativních kolegů z celého světa, zapojil jsem se do projektu Adapted Physical Education National Standards a měl možnost učit na místních školách, vést lekce aplikovaného plavání, trénovat juniorský tým basketbalu na vozíčkách a zapojit se do para hokeje (tehdy sledge hokeje) v týmu Dallas Stars. Byly to intenzivní tři roky mého života a já přemýšlel, kde pokračovat na své profesní cestě v USA, když přišla nabídka od profesorky Válkové posílit tým katedry na FTK. Začátky mé práce na fakultě bych popsal těmito slovy: NADŠENÍ, TRANSFORMACE a HLEDÁNÍ. Jako čerstvý doktor se

vzděláním z USA jsem byl připraven tvořit, budovat a nasadit maximum svých sil na budování oblasti APA v našich zemích. Mnohokrát jsem narážel na nepochopení a neviditelné hranice a velmi jsem si vážil příležitostí, které jsem dostával. V úvodu své kariéry jsem vrhnul své síly do budování českého para hokeje a svůj výzkum jsem zaměřil na integraci v TV a kompetence pedagogických pracovníků. Na první čtyři roky, které byly velmi náročné, navázala etapa, kterou bych osobně definoval slovy: INTERNACIONALIZACE, PROJEKTY a TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE. To je také doba, kdy katedru posiluje mladý asistent Ondřej JEŠINA . . .

■ **MARTIN:** Jak na toto období vzpomínáš ty, Ondro?

■ **ONDRA:** Na přerod studenta v akademického člena katedry vzpomínám jako na jedno z nejkomplicovanějších období mého života. Tzn. že zas tak komplikovaný život nemám ;-). Chtěl jsem udělat něco pro obor a fakultu, která mně dala šanci. Nevěděl jsem, co všechno kdo na katedře dělá, kdo se před studenty přetvařuje, kdo to s nimi myslí vážně, kdo je pracant, kdo je mluvka, kdo je vizionář a kdo je dotahovač. Víím ale, že nám dvěma se podařilo udělat tandem, který během pár let dost zvedl povědomí o oboru, a povedlo se nám začít, ať společně nebo každý zvlášť, pár dost zajímavých věcí. Asi bych začal tvým sledge hokejem (dneska para hokejem).

■ **ONDRA:** Jak dlouho jsi vlastně vedl český para hokej, proč ses do něj vlastně pustil a jak na něj vzpomínáš?

■ **MARTIN:** To jsou pěkné i intenzivní vzpomínky. Začal jsem vlastně ještě před svým návratem z USA, kdy jsem se v roce 2000 setkal s Romanem Herinkem, který sledge hokej (tak se para hokej v té

době jmenoval) začal rozvíjet ve Zlíně. Mé zkušenosti z USA, podpora ze strany katedry a výzva vybudovat něco nového a smysluplného byly velkou motivací. Chtěl jsem rozšířit možnosti sportu tělesně postižených v Česku, propojit odbornost vysokoškolského prostředí a využít potenciál našich studentů a mladých absolventů. Byla to tak trochu cesta proti proudu, protože paralympijský sport byl (a dosud je) podfinancován a sledge hokej byl drahým týmovým sportem s malou pravděpodobností rychlého získávání paralympijských medailí. Nicméně jsme ve Zlíně uspořádali první mistrovství Evropy a v roce 2009 do té doby nejúspěšnější mistrovství světa, které český para hokej postavilo právem mezi světové velmoci. S koncem mé para hokejové kariéry se pojí dva nádherné zážitky. Ten první byl mezinárodní turnaj v Naganu, kde naše reprezentace ukázala obrovskou sílu (v Naganu musí být jakási česká hokejová magie . . .). Druhým zážitkem byla první účast českého hokeje na Paralympijských hrách ve Vancouveru v roce 2010. Ale to už byl čas předat otěže nové generaci lídrů . . . a vrhnout svou pozornost do práce na místě proděkana pro zahraničí a prezidenta v Evropské federaci APA.

■ **MARTIN:** Ty jsi vlastně byl důležitou součástí organizačního týmu MS ve sledge hokeji v Ostravě v roce 2009. Jaké jsou tvé vzpomínky na Ostravu?

■ **ONDRA:** Jo, díky, žes mi dal šanci vyniknout ;-). To nejdůležitější, co se mi na MS povedlo, bylo to, že jsem tam objevil svoji pozdější manželku a produkty našeho vztahu mi momentálně naplňují život neskutečným štěstím.

V následujících letech jako záskok za rodičovskou dovolenou přichází Hana Bednářová, která zastupuje Julii Wittmannovou. Mezi lety 2005–2010 byla Katedra APA velmi úspěšná při řešení několika projektů financovaných v systému EU a MŠMT. Díky tomu mohla začít uvažovat o akreditaci nového oboru a dala základy vzniku pozdějšího aplikačního centra. Mezi projektové pracovníky se zařadili např. Pavla Kukolová, Tomáš Vyskočil, Marcel Nikoli nebo Milada Truksová. Kromě jiného pořádala Katedra APA v tomto období Evropský kongres aplikovaných pohybových aktivit a došlo k přesunu sídla Evropské federace aplikovaných pohybových aktivit na půdu FTK. Významným projektem, podporovaným přímo Evropskou komisí, byl projekt European Standards in Adapted Physical Activities, vedený Martinem Kudláčkem a spojující celou řadu států EU. Od roku 2009 se rozšiřuje nabídka o nový studijní obor aplikované pohybové aktivity, který se díky modulárnímu uspořádání studia doplňuje se studiem aplikované tělesné výchovy. Ve stejném roce byla Katedra APA vůdčím subjektem při založení České asociace aplikovaných pohybových aktivit. Následně katedra začala vydávat časopis Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi.

Z Katedry funkční antropologie a fyziologie po její restrukturalizaci v roce 2010 přichází na Katedru aplikovaných pohybových aktivit Iva Dostálová. V lednu roku 2011 dochází ke změně ve vedení katedry. Vlastimil Karáskovou střídá Zbyněk Janečka a jeho zástupkyní se stává Ludmila Miklánková. Na katedru jsou v rámci reorganizace pracovišť převeleni dva noví kolegové z Katedry sportu. Jsou to Jaromír Novák a Zdeněk Melichařík. Mají na starosti koordinaci oboru ochrana obyvatelstva. Nástupem nového vedoucího se ještě zintenzivnil vstup Katedry APA do praxe a oficiálně byl legitimizován vznik aplikačního Centra APA.

■ **ONDRA:** Které mezinárodní partnery a projekty jsi vnímal jako klíčové pro rozvoj našeho pracoviště?

■ **MARTIN:** Mé aktivity navázaly na předchozí iniciativy profesorky Válkové a na spolupráci s evropskými partnery. Klíčovými partnery byly pro nás univerzity spojené s programy Thematic Network in Adapted Physical Activity a European Masters in APA a projekty CEEPUS – síťování v oblasti APA. Na tuto spolupráci navázaly naše aktivity spojené s obnovením organizace European Federation of Adapted Physical Activity a organizováním kongresu EUCAPA v roce 2006. Velkou inspirací byly pro nás také partnerské univerzity ve Finsku,

Norsku a Irsku. Přelomovým okamžikem byla naše účast v projektu Paralympic School Day (2004–2006), který koordinoval Mezinárodní paralympijský výbor a profesor Yves Vanlandewijck z KU Leuven. Tento projekt, v němž klíčovou roli sehrála také Iva Machová z Katedry sportu, nám ukázal potenciál aktivní mezinárodní spolupráce a příležitost využívání projektových prostředků pro rozvoj našeho mladého studijního programu, profese a akademické disciplíny. Na tento projekt vzápětí navázal projekt EIPET (European Inclusive Physical Education Training 2007–2009), koordinovaný partnery z Irsku, v němž jsme si poprvé vyzkoušeli práci v tandemu Kud-

láček–Ješina. Na tyto dva projekty jsme jako hlavní řešitelé navázali projektem EUSAPA (European Standards in Adapted Physical Activity). Bylo mi ctí vést silný tým FTK UP ve složení prof. Válková, dr. Ješina, dr. Smékal a Mgr. Truksová a navázat spolupráci s partnery z Finska, Švédska, Belgie, Francie, Portugalska, Polska, Lotyšska, Irsko a Velké Británie.

■ **MARTIN:** Jak na tyto projekty vzpomínáš ty, Ondro?

■ **ONDRA:** Já tyto projekty považuji za velmi inspirativní. Zároveň nám dodaly sebevědomí podávat svoje vlastní, daly nám nejen ponětí o tom, v čem jsou v zahraničí dobří, ale také v čem jsme dobří v ČR my. Kam nasměrovat aktivity oboru. Jo a taky jsem vzhledem ke štědrě placeným dietám přibral při jejich řešení skoro 15 kilo. Víš ty vůbec, jak jsem se musel začít otáčet, abych to postupně zase shodil dolů :-)?

■ **MARTIN:** Narážíš na všechnu tu práci a začátky řešení takřka nepřerušované série společných projektů, které daly základ vzniku Centru APA, časopisu APA v teorii a praxi nebo České asociaci APA, zahájily tradici společenské akce Karneval APA, propagační vlajkové lodi Punče s APA nebo zážitkově orientovaných letních kurzů pro studenty prvních ročníků, dále přispěly k rozšíření magisterského zimního výcvikového kurzu, zahájení série seminářů Integrace jiná cesta? K tomu připočítejme Národní konference APA nebo jednoho z mediálně nejúspěšnějších počínů FTK a APA vůbec, tedy Expedice PřesBar.

■ **ONDRA:** Ano, přesně o tom mluvím. Měl jsi vždycky „koňské“ nápady, podobně jako profesorka Válková ;-). Když říkám „koňské“, tak myslím samozřejmě „silné“ ;-). Hele, vy oba vizionáři jste dobří,

ale někdo to za vás musí dělat. Takže jsme začali řešit rozvojové projekty také kvůli tomu, abychom náš tým doplnili, omladili, rozšířili a mohli začít plnit tzv. třetí roli vysokých škol, kterou je podpora praxe, komunity, a působit na národní úrovni i nadregionálně. Lidi mají rádi čísla, takže můžu napsat, že v součtu se jednalo o více než deset víceletých projektů, z nichž některé jsme neřešili jen my dva, ale zejména tehdejší vedoucí katedry paní Karásková, později jeden z „young guns“ Tomáš Vyhřídil. V součtu možná více než 30 let (řada projektů byla řešena paralelně), rozhodně v desítkových řádech finanční podpory, z nichž největší 2 dosahovaly rozpočtu ke 30 000 000 korun českých. Jeden projekt, který vedl Zbyněk Janečka, podpořil etablování na katedře nového oboru ochrana obyvatelstva. Všechny tyto projekty byly propojeny se sdílením know-how, uplatněním absolventů oborů, etablováním APA, ATV i ochrany obyvatelstva. Jedním z nejpřínosnějších efektů bylo i to, že jako výstupy těchto projektů vzniklo nepřeberné množství odborných knih, skript, metodických karet, DVD, monografií, metodických videí. Provozujeme nepřetržitě již více než 15 let webový portál apa.upol.cz, úspěšně doplňujeme YouTube kanál Centra APA. Pro naše zkušenosti v praxi i v teorii jsme jako pracoviště poptávání v rámci expertních týmů pro vypracování celonárodních strategických dokumentů, připomínkování legislativních norem, jako spoluvůdci školních kurikul. Zřídili jsme největší půjčovnu sportovně-kompenzačních pomůcek v ČR, realizovali jsme největší množství vzdělávacích dnů typu Paralympijský školní den, a to zřejmě světově. Je toho více než hodně, co se podařilo.

Centrum APA je od svého vzniku jednotkou Katedry APA na FTK. Jsme tak trochu tím, čím nás chcete mít. Nevíme, jestli to je dobře, či nikoliv, ale jdeme napříč resorty různých ministerstev, napříč různými obory, napříč věkovými skupinami, napříč celým portfoliem speciálních potřeb, napříč všemi podobami pohybových aktivit. Hlavním pojátkem naší činnosti je podpora konkrétních osob se speciálními potřebami v jejich snaze o zapojení do aktivního životního stylu s cílem zlepšit kvalitu jejich života. Při své činnosti se však zdaleka nesoustředíme pouze na ně, ale zejména se snažíme o celospolečenské pojetí a pracujeme i s lidmi bez speciálních potřeb.

Svou činností symbioticky doplňujeme klasickou akademickou práci a vytváříme most mezi teorií a praxí. Jsme značkou Katedry APA na venek. Jsme partnerem pro vás – rodiče, pedagogy, sociální pracovníky, sourozence, manžele a manželky, studenty, děti i dospělé, seniory i předškoláky, zástupce firem i neziskovek. Pro každého z vás, koho se nějak osobně nebo pracovní dotýká téma aplikovaných pohybových aktivit – tedy pohybových aktivit ve volném čase, ve školní tělesné výchově, ve sportu či při komplexní rehabilitaci.

Mezi činnosti Centra APA patří:

Propojení akademické sféry s praxí:

- **Podpora organizací** napříč resorty MŠMT, MPSV, neziskového sektoru, ale i komerčních firem.
- **Realizace celoročních volnočasových pohybových programů (kroužků)** – plavání, všestranná pohybová příprava.
- **Účast na vytváření strategických dokumentů, zákonných i podzákonných norem a standardů, doporučení.**
- **Podpora celoživotního vzdělávání.**
- **Pořádání seminářů a konferencí.**
- **Tvorba odborných knih, online, DVD a jiných forem metodik pro využití v praxi i teorii.**
- **Vydávání časopisu Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi (vydávány společně s Českou asociací aplikovaných pohybových aktivit).**
- **Spravování elektronických platforem** – dnes již nejen webové stránky, ale i edukativní **YouTube kanál, informativní facebookový nebo instagramový kanál.**
- **Správa a koordinace největší půjčovny sportovně-kompenzačních pomůcek v ČR.**
- **Podpora vysokoškolských předmětů zaměřených na praxe studentů, kurzy (včetně Expedice PřesBar) a jednorázové eventy (např. Karneval APA).**
- **Mapování bezbariérovosti sportovních zařízení a areálů.**

Svou činností mimo akademickou oblast naplňujeme požadavek tzv. třetí role vysokých škol. Za více než 10 let naší činnosti (a více než 30 let činnosti Katedry APA) jsme si vytvořili pozici „metodického centra pro oblast aplikovaných pohybových aktivit“. Mezi aktuálně nejzajímavější konkrétní aktivity s reálným celonárodním dopadem zřejmě patří tyto:

- Jako hlavní a garantující pracoviště jsme vytvořili podmínky pro pilotní vznik pracovní pozice konzultant APA s celonárodním působením, jako jediní v Evropě (a s ohledem na poměr množství obyvatel / konzultant APA i na světě).
- Spravujeme největší půjčovnu sportovně-kompenzačních pomůcek co do portfolia i do množství zapůjčovaného materiálu (zahájení činnosti již v roce 2003).
- Vytváříme v praxi realizované metodiky pro podpůrná opatření ve školní tělesné výchově přijímané v celé ČR.
- Program **Paralympijský školní den** (který jsme pro **Mezinárodní paralympijský výbor** společně s dalšími 5 státy vytvořili) a upravený program pAPÁ hrátky (mateřské školy a mladší školní věk) jsme zrealizovali již pro více než 40 000 dětí/žáků a 5 tisíc pedagogů (čímž jsme jako ČR dle evidence **International Federation of Adapted Physical Activity** suverénně neaktivnější na celém světě).
- Realizujeme akreditované i neformální kurzy zaměřené pro pedagogické i nepedagogické pracovníky v kontextu APA.
- Pravidelně a dlouhodobě pořádáme unikátní nespportovní (ale pohybové) akce, které slouží jako inspirace pro další organizace – Expedice PřesBar, inkluzivní lyžařské kempy (seriál zimních lyžařských kurzů), Dny na monoski, Karneval APA, S APAči na vodě, APA větrání aj.

■ **MARTIN:** Ondro, ty jsi v současnosti předsedou České asociace APA (ČAAPA). Jak vzpomínáš na začátky asociace a jakou roli hraje v rozvoji APA v ČR?

■ **ONDRA:** Díky vzniku sítě spolupracovníků a sympatizantů v rámci ČAAPA se podařilo zrealizovat řadu společných setkání, seminářů a národních konferencí. Sladili jsme společný pohled na rozvoj oboru a díky tomu se postupně daří implementovat APA do kurikul vysokých škol. I na Univerzitě Karlově už ATV říkají stejně jako my ;-). Setkávání a společná spolupráce jsou klíčové na všech úrovních, včetně spolupráce s MŠMT, při přípravě studentů a v řadě jiných odvětví.

■ **MARTIN:** Ty jsi hlavním tvůrcem DESATERA APA. Vysvětlí prosím, v čem tkví a co tě k jeho sepsání vedlo?

■ **ONDRA:** Desatero pro pracovníky v APA je jakýmsi doporučením či vodítkem pro přemýšlení v naší oblasti. Neznamená to, že jsme

stejní, ale že se můžeme dívat stejným směrem. Jednou ze základních premis je, že nejdůležitější na světě a při práci v APA je člověk a s ohledem na jeho potřeby, přání, důstojnost je nutné upravit i svoje myšlení a osobnostní nastavení. Impulsem pro vytvoření desatera byl vzrůstající počet studentů, jejichž osobnostní nastavení se neslučovalo s mojí představou toho, jak se má absolvent oborů zaměřených na APA stavět k cílovým skupinám, jak se má chovat, jak přemýšlet, když pracuje s osobami se speciálními potřebami. Vždycky se mezi našimi studenty budou vyskytovat postojově velmi vyhranění jedinci s často nevhodnou mluvou a chováním vůči ostatním lidem, zejména pak lidem z cílové skupiny. Možná je jejich orientace na sebe samotné v mnohém osvobozující, pak ale holt nepatří na obory, jako je APA, chcete-li ATV. A měli by to vědět. . .

V roce 2011 proběhlo oficiální ukotvení aplikačního Centra APA. Založené bylo Martinem Kudláčkem již v roce 2007 jako součást jednoho z rozvojových projektů Katedry APA. V jeho čele stojí Ondřej Ješina a členy projektového týmu jsou: Radka Čiháková (dříve Bartoňová), Tomáš Vyhlídal, Alexander Gebauer, Martin Kučera, Alena Vyskočilová, Lucie Ješinová (dříve Rybová). V následujícím roce doplňuje tým katedry Radka Bartoňová. V roce 2012 odchází Hana Bednářová a z rodičovské dovolené se vrací Julie Wittmannová. Ve stejném roce přechází z Centra APA mezi akademické pracovníky katedry Tomáš Vyhlídal a nahrazuje Vlastimila Karáskovou. Krátce personálně Katedru APA doplnila Petra Kurková, která však záhy přechází na Pedagogickou fakultu UP, podobně jako v Ludmila Mikláňková, která přešla v rámci restrukturalizace. Skupinu učitelů „ochrany obyvatelstva“ doplňují kolegové, kteří jsou součástí projektového týmu ESF. Katedru posiluje ve studijním roce 2015/2016 Jiří Vrba, který znamená podporu týmu pro obor ochrana obyvatelstva.

V dalším roce se stává Martin Kudláček členem týmu rektora Univerzity Palackého. Jeho studijní agendu přebírá Daniel Mikeška. V tomto období je Katedra APA vůdčím pracovištěm pro podporu praxe v oblasti speciálněpedagogického a kinantropologického poradenství pro celou ČR. Díky projektové činnosti se ČR stává jediným státem světa, který má pokryto celé své území servisem v podobě práce konzultantů APA. Olomoucký kraj posléze zakomponuje práci konzultantů APA a celkově podporu aplikované tělesné výchovy do systému vzdělávání na svém území. Díky tomu je vytvořena platforma pro dlouhodobou a systémovou spolupráci. Olomoucký kraj zřizuje ve spolupráci s Centrem APA Regionální Centrum APA, jehož prvním vedoucím je Martin Lajza, posléze je vystřídán Ondřejem Ješinou. Mezi konzultanty APA se postupně zapojují Ladislav Baloun, Jana Tomišková (dříve Sklenaříková), Adam Jarmar, Markéta Hajduková, Eliška Vodáková, Pavel Pleva, Kateřina Fiedlerová (dříve Tesařová), Lucie Kutheilová, Michal Šmíd. Na rodičovskou dovolenou odchází Radka Čiháková. Na její místo na záskok za rodičovskou dovolenou nastupuje Klára Botková a z katedry do důchodu odchází garant studia oboru ochrana obyvatelstva Jaromír Novák. Konkurs na jeho místo vyhrává Pavel Otřísal. Centrum APA zakládá ve spolupráci s Olomouckým krajem Regionální centrum APA, dočasně i Krajské centrum prevence předčasných odchodů ze vzdělávání a Krajské centrum kariérového poradenství v odborném vzdělávání. Stává se tak nedílnou součástí vzdělávacího systému, zejména pak psychologického a speciálněpedagogického poradenství v Olomouckém kraji. Z katedry bohužel navždy odchází kolega Zdeněk Melichařík. V roce 2022 vyhrává konkurs na toto uvolněné místo Olga Halášová, která je staronovým členem katedry, protože na tomto pracovišti již působila v rámci projektu ESF.

■ **MARTIN:** Prozradím na tebe, že jsi milovníkem historie. Jak z tohoto pohledu hodnotíš 30 let APA na naší alma mater a jaké jsou tři nejdůležitější věci, které podle tebe APA v ČR potřebuje?

■ **ONDRA:** Každá etapa života člověka i subjektu, jako je např. Katedra APA, prochází obdobným vývojem, od dětských nemocí, konfrontace sebe s okolním světem přes hledání sebe sama a svojí pozice, řešení sociálních vztahů a networkingu až po hledání priorit a svého směřování. Tím vším si prošla logicky i Katedra APA. S ohledem na ženský rod dokonce podobně jako většina dívek a žen u nás změnila v průběhu tohoto vývoje i své jméno ;-). Nikdy asi nebude patřit mezi ty, jejímž oborům či vysokoškolským programům bude věnovat pozornost masa tisíců zájemců. To však ale skromně a slušně vychované dívky ani nepotřebují ;-). Nejde o kvantitu zájemců, ale o kvalitu těchto lidí, tedy zejména konečných absolventů. APA patří mezi obory, které nejen vzdělávají, ale také vychovávají, kultivují, formují a to by si měl obor i nadále udržet. APA není oborem pro každého. Spojit sportovní drive a snahu někoho překonat či porazit s prosociální, charitativní či empatii vyžadující rovinou osobnosti bývá obtížné a ve společnosti méně zastoupené.

Tři nejdůležitější věci? Za prvé využijí výroku kolegyň programu ATV z Prahy. . . : APA musí být ryzí, stejně jako lidi, kteří její vize naplňují. Za druhé by APA neměla být konzervativním oborem, měla by zůstat otevřeným oborem hledajícím inspiraci, flexibilně se přizpůsobujícím současnému světu a potřebám cílových skupin. Za třetí by APA měla zůstat „svou“, uvědomovat si svou sílu a být sebevědomou spolupracující alternativou pro rodičovské obory, tedy speciální pedagogiku a kinantropologii, ale také pro bratrské, sesterské a dalších příbuzné obory, jako je sociální práce, fyzioterapie, ergoterapie a částečně i psychologie.

■ **ONDRA:** À propos. . . Martine, ty se vracíš na katedru po 3 letech v roli prorektora pro zahraniční vztahy. Plný úvazek na rektorátě ti vlastně umožnil udělat si jakousi pauzu a odstup od rozvoje naší disciplíny. Jak vnímáš aktuálně APA u nás a v zahraničí? Situaci, potřeby a příležitosti.

■ **MARTIN:** V posledních letech jste na katedře udělali obrovský kus práce. . . Projekty Olomouckého kraje, realizované pod tvým vedením, umožnily příchod nových členů katedry. Ti v roli konzultantů APA každý den prokazují kvality našeho pracoviště a pomáhají naplňovat potřeby škol a žáků se zdravotním postižením v oblasti TV. Tvé aktivity ve vztahu k pracovní uplatnitelnosti absolventů našich studijních programů, k zakotvení pohybové gramotnosti ve strategiích rozvoje TV a sportu nebo k problematice uvolňování z TV jsou klíčové pro další rozvoj APA. Katedru posílilo mnoho mladých kolegů, kteří se věnují různým oblastem APA, jakými jsou například: a) aktivity u dětí a mládeže s onkologickými problémy, b) lyžování a outdoor osob se zdravotním postižením, c) aplikované plavání, d) poradenství v APA nebo e) pohybové aktivity seniorů. Součástí naší katedry jsou také kolegové z oblasti ochrany obyvatel, kde došlo také k velkým personálním změnám, které mohou umožnit užší propojení obou oblastí a jejich další rozvoj. Tímový přístup, pracovní nasazení a talent všech na katedře z nás činí národně i mezinárodně uznávané pracoviště, které má velký potenciál pro další rozvoj praxe i teorie v oblasti aplikovaných pohybových aktivit a ochrany obyvatel.

■ **ONDRA:** Moc bych si přál, abychom v týmu pracovníků, studentů, absolventů a dalších sympatizantů ještě dlouho naplňovali a zkvalitňovali činnosti, které jsou tak trochu obsaženy v následujících heslech. ■

**Aplikované pohybové aktivity jsou svobodným prostředím,
kde hledáme způsob řešení, nikoliv důvody, proč to nejde. . .**

Tam, kde jiní končí, my začínáme. . .

*PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D., Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D., Prof. Mgr. Martin Kudláček, Ph.D., Univerzita Palackého v Olomouci,
Fakulta tělesné kultury, Katedra aplikovaných pohybových aktivit*

Dny na monoski 2022



Při vzpomínce na poslední zimu máme před očima snad jen Dny na monoski 2022. Po zimní sezóně, která nebyla úplně úspěšná díky covidu, jsme si tu letošní mohli konečně zase užít naplno, jak se patří.

Osvětová akce, která si klade za cíl představit veřejnosti možnosti lyžování osob se zdravotním postižením, se uskutečnila v pěti po sobě jdoucích sobotách v měsících únor a březen roku 2022.





Celý program Dnů na monoski 2022 začal ve Ski areálu Kraličák, kde nás přivítali nádherným počasím s prostorným zázemím. Zde jsme měli k dispozici čtyřsedačkovou lanovku, na které se mnoho účastníků svezlo poprvé. Dále jsme pokračovali ve Ski areálu Olešnice na Moravě, kam za námi již tradičně dojíždějí monolyžaři nejen z Brna. Sice sněhu nebylo na rozdávání, ale na sjezdovce jsme měli vše, co jsme potřebovali.



Třetí zastávka našeho monoski seriálu se uskutečnila v blízkém Ski areálu Hrubá Voda. Díky dostupnosti od Olomouce byla účast opravdu velká. Využili jsme hned celý široký svah a ani občasné sněhové přeháňky nás nezastavily. Následně Dny na monoski 2022 hostil Ski areál Troják, kam dorazila spousta nových tváří. Celou akci jsme ukončili ve Ski areálu Hlinsko, kde si všichni lyžaři i monolyžaři užívali krásného slunečného počasí na kopci i pod kopcem.



Veškerý program byl doplněn činnostmi pro děti i dospělé, celým dnem provázel moderátor. Nechyběla ani hudba, která naladila tu správnou atmosféru. Tímto bychom rádi poděkovali všem partnerům a hostícím ski areálům, kteří nám zajistili zázemí. Mimo jiné bychom rádi poděkovali všem zúčastněným, díky nimž byly Dny na monoski 2022 skvělé, a zároveň se těšíme, že se i v roce 2023 zase setkáme na zasněžených kopcích

Gabriela Adámková



„Sraz hrdinů? Budu tam, počítejte se mnou!“

Toto je jedna z vět, kterou jste mohli zaslechnout ve videopozvánce na letošní 13. ročník Karnevalu APA. Ten se konečně uskutečnil po dvouleté pauze v areálu olomouckého BEA centra.

Tradičně jej pro vás zorganizovali studenti druhého ročníku APA s pomocí studentů oboru ATV. Večer se nesl ve znamení hrdinů, a to nejen těch se super-



zábavné úkoly, případně si zazávodit na běžkařském тренаžeru alias Gumpově půlminutce. K dobré náladě přispívalo chutné jídlo a pití



včetně našeho speciálního drinku „IronMan“. Těsně před půlnocí proběhlo vyhlášení krále a královny karnevalu za nejhezčí, nejlepší a nejoriginálnější mužskou a ženskou masku. Poté proběhlo dlouho očekávané slosování lístků s hodnotnými cenami. Účastníci mohli vyhrát například jídelní dárkové koše od firmy Vrtal, lyžařské boty HEAD nebo poukaz na jízdu sportovním autem Ford Mustang.

Ani letos nesmělo chybět vyhlášení ocenění. Do síně slávy Karnevalu APA vstoupil profesor Martin Kudláček, který je již držitelem několika významných ocenění nejen u nás, ale i v zahraničí. Nedávno byl jmenován

vedoucím Katedry aplikovaných pohybových aktivit na naší univerzitě. Cenu ČAAPA získal Jiří Šindler, člen vý-



vedoucího výboru Českého svazu ledního hokeje a předseda organizačního výboru MS v para hokeji v roce 2019 a 2021. A cenu Centra APA získal Jakub Lehnert, student kombinovaného studia APA a zároveň vedoucí ve společnosti Newman School. Netradičně se letos vyhlásily dvě ceny APAč roku, za rok 2021 a 2022. Cenu za loňský rok získal Mgr. Michal Šmíd, absolvent oboru APA, dobrovolník Centra APA, a cenu za rok 2022 Mgr. Gabriela Adámková, taktéž absolventka oboru APA, oceněná za příkladnou spolupráci, nasazení a výdrž.

Děkujeme všem hrdinům za nezapomenutelný večer a budeme se na vás těšit zase příští rok!



Odkaz na fotky z Karnevalu zde: <https://us.zonerama.com/lucypho1/Album/1000005926>.

Kateřina Koblůvská, Markéta Pátková

Za nezapomenutelnými zážitky vyrazila Expedice PřesBar na Slovensko

Že si i člověk na vozíku může užít horských výšin a nevidomý může vyrazit na cyklovýlet krajinou, ukázala další Expedice PřesBar, kterou v rámci svého studia připravili studenti Katedry aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury UP. Její účastníci strávili týden plný zážitků a posouvání vlastních hranic na Slovensku, konkrétně v okolí Oravské přehrady a na hřebenu Velké Fatry.

V jádru nevšední výpravy bylo osm dobrodruhů se zrakovým, tělesným nebo mentálním postižením. Jedním z nich byl Stanislav Zatloukal, kvadruplegik, který je po úrazu na lyžích odkázán na vozík. V rámci možnosti však nadále vede aktivní život, nevyhýbá se různým výzvám a mimo jiné se účastnil i benefičního televizního vysílání StarDance pro Paraple.



„Myslel jsem si, že jsem už na vozíku zažil všechno. Ale mýlil jsem se! Když jsem na expedici vyrážel, byl jsem plný očekávání a natěšený, co přijde. Ale vůbec jsem netušil, že přijde něco tak úžasného. Vidět kolem sebe ten skvělý kolektiv, který se nebrání nabídnout pomocnou ruku, kamarády s handicapem a do toho všeho kolem ty hory! Hory, ze kterých šel respekt a zároveň spousta energie, která byla potřeba. Bariéry, které jsme zdolávali, byly až neuvěřitelné a já jsem nedokázal říct ani, wauu! Každým metrem jsem byl nadšený z toho, že můžu zažít něco nezapomenutelného. Mockerát děkuji všem za neuvěřitelný zážitek,“ ohlédl se za týdnem na Slovensku.



Zážitky a cenné zkušenosti si ale přivezli také sami studenti, kteří se během studia připravují na budoucí práci s osobami s postižením či specifickými potřebami, ať už ve školní tělesné výchově nebo při volnočasových pohybových aktivitách.



„Byla to expedice se všim všudy. Vyšla nad očekávání, i když tam byl nějaký stres a sem tam jsme museli improvizovat, na druhou stranu jsme si užili neskutečně mnoho emocí,“ řekla jedna z organizátorek Viktória Dubecká. Výprava nejprve zamířila k Oravské přehradě, v jejím okolí účastníci absolvovali cyklovýlety a sjezd řeky. Především se ale více poznávali a sehrávali před třídním přechodem Velké Fatry, kde se museli obejít bez doprovodného vozidla a všechno potřebné si nesli (nejen) na zádech.



„Krásné na tom přechodu bylo mimo jiné to, že jsme byli všichni celou dobu spolu a museli jsme společně řešit případné problémové situace, nebylo kam utéct a dělat si svoje jako předtím v kempu. První den, kdy jsme stoupali ze sedla Malý Šturec k hotelu Králova studňa, byl fajn, poté jsme se dostali už do strmějších úseků a šli i sněhem. Kvůli bezpečnosti našich handicapovaných hostů i naši jsme se občas museli rozdělit do několika alternativních tras nebo využít lana, když třeba cesta byla příliš strmá nebo úzká. Ale třeba Jirka Kudrna, který trasu absolvoval na handbiku, měl s sebou francouzské hole a některé úseky s nimi ušel, zatímco my jsme se postarali o jeho handbike,“ přiblížila studentka.





Druhou noc v horách strávili účastníci expedice na chatě pod Borišovom, jedním z nejvyšších vrcholů Velké Fatry. Bez signálu a možnosti hned ládovat svoje zážitky na sociální síť. A ráno si někteří vyběhli pozorovat východ slunce nad horami za doušků čaje z čerstvě natrhaných kopřiv. Jenže itinerář hovořil jasně, muselo se jít dál vstříc závěru cesty.



„Metry, co jsme předtím vystoupali, jsme zase museli sejít. I když chata Havranovo, kam jsme měli namířeno, byla vlastně kousek, v náročném terénu jsme si i při sestupu všichni mákli. Na chatě jsme si dali za odměnu oddech, trávili čas na louce a večer u ohně jsme probírali, co všechno jsme během toho týdne zažili,“ vyprávěla Viktória Dubecká s tím, že zpět do Olomouce se nikomu nechtělo.



„Bylo to úžasné stmelující, zejména ty tři dny v horách. Když jsou lidé spolu 24 hodin denně, vztahy mezi nimi se posunou na úplně jinou úroveň. V autobuse cestou zpět to bylo krásně vidět, když se bavil každý s každým, prohlížely se fotky, atmosféra byla úplně jiná než na začátku. Nejvtipnější pak byl příjezd k fakultě, kdy z rádia začalo hrát „Skončili jsme, jasná zpráva. . .“; řidič nám to zesílil, všichni jsme zpívali. To jsme opravdu neplánovali!“ uzavřela.



Slovenská Expedice PřesBar, do jejíž příprav zasáhla epidemie covidu-19 i válka na Ukrajině, byla první, kterou letos studenti FTK UP pro osoby s postižením zorganizovali. ■

Martin Višňa



Studenti upozornili na Expedici PřesBar programem u vody



Studenti Katedry aplikovaných pohybových aktivit FTK UP, kteří se připravují na zářijovou Expedici PřesBar na Korsice, uspořádali na podporu svého plánu benefiční Adventure Day na oblíbeném přírodním koupališti Poděbrady u Olomouce.

Zájemci si mohli vyslechnout zážitky účastníků nedávné expedice na Slovensku, kam se studenti vyrazilo osm osob se zdravotním znevýhodněním, nebo ochutnat speciální „expediční“ drinky či si vyzkoušet různé kompenzační pomůcky umožňující handicapovaným účast na pohybových aktivitách. Pozornost budila i aréna pro archery tag, lukostřeleckou obdobu známějšího paintballu.

Především se ale odvážlivci mohli během slunečného dne u vody zúčastnit aquatlonu, tedy závodu kombinujícího tříkilometrový běh kolem jezera a 500 metrů plavání. Startujících nebylo moc a dali si během závodu do těla, po doběhnutí do cíle je ovšem nejen hřál pocit, že startovním podpořili zpřístupnění cestovatelství handicapovaným, ale zároveň si i každý odnesl nějaké ocenění, ať už v podobě poháru, keramických medailí od klientů organizace Jitro Olomouc nebo dárkových poukazů od partnerů. ■



Martin Višňa

30 let FTK UP

Bez přehánění velkolepě završila Fakulta tělesné kultury UP připomínky 30. výročí zahájení činnosti v roce 1991. Dvoudenní program zaměřila především na své absolventy, součástí byla mimo jiné vůbec první stříbrná promoce, ale také prohlídky fakultních budov. Stěžejní část oslav se odehrála v areálu Sportovní haly UP, kde se během slunečného odpoledne potkali nejstarší absolventi s těmi, kteří dostudovali nedávno, a také se současnými studenty a zaměstnanci.



Podle organizátorů se setkání zúčastnilo na tisíc hostů, kteří dorazili i z Německa, Rakouska nebo Austrálie.

Stříbrná promoce, kterou FTK pro své absolventy z let 1991–1997 připravila, se konala v Arcibiskupském paláci. Od děkana Michala Šafáře a prorektora Tomáše Opatrného pamětní diplom a odznáček ve fakultní zelené barvě převzali mimo studentů tělesné výchovy v kombinaci s druhým předmětem také první absolventi fyzioterapie, rekreologie nebo aplikované tělesné výchovy. Pamětní diplomy za přínos pro rozvoj FTK obdrželi emeritní děkanka Hana Válková a děkani František Vaverka, Dušan Tomajko a Zbyněk Svozil, za ze-

mřelého prvního děkana FTK Bohuslava Hodaně převzala ocenění jeho dcera Dana Gronychová, působící na přírodovědecké fakultě.

Na oceňování došlo i při zahájení odpoledního programu v areálu Sportovní haly UP. Luxusní pera jako památku na oslavu 30 let fakulty převzala kromě dřívějších děkanů třináctka významných absolventů, jejichž příběhy byly ve spolupráci s projektem Bez frází jako první vybrány na fakultní „zeď slávy“. Mezi nimi například trenér fotbalové Sigmy Olomouc Václav Jílek, který vzpomněl na nedávno zemřelého Jana Nitku, s nímž během studia prý nejvíce bojoval a kterému zároveň vděčí za mnohé.



Fyzioterapeutka Petra Valouchová, která působí v Centru pohybové medicíny Pavla Koláře, poděkovala fakultě za krásná studijní léta a přiznala, že jí málem ukápla slza, když procházela Olomoucí ke sportovní hale. Martina Součková, trenérka veslařů a členka komunikačního týmu České obce sokolské, zase popřála, aby se na fakultě tvořila i nadále hezká přátelství a vztahy. V podobném duchu se nesla i slova ostatních.

Poté už pódium ovládli studenti taneční specializace, kteří svým vystoupením roztančili pořádnou část diváků v hale. S večerem do varu návštěvníky oslav dostal svými hity i zpěvák Michal Hrůza



s kapelou. To už areálem haly, kde bylo připraveno posezení, bohaté občerstvení, fotokoutek nebo stánek s výročními tričky, proudily stovky absolventů, studentů a zaměstnanců fakulty, kteří vzpomínali a bavili se do pozdních večerních hodin. Během sobotního dopoledne pak dvoudenní program, kdy na fakultě probíhala i absolventská konference katedry fyzioterapie, završily prohlídky fakultních budov, v rámci nichž se zájemci mohli podívat nejen do „staré známé Hynaisky“, ale i do zmodernizovaného „áčka“ (budovy děkanátu) nebo do nedávno vybudovaného Aplikačního centra Baluo a Centra kinantropologického výzkumu. ■



Martin Višňa

30 let FTK UP a první absolventi oboru aplikovaná tělesná výchova

Na oslavu 30 let FTK UP jsem se velmi těšila, podařilo se nám spojit s mými bývalými spolužáky, prvními absolventy oboru ATV a všichni jsme se potkali zde v Olomouci. Bude to znít jako lehká věc, protože první magistři oboru ATV jsou čtyři, ale já se s kolegyní Andreou neviděla od VŠ! Zde si dovoluji uvést jména nás prvních „mušketýrů“ s pracovními historií:

David Ševčík po ukončení VŠ pracoval jako učitel na základní škole, od roku 2021 je ředitelem Domova pro seniory v Kostelci na Hané, Lucie Ševčíková (Petržalová) pracovala po VŠ jeden rok na Zvláštní škole (pod tímto názvem už daný typ školy nenajdeme) v Čechách

pod Kosiřem a poté nastoupila jako učitelka do ZŠ a MŠ v Kostelci na Hané, kde pracuje doposud. Andrea Janečková (Maráková) pracovala po VŠ také na Zvláštní škole v Čechách pod Kosiřem, pak na ZŠ a MŠ Lidická v Prostějově, nyní ji nalezneme na ZŠ a MŠ Komenského 10 v Prostějově. Julie Wittmannová (Čurdová) po VŠ pracovala ve speciální škole Credo v Olomouci, nejprve na pozici vychovatelky, později jako učitelka. Poté získala pracovní pozici vedoucí v Profesně poradenském centru FTK UP a od roku 2003 doposud je odbornou asistentkou na Katedře aplikovaných pohybových aktivit FTK UP. A přibrali jsme k sobě naši spolužačku Žanetu

Fričákovou (Šebkovou), která ukončila lehce opožděně z důvodu mateřských povinností. Ta po mateřské dovolené nastoupila jako učitelka 1. stupně na ZŠ a MŠ Štarnov, od roku 2014 byla ředitelkou MŠ Jívová a od roku 2016 je ředitelkou ZŠ a MŠ v Jívové.

Akce se vydařila, moc jsme si to užili v pátek na večírku, potkali jsme spoustu bývalých spolužáků, oprášili staré kontakty a přátelství. V sobotu ještě všichni dorazili na FTK na Neředín a mimo běžné prohlídky jsem je vzala na jejich-naši katedru APA, kde byli usazeni s kávou a domů si odnesli nějaké nově vydané podpůrné výukové materiály APA! ■

Julie Wittmannová

Informace z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze

Co nového na UK FTVS

Studentské projekty na jaře 2022

Letošní jaro přineslo po covidové pauze opět možnost setkávání a návštěv – jak hostů u nás, tak i našich studentů v organizacích.



Ve čtvrtek 28. dubna jsme na fakultě přivítali vzácné hosty: Mgr. Pavlu Kovaříkovou a PaedDr. Terezii Kochovou, naše přední specialistky v oblasti APA pro osoby se zrakovým postižením. Studenti 2. ročníku navazujícího magisterského studia APTV měli možnost se seznámit s principy floor aerobiku pro osoby se zrakovým postižením. Jedná se o projekt lekcí floor aerobiku, který připravila organizace Rozhledna. Dynamické pohybové aktivity pro populaci osob se zrakovým postižením jsou často podceňované, zanedbávané a nedostupné. Přitom všestranný pohyb hraje významnou roli jak pro kompenzaci poruch držení těla, tak pro zlepšení orientace v prostoru. Pavla Kovaříková je odbornice na svém místě. Je paralympijskou vítězkou ze zimních i letních her a dlouholetou propagátorkou aktivního životního stylu pro osoby se zrakovým postižením. V čele organizace Rozhledna usiluje o podporu osob se ZP a o odstraňování bariér v sociální a vzdělávací oblasti i ve zdravotnictví. Studenti měli možnost vyzkoušet si různé aktivity bez zrakové kontroly a uvědomit si, jaké limity a bariéry při tom vznikají a jak je předvídat a odstraňovat.



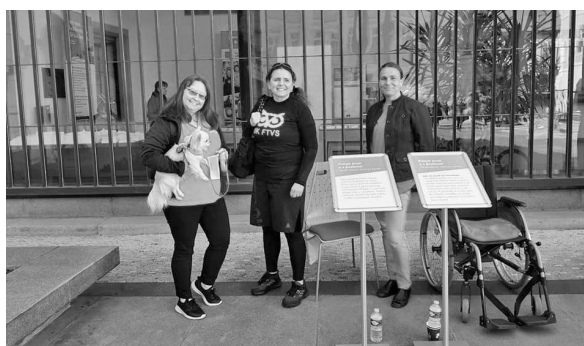
Dne 12. 3. 2022 zorganizovali studenti 1. ročníku nMgr. studia pod vedením Ilony Pavlové sportovní den v Centru Paraple. Akce byla zahájena kvízem na téma „Slavní čeští sportovci“, pokračovala možností vyzkoušet si vybrané sporty v tělocvičně a následoval orientační běh po okolí. Na závěr byla společná relaxace a protažení v tělocvičně s vyhodnocením dne

a rozdáním diplomů a keramických paraplíček. Spolupráce tohoto ročníku s Centrem Paraple následně pokračovala individuálními asistencemi studentů konkrétním klientům při sportovních trénincích. Asistence spočívala jak v doprovázení klienta na místo realizace sportovní aktivity a zpět, tak v přímé asistenci při sportovní aktivitě (paravoltilž, kvadruragby, plavání, potápění, parahokey).

Studenti 2. ročníku navazujícího magisterského studia APTV se pod vedením Ilony Pavlové zapojili do zajímavé akce pořádané organizací Cesta za snem ve spolupráci s 1. lékařskou fakultou UK v Praze a Všeobecnou fakultní nemocnicí (VFN). Studenti měli v rámci ročníkové práce z předmětu management v projektech APA za úkol přípravu, rozpočet a program celé akce. Motivem akce bylo, že pohyb je důležitým prostředkem primární i sekundární prevence zdravotních obtíží. Podporuje zdraví na různých úrovních: biologické, psychologické i sociální. I po závažných zdravotních komplikacích, jakými může být například cévní mozková příhoda, je pohyb cestou ke zlepšení kvality života. Pohybové programy právě pro osoby se specifickými potřebami jsou náplní oboru APTV.



Dne 23. 4. 2022 se v Karolinu na Ovocném trhu konal den ČZV a festival absolventů Univerzity Karlovy. Akce byla zaměřená na propagaci kurzů ČZV všech fakult spolu s oslavou zlatých promócí absolventů UK. Heslem dne bylo: „Na univerzitě se dá studovat v každém věku.“ My z katedry ZTV a TVL na UK FTVS jsme dodali, „... i s jakoukoliv jinakostí“. Organizátorem akce byl UK POINT ve spolupráci s prezentujícími fakultami. Na našich stánovištích si mohli zájemci vyzkoušet hry bez kontroly zraku, paralympijský sport boccia nebo jízdu na handbiku. Studenti 2. ročníku nMgr. studia APTV v kombinované formě připravili zážitkově velmi kvalitní program a svým osobním nasazením reprezentovali naši fakultu na vysoké úrovni.



Ve čtvrtek 31. 3. 2022 poctil UK FTVS svoji návštěvou nový předseda Českého paralympijského výboru Zbyněk Sýkora. Přednáška pro 2. ročník Bc. studia oboru ATVS OSP se týkala jak nedávno proběhlé paralympiády, tak obecně parasportu u nás, jeho organizace a vizí do budoucna. Jsme rádi, že se podařilo nastartovat spolupráci s ČPV, což bylo stvrzeno i podpisem Memoranda o spolupráci mezi ČPV a UK FTVS, a těšíme se na společné projekty.



Dne 10. 4. 2022 se pod vedením Ilony Pavlové opět uskutečnil praktický kurz asistence v rámci celoživotního vzdělávání na UK FTVS. Obsahem kurzu bylo, tak jako v loňských letech, seznámení účastníků s problematikou tělesného postižení a s případnými komplikacemi mimo komfortní zónu klientů v outdoorových podmínkách a také vyzkoušení sportovního náčiní. Novinkou byla účast odborníků z Centra Paraple a předání jejich aktuálních zkušeností z oblasti pořádání outdoorových výprav.

MaRS 2022

Do 11. ročníku osvětové a benefiční pohybové akce Maraton s roztroušenou sklerózou (MaRS), která se konala 25.–26. 3. 2022, se i letos zapojily 4 studijní skupiny oboru aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Studenti pozvali účastníky na praktické lekce na několika místech (Form factory Nové Butovice, Regeneo Ruzyně, Mamut Úvaly), streamovali cvičení v reálném čase (celkem 4 studenti, 1 vyučující), organizovali orientační běh na Petříně a v Modřanech, připravili lekce na YouTube, chystali nohejbalový turnaj a v hojném počtu participovali na dvoudenní akci na Petříně.



Zkušenosti získané na této akci popisují studenti prvního ročníku takto: „Stalo se již tradicí, že jsme se jako 1. ročník APTV zapojili do Maratonu s roztroušenou sklerózou – osvětové a benefiční akce pořádané nadací Impuls pod krycím názvem APA nÁPAdy. Studenti prvního ročníku mají volnost

ve výběru míry a způsobu svého zapojení. A právě díky tomu se nám povedlo MaRS obohatit pestrou paletou aktivit a hodně se při tom naučit.

Hlavní stan Nadačního fondu Impuls a centrum MaRSu se letos nacházel v okolí Petřínské rozhledny, kde vznikla na dva dny ‚roztroušená stezka‘ – procházka se stanovišti představujícími problémy lidí s roztroušenou sklerózou. Ve dvojicích či trojicích jsme si připravili stanoviště přímo na ‚roztroušené stezce‘: stanoviště rovnováhy, kde si návštěvníci mohli kromě balančních čůček vyzkoušet náhodné jógové cviky, dráha pro jízdu na vozíku s krátkým slalomem, chůze o berlich a aktivity poslepu.

Druhou velkou akcí v režii našich studentek Vandy, Viky a Niki byl běh Modřanskou roklí doplněný o úkoly a fakta o roztroušené skleróze. Trasa byla dostupná celý víkend a setkala se s velmi pozitivními reakcemi. V rámci akce vzniklo několik online lekcí – jumping pod vedením Adély a online živá lekce cvičení od Adély, Barbory a Tomáše vysílaná na našem instagramovém kanálu. Hanka si pro veřejnost připravila protažení celého těla vsedě doplněné o prezentaci o roztroušené skleróze. Unikátním počinem se stal nohejbalový zápas v obci Bělušice, který měl obrovský úspěch. Jednalo se o benefiční turnaj a možnost si zahrát měl každý. Sešlo se kolem třiceti lidí, ale bohužel jen 4 celé týmy. Všichni posílali DMSky jako diví, sluníčko svítilo, atmosféra byla přátelská a občerstvení bylo zajištěno. Organizátorce Elišce skládáme velkou poklonu a gratulujeme k úžasné akci.

Byla to pro nás všechny významná zkušenost. Spoustu věcí, které jsme prozatím znali pouze jako teorii, jsme měli příležitost si vyzkoušet v praxi a potřebovat naše organizační schopnosti. Na závěr bych to shrnula jednou větou – My jsme obohatili MaRS a MaRS obohatil nás.“

APA na dětském dni UK FTVS



Studenti 2. ročníku bakalářského studia APTV vyhráli celofakultní soutěž o sestavení programu inkluzivních pohybových aktivit pro Dětský den na UK FTVS Praha. Ten byl pak následně realizován 1. 6. 2022 za účasti žáků ZŠ Dědina z Prahy 6. Všechny děti bez rozdílu si tak mohly užít APA den s plným nasazením v areálu naší fakulty. Máme velkou radost, že studenti prokázali pod vedením Ilony Pavlové svoji kreativitu a odborné znalosti v oblasti inkluzivní TV a úspěšně prezentovali svůj studijní program.

Český pohár v lyžování – Lipno 2022

V termínu 28.–30. 1. 2022 proběhly ve skiareálu Lipno závody v alpském lyžování parasportovců – Český pohár Open Race, a to dle pravidel Mezinárodního paralympijského výboru (IPC) a FIS. Cílem závodu bylo motivovat začínající sportovce k aktivní sportovní kariéře. V současné době je v ČR velký počet lyžařů, kteří se věnují lyžování amatérsky, a právě těmto lyžařům jsme nabídli kvalitní zajištění závodů včetně národní klasifikace, aby se mohli následně zapojit do reprezentační sportovní činnosti.



V pátek proběhla klasifikace, školení asistentů a technická příprava. Sobota byla věnována měřeným tréninkům. Hlavním soutěžním dnem byla neděle, přičemž závodu se zúčastnilo 16 závodníků, kteří poměřili své síly ve dvou kolech obřího slalomu. Po přepočtu výsledných časů dle koeficientů byli vyhlášeni nejlepší závodníci kategorie stojících LW1-LW9 a kategorie sedících LW10-12. V lyžařské sezoně 2021/2022 byla tato sportovní akce pro paralyžaře jedinou možností jak si vyzkoušet závody dle pravidel IPC a FIS v ČR. Důležitým aspektem závodů byla i oblast vzdělávání trenérů, instruktorů a asistentů. Studenti oboru APTV z UK FTVS se podíleli na kvalitní realizaci pod vedením hlavní organizátorky Ilony Pavlové. Věříme, že projekt podpořil vytváření podmínek pro rekreační, výkonnostní a vrcholový sport v ČR a že bude pokračovat i v budoucnu.

EUCAPA 2022



Zástupci APA pedagogů z UK FTVS i FTK UP se sešli na nejprestižnější evropské APA akci – European Congress of Adapted Physical Activity, který v letošním roce hostila univerzita Coimbra v Portugalsku. Tři dny byly nabitě přednáškami, workshopy i prezentacemi posterů, ale zároveň umožňovaly společenská setkání nezbytná pro rozvoj kolegiální spolupráce. Díky patří nejen organizátorům, ale i dalším kolegům, kteří přispěli k vysoké přínosnosti akce. Těšíme se na další setkání na EUCAPA 2024 v Seville ve Španělsku.

Seniorská rekondice na FTVS 2022

Ve dnech 1. až 4. července probíhal na UK FTVS rekondiční „příměstský tábor“ pro dříve narozené. Akce byla realizována jako kurz v rámci celoživotního vzdělávání v oblasti pohybových aktivit seniorů na UK FTVS.



I přes velmi teplé počasí parta dříve narozených cvičenek neztrácela energii ani dobrou náladu a podávala úžasné výkony. Základní složkou rekondice byla zdravotní tělesná výchova (ZTV) a vytrvalostní trénink. Došlo na různé formy cvičení a tradiční i netradiční pomůcky. V docházkové vzdálenosti od fakulty je spousta nádherných míst, takže výlety (které jsou neoddelitelnou součástí rekondičních pobytů) byly opravdu krásné.



Kurz zároveň „pokřtil“ novou tělocvičnu v Centru zdravotní a pohybové výchovy ve zrekonstruovaném bloku B. Skvělá akce se vydařila díky garantce programu Kláře Dadové, lektorce Veronice Benschové a skvělé partě cvičenek! Děkuje všem a těšíme se na pokračování!

Inkluzivní příměstský tábor Jumanji 2022

Tradiční příměstský sportovní tábor pro děti se specifickými potřebami a jejich sourozence a kamarády se opět konal první srpnový týden v areálu UK FTVS (již 6. ročník!). Týden plný sportu i zábavy opět připravili učitelé a studenti oboru aplikovaná tělesná výchova osob se specifickými potřebami. 22 dětí ve věku 6–15 let se letos přeneslo do země Jumanji a mělo za úkol zachránit jejího dobrého ducha a tím i celou zemi. Musely prokázat mnoho odvahy, síly, kamarádství i kreativity. Během týdne proto vyzkoušely mnoho tradičních i netradičních pohybových aktivit, včetně atletiky, sportovních her a úpolů. Zároveň si děti mohly užít řadu pohybových i kreativních aktivit a navázat nová či obnovit stará přátelství.

Speciálním hostem tábora byla delegace z Českého paralympijského výboru, kterou tvořili medailisté z Tokia Eva Datinská (atletika) a Petr Svatoš (stolní tenis), kteří vyprávěli o svých úspěších ve sportu a také si s dětmi zaspotovali. Dalším z hostů byla muzikoterapeutka Lucie Doušová. Ta děti provedla relaxační muzikoterapií s pomocí netradičních nástrojů během výletu do Divoké Šárky.



Z reakcí rodičů je patrné, že tábor splnil svůj účel a pomohl rodičům dětí se SVP odlehčit péči o jejich děti a zároveň poskytl kvalitní program plný sportu:

„Mockrát děkujeme, to je neskutečné, co všechno s dětmi zvládáte. . . a u fotek dcera vždycky ožije, tak je vidět, jak moc si to všechno užívá. . .“

Mockrát děkujeme za úžasný tábor a nezapomenutelné zážitky pro naše děti. . . moc, moc děkuji Všem!!!



Jste prostě úžasný, syn je nadšen a já jsem moc vděčná, že může na Vašem táboře být, program je jako vždy naprosto dokonalý!

Ještě jednou, jako rodiče, děkujeme za tu spoustu práce a úsilí, které jste vynaložili, aby se děti cítily šťastné a spokojené. Na tom včerejším rozloučení to bylo více než patrné, jak moc se vám to povedlo. . .“

Závěrem bychom rádi poděkovali VSK Praha za projektovou a administrativní podporu, UK FTVS Praha za poskytnutí nejhodnějšího prostředí k realizaci pohybových aktivit a krásné medaile a dále pak Českému paralympijskému výboru a firmě Alza.cz za věcné ceny pro děti. ■

Jitka Vařeková, Ilona Pavlová a Klára Dadová

Informace z Fakulty sportovních studií MU v Brně

Pohyb pro všechny aneb Den dětí aktivně



Pohyb pro všechny, to je akce, která se konala ve středu 1. 6. 2022 na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně.

Celá akce byla původně iniciována jako start k „Cyklojízdy svobody, pohybu a přátelství“, o které si můžete přečíst v příspěvku Aleny Vernerové a Petra Stillera *Jé, co to jé?* v tomto čísle. Nakonec ale získala mnohem větší rozměry a stala se tak propagací pohybu pro všechny a FSpS MU a umožnila široké veřejnosti vyzkoušet si různé pohybové aktivity včetně těch, které jsou dostupné osobám s postižením.

Dopolední program byl určen pro základní školy, odpolední patřil veřejnosti. Za sportem dorazilo na naši fakultu přes 250 žáků a žákyň z brněnských i mimobrněnských škol.

Žáci a žákyňe z celkem 13 tříd základních škol mohli po celé dopoledne navštívit lekce sebeobrany, street dance, žonglování či kondičního cvičení. V hale míčových sportů byly k dispozici pingpongové stoly, badmintonové kurty, děti si mohly vyzkoušet jízdu na sportovních invalidních vozících. Před fakultou se děti započily při hře florbalu či výuce běhu, někteří zvolili klidnější aktivitu, pétanque. Spolek mediků IFMSA měl připraven kurz první pomoci. Navštívil nás i parahokejista Dávid Korman s fyzioterapeutkou Zuzanou Kršákovou, kteří se zúčastnili ZOH v Pekingu. Neobvyklou atrakcí byly Cyklokuriozity, ale i tandemová kola či handbiky. Díky AVOY MU si žáci a žákyňe vyzkoušeli, jaké to je hrát fotbal poslepu.

Od 13 hodin byl program otevřen veřejnosti. V hale míčových sportů si mohli návštěvníci vyzkoušet hru badmintonu, stolního tenisu a sportovní střelby z vozíku. Nejen pro rodiče dětí s poruchami autistického spektra byl připraven workshop o pohybu. Univerzální tělocvična se proměnila v hernu s nejrůznějšími pohybovými pomůckami, které jsou vhodné právě pro děti s poruchou autistického spektra. V 17 hodin se na jízdu napříč ČR vydal na handbiku Petr Stiller za doprovodu dalších cyklistů. Vystoupila i taneční skupina Xside Dancers. Celý program moderoval Tonda Kala z Rádia Krokodýl.

Součástí akce bylo i vyhlášení vítězů fotosoutěže Pohyb pro všechny. ■

Alena Skotáková, FSpS MU

Informace z Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni

Akce APA na ZČU

V letošním roce jsme ve spolupráci s různými organizacemi a studenty Centra tělesné výchovy a sportu realizovali několik akcí v rámci předmětu ZAPA (základy aplikovaných pohybových aktivit).

Duben 2022



V sobotu 2. dubna 2022 se na Světový den porozumění autismu uskutečnil v Borském parku již 6. ročník charitativního běhu **RUN for ProCit**. Letos na tento datum vyšlo drsné zimní počasí, ale to nás neodradilo a naši studenti spolu se Škodaland Race Junior pro všechny zúčastněné děti připravili překážkovou dráhu. V rámci bohatého doprovodného programu si děti také mohly vyzkoušet mnoho dalších sportů a aktivit.



Běh na 2 km odstartovali a odběhli děkan FPE ZČU Pavel Mentlík a Pavel Režný, český muzikálový herec a zpěvák, držitel ceny Thálie za rok 2020. Běh na 5 km odstartovala a odběhla také několikanásobná mistryně České republiky v terénní i terčové lukostřelbě Marie Horáčková, která se například zúčastnila i 32. olympijských her v Tokiu.



Maruška je studentkou Centra tělesné výchovy a sportu a jsme moc rádi, že při plnění studijních a sportovních úkolů najde čas i na takovéto charitativní projekty. V neposlední řadě jsme se z našich významných studentů mohli potkat s atletkou a vicemistryní ČR v běhu na 400 m Terezkou Petržílkovou. Už teď se těšíme na příští, 7. ročník.



Květen 2022

V květnu se odehrály dvě akce, a to Paralympijský den ve spolupráci se Sazka olympijským vícebojem a hipoterapie se speciální školou na farmě Jitřenka.



Sazka olympijský víceboj je určen nejen pro děti intaktní, ale ve svém programu má i sekci paralympijskou, určenou pro děti s jinakostí. V rámci plnění disciplín Olympijského diplomu – odznaku všestrannosti jsme



v předešlých letech naměřili děti borské pobočky speciální školy, a to v těchto disciplínách: hod míčem, hluboký předklon, skok, běh a opakované leh-sedy. Již v loňském roce byla škola vyzvána k účasti na Paralympijském dnu, ale protiepidemiologická opatření přijatá kvůli epidemii covid-19 nám to neumožnila. Povedlo se to tedy až 2. května 2022 v dopoledních hodinách

na FPE. Součástí pestrého programu bylo kromě cvičení dětí i představení a beseda se sportovcem s nějakým typem handicapu.



K nám do Plzně zavítala sympatická Tereza Jakschová z ASK Slavia Praha. Tereza dělá atletiku, běh na 100 a 200 m v kategorii T47. Mezi její největší kariérní úspěchy patří účast na Letních paralympijských hrách v Tokiu a na Mistrovství Evropy v Berlíně 2018 (100 m 2. místo, 200 m 3. místo). Akci zakončila kouzelnická show Pavla Dolejšky. Děti byly nadšené a i naši studenti byli překvapeni, co vše dokážou. Akci svou účastí i krátkým přivítáním sportovců podpořil vedoucí Centra tělesné výchovy a sportu Petr Valach.

Druhou květnovou akcí byla 12. května 2022 již tradiční **hipoterapie na farmě Jitřenka**. Hipoterapie je rehabilitační metoda, kterou dítě často nevnímá jako „cvičení“. Kontakt s koněm a rehabilitace ve venkovním prostředí je pro něj novým zážitkem.



Je to jedinečná metoda, která prostřednictvím koně ovlivňuje tělo i duši. To už dávno ví a vyzkoušeli si i děti ze speciálních škol v Plzni, které pravidelně zveme k účasti. S dětmi kromě péče o koně a jízdy na koni pořádáme také doprovodný sportovní program v prostorách farmy.

Červen 2022

V červnu jsme celý semestr zakončili akcí, kterou jsme pracovně nazvali **Den s handicapem na ZČU**. V rámci své celorepublikové trasy k nám zavítali handbikeri. Spolek Kolofun se totiž 1. června vydal z Brna na okružní jízdu nazvanou *Jé, co to jé?* napříč republikou. Tři handbikeri s doprovodným týmem se objevili ve většině krajů. V Plzni jsme je přivítali 10. června v areálu ZČU na Borských polích. V doprovodném programu se všichni návštěvníci mohli seznámit nejen se spolkem Kolofun a paracyklistikou, ale i s dalšími organizacemi a různými pohybovými aktivitami pro jedince se zdravotním postižením.



Pozvání do kampusu dostaly mateřské, základní i střední školy, jejichž žáci se mohli stejně jako studenti a zaměstnanci Západočeské univerzity od 10 hodin zastavovat u jednotlivých stanovišť a na vlastní kůži poznávat, jak se žije a sportuje lidem s postižením. Mohli usednout do vozíků a jen tak se projet nebo si v nich zkusit zahrát florbal či basketbal, vystřelit si z luku či si zahrát hry u stolu i na trávě jako nevido-

mí. Mohli se však dozvědět i více o autismu, o protetice a o organizacích spolupracujících s lidmi s postižením. A samozřejmě si také vyzkoušeli i jízdu na handbiku.



Akce se zúčastnil také rektor Miroslav Holeček. Jako aktivní cyklista smekl před výkonem našich tří handbikerů, když se dozvěděl, že denně urazí i 80 kilometrů prakticky za každého počasí. Po kratší instruktaži pak také on usedl do handbiku a kampusem se projel. Akci svou účastí podpořil i vedoucí Centra tělesné výchovy a sportu Fakulty pedagogické ZČU Petr Valach. Kromě handbikerů se v kampusu představily organizace jako Vysokoškolský sportovní klub FPE ZČU, oddíl APA Spirála, TyfloCentrum Plzeň, Občanské sdružení ProCit, Lukostřelecký klub ARCUS Plzeň, basketbalisté DBaK Plzeň, florbalisté Lenox, MEYRA ČR nebo MEDICCO. ■

Věra Knappová



Newsletter projektu RPVOK – březen 2022

Martin Višňa

Je to zvláštní, ale přes všechny těžkosti, se kterými jsme se museli v naší práci kvůli epidemickým opatřením potýkat, ten čas poměrně rychle uběhl a právě otevíráte teprve druhý newsletteru projektu Rovné příležitosti ve vzdělávání v Olomouckém kraji, ve kterém si shrneme, co zásadního se nám v uplynulých měsících povedlo, a prozradíme něco málo i z našich plánovaných aktivit. Pojdme na to.

➤ Proměna webů

První newsletter jsme končili zmínkou o tom, že chystáme proměnu našich webových portálů. K tomu průběžně dochází, jak lze vidět například na www.ikap.cz – webu projektů na implementaci Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání Olomouckého kraje. Na těchto stránkách již byly úpravy provedeny a najdete tu přehlednou prezentaci našeho projektu včetně příkladů aktivit, materiálů ke stažení nebo nezbytných kontaktů. Inovace nyní čeká web Pedagogicko-psychologické poradny a Speciálně pedagogického centra Olomouckého kraje, které s námi na projektu spolupracují. A v neposlední řadě připravujeme kompletní proměnu našich vlastních stránek www.apa.upol.cz a webu České asociace aplikovaných pohybových aktivit.

➤ Vzděláváme...

V době přísných protiepidemických opatření, která prakticky neumožňovala realizaci školní tělesné výchovy, jsme se soustředili na podporu a vzdělávání především přes obrazovky počítačů prostřednictvím webinářů. Když to ale situace umožnila, začali jsme se s učiteli, pedagogy volného času a dalšími pracovníky spolupracujících škol a zařízení setkávat face to face, tedy česky osobně. Ještě před letními prázdninami jsme tak přichystali například v DDM Kojetín seminář věnovaný koloběžkám a dalším cyklo pomůckám v inkluzivním vzdělávání, v DDM Olomouc zase praktické setkání na téma žáků s poruchami pozornosti a hyperaktivitou se zaměřením na táborovou činnost a třeba v SVC Duha v Jeseníku jsme se na semináři věnovali problematice letních pobytových akcí s účastí dětí s různým zdravotním znevýhodněním. S novým školním rokem jsme v seminářích pokračovali. Školili jsme například pedagogy z mateřských škol, na které se chceme ještě více zaměřit, věnovali jsme se ale třeba i aktivitám, jako je žonglování nebo woudink, a jejich možnému využití v hodinách tělesné výchovy. A protože se věnujeme inkluzivnímu vzdělávání obecně, je třeba zmínit i uspořádané semináře o alternativních a augmentativních formách komunikace se žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, které se setkaly s velkým zájmem. Připravil je pro nás Jaromír Maštališ z Pedagogické fakulty UP.

Zřejmě organizačně nejnáročnější, zároveň ale asi i nejzajímavější pro účastníky byl lednový seminář věnovaný novým trendům v lyžování s dětmi se zdravotním postižením ve ski areálu Kareš v Loučné nad Desnou. Zaměřili jsme ho hlavně na lyžování žáků se zrakovým

a tělesným postižením. Tohoto semináře se zúčastnilo přes 30 zájemců. Pozoruhodná byla také například akce nazvaná Ambasáda pohybu na Střední průmyslové škole v Jeseníku, kde se tři desítky zástupců základních a středních škol dozvěděly spoustu informací a zajímavostí týkajících se pohybové gramotnosti a podpory zdraví na školách a mohly si prakticky i některé aplikované pohybové aktivity vyzkoušet. Na téže škole jsme prezentovali naši činnost i v rámci dne otevřených dveří, jak se můžete podívat v reportáži na našem YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=mND0GIBgF6k>.

Nutno zmínit, že na realizovaných seminářích bychom se neobešli vedle „našich interních sil“ bez externích lektorů, kterým tímto děkujeme. Jste skvělí! Speciálně pak musíme zmínit Lenku Fasnerovou z Centra pohybu Olomouc, která je z našich lektorů aktuálně neaktivnější a neúnavně se věnuje i různým zdravotně orientovaným cvičením, která jsou po covidové době bez tělocviku více než žádaná.

A ještě jedna poznámka k seminářům – podařilo se nám na bázi seminářů navázat poměrně intenzivní spolupráci se Střední pedagogickou školou v Přerově a věříme, že ji brzy s naší mateřskou Fakultou tělesné kultury UP povýšíme smlouvou o fakultní škole.

➤ Konzultanti APA vyrazili do terénu

Jakmile to covidová situace dovolila, začali vyjíždět do terénu také naši konzultanti APA, kteří se kvůli protiepidemickým opatřením mohli své práci do loňského května věnovat především elektronicky nebo formou setkání s pedagogickými pracovníky. Ještě před koncem minulého školního roku nicméně stihli provést několik rediagnostik nebo nových diagnostik pro vypracování individuálních vzdělávacích plánů nebo plánů pedagogické podpory, v tomto pokračovali i se začátkem aktuálního školního roku. V říjnu pak konzultanti mohli zahájit individuální terénní práci na školách, která je stále intenzivnější s tím, jak jsou odvolávána proticovidová opatření a odeznívá strach z nákazy a školy se otevírají i externím lidem. V současnosti naši konzultanti APA vedou v evidenci na 90 podporovaných žáků.

➤ Metodická podpora

Pro potřeby metodické podpory pedagogů v inkluzivním vzdělávání vydáváme nejen časopis APA v teorii a praxi, který již jistě dobře znáte, ale i elektronický měsíčník Letem světem APAnetem, kde prezentujeme nejen naši činnost, ale také upozorňujeme na akce či zajímavosti

externích organizací. Jeho archiv najdete zde: <https://apa.upol.cz/archiv-letem-svetem-apanetem#projekt>.

➤ Setkání a evaluace projektu

Z iniciativy náměstka Olomouckého kraje pro školství Aleše Jakubce se setkáváme s kolegy z projektu IKAP-POK II. Cílem těchto setkání je vzájemná spolupráce a koordinace aktivit obou projektů implementace Krajského akčního plánu rozvoje vzdělávání. Zároveň se také hodnotí dosavadní projektové činnosti a připravují projekty pro další období implementačního krajského plánu, ve kterém bychom rádi byli součástí a mohli pokračovat v naší práci na území Olomouckého kraje.

➤ Nové pomůcky: horský křižník a kartski

Stále pracujeme na rozšiřování naší palety sportovně-kompenzačních pomůcek, které využíváme na vzdělávacích akcích a pro podporu inkluzivních pohybových programů na školách. Jednou z nejvýznamnějších investic bylo pořízení tzv. horského křižníku, speciálního outdoorového vozítka pro žáky s nejtěžším tělesným postižením, kteří tak mohou být zapojováni do školních výletů nebo škol v přírodě. Druhou významnou investici

jsou kartski, které můžeme nově využívat pro potřeby lyžování žáků s nejtěžším či kombinovaným postižením.

Za zmínku také stojí to, že došlo k převodu pomůcek a materiálu pořízených v rámci projektu IKAP1 v hodnotě asi milion korun pro potřeby našeho aktuálního projektu.

➤ Dny na monoski

Po loňské covidové pauze jsme letos opět uspořádali sérii osvětových akcí Dny na monoski, které seznamují s lyžováním osob se zdravotním postižením – a jako v předchozích letech se zastávky této série setkaly s velkým zájmem a úspěchem. Celkem jsme uspořádali pět monoski dnů, z toho dva v Olomouckém kraji za podpory našeho projektu – ve ski areálu Kraličák u Starého Města (pod Kralickým Sněžníkem) a v Hrubé Vodě u Olomouce. I díky těmto osvětovým akcím jsme zaznamenali také „vyšší provoz“ na našich sociálních sítích, jako je Facebook nebo YouTube kanál, kde zájemci najdou množství edukativních videí a relevantních informací z oblasti inkluzivního vzdělávání v pohybových aktivitách.

Mohelnické sportovní hry s Centrem APA

Ladislav Baloun za pracovníky Centra APA

Ve čtvrtek 12. května 2022 se uskutečnil první ročník Mohelnických sportovních her s Centrem APA. Celou akci organizovalo Odborné učiliště a Praktická škola (OUaPRŠ) Mohelnice ve spolupráci s Centrem APA (FTK UP v Olomouci). Pozvánku na velké sportovní klání dostali především speciální školy z Mohelnicka a okolí. Celkem dorazilo třináct škol a více jak stovka mladých sportovců.



Po úvodním zahájení, které proběhlo pod záštitou radního Olomouckého kraje Aleše Jakubce a senátora Miroslava Adámka, se žáci vrhli dohromady na deset netradičních sportovních disciplín. Jednalo se např. o hod kinballem do dálky, překážkovou dráhu na





čas, florbalový slalom mezi kuželi zakončený střelbou či jízda zručnosti na sportovním vozíku. Na každém stanovišti byli všichni sportovci spravedlivě ohodnoceni rozhodčími vždy jako celé družstvo.

Nejlepší sportovní výkony a vítězem prvního ročníku Mohelnických sportovních her s Centrem APA se stali žáci ZŠ Mlýnská Mohelnice. Velkou pochvalu si však dle slov hlavní rozhodčí Markéty Hajdukové zaslouží za své výkony všichni účastníci. Na závěr celého sportovního klání si sportovci a organizátoři mohli společně zatancovat na diskotéce pod taktovkou největších československých hitů.



Součástí sportovního dne byl i seminář pro pedagogické pracovníky, který byl zaměřen na možnosti podpory pohybových programů a aktivit u dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v Olomouckém kraji.

Za Centrum APA FTK UP bychom chtěli poděkovat za spoluprádání akce paní ředitelce OUaPRŠ a Mohelnice Lubice Vojtekové a všem jejím zaměstnancům a žákům.



Podrobnou reportáž z celého dne můžete sledovat na YouTube kanálu TV Mohelnice <https://www.youtube.com/watch?v=xl-95bWRCqUI&t=12s>.

Pracovníci Centra APA

Centrum APA jako součást česko-německého výměnného projektu

Ladislav Baloun za pracovníky Centra APA



Pracovníci Centra APA (při FTK UP v Olomouci) zorganizovali v pondělí 20. června Paralympijský školní den (PŠD) na ZŠ Ostrožská Nová Ves. Akce byla součástí česko-německého výměnného projektu s názvem „Aby se inkluze stala běžnou záležitostí“. Kromě žáků ze ZŠ Ostrožská Nová Ves se akce zúčastnili i studen-





ti z německého Gymnázia Romaina Rollanda v Drážďanech.

Úvodní paralympijský kvíz proběhl v hybridní česko-anglické formě, poté už se žáci vrhli na tradiční aktivity v programu PŠD. Během odpoledne si všichni mohli vyzkoušet ovládání sportovního vozíčku a základní basketbalové dovednosti, bocciu a curling a orientaci v prostoru bez zrakové kontroly a manipulaci s bílou holí. Dle zpětné vazby jak českých, tak německých žáků si akci všichni náležitě užili a zároveň mohli získat společné zážitky při kontaktu s jinakostí. ■

Pracovníci Centra APA



Letem světem APANETem

Adam Jarmar

Představujeme Vám měsíčník *Letem světem APANETem*, prostřednictvím kterého informujeme o novinkách, událostech a případně i o dalším rozvoji v oblasti inkluzivní tělesné výchovy a aplikovaných pohybových aktivit (APA).



Co můžete v měsíčníku *Letem světem APANETem* očekávat? Náměty na netradiční pohybové aktivity, odkazy na metodická videa a materiály, příklady dobré praxe, nabídky odborných seminářů pořádaných Regionálním centrem APA (ale i jiných organizací), aktuální informace z oblasti školské legislativy a mnoho dalšího.

Na tvorbě se podílí tým konzultantů APA: Ladislav Baloun, Markéta Hajduková, Adam Jarmar, Eliška Vodáková. ■

Archiv ke stažení:



APA v praxi*(redaktor Tomáš Vyhlídal)***Jé, co to jé? Aneb cyklojízda pohybu, svobody a přátelství***Alena Vernerová, Petr Stiller*

Handbike již v dnešní době není úplně neznámá věc. Vsadila bych se, že většina dospělých, kterých bychom se zeptali, už někdy o tomhle kole poháněném rukama alespoň slyšela. Mezi dětmi už by to však bylo horší. Právě děti často na cyklostezkách pokládají otázku svým rodičům „Jé, mamí, co to je?“, když kolem nich takový handbike prosviští. Obdobná situace inspirovala Petra Stillera, zakladatele spolku Kolofun, k zorganizování projektu se stejným názvem, tedy Jé, co to jé? A v čem tedy tento projekt spočíval? To je prosté! Strávit celý měsíc v handbiku, objet Českou republiku a šířit osvětu o možnostech pohybu osob (nejen) s tělesným postižením. Aby lidé pochopili, že handbike je úplně běžným dopravním prostředkem, se kterým se můžou setkávat na silnicích či cyklostezkách. Cílem bylo také ukázat, kolik se toho dá na takové mašině zvládnout. Celá trasa se totiž táhla přes 1 158 km s neskutečným převýšením 12 132 výškových metrů.

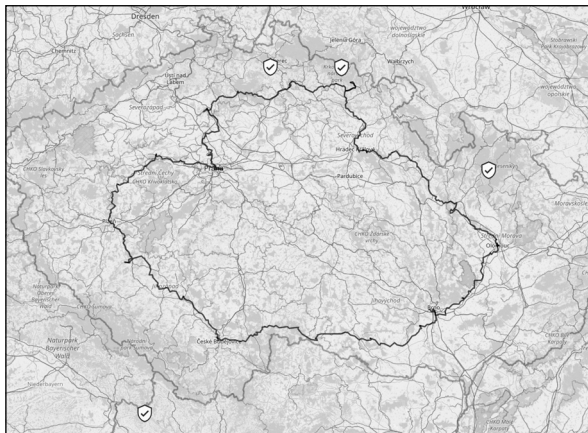


Zorganizovat takovou akci však nebylo úplně jednoduché. Petr ke své jízdě na handbiku potřebuje doprovod, aby mu pomohl nasednout a vysednout z handbiku, dal mu napít nebo aby zdokumentoval jeho cestu. K výpravě takového ražení je také potřeba technického zázemí v podobě podpůrného vozidla (zapůjčena byla dodávka od firmy Meddico – děkujeme!) a bez sponzorů a spřátelených organizací by této osvětové jízdě chyběl ten správný motor (např. bez kafe od TeamCaffe bychom se po ránu ze stanu jen těžko vykopávali).

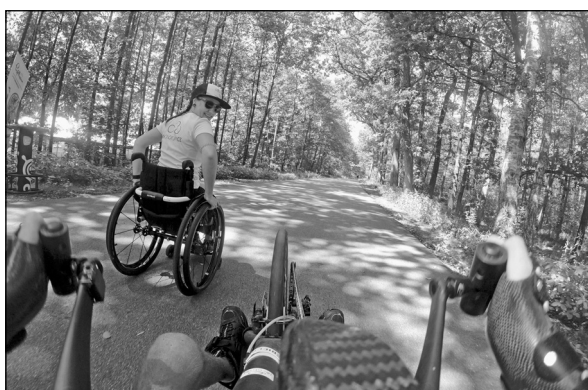


Aby Petrovi samotnému v kole nebylo smutno, vzal si s sebou dva parťáky, handbikery Pepu a Luboše (zvaného Indy). Společnost jim po celou dobu dělaly vždy minimálně dva doprovody, aby byl zajištěn hladký průběh cesty. Hlavním cílem akce bylo seznámit mladou generaci s možnostmi pohybových aktivit osob s postižením. Právě pro tento účel jsme po cestě pořádali tzv. happeniny. Někdy se jednalo o celodenní, organizované akce, jindy o spontánní návštěvy školy. Vždy však měli účastníci možnost se našich handbikerů zeptat na cokoli, co je napadlo, případně si handbiky či tandemová kola vyzkoušet. Celá výprava odstartovala 1. června ode dveří Fakulty sportovních studií MU v Brně, a to ve velkém stylu v rámci sportovního dne pro děti, pokračovala přes Pedagogickou fakultu Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích aktivitami pro Arpidu a přednáškou pro studenty; v Plzni jsme společně s Pedagogickou fakultou Západočeské univerzity uspořádali sportovní setkání se žáky základních a mateřských





škol, v Praze jsme si opekli buřty u přátel v Centru Paraple, v Račicích jsme byli součástí MČR v cyklistice mentálně postižených. Janské Lázně byly pro Petra kapitola sama pro sebe, jelikož je absolventem Obchodní akademie Olgy Havlové, kterou se svým handbikem a vyprávěním navštívil. Pro veliký úspěch jsme studenty Obchodní akademie zastihli i v Hradci Králové na turistickém kurzu a mohli jsme tak obohatit i zbytek osazenstva školy. Po cestě po východních Čechách jsme navštívili školy v Černíkovcích či ve Slatině nad Zdobnicí, kde se nám dostalo milého přijetí. Další vydařenou akcí byl Folklorní festival v Dolní Čermné, kde jsme ve spolupráci s Centrem APA umožnili návštěvníkům vyzkoušet si handbike či tandemové kolo na vlastní kůži. V této vlně jsme se i rozloučili s naším putováním, a to na Olympijských dnech dětí a mládeže v Olomouci. Aby byl kruh uzavřen, končilo se opět v Brně, a to přesně 30. června.



Bez koho by celá akce nemohla proběhnout? Bez doprovodů! Ty může dle Petra dělat každý. Stačí k tomu jen nutná dávka odvahy a odhodlání. Během měsíce se u handbikerů vystřídalo přes 30 dobrovolníků. Ti byli směsicí nejrůznějších osobností. Od elektrikáře přes studenty až po pracovníky sponzorské kavárny. Důležitý pilíř

tvořili i studenti a pracovníci z oboru APA. Velká zkušenost to byla zejména pro handicapem nepolíbené nováčky, kteří se k akci připojili. „Jeden úsek s námi jel kluk, co byl vystudovaný elektrikář. Museli jsme se smát, když nám s vážnou tváří řekl, že má co dělat, aby se postaral sám o sebe, natož o nás,“ vypráví Petr.



V rámci doprovodů s námi jednu celou etapu odjel i biatlonista Ondra Moravec a ukázal, že lze propojovat světy vrcholového a rekreačního sportu, ale hlavně sportu osob s handicapem a bez něj (jak říkáme my, na počtu kol nezáleží!). Právě propojování lidí s nejrůznějšími životními příběhy a cestami se ukázalo být jedním z nejdůležitějších přínosů celé akce. V tomto duchu bychom mohli vyprávět hromadu příběhů! Stalo se nám třeba, že za námi vyrazil pán důchodového věku a odjel s námi celou cestu z Nepomuku až do Plzně se slovy, že o nás četl na internetu a chtěl toho být součástí. Sice jsme psali, že se u nás vystřídalo asi 30 dobrovolníků, ale lidí, které jsme po cestě oslovili a kteří se k nám na část jízdy přidali, bylo nespočetně víc. Můžeme se tak pyšnit, že jsme roztočili kola s účastníky od 4 do 80 let! A o tom to přeci je. Překonávat hranice předsudků, hýbat se všichni společně, bez rozdílu. A stejně tak budeme i na celou bláznivou výpravu vzpomínat. Protože jak stále opakujeme, na počtu kol nezáleží! ■



**Pokud jsi také dobrodružné povahy a tento projekt tě zaujal, nic se neboj, po světě protáčíme kola po celý rok. Stačí se ozvat na e-mail: stiller.petr@gmail.com.
Nebo nás najdeš na kolofun.cz a něco společně vymyslíme!**

30. ročník paraplaneckého léta ve Strakonících

Alena Vernerová, Klára Botková

Jako již tradičně i letos proběhlo letní Paraplanecké léto ve Strakonících pod záštitou ČESKÉHO PARA PLAVÁNÍ (dříve známého jako Kontakt bez Bariér). Jedná se o třítydenní plavecké soustředění pro plavce s nejrůznějším handicapem od čistě rehabilitačních plavců až po ty vrcholové, kteří nás mimo jiné reprezentovali i na paralympiádě v Tokiu. Hlavní myšlenkou je, že plavat může každý. Právě z toho důvodu je akce postavena na účasti dobrovolníků, aby některým plavcům usnadnili pohyb ve vodě (i na souši). Zároveň se jedná o intenzivní školení personálu ve vedení plavce z vody i ze břehu. Letošní rok byl výjimečný, a to tím, že se jednalo již o 30. ročník!

Níže si můžete přečíst pohled dlouhodobé dobrovolnice Aleny Vernerové, studentky doktorského studia na FTK UP v Olomouci se zaměřením na APA, která se účastnila všech tří týdnů, a následně dojmy odborné asistentky z Katedry APA na FTK UP v Olomouci Kláry Botkové, která se účastnila jednoho týdne v rámci školení personálu.



na odpočinek není čas. Pak se není čemu divit, že vidíte kluka s těžkou spastickou kvadruparézou chodit po slacklině nebo nevidomou dívku s mozkovou obrnou jezdit na skateboardu. Strakonice nejsou jen o plavání, je to místo, kde je možné cokoliv. A to zejména díky skvělé komunitě lidí. Komunitě, ve které si všichni pomáhají, komunitě, ze které všichni vyčnívají a přesto všichni zapadají. Komunitě, kde žijí všichni se všemi a všichni pro všechny. Každý do tohoto světa přináší něco svého, každý je jiný a má jiný pohled na věc, ale dohromady se teprve skládá mozaika, ze které přechází zrak (a to i naše nevidomé plavce). No a vozíky, berle či protězy jsou spíše týmovými dresy než raritou.

Já jsem vděčná, že již pátým rokem patřím do této krásné komunity, do této rodiny. Proto pokud chcete vědět, co to jsou Strakonice, místo pro nového dobrovolníka se vždy najde! (A to v Praze, v Brně nebo třeba Ostravě. Stačí, když si najdete svůj lokální klub!) Myslím si, že bychom se všichni cítili lépe, kdybychom svoji pozornost zaměřovali méně na sebe a více na ostatní. Kdybychom více času věnovali dobrovolnictví a věcem, které dávají smysl. Kdybychom více času věnovali lidem, protože čím víc dáš, tím víc se ti vrátí. ■

Alena Vernerová

Strakonice se nedají popsat, Strakonice se musí zažít. Strakonice jsou svět sám o sobě. Těžko se to popisuje někomu, kdo tam s námi nikdy nebyl. Pro mě má tato akce tři zásadní pilíře: lidi, pohyb a režim. Každé ráno vstáváme v 6 hodin, kdy nás čeká ranní jóga a plavání personálu, dopoledne máme hodinu plavání s přidělenými plavci a hodinové cvičení a odpoledne další hodinovou plaveckou lekci (takže prakticky víc naplavaných hodin než naspaných). No a večer, aby toho nebylo málo, se hraje basket, jezdí se na skatech, hází se frisbee nebo děláme vlastně cokoliv, co nezahrnuje sezení, protože





Od 10. 7. do 15. 7. 2022 jsem se zúčastnila ve Strakonických školení pod patronací ČESKÉHO PARA PLAVÁNÍ. Do svého kmene mě s ochotou přijal náčelník Jan Nevřkla, za což jsem mu nesmírně vděčná. ČESKÉ PARA PLAVÁNÍ mně dalo šanci proniknout do tajů jejich metodiky při prvním turnusu. Všichni mi byli velkou inspirací. Po týdnu stráveném ve strakonických vodách jsem se cítila jednou z nich. Výborná atmosféra se nesla po celou dobu kempu. Celá akce se nesla v duchu 30. výročí Strakonice kempu. Pro plavce to znamenalo týdenní intenzivní sou-

středění ve vodě i na suchu a pro trenéry a ostatní personál to bylo intenzivní školení hlavně ve vodě. Všechny plavecké tréninky byly sestaveny na základě metodiky KONEV, která se letos zaměřovala na plavecký způsob prsa a motýl. Pro některé z nás to byla velká výzva. Program dne: každý den s východem slunce probíhal ranní trénink trenérů, kde jsme si zkoušeli jednotlivá cvičení z metodiky KONEV, dál se zdokonalovali a hledali případné úskalí. Sportovci a plavci byli rozděleni na dvě skupiny: HVĚZDY a KOMETY. V jednotlivých skupinách se plavecké tréninky doplňovaly cvičením na hudbu, jógu, sportovními hrami, protažením a posilováním. Před každým plaveckým tréninkem proběhl výklad tréninku a večerní školení metodiky KONEV pro všechny. Páteční program byl trochu jiný, konal se „ZÁVOD ZNÁMÝ NA CELÉM SVĚTĚ, ZVLÁŠTĚ PAK NA STRAKONICKU“. Závodu se účastnil v roli diváka a ambasadora paralympijský vítěz ze Sydney (2000) a Athén (2004) Martin Kovář. ■

Klára Botková



Základem pro učení je pohyb. Jak s tím souvisí primární reflexy?

Všechno souvisí se vším, vše je jedno – to platí i v lidském těle. Psychika, tělesná stránka člověka, emoce, smysly, vztahy, všechno funguje dohromady, neoddělitelně... Stejně jako vývoj dítěte. Když budeme rozvíjet správně motoriku, odrazí se to i v myšlení nebo pozornosti. Když budeme správně rozvíjet všechny smysly a ty budou dobře spolupracovat, budou i tělo a mysl schopny naslouchat, a dokonce i poslouchat například paní učitelku ve škole.

Primární reflexy jsou pohybové reakce, které nedokážeme vůlí kontrolovat. V raných fázích života pomáhají dítěti kontrolovat tělo, získávat rovnováhu a koordinaci, tříbit hrubou a jemnou

motoriku, zpracovávat vizuální a zvukové informace.

Jak dítě roste, tedy při správném psychomotorickém vývoji, postupně se tyto reflexní vzorce integrují, potlačují, říkáme také, že se inhibují a přeprogramují se na pohyby záměrné a kontrolované. Při přiměřeném vývoji dítěte by tedy měly primární reflexy splnit svoji úlohu a následně odeznít a být nahrazeny vyspělejšími mozkovými funkcemi.

Přetrvávající primární reakce mohou mít totiž za následek špatné smyslové vnímání, narušenou rovnováhu, koordinaci pohybů a obecně omezenou schopnost učení.

Mnohé studie se zabývají vlivem přetrvávajících reflexů na ADHD nebo jiné specifické poruchy učení či poruchy chování a emocí. Některé z těchto problémů mohou dokonce přetrvávat i do dospělosti v podobě neuróz, depresí, chronické únavy nebo poruch příjmu potravy. Děti, které mají přetrvávající primární reflexy, často neumí koordinovat pravou a levou stranu těla nebo jim dělá potíže integrovat horní a dolní část těla (v dětském věku při výuce plavání nebo jízdy na kole), hůře udržují rovnováhu nebo se špatně orientují v prostoru a čase. Může se objevovat špatné držení těla, slabý svalový tonus nebo naopak hypertonie,

ale také problémy s očními pohyby, pokulhávací koordinace oko–ruka nebo mohou takoví jedinci být přecitlivělí na různé smyslové podněty.

Pohyb je klíčový pro všechny funkce mozku, tudíž základní rada je umožnit dítěti více pohybu. Tím, že se dítě v dostatečné míře pohybuje, skáče, běhá, houpe se, balancuje na různých překážkách, vnímá své tělo nebo zkouší jeho hranice, se tříbí propriocepce, rovnováha a všechny ostatní smysly. Primární reflexy tak přirozeně odeznívají a mozek je schopen vědomě tělo kontrolovat a koordinovat.

Pokud jsou však problémy hlubší, doporučujeme terapeutické metody využívající inhibici primárních reflexů, často v kombinaci s dalšími metodami (senzorické integrace, fyzioterapie), např. neurovývojová terapie, INPP – The institut of Neuro-physiological Psychology, který na Slovensku zajišťuje IPS (Institút psychoterapie a socioterapie), metoda Primary movement, Dore programme, MNRI (Masgutova metoda), Doman Delacato method a Levinson method a další.

V České republice je velmi rozšířený program „Neurovývojové stimulace – Pohybem se učíme“, který vytvořila Marja Volemanová a který využíváme i my v praxi a ve výzkumných šetřeních na Fakultě sportovních studií na Masarykově univerzitě v Brně – viz článek v čísle 2021/12/1.

Diagnostika a cvičení neurovývojové stimulace jsou založeny na jed-

noduchých cvičích, které často napodobují pohyb vyvolaný primárními reflexy. Tím dáváme mozku druhou šanci, aby se postupně naučil správně kontrolovat fungování těla. Primární reflexy jsou ovlivnitelné a při záměrném a časťem opakování reakce uhasne. Cvičení je vhodné pro děti od 5 let.

Na první konzultaci se provádí vstupní vyšetření, jehož součástí je anamnéza dítěte a diagnostika přetrvávajících primárních reflexů. Má-li dítě doporučení z neurologie či od psychologa, speciálního pedagoga apod., je možné vzít je s sebou. Toto vstupní vyšetření trvá 1,5–2 hodiny. Na základě výsledků diagnostiky navrhne konkrétní cvičební plán, provedení cviků je vždy naučeno lektorem, podrobně vysvětleno rodičům a dítě potom cvičí s rodiči samo.

Následně dochází rodič s dítětem na kontrolní vyšetření, v rámci kterých monitorujeme posun ve cvičení a přidáváme či obměňujeme jednotlivé cviky podle toho, jak je dítě zvládá. Tato kontrolní sezení probíhají obvykle cca jednou za měsíc, vždy ale vycházíme z pokroků a potřeb dítěte.

Cviky jsou založeny na znalostech psychomotorického vývoje dítěte, program je rozdělen do 30 týdnů, ale je možné podle potřeby cviky realizovat déle. Cviky se provádějí každý den, přibližně 5–10 minut (většina klientů cvičí večer), celý program trvá 6–12 měsíců. Mezi nejdůležitější principy NVS patří to, že u dětí nejdříve začínáme rozvíjet rovnováhu a kombinujeme inhibici

primárních reflexů se zlepšením senzorní integrace a až později přidáváme další dovednosti. Dalším důležitým principem je využívání přirozeného kraniokaudálního směru vývoje. Cviky jsou různé, od jednoduchého zvedání hlavy až po lezení a používání všech částí těla najednou. Musí se provádět v pořadí daném metodikou a co nejpřesněji. Cvičí se plynulým a kontrolovaným způsobem, často jednotlivé prvky napodobují pohybové vzorce 6.–9. měsíčního dítěte, které jsou základem pro všechny další cílené pohyby a jemnou motoriku. Mnoho cviků se provádí v lehu na zemi, což pomáhá při rozvoji správného držení hlavy a těla. Zlepšujeme tak schopnost používání a rozlišování levé a pravé strany těla, stejně tak i horní a dolní části těla, což je základní předpoklad pro správnou koordinaci.

Naše zkušenosti s aplikováním NVS vychází z individuální terapie, ale cvičení je nastaveno tak, aby se dalo realizovat i ve třídě základní nebo mateřské školy a při dodržení správných postupů relativně snadno zařadit do denní rutiny dětí. Nutná je kontrola správného provedení – spolupráce např. s asistentem pedagoga, vychovatelkami apod. Jelikož se potvrzuje hlubší propojení se senzorní integrací, doporučuje se přidávat cvičení na rozvoj vestibulárního systému, propriocepce a zrakové vnímání. Zdůrazňujeme zde však nutnost absolvování kurzu NVS k hlubšímu poznání problematiky. ■

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D., Centrum terapeutických služeb CETERAS, e-mail: skotakova@ceteras.cz, <https://ceteras.cz/neurovyvojova-stimulace/>

Testování motoriky u dětí s poruchou autistického spektra

Ve společnosti v poslední době stále více rezonuje problematika poruch autistického spektra (PAS). Důvodem je prudce rostoucí výskyt v populaci jak v České republice, tak celosvětově. Věděli jste, že ve více než 80 % je tato porucha spojena také s motorickými obtížemi a zpožděním motorického vývoje?

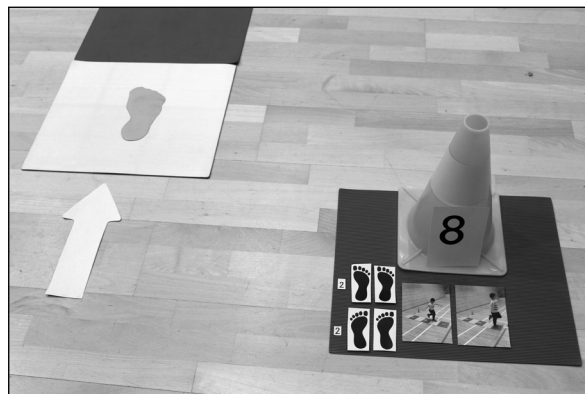
Právě motorikou u dětí s PAS se již několik let zabýváme v rámci výzkumů také na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity (FSpS MUNI) v Brně. Za klíčovou v otázce rozvoje pohybových dovedností a zmírnění deficitů v motorickém vývoji u těchto dětí považujeme spolupráci odborníků z různých oborů, univerzit a organizací napříč celou Českou republikou. I my se tedy snažíme našimi výzkumnými aktivitami přispět k tomuto tématu, a to zejména v oblasti diagnostiky motorické úrovně a pohybových dovedností. Výzkumná skupina pod supervizí prof. PhDr. Hany Válkové, CSc.,

se zaměřuje především na možnosti objektivního a efektivního testování motoriky u dětí s PAS mladšího školního věku. Záměrem je získat nejen základní informace o motorických obtížích u této populace, ale také zmapovat možnosti realizace mezinárodně užívaných diagnostických nástrojů. Cílem výzkumných aktivit je rovněž zpřístupnit tyto diagnostické motorické nástroje širšímu spektru uživatelů v běžné praxi. Hodnocení motorické úrovně těchto dětí je klíčové jak pro vytváření individualizovaných intervenčních programů, tak pro ověřování jejich efektivity.



V roce 2022 se nám podařilo navázat na úspěšný výzkumný projekt, který byl podpořen stejně jako ten letošní, grantem pro specifický výzkum FSpS MUNI. V loňském roce jsme realizovali více než 100 standardizovaných motorických testů u dětí s PAS a přibližně dalších 200 testování nás ještě čeká. Novinkou v roce 2022 je doplnění testování o inhibici primárních reflexů, které se zatím u této populace na větších vzorcích neprovádělo. Od výsledků probíhající studie si slibujeme získání nových poznatků, které mají potenciál přispět k fenotypizaci PAS v oblasti motoriky a zároveň najít své uplatnění v každodenní praxi.

Dílčím úspěchem v roce 2021 bylo vytvoření Manuálu pro metodu šetření dětí s poruchou autistického spektra ve věku 7–10 let testem motoriky MABC-2, jenž modifikuje standardní administraci



tohoto testu pro děti s PAS. Publikace obsahuje také velké množství vizualizačních a motivačních pomůcek, které lze jednoduše vytisknout či okopírovat. Její vydání je plánováno na závěr roku 2022 a bude pro všechny dostupná zdarma.

Naším hlavním mottem je spolupráce při hledání cesty ke zlepšení kvality života dětí s PAS. Pokud vás tato problematika a výzkumná činnost zaujala, neváhejte se na nás obrátit, ať už jste z řad odborníků, výzkumníků či rodičů. ■

PhDr. Tereza Možná, hlavní řešitelka projektů specifického výzkumu 2021 a 2022, 209972@mail.muni.cz, Katedra společenských věd a managementu sportu, Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno



Jakub – sport srdcem



Rád bych zmínil ambiciózního člověka, se kterým jsem udělal rozhovor a který byl pro mě inspirací. Tento člověk se jmenuje Jakub Řičica. Kuba je člověk, který se stal inspirací pro mnoho lidí s postižením. Jakub trpí kvadruparetickou formou DMO, která limituje motoriku převážně levé strany těla. Jakub je vášnivý sportovec, v jeho srdci je na prvním místě halová kopaná. Jakub je členem týmu od roku 2019. V tomto týmu se stal asistentem trenéra a postupně se vypracoval až do role člena managementu týmu.

■ Kubo, mohl by ses nám více představit?

Ahoj, jsem absolvent magisterského studia oboru aplikovaných pohybových aktivit a nyní studuji doktorské studium se zaměřením na specifickou populaci. Pocházím z malé vesnice na jihu Moravy, takže oblast plná vína a sli-

vovice. Mezi mé koníčky patří pohyb všeho druhu, zdravý životní styl, fitness, lyže, kolo a cestování.

■ **Jak dlouho se věnuješ halové kopané jako asistent trenéra?**

K týmu jsem se přidal v podstatě chvíli po založení v září 2019.

■ **Jak ses k halové kopané vlastně dostal?**

Vždycky jsem se pohyboval u fotbalu u nás na vesnici, odkud pocházím, jako vedoucí družstva. Něco takového mi v Olomouci chybělo. Kluci potom hledali členy do managementu týmu, tak jsem o sobě dal vědět a vyšlo to. 😊

■ **Neměl jsi strach, jak budou ostatní reagovat na tvoje postižení?**

Neměl jsem strach vůbec. Většina kluků je z Fakulty tělesné kultury UP, takže mě už všichni aspoň od vidění znali předtím. V tomhle problému nikdy nebyl. Dokonce mě kluci nechali oficiálně nastoupit do zápasu 2. futsalové ligy. Zahajoval jsem úvodním výkopem poslední zápas sezony, po kterém jsme se stali mistry 2. ligy! Nádherný pocit! Nikdy na to nezapomenu.



■ **Co se týče tvé role asistenta trenéra, vedeš někdy sám tréninky?**

Výjimečně ano. Ono není moc co řešit, kluci už jsou zkušenější a mají toho za sebou tolik, že trénovat moc nepotřebujeme. Často to bývá jenom o pilování řešení herních situací a signálů.

■ **Je funkce asistenta trenéra náročná?**

V období tak 2 dny před zápasem ano, konzultuješ sestavu s trenérem, pak řešíš omluvenky z nominace. Často také složení pořadatelské služby při domácích utkáních.

■ **Co se týče tvé budoucnosti, chtěl by ses přesunout do role hlavního trenéra?**

Nemám takové ambice, jsem se svojí rolí naprosto spokojený.



■ **Inspiroval tě nějak hlavní trenér týmu? Naučil ses od něj něco?**

Ano, to rozhodně. Futsal je úplně jiný sport než fotbal. Je to více o taktice, přípravě a drilu.

■ **Je tento sport nákladný?**

Docela ano. Vzhledem k tomu, že jsme ho založili jako parta vysokoškoláků, je celkem složité zajistit hladký průběh sezony po finanční stránce, ale je to rok od roku lepší díky našim úspěchům!

■ **Jak to máte se zápasy? Hrajete pouze pro radost, nebo jste členy nějaké fotbalové ligy?**

Hrajeme 2. nejvyšší futsalovou ligu skupiny Východ, kterou se nám již podařilo od našeho založení 2x vyhrát, a letos jsme vítězové absolutní, protože jsme vyhráli i superpohár mezi vítězem 2. ligy Východ vs. Západ.

■ **Je tento sport i časově náročný?**

Dá se to zvládat. Každý už je na své pozici v managementu týmu nějak zaběhlý a ví co a jak. Nejvíce časově náročné jsou výjezdy na venkovní zápasy, mnohdy i 200 km.

■ **Jak vycházíš se svými spoluhráči z týmu? Chodíte po zápase na pivo?**

Jsme skvělá parta, jako rodina, opravdu! Jeden za druhého by se postavil. Jak na palubovce, tak mimo ni! Důkazem je i to, že jsem naprosto plnohodnotně zapojen do chodu klubu a zúčastnil jsem se i regulérního zápasu.

Ted' nám prosím držte všichni palce další sezonu v 1. Futsal lize a přijďte nás podpořit! ■

Dominik Tkadleček

Stáž ve slovinské Lublani a v edukačním a rehabilitačním centru Cirius Kamnik

Klára Botková a Markéta Hajduková

Univerza v Ljubljani



V rámci programu Erasmus + pro pedagogy jsme měly možnost vyjet na zahraniční stáž do Slovinska. Slovinsko jsme si vybraly záměrně. Nejen že je to kousek od České republiky, cca 600 km, 6 hodin autem, ale také proto, že slovinština patří mezi slovanské jazyky, a tak se bez problému v této zemi dorozumíte. Přece jenom naše jazyková výbava není ještě na top úrovni. Ve Slovinsku jsme si vybraly Fakultu sportu v Lublani.



Fakulta sportu je přední vzdělávací, odbornou a vědecko-výzkumnou institucí v oblasti kineziologie a sportu ve Slovinsku. Realizuje tři bakalářské a tři magisterské studijní programy a jeden program doktorský. Na bakalářském stupni vychovává odborníky pro práci v mimoškolních sportovních aktivitách a ve sportovních programech v soukromém sektoru. Vzdělává také sportovní trenéry a další odborníky pro pohybovou přípravu ve sportovních organizacích i v cestovním ruchu a preventivních zdravotních programech. Absolventi magisterských studijních programů se mohou stát učitelé tělesné výchovy na školách nebo sportovními odborníky, kteří provozují sportovní aktivity se seniory nebo s lidmi s chronickým onemocněním či úrazem nebo mohou pracovat v oblasti managementu sportu. Doktorský program

je zaměřen na vědecko-výzkumnou a vývojovou práci v oboru kineziologie.



V Lublani jsme byly na konci letního semestru v květnu. Bylo znát, že většina předmětů už byla ukončena anebo právě končila. V kontaktu jsme byly před stáží i v době stáže s profesorem Křižajem, který nejen že nám hledal vhodné předměty vzhledem k našemu zaměření na pohybové aktivity pro děti, žáky a studenty se speciálními vzdělávacími potřebami, ale také nás provedl po fakultě a ukázal nám jejich laboratoře (fyziologické, biomechanické) a různé typy tělocvičen. Asi nejvíce nás překvapilo to, že skoro v každé tělocvičně byly nainstalovány kamery, které snímaly provedení cviků studenty, díky čemuž měl vyučující poté možnost dát studentovi zpětnou vazbu – co dělal špatně a na co se více zaměřit.

Na místě se nás ujala doktorka Markejl, která učila didaktiku tělesné výchovy. Na jejich hodinách jsme měly možnost vidět výuku oborů kineziologie a učitelství tělesné výchovy a jejich rozdílné přístupy. Studenti měli výstupy na vylosované téma a my jsme měly možnost se aktivně zapojit do zpětné vazby. Na této škole nestudují studenti se specifickými vzdělávacími potřebami, ale i přesto jsme byly odkázány na postgraduální studentku, která učí judo pro děti s různým typem postižení. A tak jsme absolvovaly lekce inkluzivního juda.



O volných chvílích jsme se seznamovaly s městem a místními hřišti. Všude jsme chodily pěšky a poznávaly krásy univerzitního města. O víkendu jsem zavítaly do Kamniku na turnaj v boccia. ■

Klára Botková

Součástí naší pracovní cesty byla i návštěva slovinského města Kamnik, kde jsme absolvovaly denní stáž v edukačním a rehabilitačním centru Cirius. Jedná se o odborné centrum pro tělesně postižené děti a mládež, které je součástí sítě odborných institucí pro podporu dětí se speciálními potřebami a jejich rodin. Je zacíleno na celostní

léčbu dětí a dospívajících s poruchami hybnosti, dlouhodobě nemocných a osob s jinými typy potíží. Nabízí také podporu jejich rodičům a rodinám, učitelům a dalším, kteří usilují o inkluzivní a spravedlivou společnost. V oblasti léčebné rehabilitace nabízí odbornou pomoc, fyzioterapii, ergoterapii a logopedickou péči a poradenství i podporu klinických psychologů všem dětem se speciálními vzdělávacími potřebami, kterým není poskytnuta odborná léčba.

Centrum disponuje několika budovami. Najdeme zde základní i střední školu, internát, rehabilitační centrum, oddělení fyzioterapie, ale také jízďárnu, která je určena k hipoterapii. Škola má k dispozici i svůj plavecký bazén a dvě velké tělocvičny, které jsou vybaveny neskupečným množstvím pomůcek pro tělesnou výchovu, ale i jiné pohybové aktivity. Třídy tohoto centra jsou méně početné, stejně jako u nás ve speciálních školách, a proto je dostatek času pro naplňování individuálního přístupu k žákům. Systém je dále nastaven tak, že žáci mají jeden týden tělesnou výchovu v tělocvičně a druhý týden v plaveckém bazénu, což je naprosto skvělé. Všichni žáci již od mladšího věku získávají vztah k aktivitám ve vodním prostředí. Žáci se zde učí plavat dle Halliwickovy metody.



Měly jsme to štěstí, že v den naší návštěvy probíhal turnaj v boccia. Zhlédnout závodníky z celého Slovinska a vidět je závodit byla pro nás obrovská zkušenost.

.....

Z pracovní stáže jsme si dovezly nové poznatky jak z praktických hodin tělesné výchovy, tak i z konverzací, které jsme měly možnost uskutečnit s vyučujícími. ■

Markéta Hajduková, text + foto
<http://cirus-sc.si>

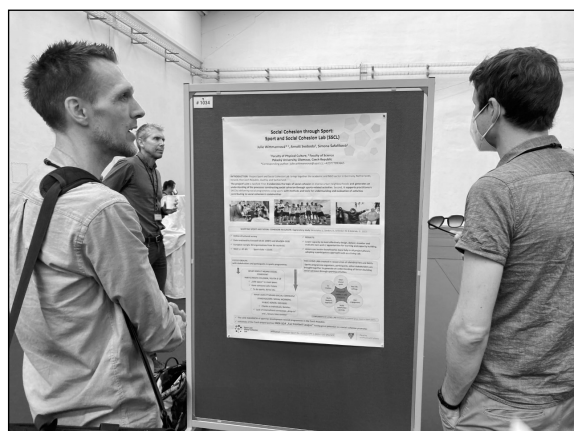


EUCAPA 2022 Coimbra, Portugalsko

Letošní největší odbornou akcí v oblasti APA byl European Congress of Adapted Physical Activity (Evropský kongres APA), konaný ve dnech 9.–11. června 2022 v portugalském městě Coimbra. Akce byla pořádána kolegy z Fakulty sportovních věd a tělesné výchovy Univerzity v Coimbre, pod vedením děkana Josého Pedra Ferreiry.



Coimbra je překrásné historické město se starobyloou univerzitou. Hlavní budovy univerzity (rektorát a mnoho fakult) se nachází v historickém centru města „na kopci“, naše konference se však konala v prostorech mnohem současnějších, protože sportovní fakulta leží sice taktéž u centra města, ale u řeky a je obklopena sportovním areálem.



Třídenní konference byla plná přednášek v hlavním sále a tematických přednášek v sekcích. Vše bylo doplněno sekcemi posterovými a praktickými workshopy.

V přestávkách na kávu, při společných obědech a večerích a především na společenském gala-



večeru byl čas na společenská setkání, konečně kontaktní, po dlouhé době online půstu!

Součástí konference bylo i valné shromáždění Evropské federace APA (EUFAPA) s volbou nového prezidenta a členů prezidia. Nově zvoleným prezidentem se stal Javier Perez Tejero z Polytechnické univerzity v Madridu.

Česká republika měla velmi silné zastoupení v podobě účastníků z FTK UP v Olomouci a FTVS UK v Praze. Každý z kolegů se účastnil aktivně a mimo jasný přínos na poli vědy v APA jsme rozhodně zanechali vzpomínku taktéž uspořádáním neoficiální pracovní-společenské schůzky v místě ubytování českého týmu. 😊

Těšíme se na další setkání na EUCAPA 2024 v Seville ve Španělsku.

Julie Wittmannová

Motorika dětí s lehkým mentálním postižením

Tereza Příbylová

Autor v publikaci popisuje vývoj motorických dovedností u žáků s lehkým mentálním postižením na základě výzkumné studie, jejíž součástí byli žáci 3.–5. tříd celkem ze 14 základních škol v České republice. Teoretické závěry výzkumu jsou doplněny o přílohy s konkrétními ukázkami diagnostických nástrojů pro testování motorických dovedností, které jsou zásadní pro vzdělávání a samostatný život jedinců s lehkým mentálním postižením.

Osmi kapitolám předchází hlavní úvod, v němž je zdůrazněno opomíjení dané problematiky a kde zároveň autor seznamuje čtenáře s faktem, že se odborná literatura zaměřuje více na opožďování motorického vývoje u jedinců se středně těžkým a zejména těžkým a hlubokým mentálním postižením. U těchto skupin osob řadíme narušení vývoje v dané oblasti k typickým symptomům. Současně autor představuje hlavní cíl práce, kterým je konkretizace poznání vývoje motoriky u dětí s lehkým mentálním postižením.

V první kapitole je čtenáři zprostředkováno teoretické vymezení pojmu mentální postižení. Ovšem tato kapitola nenabízí pouze definici a kategorizaci mentálního postižení, ale také přehled diagnostických metod a legislativních změn v souvislosti se vzděláváním žáků s lehkým mentálním postižením v českém školství.

Následující dvě kapitoly jsou věnovány motorice. Jsou zde interpretovány závěry výzkumů zabývajících se hodnocením motorických výkonů dětí s mentálním postižením a dále závěry výzkumů potvrzující, či vyvracející vazby mezi kognitivními funkcemi a obtížemi v motorice. Čtenář jistě ocení srovnání kurikulárních dokumentů v oblasti motoriky a zamyšlení nad potřebou zohlednění specifik motorického vývoje v souvislosti s absencí zařazení výstupů učiva, které

děti intaktní zvládnou během mateřské školy, ale děti s lehkým mentálním postižením vzhledem k opožděnému vývoji nikoli. Dále je zde uveden alarmující fakt dlouhodobého snižování časové dotace tělesné výchovy a pracovního vyučování u žáků s lehkým mentálním postižením, které trvá již od 90. let 20. století.

Ve čtvrté kapitole autor popisuje metodologii výzkumné studie, která se skládá z několika dílčích výzkumů zaměřených na hrubou a jemnou motoriku dětí s lehkým mentálním postižením.

Navazují dvě rozsáhlé kapitoly přibližující dílčí cíle, výzkumný soubor a především výsledky dílčích výzkumných částí studie. V páté kapitole jsou prezentovány výsledky dílčí části výzkumu věnované hrubé motorice a v šesté kapitole jsou popsány závěry výzkumné oblasti zaměřené na jemnou motoriku. Sedmá kapitola knihy obsahuje shrnutí dílčích cílů, podrobnější analýzu závěrů výzkumu a diskuzi nad jednotlivými výzkumnými otázkami.

Závěrem autor shrnuje poznatky, na jejichž základě předkládá doporučení pro praxi, která by měla mít zásadní roli při plánování speciálněpedagogické intervence, pokud chceme dětem s lehkým mentálním postižením umožnit maximální rozvoj jejich potenciálu a participaci na všech aktivitách v průběhu celé školní docházky.

Knihou poskytuje teoretický rámec problematiky a zároveň dává čtenáři obraz praxe z dlouhodobého hlediska. Publikace může být přínosným informačním zdrojem pedagogům, speciálním pedagogům a dalším odborníkům, kteří pracují s jedinci s lehkým mentálním postižením, a může mimo jiné přispět k seznámení se specifiky v oblasti, ve které nejsou deficity těchto jedinců obvykle hned patrné.

Literatura

ZIKL, Pavel. *Motorika dětí s lehkým mentálním postižením*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-5015-9.

Kontaktní informace

Mgr. Tereza Příbylová

Ústav speciálněpedagogických studií, Pedagogická fakulta, Univerzita Palackého Olomouc

Žižkovo nám. 5

771 11 Olomouc

Česká republika

tereza.pribylova02@upol.cz

Zveme Vás na
6. ročník
mezinárodní vědecké konference

Zážitková pedagogika

v edukačních a společenských souvislostech

3. 11. 2022



Konference se koná pod záštitou České pedagogické společnosti, Asociace vysokoškolských poradců a Českomoravské psychologické společnosti a ve spolupráci s European Network of Sports Academies.

Internetové stránky: <https://vstvs.palestra.cz/mezinarodni-vedecka-konference-zazitkova-pedagogika-v-edukacnich-a-spolecenskych-souvislostech/>

Cílem konference je prezentovat a sdílet zkušenosti odborné veřejnosti na dané téma a podporovat využívání benefitů prožitku na různých úrovních společenského života co nejefektivněji.

Program

Dopolední program (plenární jednání): 9–12 hod.

Odpolední program (jednání v sekcích) 13–17 hod.

Sekce:

- prožitek a pohyb
- prožitek a péče o klienty
- prožitek a edukační praxe

Posterové prezentace

Odborná garantka: doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D.

Zájemci mohou téma představit v průběhu plenárního zasedání (zvané přednášky), v sekcích či formou posteru.

Vybrané příspěvky budou zařazeny do kolektivní vědecké monografie „Zážitková pedagogika v edukačních a společenských souvislostech“ nebo do vědeckého časopisu Diagnostika a poradenství v pomáhajících profesích.

Více informací o připravované konferenci naleznete na webových stránkách

Těšíme se na setkání na VŠTVS PALESTRA, Praha.

doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D.



Českomoravská
psychologická
společnost



Asociace
vysokoškolských
poradců



ČESKÁ
PEDAGOGICKÁ
SPOLEČNOST
sekte pedagogiky
volného času



EUROPEAN
NETWORK
OF THE ACADEMIES OF SPORTS

PALESTRA®

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu
Slovačkova 400/1, 197 00 Praha 19 Kbely
tel. +420 212 277 777
svamberk.sauerova@palestra.cz

www.palestra.cz



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

Centrum APA

Centrum aplikovaných pohybových aktivit při FTK UP v Olomouci

Podpora tělesné výchovy a volnočasových aktivit osob se zdravotním postižením:

- **Tvorba a konzultace individuálních vzdělávacích plánů do školní TV**
- Podpora při začleňování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do školní TV a pohybových programů
- **Půjčovna a vývoj sportovních a kompenzačních pomůcek**
- Organizace odborných seminářů a konferencí
- **Tvorba metodických materiálů pro školní TV i volnočasové aktivity**
- Monitoring bezbarierovosti a sportovních areálů
- Podpora studijních programů ATV a APA na FTK UP v Olomouci
- Celoživotní vzdělávání instruktorů a asistentů pedagoga



Vídeo:
My jsme Centrum APA



Vídeo:
Centrum APA: Společně v akci

www.apa.upol.cz
[facebook.com/CentrumAPA](https://www.facebook.com/CentrumAPA)



Baví Vás sport a práce s lidmi? Máte rádi výzvy?



Na katedře aplikovaných pohybových aktivit Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci můžete studovat níže uvedené studijní programy.

- **Nabízíme Vám tyto studijní programy Bc.**
 - **Aplikované pohybové aktivity - speciálně pedagogický základ (APA)**
 - **Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku (ATV)**
- **Poté můžete pokračovat ve studijních programech Mgr.**
 - Aplikované pohybové aktivity - poradenství ve speciální pedagogice (APA)
 - Učitelství TV pro 2. st. ZŠ a SŠ se zaměřením na speciální pedagogiku (ATV)
- **Uplatnění absolventů APA a ATV – Bc.**
 - Vychovatel, včetně speciálních a integrovaných skupin
 - Asistent pedagoga
 - Pedagog volného času
- **Uplatnění absolventů APA a ATV – Mgr.**
 - Absolvent magisterského studia APA může pracovat jako pedagog zaměřený na tělesnou výchovu, včetně učitelství v MŠ
 - Absolvent magisterského studia ATV může pracovat jako učitel všeobecně vzdělávacích předmětů

Studium je zpřístupněno i osobám se zdravotním postižením



Inkluze a stále ještě diskuze aneb Sjednocené sporty ve Speciálních olympiádách

Inclusion - still discussion: Unified Sports in the Special Olympics

Hana Válková

Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, Brno

ABSTRAKT

Inkluze žáků s mentálním postižením je diskutované téma. Zužuje se často na inkluzi v rámci tzv. akademického (kognitivního) vzdělávání, kde je úspěch jedinců s mentálním postižením velmi problematický. Východiskem je iniciativa SO, která nabízí koncept inkluze osob s MP prostřednictvím volnočasových aktivit, konkrétně tzv. sjednocených sportů. Článek představuje existující projekty Speciálních olympiád (SO), které jsou adekvátní pro zapojení třídních či školních skupin. Jsou popsány principy tzv. sjednocených pohybových aktivit a sportů, v nichž spolupracují jak žáci intaktní, tak jejich spolužáci bez MP. V rámci ČHSO jsou nabídnuty sporty jako např.: stolní tenis, bocce, bowling, basketbal 3×3, malá kopaná, přehazovaná. Jsou vysvětleny jednotlivé pozice žáků s MP a bez MP, umožňující zvolit si typ této pozice, což zabezpečuje tzv. inkluzivní kulturu školy. Podtržen je zde význam volnočasových aktivit. Koncept inkluze v celoživotním kontextu a prostřednictvím sjednocených sportů je propojen s programem SO Zdravý sportovec a Zdravé společenství, kdy opět je možné podpořit rozvoj osobnosti prostřednictvím konkrétní pohybové činnosti, s respektem k limitům žáka a bez zbytečné byrokratické zátěže.

Klíčová slova: osoby s mentálním postižením, volnočasové aktivity, aplikované pohybové aktivity, Speciální olympiáda, sjednocené sporty, projekt Zdravý sportovec

ABSTRACT

The inclusion of students with intellectual disabilities is a debated topic. It is often narrowed down to inclusion within so-called academic (cognitive) education, where the success of individuals with mental disabilities (MD) is very problematic. The starting point is the SO initiative, which offers the concept of inclusion of people with MD through leisure activities, specifically so-called unified sports. The article presents recent Special Olympics (SO) projects adequate for the involvement of class or school groups. The principles of unified physical activities and sports are described, in which both intact pupils and their classmates without MD work together. The Czech SO offers sports such as: table tennis, bocce, bowling, 3×3 basketball, small football, throw-over-net. The individual positions of students with and without MD are explained, allowing to choose the type of this position, which ensures the so-called inclusive culture of the school. The importance of leisure activities is underlined. The concept of inclusion in a lifelong context and through unified sports is linked to the SO Healthy Athlete and Healthy Community program. There it is again possible to support personality development through specific physical activity, with respect for the student's limits and without unnecessary bureaucratic burden.

Keywords: person with intellectual disability, leisure time activities, adapted physical activities, Special Olympics, unified sports, project Healthy athlete

ÚVOD

Speciální olympiády jsou akreditovaným sportovním hnutím, zařazeným do sítě olympijských soutěží podpisem memoranda roku 1988 mezi J. A. Samaranchem (tehdejší předseda Mezinárodního olympijského výboru) a E. Kennedy-Shriverovou (tehdejší předsedkyně SOI – „Special Olympics International“). Český překlad tohoto dokumentu lze nalézt na stránkách

<https://www.specialolympics.cz/dokumenty>. Skutečně založení SOI se však datuje od roku 1968 díky jmenované hybatelce tohoto směru (Shriver, 2014).

I když základním posláním SOI je zdůraznění práva osob s mentálním postižením účastnit se sportovních činností v tréninku i soutěžích, podstatnou složkou je rozvoj doplňkových programů a orientace na programy zdravotního charakteru, na celkový rozvoj osobnos-

ti a začleňování osob s MP do společenského kontextu. Tímto záměrem se SOI liší od dalších federací sportu osob s postižením, konkrétně od normativního pojetí sportu ve federaci Virtus (dříve Inas-II), v ČR je to ČSMPS (Český svaz mentálně postižených sportovců). Viz: <https://www.csmps.cz>, <https://www.virtus.sport/about-us/>).

Rozdíl mezi oběma mezinárodními sportovními federacemi je v základní filozofii, kdy ve Virtus je to přístup normativní, v SOI relativní. Tedy v SOI je možné modifikovat olympijské sporty, respektive disciplíny, ve federaci Virtus toto možné není. Právě pravidlo možnosti modifikací je přeneseno do inkluzivního pojetí tzv. sjednocených sportů.

Koncept sjednocených sportů se poprvé objevil ukázkově v USA v roce 1983 v národní soutěži softbalu, ale už v následujícím roce byl oficiálně zařazen do programu her v Massachusetts jako „integrováný softbal“. Od konce 80. let minulého tisíciletí došlo k jeho bouřlivému rozvoji a také k rozšíření v Evropě ve formátu pravidel SOI jako „unified sports“ (v ČHSO užívaný termín „sjednocené sporty“). Tento formát se týká sportů týmových (např. fotbal o 5 hráčích, přehazovaná) nebo sportů dyadických (např. bocce, stolní tenis). Od cca roku 2008 SOI věnuje systematické úsilí o rozvíjení tohoto formátu se zvýrazněním tří základních komponent:

- zvýšování zdatnosti a dovedností sportovců s MP s podporou partnerů bez MP,
- začlenění do společnosti propojením s intaktními partnery,
- zvýšování pozitivního veřejného mínění k osobám s MP.

Inkluzivní přístup ve filozofii SOI je nejen součástí sportovních programů, ale i programů doplňkových, především orientovaných zdravotně, ať už ve smyslu fitness nebo wellness (Healthy Fitness, Expanding Health). ČHSO bylo a je součástí těchto programů, včetně projektu Zdravé společenství, který byl v letech 2016–2020 podporován nadací Golisano (Válková, 2015; Válková & Krejčí, 2016).

Dlouhodobým záměrem SOI, a tudíž i ČHSO je podílet se na rozvoji sjednocených sportů, a to dle námětů konference SOEE v Budvě (Budva, 19.–22. 10. 2018), která měla centrální název **Inkluze pohybem** (Inclusion in Motion). V tomto tematickém zaměření se prezentovaly inkluzivní modely propojující školy s inkluzivní strategií běžných škol začleňujících žáky s MP se zdůrazněním volnočasových sportovních aktivit, v nichž hraje stěžejní úlohu SO (Válková, 2020). Tematika byla prezentována ve dvou propojených panelech:

- sjednocená generace a sjednocené pohybové aktivity v klubech, školách či v soutěžních týmových hrách,
- projekty Zdravý sportovec a Zdravé společenství v inkluzivním pojetí a ve vedení k samostatnosti.

Názvy panelů a dílčích témat jsou zde uvedeny ve volném překladu do češtiny. V hranaté závorce a zvýrazněný kurzívou je původní termín v angličtině. Tato forma je uváděna pro orientaci těm, kteří by pracovali s anglickými texty na www.specialolympics.org.

Panel – SJEDNOCENÉ SPORTY [UNIFIED SPORTS]

Principy sjednocených sportů

Panel navazuje na originální sportovní program ve Speciálních olympiádách, tj. program sjednocených sportů. Formát sjednocených sportů (v anglickém originále „unified sports“) je specifíkem Speciálních olympiád a nemá obdobu v pojetí paralympijském, deaflympijském nebo v normativním pojetí Českého svazu mentálně postižených sportovců (ČSMPS). Principem je společný trénink i účast ve sportovních soutěžích jedinců s MP (terminologicky „sportovci“ – „athletes“) s vrstevníky bez postižení (terminologicky „partneři“). Sjednocené sporty mohou být nabízeny ve všech oficiálních týmových sportech a ve sportech duálních (dyadických – společně hrají dvojice), jako je např. stolní tenis, tenis, bocce. Principiálně při soutěži musí být na soupisce nebo přímo na hřišti minimálně shodný počet partnerů (P) se sportovci (S) – např. odbíjená 3S + 3P – nebo vyšší počet sportovců (např. malá kopaná o 7 hráčích 4S + 3P). V podstatě se jedná o inkluzivní pojetí zapojení do sportu. V rámci ČHSO, tedy v ČR, je tento formát frekventovaný, oblíbený, a tudíž funkční. V malé kopané, v bocce, ve stolním tenise, v přehazované a existuje již od roku 1997. Sjednocené týmy ČHSO v uvedených sportech mají za sebou i úspěchy na mezinárodních či světových hrách SO (www.specialolympics.cz). Partneři jsou registrovanými členy ČHSO, účastní se jak tréninků, tak soutěží. Mentory jsou pak ti, kteří se podílejí na rozvoji myšlenky sjednocených sportů také mimo trénink, např. při prezentacích na veřejnosti, ve školách, při prezentačních akcích a školeních. Záměrem SOI je, aby „mentory“ byli nejen partneři, ale i sportovci.

Hlavními úkoly sjednocených sportů je dosáhnout následujících cílů:

- Rozvoj dovedností:** sportovci i partneři mají možnost učit se a zdokonalovat v dovednostech pod vedením odborného trenéra. Partneři zprvu mohou sloužit i jako sparingové, kteří pomáhají zvyšovat kvalitu dovedností i motivaci.

- *Získávání soutěžních dovedností:* pro úspěšnost v soutěži je zapotřebí nejen úroveň technických dovedností, tzv. herních činností jednotlivce, ale také taktické myšlení, kooperace ve vztazích v čase a prostoru, což je jistý problém u sportovců s MP. Sportovcům se takto dostává více šancí přípravných partnerů. Partneri jsou ti, kteří mají rádi pohyb, sport i soutěžení, avšak nehodlají se sportu věnovat ve směru budoucí profesní sportovní dráhy, jejich úroveň neodpovídá vyšším soutěžím školním či klubovým, dokonce nesmějí mít sportovní zkušenost vyšší než školní úroveň. Tito mohou nalézt uplatnění v soutěžích SO.
- *Účast založená na sounáležitosti:* sjednocené sporty by měly tvořit integrální součást jak programů SO, tak i sportovních programů komunálních (školy, kluby). Partnerství nabízí možnosti širší integrace. Partnerství je založeno na společném pravidelném tréninku, na účasti v soutěžích a na přátelských vztazích nejen na hřišti, ale také v další době volného času.
- *Smysluplné začlenění se:* pravidla SO kladou důraz na to, aby si členové „unified“ týmu odpovídali většinou, eventuálně dovednostmi. Uvědomme si, že partneri budou pravděpodobně rychleji zvládat dovednosti, což lze kompenzovat úkoly v tréninku. Důležité je, aby každý člen týmu, sportovci i partneri, měl v týmu náležitě a oceňované postavení.

Postupné naplňování těchto cílů tvoří páteř *teorie* *smysluplného začlenění*, která je vymezena formulací: „sportovci i partneri se společným tréninkem připravují pro soutěž, v níž vystupují jako tým dle národních/mezinárodních pravidel BEZ zvýhodnění sportovců a BEZ omezení partnerů. Smysluplné začlenění se ze sportovní sféry přenáší do běžného života a prezentuje důstojnost osobnosti mentálně postiženého na veřejnosti.“ (Válková, 2003) To znamená, že v tréninku je partner nejdříve podporovatelem zvládnutí dovedností sportovce, sparring-partnerem, ale poté v soutěži mají stejné partnerské funkce, což lze vymezit indexem aktivity a kooperace mezi sportovci a atlety. Vrcholem pak je vytvoření sociálních vazeb a kamarádských vztahů i mimo soutěž v epizodách běžného života. V anglickém originále je to vyjádřeno slovy: *leadership, partnership, friendship* (www.specialolympics.org – unified sports). Dílčí výzkumy svědčící o vybalancované aktivitě a kooperaci mezi sportovci a partnery ve fotbalových turnajích ČHSO, tedy o *smysluplném začlenění* v soutěži, byly zpracovány v několika diplomových pracích: Axman, 2020; Parák, 2017; Švecová, 2017 se věnovali fotbalu; Klímek (2014) a Růžičková (2014) typickému sportu ČHSO – přehazované. Mezinárodní komparace přínosů sjednocených sportů jsou shrnuty na stránkách www.specialolympics.org → research →

unified research. Podtržen je zde sociální aspekt *smysluplného začlenění*.

Hlavním záměrem v dlouhodobém programu SOI/SOEE je apelovat na účastníky, aby ve svých národních programech vyvinuli úsilí zařadit pojetí sjednocených sportů do škol, kde se prosazuje inkluzivní pojetí žáků s mírným mentálním postižením. Usuzuje se, že tito žáci by měli více úspěšných a společných možností ve volnočasových aktivitách než v akademických předmětech společného vyučování. Za jedno z „úzkých hrdel inkluze“ Titzl považuje a diskutuje právě začlenění žáků s mentálním postižením do kompetice s jinými spolužáky bez MP v kognitivně orientovaných předmětech, a tudíž problematickou možnost prožívat úspěch v tomto ohledu (Titzl, 2016, s. 265 a 281).

Pojetí inkluzivní filozofie SO na školách

Z hlediska centrálního záměru je prvním problémem uchopit základní terminologii tak, aby bylo možné původní anglické termíny stejně chápat v jiných jazycích a naznačit možnosti k využití ve školních volnočasových činnostech.

Sjednocená generace: nové příležitosti vyplývající ze sjednocené školy a zapojení mládeže

[UNIFIED GENERATION: New Opportunities arising from Unified Schools and Youth Engagement]

V tomto tématu je předloženo terminologické vymezení v češtině se snahou chápat shodný obsah z původní angličtiny. Tento „slovníček“ zde uveden ve volném překladu, který je doplněn výkladem pro pochopení termínu a smyslu jeho užití v ČHSO a v českém prostředí obecně.

- *Sjednocená generace* [Unified Generation] vidí každého jako rovnocenného. Oceňuje rozmanitost, akceptuje diference a je hrdá na to, kým je. Demonstruje odvahu a sílu jak ve sportu či na hrací ploše, tak i mimo ni. Propojuje se v jednotě a přátelství. Sjednocená generace se společně účastní programu sjednocených sportů SO, společně se učí dovednostem i způsobům chování v prostředí sjednocené školy a vytváří podmínky pro formování mladých sportovců směrem k samostatnosti, a to jak sportujících s mentálním postižením (MP), tak bez MP. Tito se stávají společně „modifikátory pohybových her a aktivit“ a společně vytvářejí inkluzivní prostředí v dané škole, lokalitě či komunitě a v adekvátním časovém rozložení.
- *Modifikátor her* – „obměňovatel“ her [Game Changer]: je ten, kdo je schopen jednat nad rámec konvenčních metod, připravuje nové strategie a jedná tak, aby v intencích sjednocených sportů formoval svou komunitu. Netýká se to jenom partnerů. U začleněných osob s MP to znamená, že se naučí vyjadřovat ke konkrétním činnostem v rámci sjed-

nocených činností tak, aby proces pokračoval s jejich pochopením a s větší efektivitou.

- **Zapojení mládeže** [*Youth Engagement*]: znamená, že mládež přebírá odpovědnost za podíl na kvalitě jejich účasti na soutěžích sjednocených sportů ve Speciálních olympiádách, ale také na procesu rozhodování, plánování a motivace pro kvalitu provádění na různých úrovních. Kvalitou se také chápe kultivace vztahů ve skupině (organizaci). Zapojení naplňuje jeden ze stěžejních principů sjednocených sportů, a to pravidlo smysluplného začlenění.
- **Společné vedení mládeži** s MP i bez MP [*Inclusive Youth Leadership*]: záměrem je, aby se na vedení k zapojení do sjednocených sportů na škole či v klubu podíleli společně. Především na propagaci a motivaci zapojit se, rozšiřovat spektrum účastníků jak jednotlivců, tak skupin, sdělovat a propagovat výsledky i vlastní osobní zkušenosti a prožitky. Tyto činnosti s podílem na vedení umožňují mládeži nalézt své skryté schopnosti a rozvíjet myšlenku vzájemného pochopení prostřednictvím sjednocených sportů.
- **Sjednocené sporty** [*Unified Sports*]/ Speciálních olympiád umožňují jednotlivcům s MP i bez MP, aby se propojili prostřednictvím sportu. Detailnější výklad je v úvodu. Zde se podtrhuje možné zapojení právě v situacích inkluzivního vzdělávání žáků či studentů s MP v rámci politiky dané školy a umožnění jak tréninku, tak účasti na soutěžích v rámci školy i mimo ni.
- **Sportovec a partner** [*Unified athlete and unified partner*] sjednocených sportů jsou zkrácené termíny pro sportujícího s MP a partnera bez MP. Terminologie se týká jak sportů týmových, tak dyadických, ve štafetách i sportů individuálních. V týmových sportech je pak obecně užívaný termín hráči – spoluhráči (viz výše).
- **Dobrovolník sjednocených sportů** [*Unified volunteer*] je osoba, nejlépe mladšího věku, a to jak s MP, tak bez MP, která napomáhá dobrovolně a bezúplatně rozvoji sjednocených sportů a inkluzivní politice ve škole, v klubu, v komunitě. Její pozice mohou být v různých podpůrných sférách: promoakce, propagace, pomocný organizátor, logistik či rozhodčí, ale i partner. V ČHSO se uskutečňuje prostřednictvím školení studentů.
- **Sjednocená škola** [*Unified School*]: zde znamená, že škola začlenila do svého mimořádného programu podporu sjednoceným sportům Speciálních olympiád a akceptuje pravidla činnosti SO v mimořádných sjednocených činnostech, tj. akceptuje a podporuje přístup sportovcům a partnerům do sjednocených skupin ve zvolené sportovní činnosti, vytváří prostor pro trénink i soutěže a vedení těchto skupin. Napomáhá tak vzdělávání prostřednictvím sjednocených sportů a rozvíjí inkluzivní kulturu ve školní

komunitě, kde osoby s MP i bez MP spolupracují na vytváření společného sociálního začlenění.

- **Sjednocená škola „šampionů“** [*Unified Champions school*] je škola, která se programem zabývá delší dobu, akcentuje účast v soutěžích v rámci sjednocených sportů SO i v rámci komunity, což je pevnou součástí politiky školy, a společně s vedením školy tyto skupiny vytvářejí trvalý a udržitelný přínos pro sociální začlenění.
- **Sjednocený sportovní klub** [*Unified Sports club*] je skupina či oddíl nebo celý klub, které jsou registrovány s daným programem v rámci mimořádných programů dané školy nebo jako samostatný klub mimo školu. Naplňuje pravidla sjednocených sportů SO.

Náměty pro inkluzivní politiku školy

Přesto, že v rámci Českého hnutí Speciálních olympiád je princip sjednocených sportů znám a úspěšně realizován už od roku 1997, školy s inkluzivní politikou při začleňování jedinců s mírným (případně středním) stupněm MP o této možnosti nevědí. Tak se stává, že tito „začlenění“ v tzv. akademických předmětech, kde jsou jejich pozitivní prožitky úspěchu velmi, velmi sporné, nemají možnost projevit se v jiné oblasti, konkrétně pohybové (Titzl, 2016). Přitom založení sjednocených skupin či klubů přímo na škole není až tak náročné. Ideálními aktivitami ve formátu sjednocených sportů jsou nyní v ČHSO přehazovaná, malá kopaná o 5 či 7 hráčích, bocce a bowling, stolní tenis, štafety v plavání, atletice a běhu na lyžích. Basketbal 3×3 je nyní novum a je podporován jak SOI, tak mezinárodní basketbalovou federací FIBA. Další podněcovanou pohybovou aktivitou je tanec či cvičení na bázi aerobiku nebo ještě širěji na bázi cvičení s hudbou. Doporučení SOI, ale i doporučení z vlastních zkušeností z ČHSO, jak začít, jsou formulována v logických návazných krocích:

1. Rozšířit informace o existenci a principech sjednocených sportů prostřednictvím škol, rodičů žáků a místních sportovních klubů.
2. Využít tzv. promoakcí pro propagaci a informaci veřejnosti, škol, klubů.
3. Na základě zájmu rodičů, škol či klubů zajistit smluvně oblasti kooperace tak, aby vyhovovaly všem zúčastněným stranám ve vztahu k plnění principů sjednocených sportů.
4. Zajistit reálné podmínky fungování klubu či školní skupiny: výběr adekvátní sportovní či pohybové činnosti, adekvátní počty žáků a partnerů, prostory pro cvičení či trénink, vedení skupin, materiály ke cvičení dle zvolené činnosti.
5. Zajistit vedení trenéry či dobrovolníky sjednocených skupin.
6. Permanentně zajišťovat materiály k informování a vzdělávání účastníků skupin, využívat jak sepa-

rovaných soutěžních možností v rámci ČHSO, tak paralelních v rámci dané komunity a veřejných prezentací.

- Propojovat oblast pohybu, získávání zdatnosti i dovedností s ohledem na zdravotní účinky, tj. bezpečnost, hygienu, stravovací návyky v programu Zdravý sportovec, ale i na životní pohodu v konceptu tzv. well-being (Válková, 2016; Válková & Krejčí, 2016).

Informace pro reálné a realistické zájemce je možné získat na webu ČHSO (www.specialolympics.cz//sjednocene-sporty) nebo prostřednictvím e-mailu valkova@fsps.muni.cz.

Výše uvedené myšlenky a záměry mají sice logický podklad, ovšem chybějí konkrétní informace z terénu o problémech zavádění možností sjedenocených sportů, o realitě v terénu, o fungování těchto skupin, pokud vůbec mimo registrované kluby v ČHSO existují. Obecným záměrem je vzdělávání a výchova všech prostřednictvím sjedenocených pohybových aktivit volnočasového charakteru paralelně mimo diskutovanou inkluzi především v akademickém vzdělávání, podtrhovat dovednosti vedoucí k zaměstnatelnosti, k adekvátnímu začlenění do volnočasových aktivit a k následné socializaci (Knappová, 2018). Zdůrazňován je, logicky, tzv. „grassroot model“, tj. důležitost pohybu od útlého dětství s akcentem na mladé sportovce a začátečníky, což je typická úroveň sportu pro všechny. Kromě konstatování nedostatků dat z evropských zemí jsou známy některé osobní příběhy jak sportovců s MP, tak jejich trenérů a rodičů. Z jejich osobních vzpomínek či příběhů, ať již to byly vzpomínky na odmítání nebo naopak na vstřícný postoj trenérů a klubů, vyplynul apel na rozšíření myšlenky sjedenocených sportů a realizaci sjedenocených skupin na školách či ve sportovních klubech. Jsou zde i možnosti pro zapojení univerzit prostřednictvím dobrovolníků, a to jako trenérů, partnerů či začínajících výzkumníků prostřednictvím bakalářských či magisterských prací.

Opět odkazujeme na ČHSO (www.specialolympics.cz//sjednocene-sporty) nebo e-mail valkova@fsps.muni.cz.

Panel - ZDRAVÝ SPORTOVEC, ZDRAVÉ SPOLEČENSTVÍ **[HEALTHY ATHLETE, HEALTHY COMMUNITY]**

Projekt „zdravý sportovec“ (v originále Healthy Athlete – dále jen HA) vznikl jako reakce na zjištění z orientačních šetření, že osoby s MP se ocitaly v mnoha zemích z různých důvodů mimo pravidelnou zdravotní péči. K tomu se řadila i nedostatečná preventivní péče či vůbec znalosti o zdravotní prevenci obecně. První programy byly orientované na oblast kvality zra-

ku, zubní péče a ústní hygieny (1991–1993), postupně se přidávaly programy další, z nichž nejméně frekventovanějším je udržování optimální zdatnosti a s tím spojená výchova k bezpečnému chování obecně i ve sportu. ČHSO je zapojeno do všech subprogramů (Válková, 2016).

V rámci programů orientovaných na zdravotní zdatnost byly řešeny dílčí projekty včetně screeningu denní pohybové aktivity sportovců (Válková, Lu Qu, & Chmelík, 2014). Veškeré výsledky jsou k dohledání na www.specialolympics.cz – Zdravý sportovec.

Cílem zdravotně orientovaných projektů není suplovat zdravotní péči či vytvářet atmosféru strachu, ale provádět základní screening zábavnou formou, vyhodnocovat určité ukazatele související se zdravím a formulovat doporučení pro daného jedince, a to pro trénink, prevenci či následnou lékařskou péči. Současným trendem je právě propojení jedinců účastnících se sjedenocených sportů se vzájemným ovlivňováním i v oblasti zdravého životního stylu. Sjedenocené sporty k tomu skutečně vytvářejí optimální podmínky, neboť zasahují všechny oblasti: zdatnost, bezpečnost, návyky stravování a výživy, návyky hygienické, vzájemnou psychosociální existenci. A to v přirozeném prostředí pravidelného tréninku, soutěží, cestování, zvládnutí variabilních podmínek ubytování a veřejného stravování. Screeningem a školeními procházejí sportovci, partneři nebo i doprovázející rodinní účastníci a společně výsledky diskutují, srovnávají. Z tohoto hlediska se sjedenocené sporty stávají součástí celoživotního konceptu inkluze (pozn. nikoliv pouze extrahované části – školního akademického vzdělávání). Projekt Zdravé společenství (HC – Healthy Community) v ČHSO se zkratkou ZAS (Zdravý Atlet a Společenost, kdy je třeba ZAS a ZAS usilovat o propojení uvedených oblastí) je založen na participaci jednotek v tzv. „trianglu“ v dané lokalitě, a to v šesti lokalitách v ČR (Brno, Praha, Plzeň, České Budějovice, Zlín). TRIANGL je složen z představitelů jednotek:

- ČHSO a kluby SO,
- univerzity nebo zástupce terciálního vzdělávání,
- orgány či představitelé místní politiky (Válková, 2016).

I zde v tomto propojení je záměrem vést sportovce k samostatnosti a dovednostem vedení, uvědomování si hodnoty zdraví a na vlastních příkladech ukazovat, že i v životě osob s MP je to možné. SOI doporučuje některé pozice pro prezentaci samostatnosti osob s MP v propojení účasti ve sjedenocených sportech a vnímání zdraví, přičemž v ČHSO nevolíme vždy stejné přístupy:

- *Veřejný mluvčí*: propagovaná forma v USA a některých dalších zemích. V ČHSO také najdeme sportující schopné samostatného vystoupení a for-

mulování vlastních zkušeností nebo přečíst někým připravený text, ale není to pozice, kterou by zatím ČHSO prosazovala. (Viz poznámka ve zprávě za ČHSO 2018–2020).

- *Komunikátor s médii*: k této pozici je stejně vyjádření jako k pozici „veřejný mluvčí“.
- *Propagátor zdravého životního stylu*: jsou jedinci s MP, kteří zvládli pravidla zdravého životního stylu, účastní se pohybových aktivit, slouží vzorem ostatním.
- *Mladí sportovci*: na vedení či rozvoji zdravotně orientovaných programů prostřednictvím sjednocených sportů v ČHSO se zatím nepodílejí, i když jsou řadovými a nadšenými účastníky. Problém mladších sportujících je vůbec klíčovou výzvou pro ČHSO, která souvisí se zde prezentovanými problémy jejich začlenění do pohybových aktivit v inkluzivním vzdělávacím programu.
- *Členové výboru národního programu z řad sportovců*: v ČHSO jsou dva zástupci sportovců, což odpovídá registračním regulím akreditovaných programů SOI. Dle principu rotace se mění každé dva až čtyři roky. Vedení s nimi konzultuje připravované záměry či konkrétní programy a akce.
- *Dobrovolníci*: jsou typickou pozicí pro sportovce v ČHSO, proto nelze určit jejich počet. Jsou oporou jak ve sportovní, tak zdravotní oblasti, účastní se v mnoha podpůrných funkcích: příprava sportovišť, výzdoba sportovišť, pomocníci trenérů a rozhodčích, příprava ubytoven a pomoc při stravování. Těchto pozic je nepřehledné množství a zde jsou naši dobrovolníci s MP oporou ve všech klubech. Zaslouží si pochvalu.
- *Ambasadoři*: osoby, které mají za sebou významnou sportovní minulost a prezentují ji v rámci ČHSO či na veřejnosti. Zatím ambasadoři z řad sportovců ČHSO oficiálně nejsou, ale připravují se pro oslavy 30. výročí ČHSO v roce 2020 (aktuální poznámka autorky: z důvodu pandemických opatření odloženo). Prozatím jsou ambasadoři z běžných sportů, kteří se účastní promoakcí, národních sportovních soutěží apod.
- *Jiné pozice*: nejedná se o typické „lídry“, ovšem v různých oblastech se mohou svými dovednostmi pochlubit. V ČHSO je tato oblast také typická, což není běžné v jiných zemích. Paralelně se sportem se rozvíjejí v tanečních, hudebních či výtvarných činnostech. Hudební skupiny doprovázejí velké soutěže, při celonárodních akcích se pořádají výstavy kreseb a výtvarných či rukodělných prací. Protože sportovci se často vzdělávají či pracují v různých provozech, podporují sportovní či zdravotní akce výrobky, suvenýry, výtvarnými produkty apod. Cílem tradiční je, že při ukončení větších soutěží či turnajů obdarují organizátory či rozhodčí těmito drobnými vlastními výrobky jako poděkování za jejich práci. V tomto smyslu je skutečně propojení

sportu pojítkem pro inkluzi v celoživotním konceptu.

ZÁVĚREM

Speciální olympiády jsou sportovním hnutím separovaným, ale stejně jako ostatní volnočasové aktivity přispívají k přirozené inkluzi a vzájemnému poznávání ve společnosti: osoby s MP se přesunují veřejnou dopravou na sportoviště pro trénink i na větší vzdálenosti na závody, stravují se a ubytovávají ve veřejných zařízeních, navštěvují veřejné akce, stejně jako ostatní jsou zváni být diváky jejich akcí či prezentací a naopak jejich soutěže navštěvují diváci. Žijí a jsou aktivní v přirozených životních vzorcích běžné populace, bez stupňů podpory a byrokracie. Nejsou svázáni standardy, ale společným cílem. V tomto smyslu naplňují hlavní poslání inkluze, tj. soužití ve společnosti, a nejen v akademickém vzdělávání, což doc. Titzl adekvátně nazval „úzkým hrdlem“ inkluze (Titzl, 2016). Oddělené, přesto však paralelní soužití skupin populace je v životě běžné: setkávání širší rodiny s věkově heterogenními členy, kdy se jejich individualita v rámci skupiny respektuje, ale nemá společně vymezené standardy. Separace je ve sportu běžná, neboť respektuje skupinovou jinakost: jsou přece soutěže začátečnicků či vrcholových sportovců, juniorů či veteránů, náborové soutěže předškoláků jako Čokoládová tretra, soutěže váhových skupin v úpolových sportech atd. Přesto zajišťují paralelní soužití a celkově naplňují tzv. inkluzivní kulturu. Proto článek poukazuje na možnosti škol, ať běžných či speciálních, otevřít prostory pro inkluzi prostřednictvím volnočasových aktivit, pohybových programů v rámci sjednocených sportů ČHSO (www.specialolympics.cz) bez ohledu na výše uvedenou terminologii pozic.

Zkratky:

MP mentální postižení;
SOI - *Special Olympics International* - *Mezinárodní hnutí Speciálních Olympiád*;
SOEE - *Special Olympics Europe/Asia* - *Evropsko-asijská kontinentální organizace, součástí je ČHSO ČHSO - České hnutí Speciálních olympiád*;
HA - *Healthy Athlete* - *zdravý sportovec*;
HC - *Healthy Community* - *zdravé společenství*;
ZAS - *Zdravý atlet a společnost*;
ČSMPS - *Český svaz mentálně postižených sportovců*;
VIRTUS - *World Intellectual Impairment Sport* - *Světový sport pro osoby s intelektovou poruchou*.

Projekt byl podpořen organizací Speciálních olympiád SOI & Europe/Eurasia Healthy Athletes Grant - Healthy Community s identifikačním číslem Y1-Y3 16-600-14, 11, 28.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Axman, M. (2020). *Začlenění osob s mentálním postižením do týmových sportovních her - fotbalu: přínosy a limity*. Diplomová práce. Brno: Fakulta sportovních studií.
- Klímeček, J. (2014). *Ukazatelé kooperace sportovců s mentálním postižením s partnery v kontextu sjednocené přehazované Speciálních olympiád*. Diplomová práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
- Knappová, V., Váľková, H., Kornatovská, Z., Krejčí, M., & Francová, L. (2018). Outdoorové aktivity v projektu Zdravé společnosti - Special Olympics Golisano Foundation Y2 17-600-11. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 9(1), 28-31.
- Parák, J. (2017). *Komparace výsledků testů individuálních dovedností, herní úspěšnosti u vybraných týmů ve sjednocené kopané v rámci Speciálních olympiád*. Diplomová práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
- Růžicková, D. (2014). *Komparace ukazatelů testů individuálních dovedností přehazované Speciálních olympiád s reálným umístěním v národním turnaji*. Diplomová práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
- Shriver, T. (2014). *Fully Alive*. New York: Farrar, Straus and Giroux books.
- Special olympics international (2016). Unified sports. *Rule*, 14(1). Dostupné z: www.specialolympics.org - unified sports.
- Švecová, M. (2017). *Pravidla principu smysluplného začlenění ve sjednoceném fotbale Speciálních olympiád*. Diplomová práce. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
- Titzl, B. (2016). Naučit nebo inkludovat? *Speciální pedagogika*, 26(3), 261-293.
- Váľková, H. (2003). Teorie a praxe smysluplného začlenění osob s mentálním postižením ve sjednocených sportech Speciálních olympiád. In: J. Votík et al. (Eds.), *Hry v programech tělovýchovných procesů*. (Výzkum a aplikace). *Sborník z konference 27.-29. 11. 2003, KTV ČU Plzeň*. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity.
- Váľková, H. (2015). *Výchova ke zdraví osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (popis grantových projektů SO)*. *Proceedings z konference Výchova ke zdraví, listopad 2015*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Váľková, H. (2016). Zdravotně orientovaná zdatnost osob s mentálním postižením v programu Speciálních olympiád (přehled grantových projektů SO). *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 7(2), 44-52. ISSN 1804-4204, on-line ISSN 1804-422.
- Váľková, H. (2020). Ohlédnutí za děním v ČHSO. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 11(2), 18-20.
- Váľková, H., & Krejčí, M. (2016). Zdravá společnost - edukace a podpora zdravého životního stylu u sportovců Speciálních olympiád. In: M. Švamberská Šauerová (Ed.), *Benefity využití sportovních a prožitkových aktivit v edukačních souvislostech*, 47-64. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA.
- Váľková, H., Lu Qu, & Chmelík, F. (2014). An Analysis of the Physical Activity of Special Olympic Athletes with the Use of an Accelerometer. *Journal of US-China Medical Science*, 1(4), 176-187. David Publishing. DOI: 10.17265/1548-6648/2014.04.002.

Internetové zdroje

- <http://www.specialolympics.cz> - sjednocené sporty, zdravý sportovec
- <http://www.specialolympics.cz> - dokumenty - memorandum
- <http://www.specialolympics.org> - unified sports
- <http://www.specialolympics.org> - research - unified research
- <https://www.virtus.sport/about-us/>

Možnosti využití venkovních posilovacích zařízení v Praze jedinci po míšní lézi

The possibilities in usage of outdoor gyms in Prague in individuals with spinal cord injuries

Ondřej Novák, Markéta Krivánková, Jitka Vařeková

Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Praha

ABSTRAKT

Východiska: Venkovní posilovací zařízení jsou časově i finančně dostupnou možností pro pohybovou rekreaci i udržování fyzické zdatnosti pro široký okruh uživatelů. Zejména v období omezeného přístupu do posiloven z důvodu pandemie covid-19 se venkovní posilovny staly vyhledávaným cílem i pro jedince využívající vozík.

Metodika: Cílem výzkumu byla analýza pražských hřišť z hlediska jejich vhodnosti pro jedince po míšní lézi (ML). Venkovní posilovací zařízení byla do výzkumu zvolena metodou záměrného výběru a kvantitativně zhodnocena v tabulce. Hřiště, která byla vyhodnocena jako vhodná, byla následně popsána kvalitativně a doplněna o fotografie.

Výsledky: Po analýze 39 pražských hřišť bylo vyhodnoceno 12 vhodných hřišť, 6 částečně vhodných, 6 spíše nevhodných a 15 zcela nevhodných. Vhodná hřiště byla následně podrobně popsána z hlediska vybavení hřiště i okolí a dostupnosti městskou hromadnou dopravou a automobilem.

Diskuze a závěr: Studie poukazují na to, že přes vysokou přínosnost pravidelné pohybové aktivity u osob s ML, může být bariérovost sportovišť významnou překážkou v dodržování pohybových doporučení. V práci byla navržena a využita metodika pro hodnocení přístupnosti pražských hřišť. Výstup tohoto šetření byl následně implementován do aplikace Vozejkmap. Současně s tím byl vytvořen metodický materiál pro cvičení osob s ML na venkovních hřištích. Věříme, že širší šetření v této oblasti může napomoci zlepšení podmínek pro participaci osob s ML na PA.

Klíčová slova: posilování s vlastní vahou, ortopedický vozík, venkovní posilovna, fitness, aplikované pohybové aktivity, speciální potřeby, osoba s postižením

ABSTRACT

Background: Outdoor fitness equipment is a time- and financially affordable option for exercise recreation and maintaining physical fitness for a wide range of users. Especially during the period of limited access to gyms due to the Covid-19 pandemic, outdoor gyms have become a sought-after destination even for individuals using wheelchairs.

Methodology: The goal of the research was the analysis of Prague playgrounds in terms of their suitability for individuals with spinal cord injury (SCI). Outdoor fitness facilities were chosen for the research using the method of intentional selection and quantitatively evaluated in the table. The playgrounds that were evaluated as suitable were then qualitatively described and supplemented with photographs.

Results: After analyzing 39 playgrounds in Prague, 12 playgrounds were evaluated as suitable, 6 partially suitable, 6 rather unsuitable and 15 completely unsuitable. Suitable playgrounds were then described in detail in terms of playground equipment and surroundings and accessibility by public transport and by car.

Discussion and conclusion: Studies point out that, despite the high benefits of regular physical activity for people with SCI, the barrier nature of sports venues can be a significant obstacle in complying with physical activity recommendations. The thesis proposed and used a methodology for evaluating the accessibility of Prague playgrounds. The output of this investigation was subsequently implemented into the Vozejkmap application. At the same time, methodological material was created for the exercise of people with SCI on outdoor playgrounds. We believe that a wider investigation in this area can help to improve the conditions for the participation of people with SCI in PA.

Keywords: weight training, orthopedic wheelchair, outdoor gym, fitness, applied movement activities, special needs, disabled person

ÚVOD

V letech 2020–2022 probíhající pandemie koronavirového onemocnění SARS-CoV-2 (covid-19) svými důsledky zasáhla životy lidí po celém světě. Jednou ze zasažených oblastí, která v různých fázích musela svoji činnost omezit či zastavit, bylo odvětví fitness a wellness. Uzavření posiloven, tělocvičen a wellness center vedlo ke zvýšenému zájmu o cvičení na venkovních hřištích určených k posilování. Areálů tohoto druhu se v posledních deseti letech vystavělo nespočet po celé České republice a těší se, především v letních měsících, velké oblibě. Tato hřiště kombinují prvky jako např. hrazdy, bradla, žebříky či lavice a jsou konstruována buď v podobě jednotlivých stanovišť, nebo konstrukcí obsahujících zmíněné prvky. Venkovní posilovny jsou však navrhovány pro zdravou populaci, a proto ne vždy vyhovují sportovcům s postižením. Hlavními bariérami může být ztížený přístup, nevhodný povrch, komplikovaná využitelnost jednotlivých prvků a fyzické limity, které s sebou přináší míšní poranění.

Pro osoby po míšní lézi (ML) je pravidelná pohybová aktivita (PA) včetně vhodně nastaveného silového tréninku důležitou součástí zdravého životního stylu (Martin Ginis et al., 2018). Většinou se však setkáváme s dramatickým poklesem pravidelné PA. Vissers et al. (2008) zkoumal základní facilitátory a bariéry v přístupnosti k pravidelné PA u jedinců s ML po ukončení rehabilitačního programu. Jako nejvýznamnější byly označeny problémy v přístupnosti sportovních zařízení, zdravotní překážky a obtíže v oblasti duševního zdraví. Přístupnosti sportovišť je tak žádoucí věnovat náležitou pozornost.

V našem šetření jsme se zkoumali možnosti realizace pohybových programů v podobě kalisteniky (posilování s vlastní vahou) ve venkovních posilovnách na území města Prahy.

Pohybová aktivita u jedinců po míšní lézi

Míšní léze je závažný stav primárně zahrnující poškození sensorických, motorických a autonomních funkcí, nicméně sekundárně zasahuje do dalších funkcí organismu i oblastí života (Chan et al., 2016; Kříž & Faltýnková, 2013). Podle úrovně a rozsahu postižení se míšní léze označují jako pentaplegie (postižení nad úrovní C4), tetraplegie (v oblasti krční míchy), paraplegie (od segmentu Th2 níže), syndrom míšního konu a syndrom kaudy (Faltýnková, 2012; Somers, 2001). Po chirurgické a následné odborné léčbě pokračuje dlouhodobá, komplexní a multidisciplinární rehabilitace. Vedle lékařů různých odborností se na ni podílejí např. fyzioterapeuti, ergoterapeuti, psychologové, nutriční i pohyboví terapeuti. Jejím cílem je maximální možná míra soběstačnosti jedince po zranění a pozitivní ovlivnění kvality jeho života (Kříž & Faltýnková, 2013; Šámal et al., 2017). V České republice je inciden-

ce poranění míchy zhruba 3 případy na 100 000 obyvatel (www.spinalcord.cz). Muži převažují nad ženami v poměru 3:1. Příčiny míšních lézí se rozdělují na traumatické a netraumatické. Ve vyspělých zemích patří k nejčastějším příčinám dopravní nehody, rizikové pohybové aktivity a pracovní úrazy. Například v USA k výše zmíněným přibývají i střelná poranění (Bednařík, Ambler, Růžička et al., 2010). Klinický obraz a závažnost postižení jsou dány výškou léze a tím, zda se jedná o poškození kompletní, či inkompletní. Na primární poškození navazuje celá řada sekundárních komplikací, mezi které patří např. obezita, osteoporóza (s rizikem zlomenin), dekubity, dechové obtíže, urogenitální obtíže, přetěžování horní poloviny těla se zvýšeným rizikem degenerativních onemocnění a autonomní dysreflexie (Kříž & Hyšperská, 2009; Lin, 2002; Šámal & Mečl, 2014). Některým obtížím, převážně muskuloskeletálním, metabolickým, kardiovaskulárním a dechovým, lze předcházet zdravým životním stylem (ZŽS), tedy především optimální fyzickou aktivitou a výživou (Martin Ginis et al., 2018; Kříž & Hyšperská, 2009).

Obezita je velmi závažným faktorem zhoršujícím kvalitu života jedinců po ML. Jejím důvodem je snížený energetický výdej a změny v metabolismu základních živin (Pellegrini et al. 2021; Shojaei, Alavinia, & Craven, 2017). Dochází k poklesu aktivní svalové hmoty, zpomalení nástupu aerobní fáze při zatížení, změnám poměru mezi HDL a LDL cholesterolu, snížení hladiny testosteronu a tím vlivu estrogenu na tukovou tkáň. Obezita je rizikovým faktorem pro vznik aterosklerózy, ischemií, diabetu a dalších civilizačních onemocnění.

Zdravý životní styl je důležitou součástí následné péče u jedinců po míšní lézi. ZŽS zahrnuje řadu dílčích témat, kde kromě pohybové aktivity (PA) můžeme zmínit především výživu, spánkovou hygienu, optimalizaci psychického stavu až po témata sociálního života a vztahů. Jednotlivým složkám se v dnešní době věnuje čím dál více výzkumných týmů, alternativních přístupů, ale roste i zájem široké veřejnosti o tato témata (Čeledová & Čevela, 2010; Martin Ginis et al., 2018). Pravidelná PA je důležitým prostředkem sekundární a terciární prevence pozdních komplikací u jedinců s ML. Mezi benefity, které jedincům po ML pohyb přináší, řadíme např. nárůst svalové síly, obratnosti, rovnováhy, koordinace i držení těla. Sekundárně pak dochází ke zvýšení soběstačnosti, zlepšení psychického stavu, podpory sociálních kontaktů a dalších procesů adaptace (Potměšil & Šnajdr, 1997). Martin Ginis et al. (2005) zdůrazňuje potřebu věnovat velkou pozornost doporučením a sledování pravidelné PA z hlediska její frekvence, typu i intenzity.

V roce 2018 byla na základě četných výzkumů vytvořena doporučení pro PA u jedinců s ML (Martin Ginis et al., 2018). Tyto „guidelines“ doporučují dospělým s ML začít s 20 minutami aerobní PA o střední až

vyšší intenzitě a s posilovacím tréninkem sestávajícím ze 3 sérií po 10 opakováních (cviky pro každou z hlavních svalových partií). Obojí o frekvenci 2× týdně (Martin Ginis et al., 2018.). Podle Martin Ginis et al. (2018) již tato „startovní“ úroveň přináší lidem s ML výše zmíněné benefity, nicméně je žádoucí trénink systematicky navyšovat, a dostat se tak na „pokročilou“ úroveň. U té je oproti startovní úrovni navýšen tréninkový objem u aerobní aktivity na tři 30minutové tréninky týdně.

Kalistenika

Kalistenika je formou fyzického tréninku prováděného převážně pomocí vlastního těla nebo s minimálním vybavením. Pro většinu cviků s vahou těla je společné to, že probíhají v uzavřeném kinematickém řetězci. Kvůli nutnosti stabilizace a kontroly těla v pohybu jsou oproti cvikům prováděným na strojích náročnější na provedení. Výsledně však vedou k lepší kontrole těla a pochopení pohybových možností v tréninku i mimo něj (Kalym, 2014).

V kalistenice existují dva hlavní pohybové vzory horní poloviny těla – tahy a tlaky – a každý z těchto vzorů může být prováděn buď v horizontální, či vertikální rovině. V kulturistickém tréninku toto dělení využívá trénink antagonistů (Ng, 2012). V rámci tlaků i tahů lze definovat dva typy síly potřebné k provedení cviku – sílu ohnutých paží (bent arm strength, BAS) a sílu napnutých paží (straight arm scapula strength, SASS). BAS je nutná k provedení všech cviků, u kterých v některé fázi dochází k flexi loktů. Příkladem mohou být kliky nebo shyby (Obr. 1, 2). Při provedení těchto cviků je síla generována primárně svaly v okolí loketního kloubu (triceps a biceps). Oproti tomu u cviků, kde je využívána SASS, je loketní kloub držen pomocí svalů v neustálé extenzi a tělo je tak ukotveno pouze v ramenu (Obr. 3). Většina SASS cviků je náročnější na provedení než BAS cviky, jednak kvůli nevýhodným pákám, kterým cvičenec odporuje, jednak díky extrémním nárokům na stabilizační funkce lopatkových svalů. Příkladem může být srovnání kliku s vahou ve vzporu (Ng, 2012).



Kalistenika je sice primárně založena na cvicích s vlastní vahou, ale i přesto se s tímto druhem tréninku poji některé doplňkové vybavení, které cvičení usnadní nebo naopak ztíží. Mezi tyto doplňky patří (Kalym, 2014):

- magnesium/křída (usnadnění úchopu),
- gymnastické kruhy (větší variabilita cviků),
- zátěžová vesta (ztížení cviků),
- odporové gumy (ulehčení cviků),
- různé druhy bandáží a omotávek (zpevnění kloubů a protekce před odřením).

Posilování u jedinců s ML

Posilování je jednou z nejvíce rozšířených pohybových aktivit po celém světě. Jedná se o soubor pohybových projevů vedoucích k adaptačním změnám nejen v kosterním svalstvu, ale organismu celkově. Záměrným postupným zvyšováním zátěže na základě propracovaných a systematických programů lze ovlivňovat svalovou sílu, ale také rozsah pohybu, trofiku svalů a celkovou fyzickou zdatnost. Principy posilování se využívají i v oblasti rehabilitace a reedukace motoriky (Dvořák, 1996; Jarkovská & Jarkovská, 2005) a jejich efekt byl opakovaně sledován i u jedinců s ML (Hicks et al., 2011; Honzátková et al., 2013; Ma et al., 2020).

Posilování v sobě zahrnuje poměrně široké spektrum aktivit a i výsledky, které jím sledujeme, mohou být různorodé. V základu můžeme posilování rozdělit na (Stoppani, 2015): posilování s vlastní vahou, s volnou zátěží, s využitím posilovacích strojů a s pomocí partnera či jiných pomůcek (expandery, balanční pomůcky apod.). Při tvorbě posilovací tréninkové jednotky je důležité zohlednit potřeby a cíle cvičence. Mezi ty může patřit zlepšení držení těla, zlepšení svalové síly, nárůst svalové hmoty, redukce váhy, kompenzační cvičení pro jinou pohybovou aktivitu, zlepšení rozsahů pohybu či zlepšení koordinačních, balančních, rychlostních nebo vytrvalostních dovedností (Kalym, 2014).

Základní komplikací, která posilování osob po míšním poranění ovlivňuje, je částečná nebo úplná neschopnost ovládnutí svalů pod místem léze. Je nutné zmínit, že svaly trupu a paží slouží k pohybu na vozíku a sebeobsluze. Při tréninku zachovaných svalů je tak důležité se vyhnout vysoké intenzitě vedoucí k rychlému nástupu únavy či svalovému selhání. Mezi další komplikace patří ortostatická hypotenze, autonomní dysreflexie, spasticita. Absolutní kontraindikací fyzického tréninku představují dekubity (Kříž & Faltýnková, 2013; Kolář et al., 2009). U osob po míšním poranění jsou pohybové možnosti významně omezeny. Musí tak dojít k vytvoření několika nových pohybových vzorců a projevů (Honzátková et al., 2013).

Je třeba věnovat velkou pozornost držení těla (správnému sedu) a správnému vzorci dýchání. Pokud z jakéhokoliv důvodu (vysoká paraplegie, tetraplegie) nelze dosáhnout při cvičení dostatečně kvalitního zpevnění středu těla, je na místě použití zevních fixačních mechanismů (bederní pás, seřízení vozíku a typy doplňků). Vlivem toho můžeme předcházet přetížení pohybového aparátu jedince na vozíku při pohybových aktivitách (Honzátková et al., 2013).

METODIKA

Cílem našeho šetření bylo zkoumat možnosti cvičení s vlastní vahou pro osoby po poranění míchy s využitím prvků posilovacích hřišť. Ke zjištění vhodnosti venkovních posilovacích zařízení pro jedince na vozíku byl použit záměrný kvótní výběr (Chráska, 2016). Nejprve byla v databázi venkovních posiloven na portálu woblog.cz vybrána pražská hřiště. Byly zvoleny parametry hodnocení: lokalita/dostupnost, vybavení (hrazda, bradla, lavice), povrch hřiště a vstupné.

K základnímu výběru venkovních posilovacích zařízení v Praze posloužila databáze webových stránek woblog.cz. Jedná se o databázi s venkovními posilovkami po celé České republice. Jednotlivá hřiště jsou na webu doplněna fotografiemi a polohovými údaji. Záměrně bylo vybráno 39 pražských venkovních posi-

loven, které byly seřazeny do do tabulky dle městských částí a možností prvků. Jako minimální vybavení byla vybrána hrazda, bradla a lavice. Následně byl zhodnocen povrch zařízení z hlediska možnosti pohybu na vozíku. Jako poslední byly doplněny údaje o place- ném vstupu do areálu a polohové údaje.

VÝSLEDKY

Hřiště byla rozdělena do čtyř skupiny dle vhodnosti (tabulka 1).

1. Vhodná – hřiště disponují všemi prvky, bezproblémovým povrchem a bezplatným vstupem.
2. Spíše vhodná – hřiště disponují vhodným povrchem, může však chybět nějaký prvek nebo je vstup zpoplatněn. Mohou však plnohodnotně splnit potřeby cvičence s ohledem na tréninkový plán.
3. Spíše nevhodná – zařízení nedisponují všemi prvky a navíc jejich povrch může být pro osoby na vozíku značně problematický.
4. Nevhodná – hřiště jsou kvůli jejich povrchu pro osoby pohybující se na vozíku zcela nevhodná.

Z tabulky vyplývá, že z celkových 39 hřišť je pro posilování osob s míšni lézi vhodných 12. Počet hřišť, kde je vstup zpoplatněn nebo nejsou vybavena všemi prvky, je šest.

Popis venkovních posilovacích zařízení vhodných pro osoby na vozíku

1. Praha 2, Riegrovy sady: Hřiště je situováno v severní části Riegrových sadů v pražských Vinohradech. K dispozici je vše potřebné. Hrazdy v několika výškách, bradla, lavičky s různými náklony, žebřiny a další. V areálu Riegrových sadů je několik možností občerstvení, od malých kiosků po restaurace. Auto je možné zaparkovat v okolních ulicích v placené fialové zóně nebo zdarma na vyhrazených místech stání pro ZTP. Méně pohodlná cesta je městskou hromadnou dopravou. Nejbližší je totiž autobusová zastávka Na Smetance, kde stává autobus č. 135. Ze zastávky je to pak necelých 400 m.

2. Praha 4, Mírového hnutí (Obr. 4): Toto posilovací hřiště se nachází v severní části parku u Chodovské



Obr. 4

Tabulka 1

	Městská část	Adresa	Hrazda	Bradla	Lavička	Povrch	Vstupné	Hodnocení
1	Praha 2	Slovenská, Praha 2	ano	ano	ano	kůra	ne	Nevhodné
2		Botičská, Praha 2	ano	ano	ne	tráva	ne	Spíše nevhodné
3		Riegrovy sady, Praha 2	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné
4	Praha 4	Podolské nábřeží, Praha 4	ano	ano	ano	písek	ne	Nevhodné
5		Komořanská, Praha 4	ano	ano	ano	písek	ne	Nevhodné
6		Točná, Praha 4	ano	ano	ano	písek	ne	Nevhodné
7		Mírového hnutí, Praha 4	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné
8		Za Mlýnem, Praha 4	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné
9	Praha 5	Xavierova, Praha 5	ano	ano	ne	guma	ne	Spíše vhodné
10		Radlická, Praha 5	ano	ano	ano	guma	ano	Spíše vhodné
11	Praha 6	Coriových, Praha 6	ano	ano	ano	kamení	ne	Nevhodné
12		Šmolíkova, Praha 6	ano	ano	ne	kamení	ne	Nevhodné
13		Papírenská, Praha 6	ano	ne	ne	kamení	ne	Nevhodné
14		U Výhledského náměstí, Praha 6	ano	ano	ano	kamení	ne	Nevhodné
15		Na Fialce, Praha 6	ano	ano	ano	hlína	ne	Vhodné
16	Praha 7	Výstaviště, Praha 7	ano	ano	ano	kůra	ne	Nevhodné
17		Povltavská, Praha 7	ano	ano	ne	tráva	ne	Spíše nevhodné
18		Povltavská, Praha 7	ano	ano	ano	písek	ne	Nevhodné
19		Za Elektrárnou, Praha 7	ano	ano	ano	kůra	ne	Nevhodné
20	Praha 9	Nademejnská, Praha 9	ano	ano	ano	beton	ano	Spíše vhodné
21		Ocelářská, Praha 9	ano	ano	ano	kamení	ne	Nevhodné
22		Pískovcová, Praha 9	ano	ano	ano	kamení	ne	Nevhodné
23		Čakovická, Praha 9	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné
24		Rumburská, Praha 9	ano	ne	ano	písek	ne	Nevhodné
25		Martinická, Praha 9	ano	ano	ne	guma	ne	Spíše vhodné
26		V Novém Hloubětíně, Praha 9	ano	ano	ne	guma	ne	Spíše vhodné
27		K Cihelně, Praha 9	ano	ano	ne	guma	ne	Spíše vhodné
28		Pod Spalovnou, Praha 9	ano	ano	ano	tráva	ne	Spíše nevhodné
29		Litvínovská, Praha 9	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné
30	Praha 10	Užocká, Praha 10	ano	ano	ano	kůra	ne	Nevhodné
31		Boloňská, Praha 10	ano	ano	ano	beton	ne	Vhodné
32		Švehlova, Praha 10	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné
33		Tulipánová, Praha 10	ano	ano	ne	tráva	ne	Spíše nevhodné
34		Pod Altánem, Praha 10	ano	ano	ne	tráva	ano	Spíše nevhodné
35		Na Třebešíně, Praha 10	ano	ano	ano	tráva	ne	Spíše nevhodné
36		V Olšínách, Praha 10	ano	ano	ano	umělá tráva	ne	Vhodné
37		Pod Bohdalcem, Praha 10	ano	ano	ano	beton	ne	Vhodné
38	Praha 14	Bojčenkova, Praha 14	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné
39	Vestec u Prahy	Hrnčířská, Vestec u Prahy	ano	ano	ano	guma	ne	Vhodné

tvrze. Půdorys hřiště připomíná tvar vycházejícího slunce. Ve středovém půlkruhu se nacházejí bradla, která se postupně svažují, a každý si tak může vybrat vyhovující výšku. Od středového kruhu se táhnou paprsky a v každém z nich je jeden typ nářadí. Konkrétně hrazda, žebřiny, různé druhy lavic a pákových posilovacích zařízení. Přístup na vozíku k jednotlivým stanovištím je bezproblémový. Dostupnost hřiště je bezproblémová. Autem je možné zaparkovat na parkovišti v ulici Kunínova. Zhruba 50 m od hřiště je zastávka městské hromadné dopravy Benkova, kde stávají autobusy č. 154, 170 a 197.

3. Praha 4, Za Mlýnem: Hřiště se nachází ve volejbalovém areálu v ulici Za Mlýnem. Areál je však volně přístupný veřejnosti a je zde možné využít i občerstvení. Jedná se o konstrukci s několika hrazdami v různých výškách a s různými možnostmi úchopu, bradly, lavicemi, žebříky a žebřinami. Celý podklad hřiště je z gumy. Autem lze zaparkovat hned u vstupu do areálu. Nejbližší zastávka městské hromadné dopravy, Ve Studeném, je vzdálena zhruba 300 m a stává zde autobusy č. 196, 197 a 901.

4. Praha 6, Na Fialce: Venkovní posilovna v lesoparku v pražských Řepích nabízí vše potřebné. Hrazdy, bradla i lavičky. Jak cesty v parku, tak povrch hřiště se na první pohled zdá nezpevněný, jde však o udusanou hlínu, po které se mohou lidé na vozíku bez problému pohybovat. Autem lze zaparkovat v ulicích nedalekého sídliště. Necelých 400 m od hřiště se nachází zastávka Krematorium Motol. Staví zde autobusy č. 180, 304 a 380 a tramvaje č. 9, 10, 16, 98 a 99.

5. Praha 9, Čakovická: Plochou menší hřiště poblíž proseckého hřbitova nabízí vše potřebné pro venkovní posilování. Povrch hřiště je z gumy a nájezd na hřiště i přístup k náradí je bezbariérový. Posilovna je vzdálena asi 150 m od stanice městské hromadné dopravy Prosek. Dopravit se na místo tak mohou lidé metrem linky C nebo autobusy linek č. 136, 182, 195, 302 a 375. Parkování je možné v přilehlých ulicích.

6. Praha 9, Litvínovská: Toto zařízení se nachází v sídlištním parku. Za zmínku stojí množství vybavení, které umožní provedení cviků pro každého cvičence. Kromě hrazd různých výšek a kloněných lavic je zde široká nabídka bradel o různých výškách a sklonech. Nájezd na hřiště je v rovině s gumovou podlahou hřiště. Autem lze bez problému zaparkovat v okolních ulicích. Autobusy č. 152, 166, 177 a 183 je možné dorazit na zastávku Sídlíště Prosek. Ze zastávky je cesta k hřišti dlouhá necelých 200 m.

7. Praha 10, Boloňská: V blízkosti ZŠ Křimická v Horních Měcholupech se nachází venkovní posilovna, která je prostorem propojená s dětským hřištěm. Areál je oplocený, avšak i na vozíku není vstup problematický. Kromě hrazd a bradel je na hřišti nespočet lavic různých tvarů a výšek. Zhruba 50 m od areálu se nachází parkoviště, ale je možné zaparkovat i v ostatních ulicích. Autobusová zastávka Boloňská je vzdálena asi 150 m a staví zde linky č. 125, 175, 204 a 240.

8. Praha 10, Švehlova: V Hostivaři v ulici Švehlova se nachází venkovní hřiště, které je sice umístěno v travnatém parku, ale povrch hřiště je tvořen pevnou gumou a pohyb vozíkem mezi stanovišti není problematický. Kromě několika hrazd je zde několik typů bradel. Lavičku lze nalézt nedaleko hřiště. Necelých 50 m od hřiště je autobusová a tramvajová zastávka. Staví zde autobusové linky č. 154, 175, 181, 182 a tramvajové linky č. 22 a 26. Zaparkovat je možné v okolních ulicích.

9. Praha 10, V Olšínách: Volně přístupné venkovní hřiště v pražských Strašnicích nabízí pro venkovní posilování osob s míšní lézí hrazdy různých výšek, bradla a dvě lavice. Nevýhodou je výška bradel, na která může být problematické se dostat, obzvlášť pro začátečníky. Dalším problémem mohou být dva schody, které musí být překonány pro to, aby se člověk na vozíku dostal na plochu hřiště. Lze však využít pomoci kolemjdočích nebo ostatních cvičenců. Šikovní jedinci si mohou přístup zjednodušit nájezdem z travnaté boční plochy,

kdy pak musí překonat pouze jeden menší schod. Autem je hřiště dobře přístupné. Je možné zaparkovat v ulici V Olšínách. Horší dostupnost je městskou hromadnou dopravou. Nejbližší se nachází asi 350 m vzdálená zastávka Strašnická, kde staví linky metra A, autobusů č. 154, 175, 188 a tramvají č. 7, 26.

10. Praha 10, Pod Bohdalcem: Michelská venkovní posilovna poblíž Vršovického hřbitova stojí jako jedna z mála na betonovém podkladu. K využití je zde hrazda, bradla, šplhací žebřík a žebřiny. Vše však pouze jednou a v jedné výšce. Vyvýšený podklad nebo lavička se nachází o pár metrů dál v travnaté ploše. Ta je však v jedné rovině s betonem, a přejezd by tak neměl činit větší obtíže. Autem se dá zaparkovat v těsné blízkosti hřiště. Nesnadná je však přístupnost městskou hromadnou dopravou. Nejbližší zastávka autobusu Bohdalec, kde staví linky č. 101, 135, 136 a 150, je vzdálena 400 m od hřiště. Cesta od zastávky, byť je z kopce, vede přes komplikovanou světelnou křižovatku. Cesta do kopce zpět na tuto zastávku je pro člověka pohybujícího se na vozíku nesmírně náročná, natož po právě absolvovaném tréninku. Proto je vhodné volit zpáteční cestu opět z kopce, a to na autobusovou zastávku Slavia s autobusy č. 135, 136 a 150. Toto hřiště lze tak doporučit spíše lidem, kteří bydlí v jeho blízkosti.

11. Praha 14, Bojčenkova: Venkovní posilovna v areálu betonového sportoviště u křižení ulic Bojčenkova a Pospíchalova je otevřená celoročně. Po překonání schodu při vstupu na gumovou platformu jsou k využití hrazdy různých výšek, šplhací žebřík, žebřiny, lavice a vysoká bradla. Automobil lze zaparkovat v okolí. Nejbližší stanice hromadné dopravy je Rajská zahrada s linkou metra B a autobusy 181 a 201. Od ní je to k hřišti zhruba 250 m.

12. Vestec u Prahy, Hrnčířská: Obec Vestec v okrese Praha západ disponuje velmi dobře vybaveným venkovním hřištěm. Nachází se poblíž místního sportovního a rekreačního areálu vedle fotbalového hřiště. Nabízí hrazdy různých výšek, lavice s několika možnostmi náklonu, šplhací žebřík, žebřiny, stálky a bradla. Zaparkovat je možné poblíž sportovního areálu a je to jediná možnost, jak se k hřišti dostat, pokud se nejedná o místní obyvatele.

DISKUZE

V České republice funguje na vysoké úrovni propracovaný spinální program (Kříž, 2013). Po primární nemocniční péči (spondylochirurgie, spinální jednotky) následuje pobyt v rehabilitačních ústavech. V terciární fázi pak jde o začlenění jedince do společnosti v maximální možné kvalitě života v kontextu biologickém, psychologickém i sociálním. V této fázi se významně uplatňují organizace následné péče (Centrum Paraple, Paracentrum Fenix, Czepa, Sportovní klub vozíčkářů).

řů Praha aj.). Problematika následné péče u ML je velmi rozsáhlá a podpora v pravidelné PA v ní má své nezastupitelné místo (Martin Ginis et al., 2018; Jarošová et al., 2016; Vissers et al., 2008). Van der Scheer et al. (2017) realizovali metaanalýzu 211 studií z let 1980–2016 zabývajících se sledováním efektu PA u ML a jednoznačně poukázali na benefity v oblasti kardiometabolického zdraví. Podle *Evidence-based scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury: an update and a new guideline* od týmu Kathleen Martin Ginisové (Martin Ginis et al., 2018) je pro dosažení optimálního efektu důležitá kombinace jak aerobního, tak posilovacího tréninku. Kromě biomedicínských benefitů, má PA přínos i v rovině psychické. Wise a Hale (1999) sledovali nárůst self-efficacy (důvěry ve vlastní kompetence a schopnost zvládnout určitou činnost) u jedince po ML po absolvování 16 lekcí posilovacího tréninku. Sledovala se důvěra ve vlastní schopnost zvládnout bez pomoci činnosti, jako je předsednutí na toaletu, nasednutí do auta, přenesení koše s prádlem či sekání trávníku. Posilovací tréninky jsou na základě těchto studií důležitou součástí spinální rehabilitace, podmínky pro jejich realizaci jsou však náročnější, nežli je tomu u běžné populace. Ukazuje se, že hlavními faktory jsou vedle vnitřních faktorů jedince s ML (motivace, dobrý zdravotní stav, compliance): dostupnost vhodných sportovišť, metodických materiálů (informací, jak na to), kompetentních odborníků a partnerů při tréninku. V ČR již bylo publikováno několik prací s tématem posilování vozíčkářů (např. Honzátková, 2013) a vznikly i diplomové a bakalářské práce na sportovních vysokých školách (např. Mandát, 2019; Novák, 2021; Gabrielová, 2018).

V době pandemických opatření se ukázala zvýšená důležitost řešení dostupného kondičního programu v domácích podmínkách a ve venkovních veřejně dostupných posilovnách. U vybraných venkovních posiloven byla hodnocena dostupnost automobilem a pražskou integrovanou dopravou. Automobilem je možné bez problému zaparkovat u všech dvanácti hřišť. Dostupnost do 100 m od zastávky mají hřiště Mírového hnutí, Boloňská a Švehlova. Do 200 m od zastávky jsou vzdálena hřiště Čakovická a Litvínovská. Do 300 m daleko od zastávky jsou hřiště Za Mlýnem a Bojčenkova. Více než 300 m daleko od zastávky jsou hřiště Riegrovy sady, Na Fialce, V Olšínách a Pod Bohdalcem. Hřiště ve Vestci v Prahy je dostupné pouze automobilem nebo obyvatelům Vestce. Informace k bezbariérové dostupnosti dopravních prostředků jsou k nalezení na webu pražské integrované dopravy (pid.cz). Spojení je možné vyhledat s využitím zadání parametru „pouze bezbariérové spojení“, rovněž na webu pid.cz. Hřiště byla vybírána tak, aby jedinci na vozíku umožňovala realizovat posilovací trénink. Využitelnost hřiště je možné podstatně zvýšit s pomocí doplňkového vybavení, jako jsou např. gymnastické

kruhy s popruhy či odporové gummy. Tyto pomůcky mohou odstranit výše popsané problémy s výškou hrazdy a bradel, jelikož díky ukotvení gymnastických kruhů za vysokou hrazdu lze pohodlně nastavit výšku pro každý jednotlivý cvik a umožnit tak zaujmutí výchozí pozice přímo z vozíku (Potter, 2015; Malaise Wheelchair Fitness, 2020). Upravením výšky kruhů lze rovněž docílit regrese či progresu prováděného cviku zkrácením či prodloužením rozsahu pohybu nebo změnou distribuce tělesné váhy. Gymnastické kruhy rovněž umožňují provedení náročnějších cviků jako například muscle up (Sam Tait, 2015). Účelem odporových gum je primárně usnadnění prováděných cviků. Zasednutím odporové gummy ukotvené k hrazdě, bradlům či kruhům, lze docílit nadlehčení těla při pohybu. Dále lze využít gummy při nácviku. Příkladem může být nácvik provedení přitahů přímo v sedě na vozíku. Odporové gummy lze využít i jako dopomoc pro nástup na vysokou hrazdu (National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD), 2017).

Z celkového počtu 39 záměrně vybraných pražských venkovních posiloven bylo na základě stanovených parametrů vyhodnoceno 12 hřišť jako zcela vhodných k tréninku s vlastní vahou pro osoby po míšní lézi. Dá se však počítat s tím, že pokud cvičenec disponuje doplňkovým vybavením nebo má možnost využít asistenci, celkový počet vhodných hřišť bude vyšší. Praha zatím nedisponuje volně přístupným venkovním posilovacím zařízením přímo určeným sportovcům na vozíku. Ta jsou v ČR zatím pouze tři. Jedno v Hluboké nad Vltavou a dvě v Brně. Jediná venkovní posilovna v Praze určená jedincům na vozíku se nachází v Centru Paraple, avšak ta je přístupná pouze při otevření centra. V této posilovně jsou kromě hrazd a bradel také čtyři stroje (2 tlakové, 2 tahové), které umožňují pomocí kotoučů o různé váze nastavovat zátěž. Aby lidé po úrazu míchy měli možnost venkovního cvičení, je nutné zajistit realizaci nových hřišť pro ně určených a zároveň šířit povědomí o problematice posilování s vlastní vahou jedinců po míšní lézi.

ZÁVĚRY

V důsledku epidemiologické situace v roce 2020 došlo k uzavření vnitřních tělocvičen a sportovišť. Lidé tak byli nuceni provozovat pohybové aktivity ve svých domácnostech nebo venku. Vzešla tak otázka, jakým způsobem mohou v této situaci posilovat lidé po míšní lézi, kteří nedisponují domácím cvičebním vybavením a pro které je pohyb minimálně stejně důležitý jako pro zdravou populaci. Výsledkem a odpovědí na otázku je tento článek. Pomocí analýzy hřišť v Praze bylo z celkového počtu 39 vybráno 12, na kterých mohou lidé na vozíku bez problému vybrané cviky provozovat. Jedná se tak pouze o necelou třetinu vhodných hřišť, z čehož lze

usuzovat, že na problematiku pohybových aktivit osob po míšní lézi stále není brán dostatečný zřetel.

Výsledky práce byly propojeny s projektem Vozejk-Map – Svoboda pohybu na vozíku, který provozuje Česká asociace paraplegiků. Tento projekt mapuje bezbariérová místa po celé ČR a zařazení venkovních posiloven vhodných pro osoby na vozíku do mapy může v budoucnu usnadnit přístup k pohybové aktivitě mnoha lidem.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bednařík, J., Ambler, Z., & Růžička, E. (2010). *Klinická neurologie*. Praha: Triton.
- Bezbariérově s PID. (n.d.). Praha: Pražská integrovaná doprava. Dostupné z: <https://pid.cz/prakticke-informace/bezbarierove-s-pid>
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- Dvořák, R. (1996). *Základy kinezioterapie*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Faltýnková, Z. (2012). *Vše okolo tetraplegie*. Praha: Česká asociace paraplegiků – CZEPA.
- Gabrielová, A. (2018). *Využití SM systému pro osoby po transverzální míšní lézi*. Bakalářská práce. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/101556>.
- Hicks A. L., Martin Ginis, K. A., Pelletier, C. A., Ditor, D. S., Foulon, B., & Wolfe, D. L. (2011). The effects of exercise training on physical capacity, strength, body composition and functional performance among adults with spinal cord injury: a systematic review. *Spinal Cord*, 49(11), 1103–1127.
- Honzátková, L., Kratochvílová, L., Pokuta, J., Gregor, M., & Vyskočil, T. (2013). Posilování vozíčkářů. *APA v teorii a praxi*, 4(2), 14–20.
- Chan, Ch. Wl., Eng, J. J., Tator, H. Ch., & Krassioukov, A. (2016). Epidemiology of sport-related spinal cord injuries: A systematic review. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 39(3), 255–264.
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Jarkovská, H., & Jarkovská, M. (2005). *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*. Praha: Grada.
- Jarošová, E., Vařeková, J., Pokuta, J., & Panáčková, M. (2016). Vliv půlroční pohybové intervence a nutriční edukace na redukci hmotnosti u jedinců po poškození míchy. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 6(1), 63–72. Dostupné z: <https://apa.upol.cz/2016-7-1>.
- Kalym, A. (2014). *Complete calisthenics: The ultimate guide to bodyweight exercise*. Chichester, England: Lotus Publishing.
- Kolář, P. et al. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén.
- Kříž, J., & Faltýnková, Z. (2013). *Léčba a rehabilitace pacientů s míšní lézí: Příručka pro praktické lékaře*. Praha: CZEPA. Dostupné z: https://www.spinalcord.cz/_userfiles/dokumenty/publikace/lecba-a-rehabilitacepacientu-s-misni-lezi.pdf.
- Kříž, J., & Hyšperská, V. (2009). Rizikové stavy u pacientů v chronické fázi po poškození míchy. *Neurologie pro praxi*, 10(3), 137–142. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2009/03/03.pdf>.
- Kříž, J. (2013). Spinální program v České republice – historie, současnost, perspektivy. *Neurologie pro praxi*, 14(3), 140–143. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2013/03/07.pdf>.
- Ma, J. K., Cheifetz, O., Todd, R. K., Chebaro, C., Phang, S. H., Shaw, R. B., Whaley, K. J., & Martin Ginis, K. A. (2020). Co-development of a physiotherapist-delivered physical activity intervention for adults with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 58(7), 778–786.
- Malaise Wheelchair Fitness. (2020). *Weighted Wheelchair Ring Dips*, YouTube video. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=EvJEmcF9g_M.
- Mandát, M. (2019). *Kondiční trénink u jedinců po poranění míchy*. Bakalářská práce. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/105942>.
- Martin Ginis, K. A., Latimer, A. E., Hicks, A. L., & Craven, B. C. (2005). *Physical Activity Recall Assessment for People with Spinal Cord Injury (PARA-SCI)* [Database record]. APA PsycTests. DOI: <https://doi.org/10.1037/t35178-000>.
- Martin Ginis, K. A., van Der Scheer, J. W., Latimer-Cheung, A. E., Barrow, A., Bourne, Ch., & Goosey-Tolfrey, V. (2018). Evidence-based scientific exercise guidelines for adults with spinal cord injury: an update and a new guideline. *Spinal Cord*, 56(4), 308–321.
- Potter, M. R. (2015). *Wheelchair pull-up*, YouTube video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=hpWmx0a8UGc>.
- National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD). (2017). *I FIT Tip: Pull Up*, YouTube video. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=ZFmGdjTStMo&list=PLwMOBYmlSHaMDnyRUjdMEWwtKuhwV_7J6&index=16.
- Ng, L. (2012). Bent Arm Strength, Straight Arm Strength & Scapular Control. *Basic Training Academy*. Dostupné z: <https://basictrainingacademy.wordpress.com/2012/04/26/bent-arm-strength-straight-arm-strength-scapular-control/>.
- Novák, O. (2021). *Posilování s vlastní vahou osob s míšní lézí a hodnocení možnosti využití venkovních posilovacích zařízení v Praze*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/124427>.
- Pellegrini, C. A., Burkhart, L., Jones, L., & Lavela, S. (2021). Health provider identified barriers and facilitators to weight management for individuals with spinal cord injury. *Spinal Cord*, 59(10), 1061–1071.
- Potměšil, J., & Šnajdr, D. (1997). Motivace k provádění sportu u tělesně postižených osob. In: P. Tilinger, T. Peříč, *Sborník referátů z národní konference tělesná výchova a sport na přelomu století*. Praha: UK FTVS.
- Praha-Chodov. (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: <https://www.woblog.cz/hriste/praha-chodov>.
- Praha-Horní Měcholupy. (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: <https://www.woblog.cz/hriste/praha-horni-mecholupy>.
- Praha-Hostivař. (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: <https://www.woblog.cz/hriste/praha-hostivar>.
- Praha-Lesopark Řepy. (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: <https://www.woblog.cz/hriste/praha-lesopark-repy>.

- Praha-Michle. (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: <https://www.woblog.cz/hriste/praha-michle>.
- Praha-Prosek. (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: <https://www.woblog.cz/hriste/praha-prosek2>.
- Praha-Prosek (Litvínovská). (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: [https://www.woblog.cz/hriste/praha-prosek\(litvinovska\)](https://www.woblog.cz/hriste/praha-prosek(litvinovska)).
- Praha-Vinohrady (Riegrový sady). (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: [https://www.woblog.cz/hriste/praha-vinohrady-\(riegrov-y-sady\)](https://www.woblog.cz/hriste/praha-vinohrady-(riegrov-y-sady)).
- Praha-V Olšínách. (n.d.). In: *WOblog*. Dostupné z: <https://www.woblog.cz/hriste/praha-v-olsinach>.
- Shojaei, M. H., Alavinia, S. M., & Craven, C. (2017). Management of obesity after spinal cord injury: a systematic review. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 40(6), 783–794. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10790268.2017.1370207>.
- Somers, M. F. (2001). *Spinal cord injury: functional rehabilitation*. 2. vydání. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Spinal nerve chart. (n.d.). In: *Progressive chiropractic*. Dostupné z: <https://www.prochiroaz.com/spinal-chart>.
- Statistiky. (n.d.). *Česká společnost pro míšní léze ČLS JEP*. Dostupné z: <https://www.spinalcord.cz/cz/statistiky/>.
- Stoppani, J. (2015). *Encyclopedia of Muscle & Strength*. 2. vydání. Human Kinetics.
- Šámal, F., Ouzký, M., & Haninec, P. (2017). Míšní léze z pohledu neurochirurga. *Neurologie pro praxi*, 18(6), 386–388. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2017/06/06.pdf>
- Šámal, V., & Mečl, J. (2014). Autonomic dysreflexia in patient after spinal cord injury. *Czech Urology*, 18(4), 279–287. Dostupné z: <https://www.czechurol.cz/pdfs/cur/2014/04/03.pdf>.
- Tait, S. (2015). *Wheelchair Muscle Up*, YouTube video. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=kCI-qQ5D2vvs>.
- van der Scheer, J. W., Martin Ginis, K. A., Ditor, D. S., Goosey-Tolfrey, V., Hicks, A. L. West, Ch. R., & Wolfe, D. L. (2017). Effects of exercise on fitness and health of adults with spinal cord injury. A systematic review. *Neurology*, 89(7), 736–745. Dostupné z: <https://n.neurology.org/content/89/7/736>.
- Visser, M., van den Berg-Emons, R., Sluis, T., Bergen, M., Stam, H., & Bussmann, H. (2008). Barriers to and facilitators of everyday physical activity in persons with a spinal cord injury after discharge from the rehabilitation centre. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 40(6), 461–467.
- Wise, J. B., & Hale, S. B. (1999). Strengthening and generalizing self-efficacy in a male with a spinal cord injury. *Therapeutic Recreation Journal*, 33(4), 333–341.
- Workout. (n.d.) In: *Beachbranik.cz*. Dostupné z: <https://www.beachbranik.cz/workout100>.
- Workout Bojčenkova. (n.d.). In: *Mapy.cz*. Dostupné z: <https://mapy.cz/s/genubevubu>.
- Workout hřiště Vestec. (n.d.). In: *Turistický atlas*. Dostupné z: https://turistickyatlas.cz/vse/misto/13375_workout-hriste-vestec.html.
- Workoutový park nejen pro vozičkáře v Hluboké nad Vltavou. (n.d.). In: *Kudyznudy.cz*. Dostupné z: <https://www.kudyznudy.cz/aktivity/workoutovy-park-nejen-pro-vozikare-v-hluboke-nad>.

Mapování informovanosti učitelů pro začlenění žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v inkluzivní tělesné výchově

Mapping the awareness of teachers for the inclusion of pupils with special educational needs in inclusive physical education

Alena Vernerová, Ondřej Ješina

Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého, Olomouc

ABSTRAKT

Východiska: Realizace inkluzivní tělesné výchovy má i přes své limity velký přínos pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami i jejich spolužáky, a to nejen tělesný, ale i sociální a osobnostní. Její kvalita je podmíněna nejen materiální vybaveností školy, ale zejména znalostmi, zkušenostmi a postoji učitelů tělesné výchovy ke společnému vzdělávání.

Cíle: Cílem výzkumného šetření bylo zjistit stav informovanosti učitelů pro realizaci inkluzivní tělesné výchovy.

Metodika: Data byla získávána pomocí strukturovaných rozhovorů s učiteli druhého stupně základních škol v Jihomoravském kraji, kteří vzdělávají žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Výběr byl záměrný. Usku-
tečněno bylo celkem 12 rozhovorů. Rozhovory byly doslovně transkribovány a analyzovány formou otevřeného kódování.

Výsledky: Ukázalo se, že mezi učiteli jsou velké rozdíly ve znalostech i zkušenostech. Většina učitelů se ve výpovědích shodovala, že s inkluzí souhlasí, ale uvádí řadu limitů (např. vysoký počet žáků ve třídě, nevhodné prostory, špatnou systémovou podporu ad.), se kterými se musejí potýkat. Z výzkumu vyplývá, že by učitelé ocenili více kurzů celoživotního vzdělávání zabývajících se realizací inkluzivní tělesné výchovy.

Závěry: Z výsledků je patrná absence některých znalostí a nižší míra legislativního povědomí u oslovených pedagogů. Většina z pedagogů uvádí jako klíčovou spolupráci s kvalitním asistentem pedagoga. Z důvodu nedostatku nových informací by přivítali kurzy zaměřené na práci v inkluzivním prostředí, případně poradenskou podporu v systému školských poradenských zařízení.

Klíčová slova: aplikované pohybové aktivity; inkluzivní tělesná výchova; inkluze; kompetence učitelů tělesné výchovy

ABSTRACT

Background: Despite many described limits, the implementation of inclusive physical education has a great potential benefit for pupils with special educational needs and their classmates, especially physical, social and personal. The quality of inclusive physical education is influenced not only by school equipment but mainly by knowledge, experience and attitude of PE teachers towards inclusion.

Objectives: The goal of the research investigation was to determine the state of awareness of teachers for the implementation of inclusive physical education.

Methods: The data collection was obtained by using structured interviews with second-grade primary school teachers in the South Moravian Region who educate pupils with special educational needs. The sampling was purposive. A total of 12 interviews were conducted. Interviews were transcribed verbatim and analyzed using open coding.

Results: The study shows that there are large differences in knowledge and experience among teachers. The majority of teachers agreed in their statements that they agree with inclusion, but cite a number of limits (e.g. high number of students in the class, inadequate spaces, poor system support, etc.) with which they have to contend. The research shows that teachers would appreciate more additional learning courses dealing with the implementation of inclusive physical education.

Conclusions: The results show the absence of some knowledge and a lower level of legislative awareness among the pedagogues addressed. Most of the pedagogues state that cooperation with a quality teaching assistant is one of the key aspects. Due to the lack of new information, they would welcome courses focused on working in an inclusive environment, or counseling support in the system of school counseling facilities.

Keywords: adapted physical activity; inclusive physical education; inclusion; teachers competence

ÚVOD

V České republice platí právo i povinnost základního vzdělání. Vzdělávání by mělo probíhat adekvátním způsobem a vhodnými formami s ohledem na individualitu žáků, ale i na jejich zdravotní stav. Nesmí se však zapomínat na to, že i tělesná výchova je povinnou součástí školní docházky a byla jí v různých formách, s různými časovými dotacemi, na různých typech základních škol v každém ze vzdělávacích systémů Československa i České republiky.

Stejně jako upravujeme ostatní všeobecně vzdělávací předměty, aby umožňovaly zapojení všech žáků do vzdělávacího procesu, musí být tento postup běžně realizován i v tělesné výchově a dalších pohybových programech realizovaných školou (dále jen školní TV). Školní TV nelze chápat jako ryze dobrovolnou nebo naopak pro žáka nenáročnou, když osvobození žáka z ostatních všeobecně vzdělávacích předmětů je absolutně nemyslitelné (Ješina & Tomoszek, 2020). V případech, kdy není tradičně uplatňovaná hromadná forma školní TV vhodná, např. u žáků s poruchou autistického spektra, ji lze nahradit formou individuální či specializovanou. Ostatně schopnost učitele naplánavat, využít a realizovat paralelní formy TV, zejména u žáků méně nadaných nebo s lehčími zdravotními limity, je historicky pro školní TV typická (Vařeková, Krejčík, Strnad, Nováková, Dařová, & Ješina, 2021).

Od roku 2004 (viz zákon č. 561/2004 Sb.) jsme svědky postupných legislativních kroků, které se napomáhají vytváření rovných podmínek pro společné vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) i bez SVP. Aktuálně má zřejmě nejsilnější dopad vyhláška č. 27/2019, která v rámci podpůrných opatření zvýšila důraz na nutnost a povinnost pedagogů rozšiřovat si vzdělání v problematice společného, chcete-li inkluzivního, vzdělávání. V pohlížení na zapojení všech žáků do školní TV se lze inspirovat v Mezinárodní klasifikaci funkčních schopností, disability a zdraví (dále MKF), jež identifikuje faktory prostředí a osobní faktory, které do celého procesu vstupují. Faktory prostředí se dělí na prostředí bezprostředně obklopující žáka a širší, společenské prostředí (v našem případě škola). Jedná se tedy o faktory vnější. Osobní faktory lze označit jako vnitřní a zahrnují osobnost žáka, pohlaví, věk, ale i jeho záliby (WHO, 2008). Tyto faktory mohou na proces inkluze působit pozitivně (facilitátory), nebo ho limitovat (bariéry). V našem příspěvku se budeme zaměřovat zejména na vnější faktory, jelikož právě ty lze systémově ovlivňovat.

Mezi hlavní vnější překážky začleňování žáků se SVP do školní TV patří limity organizační (např. architektonické bariéry školy), materiální (nedostatek vhodných sportovních či kompenzačních pomůcek) či personální (nedostatek asistentů pedagoga, specia-

listů ATV či nedostatečné kompetence učitelů školní TV) (Kudláček, 2008). Bariérou ze strany učitele nemusí být jen nedostatečné kompetence vzhledem ke vzdělávání žáků se SVP, ale také negativní postoj, nedostatek znalostí, neschopnost vhodně zvolit aktivity a případně je modifikovat. Hned další bariérou se ukázal být i negativní vztah vrstevníků k žákům se SVP (Haegle et al., 2020). Správně pojatá školní TV se začleněním všech žáků může naučit žáky bez SVP přijmout své spolužáky se SVP jako sobě rovné (Morley et al., 2021).

Je důležité si uvědomit, že míra zapojení žáka se SVP do školní TV je v kompetenci všech zúčastněných složek výchovně-vzdělávacího procesu, tedy zákonných zástupců, vedení školy, učitelů, ale i školských a školních poradenských pracovníků. Jelikož jsou učitelé TV finálními realizátory celého vzdělávacího procesu, je největší důraz kladen právě na ně, jejich profesní erudici. Ale i do jejich práce se promítá nejen vzdělání, ale, jak již bylo výše zmíněno, i jejich postoje, self-efficacy, zkušenosti, možnost jejich podpory a další determinanty (Ješina, 2020). Právě znalosti, zkušenosti a postoje učitelů tělesné výchovy k žákům se SVP jsou klíčovými faktory pro jejich plnohodnotné zapojení do TV (Tarantino et al., 2022).

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit stav informovanosti učitelů pro realizaci inkluzivní tělesné výchovy. Jelikož proces získávání povědomí a informací je relativně složitý, zaměřili jsme se jen na některé jeho předpoklady. Mezi řešené předpoklady patřily zejména zkušenosti, znalosti, ale i znalost možností pro získávání potřebných informací jako předpoklad pro efektivní práci učitelů tělesné výchovy při začleňování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do tělesné výchovy.

METODIKA

Pro výzkum byli vybráni učitelé TV na druhém stupni základních škol, na kterých se vzdělává alespoň jeden žák se speciálními vzdělávacími potřebami. E-mailem bylo osloveno 90 škol z databáze škol v Jihomoravském kraji. Uskutečněno bylo dvanáct rozhovorů s učiteli, kteří na e-mail reagovali a potvrdili, že vzdělávají žáky se SVP. Jednalo se o učitele z různých škol v okrese Brno-město, Brno-venkov a v okrese Hodonín. Jednalo se o 6 žen a 6 mužů s průměrným věkem 37 let a průměrnou dobou praxe na ZŠ 9 let (pro charakteristiku učitelů viz tabulku 1). Zúčastněné školy byly co do počtu žáků různé, nejmenší škola vzdělává cca 130 žáků, největší asi 960 žáků. Průměrný počet žáků na školu je přibližně 540 žáků. Složení žáků se SVP na školách se také lišilo. Všechny školy vzdělávají žáky se specifickými poruchami učení

(SPU), kteří tvoří obecně nejpočetnější skupinu žáků se SVP. V devíti školách jsou vzděláváni žáci s poruchami autistického spektra (PAS), v osmi školách žáci s poruchami pozornosti, v sedmi školách žáci s tělesným postižením (TP) – v každé z nich je alespoň jeden

žák na vozíku. Dále pět učitelů uvedlo vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením či hraničním pásmem inteligence (MP) a tři učitelé na škole vzdělávají žáka se smyslovým postižením, a to 2 se sluchovým a 1 se zrakovým.

Tabulka 1

Označení v přepisu	Pohlaví	Věk	Aprobace	Praxe
U1	Muž	35 let	Učitelství zeměpisu a tělesné výchovy	6 let
U2	Žena	41 let	Učitelství biologie a tělesné výchovy, speciální pedagogika	15 let
U3	Muž	25 let	Učitelství tělesné výchovy a informatiky	1 rok
U4	Žena	44 let	Učitelství zeměpisu a tělesné výchovy	6 let
U5	Muž	26 let	Učitelství tělesné výchovy, speciální pedagogika	2 roky
U6	Žena	27 let	Učitelství tělesné výchovy a občanské výchovy, trenérství	1 rok
U7	Žena	37 let	Učitelství tělesné výchovy a ruského jazyka, speciální pedagogika	6 let
U8	Muž	46 let	Učitelství zeměpisu a tělesné výchovy	19 let
U9	Žena	56 let	Učitelství tělesné výchovy a občanské výchovy, výchovné poradenství	26 let
U10	Žena	45 let	Rekreologie, aplikovaná tělesná výchova, učitelství přírodopisu, speciální pedagogika, výchovné poradenství	21 let
U11	Muž	29 let	Učitelství zeměpisu a přírodopisu	2 roky
U12	Muž	33 let	Učitelství tělesné výchovy, dějepisu a zeměpisu	4 roky

V rámci kvalitativního šetření byla data získávána pomocí strukturovaného rozhovoru vytvořeného autory Najman, Ješina a Baloun, který byl pilotně ověřen v diplomové práci Abelovského (2017). Způsob sběru dat byl schválen etickou komisí FTK UP. Rozhovory trvaly 30–45 minut, byly nahrány, přepsány v plném znění a dále zpracovány. Informanti udělili ústní souhlas s nahráváním rozhovoru pro účely výzkumného šetření a podepsali informovaný souhlas se zařazením do výzkumu. Rozhovor měl pět hlavních témat, v rámci příspěvku se zaměříme na první okruh, který řešil zkušenosti učitelů a jejich škol s prací se žáky se SVP. Tento okruh zjišťoval mimo jiné míru informovanosti na škole o žácích se SVP, možnosti konzultací a dalšího vzdělávání pro učitele či názor učitelů na inkluzi.

VÝSLEDKY

V rámci výzkumného vzorku lze pozorovat velké rozdíly ve zkušenostech dotázaných učitelů v otázce inkluze žáků se SVP do školní TV. Tři učitelé uvádějí subjektivní nedostatek zkušeností v této oblasti. U3 uvádí: „Co se týče toho, co já učím, tak nějaké těžší případy vůbec nemám, za což jsem popravdě řečeno rád.“ Zde se jednalo zejména o učitele s učitelkou praxí do 6 let, z toho jeden z učitelů nemá vystudovanou aprobaci tělesné výchovy. Osm učitelů uvedlo subjektivní dostatek zkušeností, z toho tři uvádějí předchozí zkušenost z pozice asistenta pedagoga a čtyři učitelé mají vystudovanou i speciální pedagogiku. Z řad zkušenějších pedagogů uvádí U7: „Takže je to dost o tom si na to zvyknout a v té hodině s tím pracovat. Zkoušet

a hledat. Mně se to asi osvědčuje nejvíc.“ Z výpovědi vyplývá, že s větším množstvím zkušeností se zmiňuje strach a tito učitelé jsou otevřenější začleňování žáků se SVP do školní TV, a to především když se jedná o pozitivní zkušenost. Jak ukazuje výpověď U9: „Naopak říkám, dokonce, a to bylo u toho kluka s autismem, že on nikdy nechyběl v hodině TV. A asistentka měla i takový bič, že když něco nezvládal v matematice a nestihal to, že se flákal, tak ona mu vždycky řekla: když to nebudeš mít, tak nepůjdeš na hodinu TV, a on to všechno zvládl, aby byl na té hodině TV.“

Zkušenosti s inkluzí žáků se SVP do školní TV by učitelé kromě vlastního vysokoškolského vzdělání a praxe měli mít možnost získávat a rozšiřovat i dalším vzděláváním. Zde však všichni učitelé vypověděli, že se žádného kurzu zaměřeného na danou problematiku nezúčastnili. Zároveň se shodovali, že vnímají nedostatek takto zaměřených kurzů. U11 uvádí: „Mohlo by být více webinářů nebo seminářů na toto téma, kde bychom se dozvěděli víc, třeba jak v tom tělocviku pracovat (se žáky se SVP), jaké aktivity zařadit do hodiny atd.“

Co se týče znalosti v oblasti inkluze žáků se SVP do školní TV, zajímalo nás zejména, jak se dotázaní učitelé orientují ve vyhlášce č. 27/2016 Sb., jelikož je pro práci se žáky se SVP stěžejní. Také nás zajímalo, co dotázaní učitelé vědí o právu žáka se SVP účastnit se školní TV. Sedm učitelů z dvanácti se ve vyhlášce neorientuje, pět učitelů z dvanácti s ní pracuje a snaží se jí řídit. Co se týče práva žáků se SVP účastnit se školní TV, pět učitelů neví nebo si nejsou jistí, jaká mají žáci práva. Jedná se především o učitele s kratší dobou praxe (2–6 let), jedna dotazovaná učitelka má praxi 15 let. U6 sděluje: „No tak oni mají samozřejmě

možnost tam být, ale většinou se to nedělá. Většinou jsou ty děti uvolněny, obzvlášť pokud je to první nebo poslední hodina, tak tam nechodí.“ Pět učitelů si uvědomuje, že je tělesná výchova součástí povinné školní docházky a že tito žáci mají stejná práva na účast ve školní TV jako ostatní žáci. Dle sdělení U7: „Já předpokládám, že má práva úplně stejná, a jestliže nemá nějaké další omezení, že by to měl vyloženě zakázané od lékaře, tak má právo se účastnit TV. Je to povinná školní docházka, předpokládám, že tam má chodit. Do těláků patří každé dítě.“ Dostatek či nedostatek znalostí nebyl vázán na dobu praxe ve škole ani na pohlaví učitelů.

V rámci znalostí nás zajímaly také možnosti metodické podpory daných učitelů. Pět dotázaných učitelů uvedlo, že se v případě potřeby mohou obrátit na školní poradenské pracoviště na vlastní škole, jeden učitel sám na škole působí v pozici konzultanta, na kterého se mohou ostatní učitelé obrátit, a jedna učitelka uvedla možnost konzultace s externím pracovníkem. Pět dotázaných učitelů neví, na koho by se mohli obrátit. Jak vyjadřuje U10: „A s jakým odborníkem? Odkud?“

Pro plnohodnotné začlenění žáků se SVP do TV je důležitý i postoj učitelů TV vůči inkluzi žáků se SVP do běžných škol. Jedenáct z dvanácti učitelů se ve svých výpovědích shodlo, že s inkluzí souhlasí, ale že dle jejich názoru není vhodná pro všechny žáky. Jak uvádí U2: „Určitě není vhodná pro všechny. Fakt si myslím, že někteří žáci do běžného vzdělávání vůbec nepatří a že by jim bylo daleko lépe ve speciálních školách, a to nejen jim, ale i té třídě.“ Učitel (U3), který s inkluzí nesouhlasí, má krátkou dobu praxe, a přejímá tak názory zkušenějších učitelů na vlastní škole: „Když poslouchám kolegy, tak ti jsou spíše proti. A oni vlastně... většina z nich může srovnávat, což bohužel já nemůžu. Takže já už jsem nějakým způsobem vplul tady do toho, takže mi přijde, že jsem se s tím tak nějak srovnal.“

Dotazovaní učitelé vnímali jako nevhodné pro inkluzi žáky s PAS, žáky se smyslovým postižením a žáky s MP. Všichni dotazovaní učitelé se však shodovali, že je to vždy individuální. Tři z dvanácti dotázaných učitelů naopak vyzdvihovali potenciální pozitivní vliv inkluze na názory žáků vůči osobám se zdravotním postižením v budoucím životě. Z toho se jednalo o jednu speciální pedagožku s učitelskou praxí 6 let, učitelku s nejdelší praxí a o učitele s praxí 4 roky. Nedá se tedy říct, že by se zde shodoval rys dlouhé praxe či vystudované speciální pedagogiky. Jak sděluje U7: „Že mají od té čtvrté páté třídy do devítky spolužáka na vozíčku, tak do toho života jdou úplně jinak vybavení než ti ostatní. Ať to nezní hloupě, ale oni se neštítí mu pomoci, je to pro ně normální. Ví, že takový někdo je. Snaží se k sobě být i tolerantní.“

Jako důležitou pro zapojení všech žáků do školní TV zmiňovali dotazovaní učitelé přítomnost kvalitního asistenta pedagoga ve třídě (U3, U7). Jako limity pro inkluzi žáků se SVP označovali vysoký počet žáků ve třídě (U2, U4, U7, U8), nevhodné prostory (U2, U4, U9, U10), špatnou systémovou podporu a nedostatek financí (U4, U8, U12). Dále reflektovali nedostatek informací a zkušeností s prací se žáky se SVP v tělesné výchově (U3, U10, U11). Jak reflektuje U10: „No tak určitě má právo se účastnit TV, samozřejmě že má právo. Proto je ani nechtějí (SPC) osvobodovat nebo uvolňovat z té TV, ale my nevíme, jak na to.“ Jako nejčastější obavy uváděli strach, že žák bude zpomalovat zbytek třídy či že se nezačlení do třídního kolektivu. Dva učitelé uvedli jako problémovou konkrétní diagnózu žáků, U2 uvedl žáky se zrakovým postižením, U6 žáky na vozíku a žáky s mentálním postižením. Čtyři učitelé pak sdělují, že to pro ně znamená práci navíc a vnímají celý proces jako náročný.

DISKUZE

Příprava učitelů tělesné výchovy na vysokých školách je velmi důležitá, nejvíce zkušeností však učitelé získávají až praxí. Proto je důležité, aby se nebáli žáky se SVP do školní TV plně začleňovat a měli k tomu na škole vytvořené vhodné podmínky. Postojům a self-efficacy ve vztahu k inkluzivní TV se v ČR věnovalo hned několik výzkumných prací (Baloun, Kudláček, Sklenaříková, Ješina, & Migdauová, 2016; Bartoňová & Ješina, 2012; Ješina et al., 2020; Kudláček, Baloun, & Ješina, 2020; Kudláček, Ješina, Bláha, & Janečka, 2010 aj.). Z výpovědi vyplývalo, že čím více měli učitelé zkušeností, tím si byli jistější při plnohodnotném začleňování všech žáků do školní TV. To koresponduje se zjištěním, ke kterému došli Morrison a Gleddie (2021), kteří zastávají názor, že by měli učitelé TV získávat praktické zkušenosti již na vysoké škole, aby byli lépe připraveni na praxi.

Ve výzkumném šetření bylo zjištěno, že se žádný z dotázaných učitelů nezúčastnil kurzu zaměřeného na problematiku TV pro žáky se SVP nebo inkluzivní TV. V tomto zjištění se shodujeme s Gutwaldovou (2018), která uvádí, že pouze šest z padesáti dotázaných učitelů Středočeského kraje se účastnilo kurzu zaměřeného na danou problematiku. Naopak Divíšek (2019) uvádí, že osm ze šestnácti dotázaných učitelů se zúčastnilo kurzu zaměřeného na danou problematiku. Zde můžeme předpokládat, že se povědomí o kurzech různí napříč Českou republikou. Z výzkumu vyplývá, že pět dotázaných učitelů neví, na koho by se v rámci metodické podpory mohli obrátit. Tyto výsled-

ky se výrazně liší od Diviška (2019), který zjistil, že všech 15 dotázaných učitelů má možnost konzultovat problematiku začleňování žáků se SVP do školní TV, z toho 3 mají odborníka na tuto problematiku na vlastní škole. I zde nalézáme rozdíly v možnostech a povědomí o nich v rámci různých krajů.

Legislativní rámec vzdělávání žáků se SVP ošetřuje vyhláška č. 27/2016 Sb., ve které by se měli učitelé orientovat. Zjistili jsme, že sedm z dvanácti učitelů se v dané vyhlášce neorientuje. Jednalo se zejména o učitele s krátkou dobou praxe (2–6 let), ale objevila se zde i učitelka s praxí 15 let. Obdobná zjištění uvádí Divišek (2019), který zjistil, že učitelé sice vědí o existenci této vyhlášky, ale v praxi s ní neumí pracovat. Většina učitelů si také uvědomuje právo žáka se SVP účastnit se školní TV, pokud z ní není uvolněn lékařem. Často však neví, jak s nimi v těchto hodinách pracovat.

Jedenáct ze dvanácti dotazovaných učitelů souhlasí s inkluzí žáků se SVP do běžných škol. Ve výzkumném vzorku se objevil významný počet učitelů se speciálněpedagogickým vzděláním, čímž může být výsledek významně zkreslen. Tyto výsledky se více shodují s mezinárodní metaanalýzou od autorů van Steen a Wilson (2020), která uvádí, že u učitelů převažuje pozitivní postoj k inkluzi. Naopak šetření z českého prostředí často dochází k opačným závěrům. Například Kokešová (2020) na vzorku 202 učitelů napříč Českou republikou zjistila, že dotazovaní učitelé mají spíše negativní postoj k inkluzi a cítí se na vzdělávání žáků se SVP nepřipraveni. Stejně výsledky ukazuje i výzkum Potměšila et al. (2018), který uvádí, že až 60 % respondentů má obavy z přítomnosti žáka se zdravotním postižením ve výuce. Dotazovaní učitelé však shodně uvádějí, že dle jejich názoru není inkluze vhodná pro všechny žáky a preferují pro inkluzi žáky s lehčími formami postižení. Zde se shodujeme s dalšími výzkumy, které uvádějí, že je pro učitele obtížné začleňování žáků s těžšími formami postižení (Wilson et al., 2020). Jeden učitel uvedl spíše negativní postoj k inkluzi. Jedná se o učitele s krátkou dobou praxe. Podle jeho vlastních slov jsou jeho starší kolegové nastaveni spíše proti inkluzi a on tyto názory přebírá. Vliv na tyto názory může mít i to, že se jednalo o menší vesnickou školu.

Jako facilitující faktor plného začlenění všech žáků do školní TV učitelé uváděli přítomnost kvalitního AP, který má často více zkušeností s přímou prací se žákem se SVP a učitelům může pomáhat i metodicky (Morrison & Gleddie, 2021). Důležité je zejména, aby mezi učitelem TV a AP fungovala dobrá spolupráce (Wilson et al., 2020). Obdobně v našem výzkumu uvedli dva učitelé důležitost přítomnosti kvalitního AP ve školní TV. Mezi nejčastějšími limity začlenění všech žáků do školní TV se objevoval vysoký počet žáků ve třídě (srov. (Pellerin et al., 2022), nevhodné prostory, špatná

systemová podpora (srov. Wilson et al., 2020) a nedostatek financí.

ZÁVĚRY

Z šetření vyplývá, že jsou napříč učiteli TV významné rozdíly ve znalostech i zkušenostech v rámci problematiky začleňování žáků se SVP do školní TV. Učitelé se subjektivním dostatkem zkušeností uvádějí jako užitečné zkušenosti z pozice asistenta pedagoga. Učitelé s nedostatkem zkušeností byli často učitelé s krátkou praxí ve škole. Je nutné, aby se učitelé dokázali kvalitně orientovat ve vyhlášce č. 27/2016 Sb., zaměřené na vzdělávání žáků se SVP. Z šetření vyplývá, že se sedm z dvanácti učitelů v dané vyhlášce neorientuje a neumí s ní pracovat. Zbylých pět učitelů s ní aktivně pracuje. Dostatek či nedostatek znalostí nebyl vázán na dobu praxe ve škole ani na věk či pohlaví učitelů.

Pro plnohodnotné začlenění žáků se SVP do školní TV je důležitý i postoj učitelů k inkluzi. Jedenáct ze dvanácti dotazovaných učitelů s inkluzí žáků se SVP souhlasí, ale zároveň tvrdí, že dle jejich názoru není vhodná pro všechny žáky. Vhodnější je dle jejich názoru inkluze žáků s lehčími formami postižení. Jako nejméně vhodné vnímají žáky s PAS, MP a se smyslovým postižením. Učitelé pokládají inkluzi za náročnou, protože na ně klade zvýšené nároky. Jako limitující faktory nejčastěji vnímali vysoký počet žáků ve třídě, nevhodné prostory, špatnou systémovou podporu a nedostatek informací a zkušeností s prací se žáky se SVP v TV.

Nedostatek informací může být umocněn i subjektivně vnímaným nedostatkem kurzů v systému celoživotního vzdělávání zaměřených na tuto problematiku, který vnímají všichni dotázaní učitelé. Jako přínosný faktor pro inkluzi učitelé zmiňovali přítomnost kvalitního asistenta pedagoga ve třídě.

Pro teorii můžeme doporučit se zaměřit na témata jako např. v čem konkrétně učitelé vnímají zvýšené nároky inkluze nebo jaké důležité atributy by měl nést kvalitní asistent pedagoga, aby jim celý proces usnadnil. Protože právě tyto odpovědi často zaznívaly bez hlubšího kontextu.

Stěžejním doporučením pro praxi je rozšíření nabídky kurzů celoživotního vzdělávání zaměřených na účast žáků se SVP v TV v Jihomoravském kraji, a to jak pro učitele, tak pro asistenty pedagoga, kteří jsou důležitou součástí celého procesu. Důraz vzdělávacích kurzů by měl být kladen i na práci s legislativou, aby se v ní učitelé byli schopni kvalitně orientovat.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Abelovský, J. (2017). *Mapovanie podmienok pre inkluzívnu telesnú výchovu na vybraných základných školách v olomouckom kraji*. Nepublikovaná diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Baloun, L., Kudláček, M., Sklenaříková, J., Ješina, O., & Migdauová, A. (2016). Czech self-efficacy scale for physical education majors toward children with disabilities. *Acta gymnica*, 46(1), 44–54. DOI: 10.5507/ag.2016.002.
- Bartoňová, R., & Ješina, O. (2012). *Individuální vzdělávací plán ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Divíšek, J. (2019). *Kompetence pedagogů při integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do tělesné výchovy*. Nepublikovaná diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Fejgin, N., Talmor, R., & Erlich, I. (2005). Inclusion and burnout in physical education. *European Physical Education Review*, 2(1), 29–50.
- Gutwaldová, N. (2018). *Postoje učitelů k integraci v tělesné výchově*. Nepublikovaná diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.
- Haegele, J. A., Wilson, W. J., Zhu, X., Bueche, J. J., Brady, E., & Li, C. (2020). Barriers and facilitators to inclusion in integrated physical education: Adapted physical educators' perspectives. *European Physical Education Review*, 27(2). DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X20944429>.
- Ješina, O. (2020). Kdo? In: O. Ješina, M. Kudláček, M. Tomoszek, M. Lehnertová, L. Ješinová, V. Chvojková, ..., & T. Vyhlídal. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I*, s. 19–41). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., Kudláček, M., Janečka, Z., Kukolová, P., Nekuďová, B., Němcová, D., ..., & Štěrbová, D. (2011). *Aplikovaná tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ješina, O., & Tomoszek, M. (2020). Proč mají děti/žáci se speciálními vzdělávacími potřebami právo na pohyb? In O. Ješina, M. Kudláček, M. Tomoszek, M. Lehnertová, L. Ješinová, V. Chvojková, ..., & T. Vyhlídal. *Otázky a odpovědi aplikované tělesné výchovy I*, s. 12–18. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kokešová, L. (2020). *Postoje učitelů k inkluzivnímu vzdělávání*. Nepublikovaná diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Kudláček, M. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kudláček, M., Baloun, L., & Ješina, O. (2020). The development and validation of revised inclusive physical education self-efficacy questionnaire for Czech physical education majors. *International Journal of Inclusive Education* [online]. DOI: 10.1080/13603116.2018.1451562.
- Kudláček, M., & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lieberman, L. J., Houston-Wilson, C., & Kozub, F. M. (2002). Perceived barriers to including students with visual impairments in general physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 364–377.
- Lienert, C., Sherrill, C., & Myers, B. (2001). Physical educators' concerns about integrating children with disabilities: A cross-cultural comparison. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 1–18.
- Morley, D., Bailey, R., Tan, J., & Cooke, B. (2005). Inclusive Physical Education: teacher's views of including pupils with Special Educational Needs and/or disabilities in Physical Education. *European Education Review*, 2(1), 84–107.
- Morley, D., Banks, T., Haslingden, C., Kirk, B., Parkinson, S., Van Rossum, T., Morley, I., & Maher, A. (2021). Including pupils with special educational needs and/or disabilities in mainstream secondary physical education: A revisit study. *European Physical Education Review*, 27(2). DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X20953872>.
- Morrison, H. J., & Gleddie, D. (2021). Interpretive case studies of inclusive physical education: shared experiences from diverse school settings. *International Journal of Inclusive Education*, 25(4), 445–465.
- Pellerin, S., Wilson, W. J., & Haegele, J. A. (2022). The experiences of students with disabilities in self-contained physical education. *Sport, Education and Society*, 27(1), 14–26.
- Potměšil, M., et al. (2018). *Sociální prostředí ve škole a inkluzivní vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- van Steen, T., & Wilson, C. (2020). Individual and cultural factors in teachers' attitudes towards inclusion: A meta-analysis. *Teaching and Teacher Education*, 95, 103127.
- Vařeková, J., Krejčík, P., Strnad, P., Nováková, P., Daďová, K., & Ješina, O. (2021). Sedmdesát let tradice zdravotní tělesné výchovy na základních školách. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 12(1), 38–45.
- MZČR. (2008). *Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví* [online]. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat-klasifikace-mezinarodni-klasifikace-funkcnich-schopnosti#publikace>.
- Wilson, W. J., Theriot, E. A., & Haegele, J. A. (2020). Attempting inclusive practice: perspectives of physical educators and adapted physical educators. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 11(3), 187–203.

Pokyny autorům recenzované sekce

Publikační styl

Standard časopisu **Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi** je založen na publikačním stylu Americké psychologické asociace – *Publication Manual of the American Psychological Association*, 6th edition, 2008 (viz www.apastyle.org). Hlavním jazykem časopisu je **čeština**. Název článku, abstrakt a klíčová slova jsou publikovány také v angličtině.

Formátování textu

Soubor příspěvku musí být ve formátu souboru Microsoft Word (.doc nebo .docx). Text má jednoduché řádkování, je zarovnaný do bloku, používá dvanáctibodový font Times New Roman a všechny ilustrace, obrázky a tabulky jsou umístěny v samostatných souborech s vyznačením jejich umístění v textu. Maximální povolená délka příspěvku je 15 stran celkem (včetně obrázků, tabulek a případných příloh).

Abstrakt a klíčová slova

Doporučená délka abstraktu je 400 slov a nesmí přesáhnout 500 slov. Autoři musí uvést 3 až 10 klíčových slov.

Struktura příspěvku

Výzkumný článek musí být strukturován následujícím způsobem: ÚVOD, METODIKA, VÝSLEDKY, DISKUZE, ZÁVĚRY, REFERENČNÍ SEZNAM. Doporučená struktura teoreticky orientovaného článku: ÚVOD, CÍLE PŘÍSPĚVKU, VÝSLEDKY, DISKUZE, ZÁVĚRY, REFERENČNÍ SEZNAM. Názvy kapitol musí být napsány velkými písmeny a zarovnaný doleva.

Tabulky a obrázky

Tabulky a obrázky musí být zaslány v samostatných (zdrojových) souborech ve formátech .xls, .jpg, .tif apod. V textu bude uvedeno umístění každé tabulky a obrázku a jejich identifikace. Identifikace je zarovnaná doleva a sestává z popisku (např.: Tabulka 1, Obrázek 1) a názvu tabulky nebo obrázku pokračujícím na stejném řádku.

Referenční seznam

Reference jsou umístěny na konci příspěvku v abecedním pořadí a musí být v souladu s APA publikačním stylem (viz příklady). Pro reference nelze nikdy použít poznámky pod čarou. Pečlivě přezkontrolujte reference, abyste se ujistili, že jsou správně a zařazeny pouze v případě, že jsou citovány v textu. Kde je to možné, musí být uvedena URL adresa odkazující na referenci.

Příklady

NEPERIODIKA (knihy, závěrečné zprávy, monografie, brožury)

Autor, A. A., & Autor, B. B. (rok). *Název práce*. Místo: Vydavatel.

Např.:

Kudláček, M., & Ješina, O. (2008). *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

ČÁST NEPERIODIKA (kapitoly knih, sborníky)

Autor, A. A. (rok). Název kapitoly. In A. Editor & B. Editor (Eds.), *Název knihy* (pp. strany). Místo: Vydavatel.

Např.:

Válková, H. (2008). Integrace v evropském kontextu. In M. Kudláček & T. Vyskočil (Eds.), *Integrace - jiná cesta II* (pp. 83-113). Olomouc: Univerzita Palackého.

PERIODIKA (články v časopisech)

Autor, A. A., Autor, B. B., & Autor, C. C. (rok). Název článku. *Název periodika, ročník*(číslo), strany.

Např.:

Janečka, Z., Štěrbová, D., & Kudláček, M. (2008). Psychomotorický vývoj a vývoj motorických kompetencí kongenitálně nevidomých dětí do 36 měsíců věku. *Tělesná kultura*, 31(1), 20-29.